

Essays bij Sanskriet woorden genoemd in Vedanta

Seminar Andre Vas juni 2024, de Vlierhof, Duitsland

Deze teksten zijn geschreven voor degenen die meer willen weten over specifieke concepten die in vedānta worden gebruikt. Het is bedoeld voor verdieping en precisering. Deze teksten zijn geen gesproken lessen van leraar tot student, waarin de leraar de student precies geeft wat hij of zij nodig heeft op dat moment.

Ik heb veel plezier en meditatie gehad bij het schrijven van deze artikelen. Het was reflectie, maar ook viering van de sprankelende kennis.

Het reflecteren en contempleren op vedānta is een oneindig spel. Als ik in deze woordspiegel ‘kijk’, komt het allemaal neer op dezelfde non-duale waarheid van mezelf. De uitnodiging bij het lezen van vedānta teksten is dat betekenissen van de begrippen vloeibaar zijn, precies zoals iets niet begrijpen overvloeit in iets wel begrijpen.

Ik citeer uit ‘het kopje’ svagata bheda:

‘Als ik naar deze tekst over verschillen kijk zonder leesbril, zie ik één grijze massa. Als ik inzoom met leesbril, zie ik allerlei verschillende woorden, met verschillende betekenissen. Als ik mentaal inzoom op objecten, ze serieus aanpak en er innerlijk bij betrokken raak, ga ik in echte verschillen leven. Maar als ik kijk met zelfkennis, dansen alle verschijnselen in één volheid van bestaan. Het derde oog van kennis heeft geen brilletje nodig.

Het mooie aan vedānta-kennis is dat in de vrije ontspanning van de eenheid alle schijnbare verschillen, zoals psychologische dynamiek en obstakels nog beter aan het licht komen. Dit helpt onderzoekers om elkaar te helpen in compassie en empathie.’

De Sanskriet termen staan in hun stamvorm (prātipadika). In vedānta literatuur kom je dezelfde woorden ook regelmatig tegen in, met name, de 1e naamval. Dan staat er meestal een ḥ (mannelijke of vrouwelijke woorden) of een m (neutrale woorden) achter.

Handig: Om snel naar een onderwerp naar keuze te navigeren, klik (in de PDF) op de drie kleine lijntjes in de menubalk aan de linkerkant. Je kan bij elk kopje beginnen te lezen.

Als je fouten vindt (spelling, interpunctie, inhoudelijk), schrijf mij dan alsjeblieft:
simonidus@gmail.com

Enjoy yourselves, Simon

अबाध abādha

Onophefbaar. Onontkenbaar. Onaantastbaar. Wat kan niet weggenomen (bādha) worden? Bewustzijn, het bestaan zelf. Daarom is het zelf, ik, abādha, onontkenbaar, onschendbaar en daarom vrij.

Abādha kan zowel betekenen ‘dat wat niet verwijderd kan worden’ als ‘dat wat niet gekweld, onderdrukt of lastiggevalen kan worden’. In Vedanta richt men zich vooral op de eerste betekenis. Wat kan niet verwijderd worden? Antwoord: Dat wat altijd aanwezig is, om zaken te laten verschijnen. Het bestaan-bewustzijn zelf. Aangezien bewustzijn zonder eigenschappen en attributen is, geldt ook meteen de tweede betekenis, het op elke manier vrij van kwellingen.

Laten we eens kijken vanuit mijn individuele perspectief. Is dat mijn lichaam? Nee, het lichaam is bādha, ophefbaar. Een ongeluk, een ziekte, ja de dood zelfs, zit in een klein hoekje. Voor je het weet is het lichaam weer weg, verhaaltje uit. Is het mijn geest? Nee, de geest is ook bādha. Als ik een hersenbloeding krijg of dementie, of alle herinneringen in het subtiële lichaam worden gewist bij de dood van het lichaam, of in de droomwereld is er niet veel over van de persoonlijkheid in de waaktoestand.

Zoals ik als geïdentificeerd persoon niet uit dit lichaam kan ontsnappen (mensen met suïcide gedachten, hebben wel die neiging), is er geen ontkomen aan bewustzijn. Het is, is altijd geweest en zal ook altijd onveranderd zijn wat het ook is. De Engelse uitdrukking is: *Ye cannot jump out of ye skin.*

Er is een aanwezigheid die altijd hetzelfde is. Zelfs in diepe slaap is er een aanwezigheid die de afwezigheid van objecten doet schijnen. Die aanwezigheid is onophefbaar. Ik ben dus aanwezig bij alles wat mijn persoon meemaakt.

De stelling van vedānta is dat dat zelfs over vele levens zo is. Het is niet zo dat er een of ander bewustzijn aan komt fladderen en dan in de foetus of baby kruipt. Nee lichaam en geest verschijnen in het bewustzijn dat ik altijd al geweest moet zijn. Waarom? Omdat dat 100% stabiele, zelf-evidente, gelijkmatige aanwezigheid is, dat niet beweegt. Mijn persoon is in bewustzijn verschenen, en zal er weer in opgaan, net zoals het elke nacht ongemanifesteerd raakt. Daarbij is bewustzijn onveranderlijk, dus kunnen we alleen maar van de schijnbare geboorte van het lichaam spreken, niet van echte geboorte.

Vedānta bevestigt dit niet alleen, maar stelt dat die aanwezigheid de non-duale waarheid van alles is, het bestaan en bewustzijn zelf. Het is suf om te spreken over ‘andermans’ bewustzijn of ‘mijn’ bewustzijn. Bewustzijn is bewustzijn. Eén bewustzijn.

In vedānta kringen wordt bādha, negatie ook wel vertaald met sublatie. Dit wordt over het algemeen vertaald als absorptie. De Duitse filosofische term *aufheben* (Hegel), opheffen drukt dit mooi uit. Dit opheffen betekent een object cognitief (met kennis) laten opgaan

in een subtieler geheel. Alsof het object geabsorbeerd wordt in zijn origineel. Het object gaat op zijn oneindig subtiele substraat, bewustzijn, dat op zichzelf staat. Dit doen we bij de mithyā teaching, door een object terug te herleiden naar zijn substraat. Bijvoorbeeld een hemd, katoen, vezels, moleculen, atomen, quarks, bosonen, golven, velden, ruimte, concepten, informatie, kennis, de pure kennis van puur bewustzijn. Waarom kan ik objecten mentaal laten opgaan in het ‘grotere’, subtielere. Omdat het uiteindelijk niets anders is dan een uitdrukking van dit subtiele substraat bewustzijn. Bewustzijn verandert zich niet werkelijk ergens in, dit lijkt (vivarta) maar zo.

Is ontkennen dan nihilisme, iets negatiefs? Nee, in tegendeel. Met negatie/ ontkennen bedoelen we in vedānta juist het toekennen van het mooiste van het mooiste aan alles wat ook maar iets is. Opheffen is zo het verheffen in de mind tot ik de werkelijke status van verschijnselen ken. Verheffen klinkt al veel mooier dan negeren of opheffen. Sublatie wordt zo sublimatie, een schitterend beeld op de werkelijkheid.

Dit kan ook gerust bij onbewuste, ‘dode’ spullen. Ik kan bewustzijn in een tafel zien, omdat ik het weet! Dat is de kracht van kennis. Een object is niets anders dan zijn dragende substantie, bewustzijn.

Dit opheffen is dus gewoon een cognitieve *move*, waarbij ik kennis inzet. In werkelijkheid wordt er niets opgelost, want er zijn nooit werkelijk dingen ontstaan, geboren of geschapen dan bewustzijn-bestaan zelf. We denken dat we met ‘het probleem’ van een wereld zitten, dus moeten we schijnbaar aan de slag.

Is opheffen dan maar alles wegdenken? Dat gebeurt al snel als je met neti neti (niet dit, niet dit) werkt. Maar dan heb ik kans dat ik op nihilistische wijze, met leegte blijf zitten (een beetje de valkuil van boeddhisme). Nee, we halen niks weg, maar herkennen eerst dat iets niet is, wat het lijkt dat het is, en herkennen dan de volheid van mijzelf erin. Opheffen, verheffen is het licht zien in duistere materie. En ‘zien’ doe je door het licht te ‘zijn’. En zien doe je door te weten, dat materie je niet werkelijk bedekt. En zien betekent weten dat materie niets meer is dan licht. Opheffen is het verheffen van de schijnbare deken van materie, tot het licht dat het werkelijk is. Dit licht schijnt al in zijn volle glorie, alleen vreemd genoeg moet ik dit eerst weten om de volheid ervan te ervaren.

Sublimeren kunnen we ook door de weg van grof naar subtiel af te leggen. Het grove lichaam, het subtieler lichaam, via het nog subtielere gebied van het causale lichaam, tot dat wat zo oneindig subtiel is dat we eigenlijk niet meer van subtiel kunnen spreken: de niet op te heffen (abādha) werkelijkheid bewustzijn. Wat verschijnt mogen we gerust negeren (neti neti), ook al blijft het bestaan als bewustzijn.

Een andere manier om ernaar te kijken. Over het algemeen lopen we in het leven aan tegen een gevoel, dat we nergens werkelijk houvast vinden in het bewegelijke bestaan. Dat geeft onveiligheid. Dan vragen we ons af: Kan ik dan nergens opbouwen? Is er dan niets substantieels? Wel, zodra vedānta mij vertelt over de ene stabiele aanwezigheid, die ik niet kan ontkennen, raak ik geïnspireerd. Als ik dan ook nog begrijp dat die aanwezigheid zonder begin en einde is. En dat ik dus niet geboren kan zijn. Alleen een of ander lichaam en geest zijn geboren. Ik ben het bestaan zelf van dat lichaam dat zal vergaan. Dat ik enig ben als dat bewustzijn-bestaan, stelt me oneindig gerust.

En zal ik mijn zelfstandigheid en onafhankelijkheid inzien. Die stabiliteit blijkt dus het zelf te zijn. Na een periode van gewenning aan dit non-duale zelfbeeld, wordt het zelf-evident dat ik het enige bewuste wezen ben, het bewuste wezen van alles. Vedānta vertelt ons dat dit zelf het bestaan van alles is. En dat alles niets anders is dan dat.

Is t niet heerlijk? Het enige waar ik werkelijk zeker van kan zijn is mijn pure zelf. Zo kan ik oneindig op mijzelf bouwen. De reflectie hiervan, het persoontje, mag gerust meeliften op dit zelfbeeld, omdat het in werkelijkheid ook niets anders is dan dit bewustzijn. Dus mag ik vol en volledig zelfverzekerd zijn.

Maar we kunnen niet zeggen dat er niets is. Hoe kan iets uit niets komen? Voor de schepping er was, moest dat wat niet ontkent of opgeheven kan worden er al zijn geweest. Ik moest er al zijn geweest. Dat wat altijd onafhankelijk het substraat van alles is (satya). Dat wat altijd gewoon (sādhāraṇa) aanwezig is. Dat ‘waarbuiten’ niets is. Er bestaat dus geen niet-bestaan. Het enige dat is, is dat wat nooit werkelijk enige verandering heeft doorgaan. Dat is brahman of ātman als de oorzaakloze oorzaak. Dat wat alles schijnbaar mogelijk maakt is gewoon, en zal zijn. Deze drager van al het schijnbare is zelf onopzegbaar.

De conclusie is dat ik niet kan vergaan (abādhita). Nu ik dit weet, kan ik voor eeuwig in vrede zijn als mijzelf.

अभ्यास abhyāsa

Herhaalde oefening.

Dit is nodig op alle niveaus van het (schijnbare) proces richting vrijheid. Allereerst in de voorbereiding. Het herhaaldelijk oproepen van dharmische waarden. Het herhaaldelijk kijken of mijn levensstijl wel ondersteunend is voor mijn beoefening. Het herhaaldelijk aanroepen, affirmeren van intenties voor groei van mijzelf en anderen. Het herhaaldelijk mediteren op īśvara. Het herhaaldelijk offeren van al mijn acties aan īśvara, en het herhaaldelijk danken voor alle resultaten die naar me toe komen. Het herhaaldelijk

luisteren naar de leraar. Het herhaaldelijk reflecteren op de logica van kennis. Het herhaaldelijk verinnerlijken van de waarheid in de hitte van de strijd.

Ook voor vrijheid geldt de 10.000 uur regel van de professional. Je kunt dus een prof zijn in vrijheid. Je kan een keer een leuke epifanie hebben, maar deze houdt geen stand zonder oefening. Ook al realiseerde Ramaṇa Mahārṣi op stel en sprong brahman, hij moet de waarde herkend hebben om zijn persoon levenslang in beoefening te laten, tegen de afleiding, voor puurheid van geest.

Waarom? In vedānta werken we met de *mind*. Waar moeten we anders mee werken? Daar zit bij een mens het probleem. Je bent al vrij, dus alleen de mind moet omgeturnd worden in blijvende kennis. Vele jaren (vele levens zo je wilt) van onwetendheid vergt vele jaren herhaalde beoefening van kennis. Alle aspecten en niveaus zijn kennis-gerelateerd, en de beoefening/herhaling betreft dus het denken.

Als zoekers herhaaldelijk het juiste werk heeft gedaan, zal īśvara (het hele veld) ze in een *setting* plaatsen om kennis te horen. Dit betekent het herhaaldelijk luisteren met ontvankelijke geest, naar de leraar tot de *teaching* volledig genoeg gehoord (śravaṇa) is. Dan kunnen herhaaldelijk fatsoenlijke (relevante) vragen gesteld worden, en kan de zoeker herhaaldelijk (manana) op de logica van de kennis reflecteren (manana). De mind kan dan een concept van vedānta oppakken, bijvoorbeeld anvaya vyatireka: ‘Steeds weer’ onderscheiden dat ikzelf het verband (anvaya) van alles ben. Dat ik, bewustzijn, er dus altijd moet zijn voor zaken om er te zijn. En ‘steeds weer’ dat wat contrasterend en verschillend (vyatireka) lijkt, te zien als slechts een verschijning van dit grote verband.

Zelfs in de laatste fase van nididyāśana, contempleren op de waarheid van (mij)zelf, speelt herhaling een belangrijke rol bij het terugbrengen van de geest naar het feit dat ik het zelf ben, puur bewustzijn. Dat ik vol ben en alleen sta als saccidānanda (zijn, bewustzijn, gelukzaligheid), zonder andersheid en zonder afgescheidenheid. Dit betekent de pure kennis zijn, in alle situaties van het leven.

Voor bijna iedereen betekent ook dit eindeloos de teachings toepassen in alle aspecten van het leven, tot de visie uit zichzelf permanent is. Tot ik voorgoed in een non-duale visie leef, en de waarheid ben, en alle verschijnselen volledig naadloos en *mindful* met mij samenvallen.

Genade moet verdiend worden, zeggen ze. Op twee manieren. Door herhaaldelijk te oefenen met iets waar je een groeiend vertrouwen in hebt. En door herhaaldelijk acties te doen in lijn met dharma, om je aan te sluiten en om op je op laten gaan bij īśvara.

Wat ik nodig bij abhyāsa is uithoudingsvermogen. Het Sanskrietwoord vyavasāya dat hierbij hoort, betekent zowel ‘conditie’ als ‘roeping’ als ‘professie’ en zelfs ‘vastberadenheid’. Dit dekt allemaal de lading in een woord. Aanschouw de schoonheid van betekenisvorming in Sanskriet.

In ons geval hebben we het met name over geestelijke conditie, gefaciliteerd door lichamelijke conditie. Deze verkrijg ik door herhaaldelijke training.

Toen ik met Sanskriet-studie begon drie jaar geleden, werkte mijn geheugen helemaal niet zo goed. Maar de potentie was er natuurlijk wel. Immers, als persoon hebben we het vermogen om met de juiste keuzen ons karma te ontwikkelen. Ik leerde gewoon ‘rustig’, dagelijks door, en neem inmiddels veel makkelijker stof op. Dit is gewoon een wet van Meden en Perzen. Rustig blijven en volhouden, zijn hier een sleutelwoorden, net als bij het concentreren op de waarheid van mijzelf natuurlijk.

Ik ontdekte dat als ik griep of corona heb, en ik haal mijn aandacht weg bij gedachten over het gevoel van ziek zijn, mijn geest ook gerust gefocust kan blijven op studie of meditatie. En dat voor een jongen, wiens leven begon als verlangende, snel afgeleide, luie en slome scholier en student.

Als je ontdekt hoe het werkt, kan een mens onnoemelijk veranderen in één leven. Rustig doortraineren is een kwestie van vertrouwen hebben in waar je mee bezig bent. Dan komen de resultaten vanzelf, en groeit het zelfvertrouwen. Mijn levensstijl is altijd een spiegel van waar ik voor sta en waar mijn prioriteit ligt.

Geestelijk uithoudingsvermogen doe je door de zin van de onzin te scheiden in je geest. *Cut the crap*, zagezegd met de zeis der onderscheid. Het is zaak in de subtiele atmosferen te komen functioneren van het intellect. Daarbij werken grove mentale bewegingen, als zorg, angst, onveiligheid contraproductief. Die leiden af en vermoeien. Zelfonderzoek en enige studie die daarbij hoort, is op zich niet vermoeiend, omdat de bestudering van het zelf het nobelste der nobele dingen reflecteert. Als ik de waarde ervan herken wil ik niet anders. Focus en geestelijke conditie gaan dan samen op.

Dit is iets wat ontdekt moet worden in jezelf. Ongeacht hoe oud ik ben. Als mensen zijn we tot veel meer in staat dan we denken. Hersenen en subtiel lichaam worden ingezet voor grove zaken, maar zelfonderzoek is een subtiele zaak. En eenmaal opererend in subtiele sferen gaat ontwikkeling snel.

Essentieel is dat ik eerst de waarde herken van de focus op kennis. Het heeft mij enorm geholpen dat ik, en daar heeft mijn leraar James Swartz een cruciale rol in gespeeld, in vedānta herkende, wat ik zocht. Zo'n diepe herkenning, zonder er op dat moment precies de vinger op te kunnen leggen, heb je nodig om ergens gemakkelijk bij te blijven. Daar

zit iets cruciaal achter. Namelijk dat je bent, wat je denkt. Denk je onwetend, dan functioneer je onwetend. Denk je brahman, dan realiseer je brahman (brahmavid apnoti param, Taittīri upaniṣad 2.1.1.). Gaandeweg groeide het vertrouwen en kon ik er nog gemakkelijker bij blijven. Wat gebeurde hier? Ik realiseerde me de waarde van de waarheid. En alles aan schrijf en studie-arbeid dat ik nu doe, is niet meer dan een viering hiervan. Een speelse, of zo je wilt gestileerde uitwerking van de ene waarheid.

De vraag is dus ‘Wat wil ik eigenlijk’. Laat ik mijn aandacht van mijn geest te veel verwaaien met werelds gedoe? Of wil met mijn gedachten-wereld ‘aansluiten’ bij de waarheid? Dan is het niet moeilijk om aandacht en energie op te brengen voor herhaalde studie en zelfonderzoek.

आचार्योपासन *ācāryopāsana*

Meditatie (upāsana) op de leraar (ācārya).

In hoofdzaak door te weten dat het īśvara is die via de leraar de waarheid onthult, middels het kennismiddel vedānta. Zowel leerling in persoon als leraar in persoon zijn instrumenten van īśvara (Leraar, de leerling en īśvara zijn allemaal de zelf-brahman-bewustzijn). In hun verrijkende, lerende vriendschap komt brahman prachtig tot uitdrukking.

Bovendien is meditatie op de leraar het herkennen van vrijheid, standvastigheid en onafhankelijkheid in de leraar. De leraar vertegenwoordigt de visie, dṛṣṭi, van de leer van de traditie. Dit alles zal (zelf)vertrouwen genereren in de onwetende student.

De opstelling van de leerling die kennisoverdracht faciliteert, accommodeert de leraar. De juiste leraar wil alleen maar dat de leerlingen met volle aandacht luisteren en toepassen wat zij of hij te zeggen heeft. Eerbied voor de leraar betekent dus met name eerbied voor de kennis, en toewijding aan de kennis.

Dat is het enige dat een vedānta-leraar wil zien. De rest heeft niet zijn interesse. Een houding van dankbaarheid en leergierigheid is voor een leerling een grote kracht om snel te groeien. Je doet het allemaal voor jezelf, omdat er alleen maar zelf is.

Maar voor goed onderwijs, moet de leraar moet ook in zijn levensonderhoud worden voorzien, dus daarvoor kan de saṅgha (de groep) ook zorgen. In moderne tijden, gaat dat meestal door het vrijwillig organiseren van seminars en het geven van gulle donaties.

अदम्भित्व **adambhitva**

Afwezigheid van pretentie (dambhitva). Niet prat gaan op iets wat mijn verdienste niet is.

Geen façade hebben. Authentiek zijn. Jezelf zijn. Als ik eerlijk naar mijzelf kijk als persoon, gaat dit heel diep, omdat zelfs geest, lichaam, aanleg en talenten Īśvara toebehoren, en omdat ik daarom de doener niet kan zijn, en dus ook mijn acties niet kan claimen. Als ik dus volkomen eerlijk ben tegenover mezelf, zie ik uiteindelijk dat geen enkele prestatie van mij is, maar dat alle prestaties van Īśvara zijn. Vrij van hypocrisie, aanmatiging en zelfverheerlijking.

De deva's agni en vayu hadden last van pretentie in Kena Upaniṣad hoofdstuk 3. Ze claimden een overwinning die hun niet toebehoorde. Īśvara in de vorm van een yakṣa leerde ze vervolgens subtiel een lesje.

आधिभौतिक तापस् **ādhibhautika tāpas**

Pijn, lijden (tāpas), veroorzaakt door zichtbare wereldse factoren uit de directe omgeving. Bijvoorbeeld problemen met kennissen, familie en vrienden, mijn liefdespartner, het verkeer, een winkelsluiting, wasmachinestoring.

Deze vorm van lijden lijkt van alle vormen van lijden het meest makkelijk op te lossen, omdat ik invloed en controle kan uitoefenen op mijn omgeving.

Maar blinde vlekken kunnen verwrongen relaties in stand houden. Bijvoorbeeld een agressieve houding in het verkeer. Terwijl ik aanneem dat het aan de buitenwereld ligt, projecteer ik mijn ongenoegen op de wereld om mij heen.

Degene die rein van binnen is, zal niet zo snel last hebben van dit type pijn. Deze figuur ervaart een schitterende, neutrale, grappige wereld. Neem nou een irritatie over zoiets volstrekt neutraals als een materieel ding dat stuk gaat. Of het fluctueren van mijn gemoed met de fluctuaties van mijn banksaldo.

Met het bidden van om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ (om, vrede, vrede, vrede) wenst men verlichting voor de drie soorten lijden: ādhidaivika tāpas, ādhibhautika tāpas, ādhyātmika tāpas.

आधिदैविक तापस् **ādhidaivika tāpas**

Pijn of lijden (tāpas), veroorzaakt door onzichtbare, onverwachte gebeurtenissen, die van buiten de leefsfeer van de persoon lijken te komen.

Voorbeelden zijn natuurrampen, ongewenst weer, aardbevingen, het corona-virus overstromingen, bosbranden, economische laagconjunctuur veroorzaakt door oorlog of verkiezingen elders in de wereld. Dit is een *tricky* type lijden. Want wat te zeggen van kinderen die geboren worden in armoede, of in een land dat stelselmatig in oorlog is? Hoe pijnlijk ook, bewijst dit punt het bestaan van een wet van karma over vele levens. De manier om dit type lijden te dragen is met īśvara prasāda buddhi. In een spirit van dankbaarheid en devotie met īśvara zijn.

Ādhidaivika heet '-daivika' (van de deva's) omdat de natuurkrachten als goden worden gezien in de Vedische tijd. Zo is daiva ook wel lotsbestemming gaan heten. Karmische spelen van het lot waar ik onverwacht mee geconfronteerd wordt. Als ik de zegen heb de wetten van karma te herkennen, kan ik dit leren accepteren en vanuit de rust die dan ontstaat, doorgroeien, gebruik makend van de wetten van dharma en karma

Lotsbestemming kan uiteraard ook positief uitpakken, ādhidaivika sukham. Dan betekent daiva zegen, gratie (anugraha). Een zegen kan een gunstige ontwikkeling in mijn leven betekenen, maar ook een bepalend inzicht.

Dus betekent daiva ook: Ongeziene (adr̥ṣṭa), onbegrepen oorzaken van een slecht gevoel door ongunstig karma (pāpa), of een makkelijk, gelukkig stromend leven door gunstig karma (puṇya-karma). Dit laat bijvoorbeeld zien waarom de ene baby of dreumes kalm en tevreden is en een ander, zonder enige reden op het oog, huilend, dreinend en hysterisch.

Overigens is er een valkuil van relatief gelukkig zijn. De zoeker wordt lui, en verlangt niet vurig naar vrijheid.

Met het bidden van 'om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ' (om, vrede, vrede, vrede) wenst men verlichting voor de drie soorten lijden ādhidaivika tāpas, ādhibhautika tāpas, ādhyātmika tāpas.

अध्यारोप adhyāropa

Superpositie. Het ene ding, de ene zaak geplaatst op het andere. Als gevolg van een onjuiste opvatting, adhyāsa, worden de kenmerken van het ene schijnbaar of ten onrechte toegeschreven, āropa, aan het andere. Dat resulteert in hun superpositie, adhyāropa, over die ander. Over het algemeen verwijst dit naar objecten die op bewustzijn zijn geplaatst.

Zo'n superpositie leidt bijvoorbeeld tot ahaṅkāra (ego), een verkeerd idee van het zelf. Ego is bedoeld om het lichaam door de wereld te leiden. Maar als ik denk dat ik het ego ben dat 'voor' mij gesuperponeerd (in het Engels zeggen we superimpositie, in het Nederlands officieel superpositie) is, wordt het een ontwrichtende kracht, die de bescheiden plaats verstoort die het individu in īśvara inneemt. Want ik kan niet dat ik-gevoel zijn, want het is 'op mij is geplaatst'.

Als ik goed kijk is het 'ik-gevoel' een object, waar ik de stille getuige van ben. Ik ben het licht van gewoon, origineel puur bewustzijn. En dat licht zal moeiteloos overwinnen wanneer het lichaam, de geest en dus ook het ego uit mij vallen, bij de dood van het lichaam.

Alle objecten van lichaam, geest, zintuigen en de wereld zijn adhyāropā, superposities van bewustzijn, schijnbaar in bewustzijn. De aard van de werkelijkheid is non-duaal, en bewustzijn kan niet veranderen. Alle dingen, die op mij lijken te zijn geplaatst, zijn ook slechts een uitdrukking van mijzelf, bewustzijn, dat pure kennis is. En deze zijn dus ook afhankelijk van mij.

Het uiteindelijke inzicht is dat het ene helemaal niet op het andere wordt geplaatst. Het origineel en het schijnbare effect zijn allemaal één en hetzelfde. Een uiteindelijk inzicht is ook slechts een idee om los te laten. Wat 'overblijft' is simpelweg zijn in vrijheid als vrijheid.

अध्यास adhyāsa

Misvatting. Foute inschatting. Letterlijk: a dhi asa: 'Er was (asa) geen (a) onderscheidingsvermogen (dhi), er was geen correct begrip'.

Onjuiste bepaling/inschatting van een object. Iets verwarren met iets dat het niet is. Soms gebruikt als: iets erop plaatsen, superpositie (de term hiervoor is eigenlijk adhyāropa). Dit met dat verwarren. Adhyāsa is het resultaat van upādhi, dat waarvan de eigenschappen worden toegeschreven aan de drager ervan. Zoals de kleur van een bloem in een puur kristal, als het er dichtbij gehouden worden. Of zoals māyā's namen en vormen in cit, bewustzijn.

Adhyāsa, misvatting over de objecten die ik waarneem is natuurlijk, want de verschijningen in het bewustzijn lijken heel reëel. Avidyā, onwetendheid over mijn eigen zuivere natuur als volle gelukzaligheid is er verwant mee. En dus is adhyāsa, en zijn niet de gebeurtenissen in geest, lichaam en wereld, verantwoordelijk voor individueel ongeluk. Een misvatting is kennis-gerelateerd, vandaar: onwetendheid (ajñāna of avidyā).

Hoe los ik onwetendheid op, die voortkomt uit een misvatting? Door elk object te waarderen voor wat het is. Als ik overtuigd ben dat er alleen maar zalig gewaarzijn is, en ik accepteer het volledig, kan mijn innerlijk en het buitenleven als zodanig waarderen. Dan kan van iedereen houden als van mezelf.

Technisch gezien zijn er verschillende soorten adhyāsa. Bijvoorbeeld nirupādhikādhyāsa, wat een fout (adhyāsa) is zonder (nir) upādhi. Dit is misvatting waarbij het object dat verkeerd werd beoordeeld verdwijnt of verandert in wat het werkelijk is, wanneer de misvatting is opgelost. Zoals de misvatting van een slang in een touw. Wanneer ik ontdek dat het alleen een touw is, verdwijnt de slang. Of iemand die ik als slecht beoordeel, blijkt een goed persoon te zijn. Wanneer ik de vriendelijkheid van de persoon ontdek, die aan de buitenkant alleen een bepaald soort gezicht heeft, verdwijnt de slechte persoon in mijn hoofd. Uiteraard is dit soort upādhi gebaseerd op subjectieve oordelen.

Of sopādhikādhyāsa. Een fout (adhyāsa) met (sa) upādhi. Een misvatting waarin het object dat verkeerd werd beoordeeld nog steeds zintuiglijk wordt waargenomen, hoewel de waarheid ervan cognitief is herkend. Zoals in een fata morgana in de woestijn. Evenzo met de waarheid met een W. Als ik weet dat de wereld niets anders is dan een materiële expressie of verschijning van bewustzijn, blijft de wereld zintuiglijk worden gezien/ervaren, ook al weet ik dat het allemaal alleen maar gewaarzijn is, mijzelf.

Omdat ik kennis (jñāna) nodig heb om deze fout te ontrafelen, heet sopādhikādhyāsa ook jñāna adhyāsa.

आध्यात्मिक तापस् ādhyātmika tāpas

Pijn, tāpas, veroorzaakt door een obstakel dat op mijzelf (adhi ātmā) betrekking heeft, bijvoorbeeld zorgen, agitatie, ziekte, lichamelijke beperking.

Ātmā betekent normaal gesproken in vedānta het zelf als bewustzijn, de enkelvoudige waarheid van alles. Soms, zoals hier, wordt ātmā gebruikt als het kleine individuele zelf. De persoon, geïdentificeerd met zijn verhaal in de wereld.

In het geval ādhyātmika tāpas betreft het problemen die in mijn lichaam en geest ontstaan en niet uit de wereld komen. Dus al het lijden dat veroorzaakt wordt door de interne aangelegenheden van lichaam en geest.

Als we secuur kijken, speelt zich, wat onze beleving, betreft niets af buiten de geest. Resultaten uit de wereld buiten lichaam en geest, of ze nou zichtbaar (ādhibhautika) of onzichtbaar zijn (ādhideivika) triggeren de mind in een representatie van wat buiten gebeurd. Het idee hier is geen *double trouble* te creëren. Bijvoorbeeld door mijzelf zielig

te vinden. Afkeer of voorkeur levert een angst of een verlangen op waar ik last van heb. Er is vaak zo weinig aan de hand. Īśvara zorgt wel voor ons. Als ik me slecht voel, ben ik over het algemeen zelf het probleem

Dat geschreven hebbende, is het zo dat een rustige omgeving en levensstijl, een gedisciplineerde beoefening op dit soort inzichten faciliteren.

Voor een wijze maakt het niet uit wat er om hem heen gebeurt. Voor een wijze is het andersom. Hij zal als persoon altijd zijn omgeving faciliteren (zichtbaar, dr̥ṣṭa) en bidden voor het grote onzichtbare geheel (adr̥ṣṭa), waarvan hij weet, dat het allemaal hemzelf betreft als saccidānanda (sat, het bestaan, cit, bewustzijn, ananda, de zaligheid van grenzeloosheid).

Met het bidden van om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ (om, vrede, vrede, vrede) wenst men verlichting voor de drie soorten lijden ādhidaivika tāpas, ādhibhautika tāpas, ādhyātmika tāpas.

अद्वैत advaita

Non-duaal (advaita, non-dualiteit).

De realiteit is niet-twee. Eén bestaan-bewustzijn, dat in zijn oneindige eenheid zaligheid is. Waarom niet twee? Alle verschijnselen hebben dezelfde grond, hetzelfde substraat. Alle waar te nemen verschijnselen zijn slechts één uitdrukking van deze grond. Daarom is de waarheid enkelvoudig. Bewustzijn verandert niet werkelijk in objecten, dit is maar schijn (vivarta). Het individu dat echtheid toekent aan verschijnende fenomenen is in onwetendheid van de non-dualiteit van de realiteit.

Waarom zeggen we non-duaal? Omdat één verwijst naar twee, drie etc. Niet twee verwijst naar geen enkel ander getal.

Vedānta is de kennis daarvan in de schijnbare werkelijkheid. Daarom is vedānta, hoewel in eerste instantie essentieel om mijn vrijheid in te zien, een instrument om weg te gooien. Een zelfontsteking met een enorm effect: zelfverwezenlijking.

De term advaita vedānta is een tautologie, aangezien de traditionele vedānta, zoals bedoelt, altijd non-dualiteit als uitgangspunt heeft.

Een kort stukje logica nog. We bestaan en we zijn bewust. Ik zie ook dat alle ervaringen komen en gaan. Geen ervaring is stabiel. Maar we zijn wel bij elke ervaring bewust aanwezig. Deze permanentie, en de feiten dat we bewust zijn en bestaan betekenen dat ik het oneindige, non-duale bewustzijn zelf ben. Als we eerst het juiste onderscheid hebben

gemaakt tussen bewustzijn en de mind met zijn inhoud, dan kan ‘jouw’ bewustzijn toch niet anders zijn dan het ‘mijne’. Het moet hetzelfde licht zijn dat het boeltje in zich laat verschijnen.

अहङ्कार ahaṅkāra

Ik-gedachte, ik-gevoel gericht op lichaam en geest.

Naast buddhi (intellect), manas (mind) en citta (geheugen), is ahaṅkāra één van de vier functies van het complete innerlijke instrument (antaḥ karaṇa). Het wordt ook vertaald als ego, maar dit hoeft niet negatief opgevat te worden. Het is alleen een functie van de geest, die ervoor zorgt dat het lichaam overleeft in de wereld, door het te voeden en te verzorgen. Elk mens heeft een dergelijk ego.

Het is echter een misvatting dat ik ahaṅkāra ben. Het is een upādhi (dat waardoor kwaliteiten ten onrechte aan hun drager, de upahita, worden toegeschreven) van ātmā. Dit is het resultaat van de universele superpositie, adhyāropa, op het zelf (zuiver bewustzijn) van de karmische manifestatie (het leven van deze persoon met zijn geest en lichaam in deze wereld).

Nu ben ik, zuiver bewustzijn, ineens ingekleurd met allerlei gevoelens die rond mijn kleine ikje tollen. Bijvoorbeeld de gedachte dat ik de doener ben van allerlei acties, of de eigenaar van allerlei spullen. De oplossing van de identificatie (tādātmya) hiermee is zien dat ego thuishoort in het lichaam-geest-zintuigcomplex. En dat dit complex een instrument is van īśvara's (bewustzijn plus de totale manifestatie) spel.

Dan krijg ik te zien dat er geen afgescheidenheid is, en de wereld draait op alle ego's samen. Één bewustzijn, één īśvara, één wezen, één wereld. Wat is mijn plek daarin? Ik kan alleen maar de drager, de grond ervan zijn.

Het ego speelt zijn rol in geest en lichaam, maar hoe kan ik zoiets futiels zijn, als ik het geheel ben? Als ik dit eenmaal begrijp zou ik toch gek zijn, om me zo te laten verkleinen. Ik kan alleen maar de onveranderlijke stille getuige ervan zijn. Dat wat altijd is.

De combinatie ego en onwetendheid zorgt ervoor dat ego van alles claimt, waar het vervolgens last van heeft. Angst, verlangen, depressie, winst, het gevoel iets verworven (yoga) te hebben en de angst om die veiligheid (kṣema) weer te verliezen.

Ahaṅkāra komt van aham- (ik) kāra (maker, doener, ook wel auteur of agent genoemd). Ik-maker, de doener. Het gevoel dat zich cognitief allerlei objecten gaat toe-eigenen dat het niet toebehoort.

Doordat er in eerdere levens al identificatie was met ego, werden er door het vermeende individu gewoonten (*vāsanā's*) en verlangens (*kāma's*), wat tot nieuw karma leidde. Deze individuele hoeveelheid was gereserveerd in de totale pot karma, en reïncarneert tot een nieuwe *jīva*. Deze wordt schijnbaar geboren. Dan, rond het eerste levensjaar manifesteert het ego zich, wat een gevoel van zelfbewustzijn oplevert, dat *ahaṅkāra* heet.

Kijk, omdat we bewustzijn zijn, is er zeker zoiets als het subjectieve perspectief. Maar er is alleen maar subject, dus hoeven we niet meer van subject te spreken, maar dit is iets anders dan ego, dat objectief waar te nemen is.

Ego is op zich heel natuurlijk. Dat er in één psychosomatische *unit*, dat een mens is (plus bewustzijn!), een spilgedachte is, die het lichaam laat verhouden met de buitenwereld is heel logisch. Maar dit escaleert over het algemeen. Bijvoorbeeld bij een depressief persoon. In een dergelijke constitutie wordt alles op de meetlat van ik gelegd. Ik heb het zelf een periode in mijn leven meegemaakt. Alles betrok ik op mijzelf. Er was nog weinig neutraals te zien aan de wereld. Somberheid is een constante stroom gedachten, gerelateerd aan het ego. Lijden is sowieso een ego-ziekte, niet meer of minder.

Mensen zien zichzelf als slachtoffer, terwijl ze alleen maar een prachtig instrument zijn in een prachtig, schijnbaar spel. Dit is bizar, als je er zo naar kijkt. Juist de angst voor van alles, beoordeeld zaken die niets met mij te maken hebben als relevant, en brengt ze zo bedreigend nabij.

Bij een narcistisch, zelfzuchtig excessief persoon draait ook alles om het ik-gevoel. Steeds weer moet 'ik' bevredigd worden met heftige, vaak verslavende daden. En daarvoor moeten 'anderen' wijken. Elk mens draagt wel wat van deze dynamieken in zich natuurlijk.

Ahaṅkāra gaat samen op met *mamakāra* (de mij-maker, het mij-gevoel). Het is de aard van *ahaṅkāra* om voortdurend te claimen wat *īśvara* toebehoort. Het is juist de grap dat als ik denk 'dit ding is van mij, dit gevoel is van mij', ik mij beperk tot dat, terwijl ik het geheel ben.

Identificatie is de verkeerde toeschrijving van steeds veranderende kenmerken aan het onveranderlijke wezen dat ik ben. Wanneer *ahaṅkāra* zich manifesteert, wordt de geest geobjectiveerd als 'dit', waardoor een dualiteit ontstaat (dit is mijn geest, mijn gedachten en gevoelens). Dan eigen ik me Gods zaken toe. Maar het lichaam en geest behoren tot het veld van god's spel.

Het creëert een eindeloos ik-ik-mij-mij-gevoel. Zulke beperkende, dualistische visies creëren een irrationeel maar dwingend gevoel van tekortkoming of onbekwaamheid. Dit leidt tot eindeloos lijkende *loops* van angsten en verlangen, om dat schijnbare tekort te

verlichten of te overwinnen. Het enige wat ik hoef te doen is te weten dat ik als het bewustzijn ervan het vrije totaal ben, het bestaan zelf.

Van het benauwde ik naar het oneindige zelf.

अहिंसा ahimsā

Geweldloosheid of vrede. Zich onthouden (a-) van het opzettelijk kwetsen (himsā) van enig wezen door gedachte, woord of daad.

Dit is de primaire waarde waaruit alle andere waarden volgen. Waarom? Omdat er alleen bewustzijn is. Ik besta, dus moet ik dat zijn, Dus er is niets anders dan ik, het geheel. Als ik iemand kwets, kwets ik mezelf. Dus voor de jñānī (de kenner van zijn svarūpa, zijn of haar ware zelf) is het een natuurlijke staat. Voor deze jñānī is ahimsā vanzelfsprekend, omdat er voor hem of haar geen ander is, en het zelf zichzelf geen lijden bezorgt.

Voor een gewone sterveling is ahimsā moeilijk, omdat overleven voelt als een strijd, en het toe-eigenen van dingen die van iemand anders zijn, is daar onderdeel van (mā gr̥dhaḥ kasya sviddhanam, Īsopaniṣad 1, eigen je niets toe dat van iemand anders is; esoterische boodschap: Alles is van Īśvara).

Ahimsā is een waarde uit het dertiende hoofdstuk van de Bhagavad Gītā, en wordt ook wel de waarde van waarden genoemd, omdat het gezegde luidt: doe anderen niet aan wat je niet wilt dat jou wordt aangedaan.

De logica hierachter is de non-duale waarheid, dat als iemand iemand anders pijn doet, hij zichzelf ook pijn doet. Een persoon voelt dit onbewust aan, of wordt op zijn minst geconfronteerd met de karmische gevolgen. Over het algemeen is dit een knagend schuldgevoel, dat we gewend zijn te ontkennen.

अखण्ड आकार वृत्ति ज्ञान akhaṇḍa ākāra vṛtti jñāna

Kennis (jñāna) in de vorm (ākāra) van een unieke gedachte (vṛtti) die betrekking heeft op de aard van de ondeelbare werkelijkheid (akhaṇḍa). Bewustzijn wordt via deze vṛtti afgeleid, en herkend als de waarheid van mijzelf, de stille waarnemer, het object en de verbinding tussen de twee.

Als het werkelijk begrepen is wat ‘ondeelbare werkelijkheid’ betekent, zullen alle concepten over mijn identiteit met de waarheid verdwijnen, inclusief akhaṇḍa ākāra vṛtti.

Omdat deze vṛtti ook een object is, ook al transformeert de onwetendheid in kennis, gaat deze vṛtti ook weg.

Deze vṛtti objectieveert de ātmā niet en hoeft dat ook niet te doen, omdat de ātmā zichzelf onthult. Het zelf-onthullende, onverdeelde bewustzijn ben jij en alles is dat. Deze herkenning is het resultaat van de werking van de woorden van vedānta.

Akhaṇḍa ākāra vṛtti jñāna wordt genoemd in combinatie met de termen vṛtti vyāpti en phala vyāpti. Een zintuigelijk prikkel van een object of een herinnering wordt gerepresenteerd in een mentale beweging in de mind (vṛtti vyāpti). Wat ik ervaar is dus per definitie een representatie van het object of de herinnering in de mind. Dit zullen zelfs materialisten toegeven. De betekenis die vervolgens ontstaat op basis van mijn conditionering noemt men de vrucht van de waarneming (phala vyāpti).

Dus akhaṇḍa ākāra vṛtti jñānam heeft een directe betekenis (lakṣyārtha), zonder enige oppervlakkige vorm.

Bij zelfrealisatie is onmiddellijke kennis de phala vyāpti. De phala, de vrucht, is dan de vorm van akhaṇḍa ākāra vṛtti jñānam, die alleen naar het zelf wijst, naar niets anders. Zie hoe subtiel, je kunt hier amper nog van vorm spreken. Het gaat richting pure betekenis, kennis.

Er vindt dus geen vṛtti vyāpti plaats bij zelfrealisatie, omdat het zelf geen object is, en het dus niet zintuigelijk waar te nemen is. Deze kennis kan gemakkelijk stabiel worden, omdat het onafhankelijk is van bewegingen in de buitenwereld.

Dan verdwijnt onwetendheid over de non-duale waarheid van mijzelf als bestaan bewustzijn. Als hiermee ook begrepen wordt dat de mind een upādhi (iets dat valselijk een attribuut geeft aan de drager ervan) is van puur bewustzijn, en als gezien wordt dat gedachten upādhi's van de pure mind zijn, houden ze geen stand.

Dan verdwijnen zowel kenner als kennis. En ben ik de heelheid. In de nididhyāsana-fase contempleer ik nog wel op akhaṇḍa ākāra vṛtti jñānam.

Soms kom je in de literatuur ook de volgende vertaling van akhaṇḍākāra vṛtti tegen. Een gedachte (vṛtti) die het vormloze (ākāra, geen streepje op de eerste a) en onverdeelde (akhaṇḍā) uitdrukt.

अमानित्व amānitva

Afwezigheid van verwaandheid, trots of arrogantie (mānitva). Bescheidenheid (ook wel vinaya geheten). Niet prat gaan op een talent of prestatie.

Alles behoort immers God (īśvara) toe. Geen respect eisen. Juist als respect terecht zou lijken, herkennen met heel mijn hart dat alle respect naar īśvara moet gaan, omdat het alle kennis, alle kracht is. Conclusie: Ik kan me beter vereerd en dankbaar voelen dan trots als ik een bepaalde aanleg heb.

De juiste leraar, de svāmī, de jñānī begrijpt dit gewoon en weet dat het accepteren van respect en dankbaarheid als zijn of haar eigen, zou betekenen dat hij of zij niet vrij is. Daarom betekent vrijheid oneindige bescheidenheid (ananta vinaya).

Ook pronken met prestaties wat betreft de overdracht van vedānta kennis of ook maar een sprankje behoefte aan achting, aandacht, eer, bewondering, eerbied waardering is de perfecte maatstaf om te weten of ik op mezelf sta als vrijheid, of dat ik mezelf diep beschouw als een inferieure, afzonderlijke entiteit. Dit is een gebied waar gemakkelijk blinde vlekken ontstaan. Voor mij geldt dit wanneer ik onderzoek waarom ik zoveel moeite doe om dit document mooi op te leveren. Het zou de viering van mijn aard als Brahman moeten zijn, net als alles in het leven. Daarbij zou ik blij moeten zijn, of liever gezegd, ik zou het vanzelfsprekend moeten vinden om dit aan jullie aan te leveren. Misschien ondersteunt het iemand, hier en daar iemand.

Er is een waarde die op amānitva lijkt, namelijk adhambhitva. Het verschil tussen amānitva en adhambhitva is, dat ik bij de eerste wel de capaciteiten en vaardigheden heb, zonder er trots op te zijn. Adhambhitva betekent afwezigheid van dhamba, pretentie. Bij pretentie ben ik trots, op een vaardigheid, die ik niet eens bezit. Ik ontleen identiteiten aan capaciteiten en talenten die ik geenszins heb. Dan ken ik mijn persoonlijkheid niet goed, of doe mij beter voor dan ik ben. Pretentie is meer onwetend en misplaatst dan trots. Ik denk dat ik iets goed kan, terwijl dat helemaal niet zo is.

In werkelijkheid is trots ook pretentie, omdat alle capaciteiten īśvara toehoren, en ik dus niks heb om trots op te zijn. Het karmische lesje dat hier te leren valt is dat ik, om ‘iemand’ te zijn, altijd maar trots en pretentie hoog moet houden, omdat ik anders mijn identiteit verlies. Dit is natuurlijk doodvermoeiend. Beide zijn waarden uit het dertiende hoofdstuk van de bhagavad gītā.

अनधिगत anadhigata

Letterlijk: Niet anders begaanbaar. Uniek, niet anders benaderbaar. Dit begrip heeft verschillende nuances. Dit komt omdat het kennismiddel vedanta ongeëvenaard is in zijn aanpak en effectiviteit. Over het algemeen zijn mensen overweldigd, over hoe weinig ze

weten als ze naar vedānta komen. En verwonderd dat er zoiets bestaat dat je vrij kan stellen.

Het kennismiddel (pramāṇa), zoals getoond in de geschriften van vedānta (vedānta śāstra pramāṇa), zijn uniek in het onthullen van brahman als het zelf, als mijzelf.

Letterlijk betekent an-adhi-gata, ‘is niet gegaan’. Dit drukt de meest esoterische betekenis uit van deze term. Je kunt niet ergens heen gaan, waar je al bent. Je kunt dus ook niet via de imperfecte weg van objecten naar iets perfects, dat al grenzeloos is, en wat je bovendien al bent. Je kunt teven niet iets doen, om te krijgen wat je al bent. Alleen kan ik mijn onwetendheid erover laten verwijderen. Vandaar het unieke aan ‘is nooit gegaan’. En vandaar het unieke aan kennis, om te zien wat al is. Om te zien waar ik dus nooit van ben weggegaan. Vandaar dat de weg van kennis ook wel het padloze pad (apathāḥ panthāḥ) wordt genoemd. Een padloos pad hoeft en kan ik niet bewandelen, en toch is er, zoals we weten, een schijnbare wereld van onwetendheid waar ik heel veel kan doen, om kennis mogelijk te maken, van het enige werkelijke feit.

Het onbevangen luisteren (śravaṇa), de betekenis van het geluid van woorden speelt daar een belangrijke rol in. Ik ben onwetendheid in mijn mind over wat ik al ben. Er komt kennis tot mijn mind, via het oor, via het horen. Dan is mijn onwetendheid over mijzelf weg, en zie ik mijn geest als een grappige uitdrukking van bewustzijn (mij)zelf. Het is de betekenis die het doet. De realisatie dat ik de grond ben van alles als bewustzijn. Dit kan niet begrepen worden met een ander kennismiddel zoals zintuigelijke perceptie (pratyakṣa) of gevolgtrekking (anumāna).

De onbegaanbare weg van advaita vedānta is uniek. Zoeken is ‘vertrokken zijn van de waarheid’. Leve in de wereld alsof het echt is, is als weg zijn bij jezelf. Vandaar het gevoel van een vreemd soort heimwee waar mensen in leven. Het sleutelwoord hier is ‘echt’. Zie ik het leven als een droom in bewustzijn, dan noemen we het leven onecht. Schijn. Wat ik zoek ben ikzelf, de waarheid ervan. Dit zelf is abādhita, weet je nog, niet te ontkennen, niet uit te vlakken.

Het substraat bewustzijn is de enige realiteit van alles. Het pad naar iets oneindig meer subtieler is onbegaanbaar (a-gata) voor de geest, die niet gevoelig (jaḍa) en materieel is. De geest kan daar niet heen en kan het ook niet observeren. De waarheid is gewoon. ‘Ik ben’ is alleen beschikbaar via kennis die onwetendheid wegneemt omdat het al het geval is. Dit maakt het padloze pad van kennis yoga (jñāna-yoga) ‘uniek’.

अन्तःकरण antaḥkaraṇa

Het innerlijke (antaḥ) instrument (karaṇam). Het instrument waarmee men denkt en voelt. Het wordt innerlijk genoemd omdat er ook uiterlijke instrumenten (bāhyakaraṇāni) zijn, zoals oren, huid, ogen, neus en tong (in hun fysieke vorm golakāḥ geheten). Er is een subtiel verschil met de innerlijke zintuigen (jñānendriyāṇi), die zijn onderdeel van het subtiële lichaam (sūkṣma-śarīra). De golakāḥ zijn de grove fysieke organen, en hun bijbehorende hersenkwab in het grove lichaam (sthūla-śarīra).

Wel grappig om hier ook nog de bāhya sādhanāni te noemen. Dit zijn ook uiterlijke instrumenten, maar dan externe middelen of hulpmiddelen buiten het lichaam. Zoals de geschriften, de satsang, de volgorde, timing en samenhang van de woorden van de leraar in mijn oor, AI voor mijn part. Ze werken allemaal samen om kennis te ontdekken.

Innerlijk kunnen we nu heel precies formuleren als alles in het subtiële lichaam, subtieler dan het grove lichaam. Uiterlijk is alles wat grof is, inclusief mijn fysieke lichaam, buiten of uiterlijk. De vijf elementen zeg maar in hun gerecombineerde, vergroefde vorm. Zo zie ik dat het ook niet uitmaakt of er nou iets kapotgaat aan mijn lichaam, aan iemand anders lichaam of aan de wereld. Het is allemaal de vijf elementen. Een pot nat.

Het innerlijke instrument bestaat uit vṛtti's, mentale omwentelingen, die we ook wel gedachten noemen. Deze kunnen we indelen in vier categorieën. Dit kun je zien als vier functies van de geest: Buddhi (intellect, beslis-centrum), manas (mind, twijfel, emotie-centrum), citta (geheugen), ahaṅkāra (ego). Daarom wordt antaḥkaraṇa ook wel buddhyadicatustaya genoemd, het viertal (catustaya), beginnend (adi), met de meest subtiële van de vier, het intellect (buddhi).

In de lessen van vedānta wordt het woord mind of geest zowel gebruikt voor dit hele viervoudige instrument als voor manas, een specifieke functie ervan. De context bepaald hoe het woord mind te interpreteren, antaḥkaraṇa of manas. Soms wordt met mind of geest zelf het hele subtiële lichaam bedoeld.

Antaḥkaraṇa is onderdeel van het subtiële lichaam (sūkṣma-śarīra), dat daarnaast nog vijf actie-organen (karmendriyaṇi), vijf kennisorganen (jñānendriyaṇi) en vijf energieën of levensstromen (prāṇāḥ) bevat, bij elkaar 19 onderdelen.

De geest, in het bijzonder het intellect, is de enige mentale positie waar kennis en onwetendheid kunnen plaatsvinden, die elkaar wederzijds uitsluiten.

Wereld en innerlijk instrument zijn van elkaar afhankelijk. In de cognitieve wereld van het innerlijke instrument ontmoet mijn schijn-ik (ego-gedachte) de wereld.

Het innerlijke instrument wordt een niet-waarnemer wanneer (zoals in een diepe slaap) objecten niet langer worden waargenomen. Dan houdt de geest feitelijk op geest te zijn.

Als er geen object wordt waargenomen, is er geen gedachte, en geen gedachte, geen wereld. Zo zijn geest en wereld dus van elkaar afhankelijk.

Het innerlijke instrument neemt de vorm aan van herinneringen en weergaven van de wereld. De wereld en al deze mentale bewegingen zijn afhankelijk van het bewustzijn, als ware grond. De geest en de wereld manifesteren tezamen, en lossen samen op.

De totaliteit van alle subtiele lichamen (incl. alle antaḥ-karaṇams) heet hiraṇyagarbha. Dit wordt vertaald als gouden foetus of baarmoeder, en moet gezien worden als de stralende zuivere *blueprint* van mind en manifestatie van īśvara. Daarom noemen we god goed. Elk fris moment spiegelt god mij een perfecte creatie voor, met schitterende wetmatigheden. Het is aan mij deze prachtige wetten te herkennen, en ze te implementeren in mijn mind. Als ik mij niet dharmisch met god afstem, wordt het een rommeltje. Als ik naar de wereld kijk, vraag ik mezelf af? ‘Waarom niet dansen met god?’.

De individuele innerlijke instrumenten, gedreven door onwetendheid, verstoren het heilige geheel, door het maken van (goede en) slechte keuzen. Zo wordt īśvara gedwongen tot het geven van resultaten, en zitten we met de gebakken karmische peren. Dit verstoren is met name weggelegd voor mensen. Dieren volgen van nature god's natuur. Een mens moet denken om god's natuur te volgen, een hele uitdaging, maar ook een uitnodiging tot mokṣa (vrijheid).

Het is dus de frappante kanttekening bij de schitterende werkelijkheid, dat een individuele mind een nogal bijzondere, specifieke constellatie van onwetendheid is, in werkelijkheid niets anders dan een deel van het geheel van īśvara.

Deze kleine *unit* van onwetendheid gaat vervolgens allerlei verwarrende agenda's en strategieën opzetten, om te overleven. Angsten en verlangens worden drijfveren. Dan zie ik niet meer hoe wonderbaarlijk schoon en ingenieus alles op elkaar inwerkt.

अन्तःकरण शुद्धि antaḥkaraṇa śuddhi

Zuiverheid (śuddhi) van het innerlijke instrument (antaḥkaraṇa), de geest. Pacificatie van iemands manier van denken, door een zekere mate van beheersing. Een zeker mate van controle en rust in emoties en rāga-dveṣa's (voorkeuren en afkeren).

Met een gezonde innerlijke kalmte en distantie, kan ik situaties beter beoordelen en gepast reageren.

Karma-yoga is het meest efficiënte transformatie-middel hiervoor. Door te handelen volgens dharma en de resultaten van mijn acties onvoorwaardelijk te accepteren als iets om van te leren, evolueert mijn geest naar harmonieuze verzoening en afstemming met de harmonie van de manier waarop de wereld (īśvara) prachtig werkt. Dit zal absoluut innerlijke rust brengen. Uiteraard helpt upāsana hier ook bij, de discipline van meditatie op mijn deelname aan de glorie van īśvara.

Met een gezonde innerlijke kalmte en distantie, kan ik beter weten wat ik ben, en hoe de wereld zich tot mij verhoudt.

Antaḥkaraṇa śuddhi is een essentiële voorwaarde voor kennis, jñāna, omdat alleen een geest die vrij is van vooringenomenheid en vooroordelen zuiver kan luisteren en daardoor goed kan horen wat er wordt onderwezen. Anders wordt alles dat onderwezen wordt, op zijn best, gefilterd en geïnterpreteerd door ‘wat ik denk dat het betekent’. Dan maakt de geest de kennis passend of past het aan, naar gelang een bestaande set van ideeën en begrippen. Een groot probleem, want het hele punt is dat ik een geest nodig heb die weet dat het niet echt is als zodanig, dat het niet ik ben als zodanig. Dit is de moeilijke verschuiving om te maken.

Of zonder een heldere geest wordt de kennis zelfs verworpen. Dit betekent dat de betekenis niet gehoord en begrepen wordt, en ik de waarheid van mezelf niet zal kennen.

Bij een ‘schone geest’ is het de guṇa sattva die dominant is, en bewustzijn helder reflecteert.

आर्जव ārjava

Rechtlijnigheid, *alignment* van geest. Duidelijkheid. Eerlijkheid en openheid. Waarachtigheid. Integriteit.

Afstemming van gedachte, woord en daad waarbij iemand niet het ene denkt, het andere zegt en dan misschien zelfs het derde doet.

Om ārjava te ontwikkelen moet ik mijn beloften nakomen. Met name helderheid hebben over het *commitment* naar mijzelf. Ik moet weten wat ik wil en vervolgens oprecht zijn naar mijzelf.

Zowel ṛta vada, spreken afgestemd met de relatieve waarheden van het menselijk leven als satya vada, transparantie en eerlijkheid in mijn spraak, zijn het gevolg van ārjava.

Voorts wil ik punctueel zijn, en mij aan afspraken houden. Elke afspraak is namelijk een afspraak met īśvara. Deze waarde uit het dertiende hoofdstuk van de Bhagavad Gītā is dus een hele mooie waarde.

Ook deze waarde kunnen we dus sublimeren naar het grote plan. Als ik mijn zaakjes in mijn geest op orde heb en kennis heb van de wetten van īśvara, gaat mijn leven als een speer, en stroomt alles makkelijk, omdat ik altijd in lijn ben met het goede leven. Leven met īśvara staat voor goed leven.

Door al mijn geloften na te komen, zal ik zelfrespect en zelfvertrouwen ontwikkelen. Een leugentje om bestwil kan dan op zijn plaats zijn om bewust andermans lijden te voorkomen.

Voorts moet ik anderen niet zonder instemming helpen. Als ik over vedānta praat, zit ik dan mijn eigenwaarde niet te spekken? Pas als ik mijn innerlijke zaakjes in lijn heb met de buitenwereld, kan er een zuivere overeenstemming zijn over de *setting* tussen hoorder en toehoorder.

अर्थ artha

Doel, streven, betekenis, rijkdom. Het woord artha kan veel dingen betekenen. In de vedānta teaching is het een van de vier doelen die mensen nastreven (puruṣārthāḥ): artha, kāma, dharma, mokṣa.

Artha is het nastreven van veiligheid door materieel gewin. Bestaanszekerheid om een modern woord te noemen. Geld, een huis, pensioen etc. Dit is ijdel streven. Het (grof) lichaam van een mens is sterfelijk, de geest (subtiel lichaam) reïncarneert, en is dus zeer veranderlijk gedurende het leven en zeer vergankelijk over vele levens heen. Dus als mens ben ik nooit veilig.

Alleen mokṣa, het onderliggend doel is totale vrijheid. Het levende inzicht dat ik vrij, onpersoonlijk, onbedreigd, zeker, totaal zelfstandig, stil puur bewustzijn ben, is totale veiligheid. Als vol bewustzijn ben ik immer vrij van bedreiging en is er geen andersheid. Dat heet pāramāṛthika. Pāram ārtha, de opperste, uiterste zaak, voorbij (para) aan doelen en objecten (artha's). We zouden ook 'voorafgaand aan' doelen en objecten kunnen zeggen. Daarmee bedoelen we het onafhankelijke substraat waarvan alle schijnbare manifestatie afhangt, waaruit alles ontstaat en waarin alles weer opgaat.

असाधारण asādhāraṇa

Ongewoon. Dat wat altijd anders is, en dus magisch (māyā). Alle veranderlijke fenomenen, objecten van de wereld in de mind die continu veranderen, en dus altijd ongewoon zijn. We zijn zo gewend om te leven in objecten in de wonderbaarlijke wereld, dat we dat malle samsāra gewoon vinden. Maar het wordt toch ook vaak ervaren als een heksenketel.

Laten we eens goed kijken. Waarom heeft een persoon compassie voor een ander? Waarom kunnen we empathie hebben met de ander of sympathie voor de ander voelen? Twee redenen hiervoor. Ten eerste heeft elke jīva hetzelfde basisontwerp, het printkaart van de geest is uitgerust met dezelfde functies twijfel, verdriet etc. Dus we kunnen de ander goed begrijpen. Ten tweede is er geen ander. Mijn geest is een tijdelijke manifestatie van bewustzijn. De geest van 'andere mensen' is een manifestatie van hetzelfde bewustzijn. Daarom is het volkomen logisch dat ik compassie heb voor de ander of empathisch ben omdat de ander dezelfde is als ik. Ze hebben het soms over zelfcompassie. Maar dat is een vreemd concept. Ik hoef geen compassie te hebben voor het zelf, het is helemaal niet zielig. En is er echt een verschil tussen hoe ik naar mijn geest kijk en die van een ander? Dit is objectief kijken. En dan kom ik terug op het onderwerp:

Zo bezien is het ongebruikelijk (asādhāraṇa) om mezelf te beschouwen als slechts één afzonderlijk zelf tussen velen. Als ik dat eenmaal zie, is het heel onnatuurlijk en tegen mijn ware aard. Wat ik zie zijn allemaal kletsende denkmachines die in dat ene bewustzijn verschijnen.

Maar wat zou dan de juiste definitie zijn van wat echt gewoon is (sādhāraṇa)? Het moet dat zijn wat altijd is, dat wat alle waarneembare dingen mogelijk maakt. Dat wat altijd de stille grond, getuige en onthuller van alle objecten is. Hoe gewoner kun je worden? Dat gewone ben jij: Tat tvam asi, bewustzijn. De verschijning is buitengewoon (asādhāraṇa).

Zelfrealisatie is de volledige, verschilloze aanwezigheid van de waarheid van het zelf. Dus zelfrealisatie is dus eenheid normaal vinden, en weten waarom. James Swartz neemt ook het woord 'gewoon' op in zijn definitie van wat echt is. Dit voorkomt arrogantie en het gevoel bijzonder te zijn als ik 'het' eenmaal heb begrepen.

'We zouden met de staart tussen de benen weg moeten sluipen in de gewone grenzeloosheid die oneindig normaal is, in plaats van op de trompet te blazen in de schijnbare wereld die abnormaal wonderbaarlijk is.'

आस्तिक āstika

Denkwijzen die zich beroepen op de Veda's als kennismiddel (pramāṇa). In het bijzonder de zes darśana's, gezichtspunten of filosofische scholen. Veda betekent letterlijk kennis. Dit gaat over kennis van het panorama van het bestaan. Vandaar ook het woordje asti. Asti betekent 'hij, zij, het is'.

Vedānta is de enige van deze zes tradities die stelt dat het bestaan, schijnend als bewustzijn (in werkelijkheid) het enige is dat is. Dus dat de werkelijkheid non-duaal is. Vedānta laat zich graag āstika laat noemen, maar geen darśana. Vedānta is namelijk geen gezichtspunt. Non-dualiteit kan niet een van meerdere gezichtspunten zijn.

Vedānta geeft de non-duale waarheid van de upaniṣad's weer, de diepste boodschap van de veda's. Dit betekent dat vedānta stelt dat het alle andere gezichtspunten omvat. Vedānta lijkt te discussiëren met andere richtingen, maar probeert alleen maar de logische uitkomst te zijn van een non-duale waarheid.

Tegenover de āstika's zijn er nāstika's. Traditioneel zijn dit aanhangers van tradities in het oude India, die de veda's niet als waarachtige tekstbron (śāstra) accepteren. Dit zijn: Cārvāka's (materialistisch-atheistisch), Jain's, en vier afdelingen van het boeddhisme: De Mādhyama's of Śūnyavādin's, de Yogācāra's of Vijñānavādin's, de Sautrāntika's en de Vaibhāṣika's.

Met name in de Brahma Sūtra's 'verhoudt' vedānta zich met onberispelijke logica tot andere richtingen. Of beter: met name in de Brahma Sūtra's neemt vedānta andere richtingen in zich op in de ene non-duale visie van bewustzijn.

असुर asura

Demon. Een entiteit die op een bedrieglijke wijze tegen de dharma ingaan, belust op macht, en zintuiglijk genot najagend. Letterlijk zijn asura's wezens die niet sura (reflecties van god, zonne-wezens) zijn.

In de vroeg Vedische tijd, 'geloofde men in of definieerde men' goede asura's (āḍitya's) en slechte asura's (danava's). Later werden ze slechte tegenhangers van de goede deva's, goden. Waar het om gaat is dat een mens tegelijkertijd asura als deva kan zijn. We hebben een duistere kant in ons van blind verlangen, en de dienende, heilige kant.

Tegenwoordig zouden we mensen die materieel zijn ingesteld, belust op macht, en eigen gewin asura noemen. Dus iemand die voornamelijk aan artha en kāma denkt, en daarbij leugens en anderen pijn aandoen, niet schuwt. Overheersende guṇa is tamas. Over het algemeen worden de demonenklasse rāksasa's, gezien als destructiever en slechter dan asura's.

आत्म विचार ātma vicāra

Onderzoek (vicāra) naar de aard van het zelf (ātma). Alleen een dergelijk onderzoek leidt tot bevrijding. Gaandeweg mijn zoektocht, kom ik erachter dat de intense drang om het bestaan te begrijpen, erop neer komt dat ik mijzelf wil begrijpen. En dat dit zelf, het bestaan zelf is, waarin alles schijnt als bewustzijn.

Dit onderzoek wordt met succes voltooid door iemand die voldoende gekwalificeerd is, wat betekent dat iemands geest voldoende is voorbereid met karma-yoga, een gezond waardenpatroon, een accomoderende levensstijl en een beoefening als bijvoorbeeld de viervoudige beoefening sādhanā catuṣṭaya (zie daar). Dan kan men zich blootstellen aan het juiste onderwijs door een geschikte leraar.

Ātma vicāra, zelfonderzoek is een onderzoek uitgevoerd door studie van de upaniṣads, met behulp van een guru. De conclusie (siddhānta) is dat ik het bestaan zelf ben, stralend als bewustzijn. Ik kan allerlei soorten onderzoek doen. Maar het onderzoeken van het enige waar ik zeker van ben, mijzelf, is uniek voor vedānta.

Het vergt een ander middel van onderzoek. Al die vele jaren, heb ik als het ware ‘mijzelf over het hoofd gezien’, dat is het frappante dat vedānta mij laat zien. Het is het onderzoeken van het subject, niet van objecten. Er blijkt alleen maar subject te zijn, dus ook dat concept laten we op een gegeven moment vallen. Wat rest is gewoon mijzelf zijn, maar dan zoals ik werkelijk ben. Dit is zo simpel dat het moeilijk is.

Het is net als een geesteszieke. Die moet op een gegeven moment toegeven dat zij of hij er niet uitkomt, en hulp nodig heeft. Die erkenning is het halve werk. Voor het onderzoeken van de werkelijkheid (van mijzelf) heb ik daarom ook hulp nodig van buiten in de vorm van een kennismiddel.

De methode is het laten inwerken van de woorden van de leraar en de geschriften op een open, onbevooroordeelde geest, om zo te zien dat de objecten niets anders zijn dan een tijdelijke uitdrukking van mijzelf, puur bewustzijn. Zo wordt mijn individuele onwetendheid verwijderd, en sta ik alleen, vol en tevreden als bewustzijn.

आत्म विनिग्रह ātma vinigraha

Beheersing of grip (vinigraha) van of op het lichaam-geest-zintuigcomplex (kārya karaṇa saṅghāta) om het te reguleren ter voorbereiding op ātma vicāra, zelfkennis. In dit concept wordt het woord ātma gebruikt om te verwijzen naar de kleine zelfervaring van het

individu, wat een andere aanduiding is van kārya karaṇa saṅghāta. Dus ātma is hier niet ātmā als het enige zelf.

Voor zelfbeheersing wordt upāsana yoga voorgeschreven. Aṣṭāṅga yoga en mindfulness (vipassanā) inzichtmeditatie werken ook goed. Het is allemaal focus training. Discipline. Wat mist bij aṣṭāṅga en vipassanā is de kennis dat als we op een object mediteren dat īśvara (alle kennis, alle materie) moet zijn. Upāsana is zo twee vliegen in één klap. Het is niet alleen kalmering, stopzetten en controle van de mind, maar levert meteen een stuk overgave aan het grotere op. Denken aan god (met een beetje vedānta kennis) is deïficatie van god's waarden (dharma) van het goede, ethische leven, en desidentificatie met ego (ahaṅkāra). In mijn meditatie kan ik dan al mijn moeilijke persoonlijk gedoe naar god laten stromen, in god laten opgaan, door het oneindig veel ruimte te geven, waardoor het geen vat meer op mij krijgt. Grip op mijzelf (op mijn geest) krijgen is dus een geestesverruiming. Er kan begrepen worden hoe dit werkt.

Als deze beheersing er niet is, zal geest en lichaam gaan uitwaaiëren in het leven. Dan zal mijn neurose relaties aangaan met wereldse zaken, met alle verwarring van dien. Al ik toegeef en in ga op allerlei wereldse verleidingen, kan ik niet op mijn waarheid focussen. Een extravert houding staat het horen van de waarheid van jezelf, meditatie op god en contemplatie op jezelf in de weg.

Een jñānī (iemand met zelfkennis) overziet het panorama van de werkelijkheid en het bestaan van mensen daarin. Hij kent alleen maar goddelijke waarde aan objecten toe. Een ajñānī (niet-kenner) kent waarde en echtheid toe aan aparte wereldse objecten. Om contemplatief te worden, zal men eerst de mind moeten beheersen. Ātma vinigraha is een waarde genoemd in Bhagavad Gita vers 13.7.

आत्मा आत्मन् ātman ātmā

Zelf. Het ware zelf. Het ware ik. Het enige dat is. Ik als het bestaan zelf, schijnend als bewustzijn. Ik, als dat wat vrij (mokṣa) is en alleen (kaivalya) staat. Dat wat als substraat en waarheid vrij is van (en altijd de getuige is van) grove, subtiele en causale lichamen (sthūla, sūkṣma, kāraṇa śarīrā) en de wereld als geheel, en alle fenomenen schijnbaar mogelijk maakt (vedānta legt uit hoe).

Het zelf is voorbij of vooraf de vijf ervaringsniveaus (pañca-kośāḥ), in de zin dat het ervaring schijnbaar kan manifesteren door en in zichzelf. Het zelf is hete vanzelfsprekende, onveranderlijke, oneindige, altijd zuivere stille getuige (sākṣī), van de

drie staten van ervaring (avasthā trayāḥ). Dat wat simpel bestaan, bewustzijn, volheid (sat cit ānanda is.

Ātman of ātmā is gelijk brahman. Alle verschijningsvormen daarvan heten anātmā, niet zelf. Let wel: De verhouding ātmā en anātmā is non-duaal, en daarom geen gewone verhouding, maar een ontologische verhouding (satya mithyā). Vormen verschijnen aan het zelf als objecten die er afhankelijk van zijn. Dit noemen we mithyā, vals of afhankelijk echt, en dus vergankelijk en veranderlijk. Satya is de onafhankelijke werkelijkheid hiervan, ook wel bewustzijn (cit) of zelf geheten.

De materiele uitdrukking die niet zelf is, is dus afhankelijk van het substraat ervan, puur bewustzijn, pure kennis, zelf. Anātmā is dus ātmā, maar ātmā als zelfstandig, oneindig stralend zelf is vrij van alle objecten van anātmā, niet-zelf.

De term ātmā is nodig vanuit het perspectief van een onwetend levend wezen (de jīva), om te beginnen met het zelf-onderzoek (ātma vicāra). Zodat ik kan zeggen, ik besta vanzelfsprekend als bewustzijn. Maar bewustzijn zelf is natuurlijk totaal zonder enig zelf en weet niets van een zelf. Het is het bestaan zelf, sat, brahman.

De term ātmā nodigt uit om brahman als zelf te zien. Ik-mijzelf ben als bewustzijn, de zuivere getuige, het objectloze subject van alle objecten. Omdat ik besta, moet ik de waarheid zelf zijn. De term bestaat om het individuele levende wezen uit zijn benauwde positie te tillen naar de waarheid. Dat is ook de reden waarom ātmā etymologisch (via Indo-Europese taallijnen) verwant is aan het Nederlandse ‘adem’ en het Duitse *atem*.

Voor de wijze is er helemaal geen zelf. Het hele concept zelf is een inert begrip, bedacht om vanuit je persoon naar 'haar of zijn' bewustzijn te kijken. De zelf is dus eigenlijk een uitnodiging om het omgekeerd te bekijken. Als bewustzijn, de persoon te zien als grappig verschijning van je vrije attributoze zelf. Voor de wijze is er alleen maar het volle bestaan, waarin alles zich schijnbaar afspeelt, als een mirage in woestijnlucht.

Alles en dus ook alle mensen lijken talrijk en gevarieerd, maar zijn gewoon ātmā, omdat het zelf onveranderlijk, alomtegenwoordig en onverdeeld bewustzijn is. Altijd één en hetzelfde, net zoals goud altijd hetzelfde is in alle gouden voorwerpen.

Het woord ātmā wordt soms ook gebruikt in geschriften in de betekenis van 'zelf', 'ik' of 'specifieke geest' in de gewone betekenis van ik, de persoon. Bijvoorbeeld in het woord jīvātmā (het individuele zelf, zoals in onwetendheid beleefd door het levende wezen, mens) of in ātma vinigraha (beheersing van de individuele geest).

Op deze manier benadrukt het woord ātmā het fundamentele menselijke probleem van adhyāsa, waarbij je jezelf (ātmā) ten onrechte voorhoudt wat je niet bent: beperkt, sterfelijk, gebrekkig en in verschillende opzichten ontoereikend. Dit is de reden waarom

mokṣa, vrijheid door middel van een correctie van het zelfbeeld met jñāna, kennis van de valse ideeën die men over zichzelf heeft, de wetenschap is van iets dat ik al bleek te zijn.

De leraar kan uitleggen, wanneer het universele (samaṣṭi) zelf wordt bedoeld, en wanneer het individuele (vyaṣṭi) zelf.

Er worden wel drie soorten betekenis van ātmā onderscheiden, waarvan alleen de eerste waar is: 1. mukhātmā: De voornaamste (mukha) enige, essentiële, echte ātmā, die brahman, bewustzijn, bestaan, *bliss* is. 2. mithyātmā, het valse (mithyā), afhankelijke zelf, het tijdelijke zelfgevoel tijdens het leven, omdat mukhātmā is geïdentificeerd met het lichaam-geest complex. 3. gaunātmā: eigenschappen (guṇāḥ) die schijnbaar gesuperponeerd zijn op ātmā, en zo bij ātmā lijken te horen. Dit zijn alle objecten en attributen, aangezien ātmā attribuut-loos is.

Tenslotte nog een Sanskriet-technische opmerking: Ātman is de stamvorm (pratipādika) in het Sanskriet, ātmā is de eerste (sterke) naamval.

आवरण शक्ति āvaraṇa śakti

De verhullende, bedekkende, verduisterende kracht. Tamas, een van de drie kwaliteiten van māyā, die materie en traagheid verschaft, is de eigenschap (guṇa) die tot deze verhullende kracht behoort. Āvaraṇa śakti speelt een belangrijke rol bij individuele onwetendheid omdat het kennis van mezelf lijkt te bedekken.

Voor de verstrooiing van deze versluierende kracht, zorgt de projecterende kracht (vikṣepa-śakti), met zijn kwaliteit (guṇa) rajas van māyā. Dit gaat allemaal tegelijkertijd. De materiele kwaliteit tamas van āvaraṇa śakti wordt door vikṣepa in beweging gebracht, tot leven geblazen. Dit uit zich in een materiële wereld die ik voor me zie, die de waarheid van mijzelf lijkt te bedekken. Zo ben ik op individueel niveau onwetend van mijzelf als brahman, de oneindige oceaan van bewustzijn.

Maar wordt mijn ware natuur wel echt bedekt? Zoals een dikke wolk de zon verduistert, bedekt āvaraṇa śakti het zelf zo goed, dat ātmā niet wordt gezien voor wat het is. Maar dit is maar vanuit een klein, particulier bundeltje zintuigen op een plekje op aarde. De zon zelf is natuurlijk helemaal niet bedekt, en schijnt altijd volop. In werkelijkheid, ben ik, bewustzijn, ook helemaal niet bedekt. Ik, ātmā, verlicht continu alle objecten, die in mij verschijnen. Ik kan niet uitgezet worden, of ik nou bedekt lijkt of niet.

Āvaraṇa śakti veroorzaakt dus op individueel niveau de onjuiste opvatting (adhyāsa) bedekt te zijn. Dit leidt tot āropa (toekennen van attributen aan mijzelf, het attribuut-loze). Dan is er een schijnbare connectie gemaakt tussen mijzelf het bewustzijn, en de

objecten die in bewustzijn verschijnen of er lijken ‘op geplaatst’, adhyāropa (superpositie). Let wel deze connectie is vals! Dit levert een zelfgevoel op in lichaam en geest: ahaṅkāra (ego). Dit ego verlangt (kāma) naar objecten, omdat het denkt dat het ze nodig heeft. Dit levert actie op (karma) en saṁsāra (het transactionele spel, waarin we denken deel te nemen).

De vijf elementen vormen hierbij het gereedschap dat wordt ingezet. Āvaraṇa en vikṣepa gaan dus hand in hand, net zoals tamas en rajas hand in hand gaan. Het paradoxale hierbij is dat dat wat lijkt te verhullen, eigenlijk een projectie of verschijning is van het licht aan het licht. Met de kennis van het zelf is dit een prachtige paradox.

Alle kennis (sattva), alle kracht (rajas-tamas), is altijd potentieel aanwezig. Ongemanifesteerd als māyā, gemanifesteerd als īśvara. Het is essentieel te beseffen dat het vivarta is, een verschijning, die komt en gaat. Het is niet echt. Om dit te beseffen heb ik genoeg sattva nodig, de guṇa die onthult.

Dus waarom leef ik in een privé koker, schijnbaar gedissocieerd van anderen? Wel, één specifieke karmastroom van een jīva betekent dat voor een specifieke individu, alle kennis, alle kracht is bedekt met āvaraṇa śakti afgestemd met het prārabdha karma dat door vikṣepa-śakti geprojecteerd dat ene individu oplevert, een levende bundel van kleine kennis, kleine kracht. Zo kan ik de koker begrijpen waar ik als mens inleef, of beter de beklemmende film die mij wordt voorgespiegeld. Immers, ik ben gewoon het lege scherm, vol van zichzelf.

Zoals een individu op zoek gaat naar kennis over de wereld, die niets anders is dan de openbaring van wat er al was, maar bedekt was, zo verwerft het individu kennis over de onwetendheid van zijn ware aard als grenzeloze, eindeloze ātman/brahman.

Ik hoef alleen maar de zelf-lichtendheid (svaprakāśa) te begrijpen dat alles laat zijn, dus ook de zintuigen, die op hun beurt via het subtiële lichaam een wereld waarnemen. Dit is niet meer dan een spel voor het 'derde oog' van pure kennis-bewustzijn. Wanneer het ongemanifesteerd is, zoals bijvoorbeeld in diepe slaap, is kennis niet evident. In de waaktoestand wordt mijn stralendheid zichtbaar, omdat er objecten zijn, precies afgestemd met karma, wat allemaal beheerd wordt door īśvara.

Omdat er ook objecten zijn als mind en intellect, is er in de waaktoestand de mogelijkheid tot zelfkennis. Mijn intellect weet (iets) of weet niet (iets). Onwetendheid op zich heeft geen reëel of onafhankelijk bestaan. Het is slechts een bepaald perspectief op of van kennis. Er bestaat geen andere onafhankelijke entiteit die onwetendheid wordt genoemd dan foute kennis. Onwetendheid op het niveau van mūla avidyā (individuele onwetendheid aan de wortel oftewel potentieel), is dus nog vrij van enige vorm van

verdeeldheid, zoals in diepe slaap. Er bestaat geen ervaring van dualiteit totdat deze wordt veroorzaakt door de opkomst van vikṣepa śakti. Wat niet versluierd is, is dat ik besta (asti), straal (bhāti) en oneindig aangenaam (priya) ben.

Āvaraṇa śakti is een potentie, een mogelijkheid in deze grenzeloosheid en non-dualiteit van īśvara als pure kennis. Wanneer deze naam en vorm (nāma-rūpa) aannemen (door vikṣepa śakti), 'manifesteert' īśvara zich als de wereld in al zijn verscheidenheid, net zoals de droom zich manifesteert vanuit de sluimerende waker.

Steeds weer belangrijk te beseffen dat bewustzijn niet echt bedekt wordt, maar puur blijft. Het is slechts schijnbare superpositie. Wanneer ik een rode berg zie, dan word ik zelf toch niet rood? Net zoals als ik mijn geest en lichaam waarneem, word ik zelf toch niet mijn geest en lichaam?

In kennis kan ik dus zeggen: 'Alles is mij, ook al lijkt alles (zijn alle mogelijkheden) bedekt. Waarom bedekt? Dit komt doordat de beperkingen van de individuele zintuigen, precies zijn afgestemd met de āvaraṇa śakti van mijn specifieke karma. Īśvara 'ziet' natuurlijk wel alles. Wel, alles is īśvara.

Maar het is allemaal maar schijn. In werkelijkheid is alles maar een uitdrukking van mij, het volledig schijnende wezen. Dat wat verschijnt en dat wat niet verschijnt, ben ik, maar ik als het schijnen zelf, ben er vrij van.

Āvaraṇa śakti heet ook wel āvṛti śakti. In īśa upaniṣad vers 15 & 16 wordt een esoterisch-poëtisch spel gespeeld met dit spanningsveld. Nota bene de zon die hierboven als metafoor voor de zelf-schijnendheid van bewustzijn werd gebruikt, wordt in īśa upaniṣad, opgevoerd als het bedekkende object de zonnescijf, dat met zijn fysieke licht via mijn zintuigen, mijn intellect in het ootje neemt en me zo probeert te stimuleren echtheid aan de wereld toe te kennen. De zonnegod Pūṣan, in dit geval een openbarend aspect van niets anders dan īśvara, wordt dan gevraagd om zichzelf als mijzelf kenbaar te maken als de pure intelligentie van bewustzijn.

In de Bhagavad Gītā 15.2 wordt dat bevestigd en zegt Kṛṣṇa op zijn beurt:

Yad ādityagatam tejo jagad bhāsayate 'khilam |

yac candramasi yac cāgnau tat tejo viddhi māmakam ||

Het licht dat in de zon is, dat de hele wereld verlicht, en het licht dat in de maan en in het vuur is, weet dat dat licht van mij is.

Hiermee wordt bedoeld: Weet dat ik het licht ben dat al het fysieke licht mogelijk maakt.

अवतार avatāra

Een neergedaald wezen. Het goddelijke (īśvara) daalt neer, wat betekent dat het manifesteert als een bijzonder soort goddelijke jīva, in deze wereld van aards leven (bhū loka). Dit type levende wezens kunnen de mensheid verlichten met kennis van dharma of kennis van de dharma.

Een avatāra zal dus ook de balans van de dharma komen herstellen. Te veel slechtheid wordt gecompenseerd met goedheid. Kṛṣṇa is daar een mooi voorbeeld van. Op cruciale momenten speelt hij een rol bij de overwinning van de dharmische Pāṇḍava's op de adharmische Kaurava's.

Dat Kṛṣṇa geen gewoon mens is, maar een avatāra van Viṣṇu/īśvara blijkt uit het 11de hoofdstuk van de Bhagavad Gītā, waar hij zich aan Arjuna laat zien als viśvarūpa, alle vormen van het universum. Hier toont zich het verschil tussen de jīva als kleine kennis, kleine kracht en īśvara als alle kennis/ alle kracht. In de purāṇa literatuur zijn avatāra's nogal eens iets daartussen in, omdat ze dan een specifiek aspect van īśvara aanwenden.

Kṛṣṇa is ook de bringer van zelfkennis, door de leraar van Arjuna te zijn.

In principe heeft een avatāra geen karma, of beter gezegd is er schijnbaar alleen maar prārabdha-karma (karma dat begonnen is zich uit te werken, en minimaal uitgewerkt moet worden in het leven). Een avatāra zal geen nieuw karma (āgāmi-karma) genereren, omdat hij of zij een ethische verschijning is. Voorts omdat de avatāra meestal weet dat hij of zij het zelf is, weet hij of zij dat er geen karma is, dus heeft hij of zij helemaal geen karma. De avatāra is echter vrij van karma.

Letterlijk betekent ava neer. Tāra komt van de Sanskriet wortel tr, dat oversteken betekent, aan gene zijde. In de diepste zin betekent het: Het oversteken van verschillende orden van werkelijkheid, wat geen oversteken is maar een cognitieve verschuiving door de moerassen van mentale onwetendheid door middel van kennis.

De avatāra weet dat zij of hij als bewustzijn, nooit werkelijk gemanifesteerd is. De manifestatie is een uitdrukking of verschijning van en in bewustzijn, brahman, dat ik ben.

अविद्या अज्ञान avidyā ajñāna

Individuele onwetendheid (individueel) van het feit, dat ik het bestaan zelf ben, schijnend als bewustzijn. Onwetendheid dat ik onbegrensd, heel en compleet ben.

Onwetendheid wordt ook wel onjuiste of onvolledige kennis genoemd. Avidyā of ajñāna is het individuele (vyaṣṭi) aspect van māyā dat zich manifesteert in de jāgrad avasthā (waaktoestand) en de swapna avasthā (droomtoestand) van de jīva, terwijl het ongemanifesteerd en ongedifferentieerd blijft in de suṣupti avasthā (diepe slaap).

Ātmā, het zelf, met de avidyā upādhi (de schijnbare, maar niet werkelijke conditionering door onwetendheid) staat bekend als de jīva, het individu. Brahman met de māyā upādhi, is īśvaraḥ. Uiteraard zijn brahman en ātmā één en dezelfde waarheid.

Onwetendheid is een specifieke toestand van kennis van de geest waarin tamas overheerst. Zo ‘bedekt’ āvaraṇa śakti, de verhullende kracht kennis. Jñāna-śakti met zijn kwaliteit sattva onthult kennis van mijzelf als vrij, vol bewustzijn. Bewustzijn, pure, ongelimiteerde, attriboot-loze kennis is er al, maar moet ontdekt worden door een kennismiddel als vedānta. Opdat pure kennis kan schijnen (bhāti). Daarom staat sat cit ānanda de taittirīya upaniṣad (Brahm ānandavalli 2.1) vermeld als satyaṃ jñānam anantaṃ brahma, brahman is waarheid/ bestaan, pure kennis, grenzeloosheid. Cit en jñānam zijn hier synoniem. En ānanda (zaligheid) en ananta (grenzeloosheid) zijn hier synoniemen.

Het is niet alleen maar een afwezigheid van kennis. Onwetendheid is tegengesteld aan kennis, en is dus een vorm van kennis, die alleen overwonnen wordt door juiste kennis.

Onwetendheid verbergt dat wat waar is en veroorzaakt de projectie van iets anders in de plaats. Dat 'iets anders', die onjuiste of onvolledige kennis, staat, wanneer aangenomen dat het waar is, tegenovergesteld aan dat wat waar is.

Die onjuiste of valse conclusie vindt plaats in de geest, in vedānta, het innerlijke instrument (antaḥkaraṇa) geheten. Verlichting is dus ook alleen voor de geest. Dit dient nog preciezer gemaakt te worden. Een van de vier functies van het innerlijk instrument is het intellect. Daar wordt bepaald hoe iemand denkt. Kennis vindt dus plaats door middel van of in het intellect. Het intellect denkt: ‘Het is waar dat ik het licht van brahman ben’, Of het intellect denkt: ‘Ik ben een miserabel persoon’. Ik beide gevallen bepaald de overtuiging (saṅkalpa) hoe mijn leven eruitziet, als een afspiegeling van goddelijk licht, of als een projectie van laag zelfbeeld en verdriet. Zo snel kan je leven dus ook veranderen als onwetendheid vervangen wordt door zijn tegendeel kennis. In principe hebben we het over een onmiddellijke verschuiving.

Aangezien de mind (manas) twijfelt (vikalpa), en dus zal morrelen aan zelfkennis, is een goed ontwikkeld intellect nodig voor kennis (vidyā, jñāna) en dus voor vrijheid.

Onwetendheid kan in ātmā niet voorkomen, want ātmā is onberispelijke, zuivere bewustzijn, kennis. Onwetendheid komt alleen voor bij de jīva en wordt in de geest

vastgehouden. De jīva is een schijnbare vereniging van bewustzijn en geest. Wanneer wordt erkend dat de jīva status niet meer is dan schijn, verdwijnt ook de onwetendheid ervan. Bij het ophouden van de identificatie met de geest (en het lichaam) zien de wijzen dus geen onwetendheid, hoewel ze het wel herkennen in de verschijningen om hun heen.

Uiteindelijk is er geen onwetendheid, geen geest en geen māyā. Als je vanwege avidyā tot een verkeerde conclusie komt, kom je tot adhyāsa, een verkeerde inschatting van objecten (inclusief mensen). Het is adhyāsa, misvatting, het niet zien van de dingen zoals ze zijn, die de directe oorzaak is van saṃsāra, terwijl onwetendheid uiteraard de fundamentele of ultieme oorzaak is (mūla avidyā). Onwetendheid is zonder begin, maar niet eindeloos. Als een mind helder genoeg om zelfkennis te begrijpen, de waarheid hoort over zichzelf, zal onwetendheid verdwijnen, zal ook de kennis die onwetendheid verwijderde verdwijnen, en zal de zelf stralen, vrij als zichzelf.

बाध bādha

Dat wat ontkent of opgelost kan worden (door correcte kennis). We kunnen zo de waarheid onzeggen aan alles wat een begin en een eind heeft. Dat wat persistent en permanent is, is abādha, onontkenbaar en onoplosbaar. Wat is altijd persistent en permanent aanwezig? Dat kan alleen maar mij, bewustzijn zijn, dat altijd aanwezig moet zijn, voor zaken om te verschijnen (uit dit bewustzijn).

De ontkenning bādha wordt niet gemotiveerd vanuit nihilisme, maar vanuit volheid. Ik ontken juist de beperktheid der dingen. Als ik een ding aanraak, raak ik alles aan. Dit heet ook wel sublatie (oplossen in een subtieler groter geheel, Duits filosofisch: *aufheben*).

Ontkenning is het cognitief opheffen van objecten, door de waarheid, het diepere substraat ervan te herkennen als ‘ik ben’. Het is niet de bedoeling om mensen te cancelen, dingen die ik niet leuk vind uit te wissen of bannen, of mezelf in een grot te verstoppen.

In de Vedāntische methodologie is bādhaka elke stap die een eerdere uitspraak ontkent, zoals de methodologie apavāda vākya. Door middel van een stelling (vākya) nemen we de individuele zoeker voorzichtig stap voor stap (padapadam) mee naar de waarheid. Wanneer hij of zij een stap verder gaat in zijn of haar begrip, ontkennen we de vorige stap door de vorige stelling (apavāda) te ontkennen. Daarom is er, eenmaal in kennis, geen weg terug. In het licht van kennis zijn eerdere stappen verdwenen, je kunt alleen nog maar eerlijker gaan. Zo werkt kennis. Zodra een kind weet wat een appel is, ziet het een appel. Zodra je weet dat alles wat je ziet bewustzijn is, is alles gewoon jou, met schijnbare namen, vormen en functies. Waarom? Omdat je denken verankerd is in dit

weten. Dan is het gewoon zo, en heb je geen kennis meer nodig. Omdat je niet meer verkeerd kijkt. Om daar te komen vereist vertrouwen, openheid en flexibiliteit van geest. Dit brengt automatisch vertrouwen, openheid en flexibiliteit van geest.

In vedānta corrigeert kennis (jñāna) fouten niet alleen door ze te ontkennen, maar beter gezegd, door ze te sublimeren in het oneindig subtielere perspectief van brahman, wat sublatie wordt genoemd.

We bouwen bijvoorbeeld eerst een mens op, door de vijf schillen of hulzen (kośa's) van een mens te beschrijven. Vervolgens wordt bewezen dat we al die zaken die we als mens dachten te zijn, juist niet zijn. Dit doen we door te stellen dat we de ziener van het geziene zijn (dṛg-dṛśya), dat ze een begin (ādi) en een eind (anta) hebben, en dat ze veranderlijk (vikāra) zijn.

Zo hebben we ons ervan losgemaakt door onderscheiding (viveka). Vervolgens ontkennen we de dualiteit van de onderscheiding, met de volgende stappen. We maken onderscheid tussen satya en mithyā. Dit is de volgende stap van ontkenning (bādhaka): alle objecten zijn afhankelijk van hun werkelijke substraat bewustzijn, dus zijn ze niet echt. Stap 1. Maar door hun afhankelijkheid staan ze er dus ook niet los van. Stap 2. Door te zien dat mithyā ook satya is, zoals de pot eigenlijk klei is, en de golf water. Ik kan bijvoorbeeld starten bij het grove lichaam, en dan mijzelf stap voor stap subtieler maken in tissue, organen, cellen, moleculen, atomen, quantum-mechanica, ruimte, informatie, intelligentie, bewustzijn.

De laatste stap van ontkenning is dan de kennis dat bewustzijn niet werkelijk verandert in een object, maar schijnbaar (vivarta pariṇāmi). Er zijn geen objecten, er is geen manifestatie. Er is alleen maar zuiver bewustzijn. Ontkenning kan men zo het oplossen van objecten noemen in waarheid. De laatste stap is, samen met alle andere objecten, het loslaten van kennis, maar dat is een natuurlijk iets in deze fase. Het is gewoon onmiddellijk zijn, geen stap.

Conclusie: ontkenning, neti neti of bādhā is niet domweg alles ontkennen. In tegendeel, het is heel precies en verfijnd aantonen dat wat niet is dat het lijkt te zijn (objecten), uitdrukkingen of verschijningen van mijzelf zijn.

भक्ति bhakti

Devotie, liefde, respect en eerbied, hulde, aanbidding. Liefde voor God is liefde voor God. Omdat alles God is, is bhakti in werkelijkheid non-duaal.

In de Bhagavad-Gītā (7.16-18) worden vier soorten toegewijden (bhakta) onderscheiden. De arti, die zich tot God wendt om zichzelf te bevrijden van ellende. De arthārthī, die veiligheid en plezier zoekt. De jijñāsu als een oprechte zoeker naar kennis van de waarheid van zichzelf. Alle drie zijn toegewijden omdat ze iets van God willen, maar alleen de jijñāsu zal snel leren dat pure toewijding 'liefde om niet is' is. Zij of hij hoeft er niets voor terug, en in tegendeel realiseert zich dat de noodzakelijke stap naar vrijheid de overgave van de jīva in liefde voor God is. Omdat alles liefde is, is de uitnodiging hier om alles en iedereen lief te hebben, omdat iedereen God is. Dus God in alles zien. Het is een beetje triest dat de bhakti van sommige institutionele religies exclusief en niet inclusief is. Wat ze niet begrijpen is dat ze God hiermee kleineren.

Het vierde type toegewijde is een jñānī (kenner), die dit alles weet. Door alles lief te hebben als zichzelf, houdt hij of zij automatisch van alles. Omdat het volledig begrepen wordt dat liefde de aard is van alles.

Dit soort liefde dat para-bhakti wordt genoemd, non-duale liefde, dit is de liefde voor vrijheid: zuivere toewijding voor en van zichzelf, ātman. Dit zal uit zichzelf alomvattende liefde uitstralen.

Een jñānī speelt liefdespelen. De kenner weet dat alles een schijnbare manifestatie is van het bewustzijn dat zij of hij als de zelf is. Daarom houdt hij onvoorwaardelijk van alles, net als van zichzelf. Voorts speelt jñānī de andere duale soorten toewijding, omdat de emotie van liefde het mooiste is wat er gemanifesteerd. Het is de reflectie van de glorie van hemzelf, van god. Hij houdt van God, omdat alles God is, en dus houdt hij van alles, omdat het hemzelf is. Para-bhakti betekent 'zo goed zijn als god'. Let wel, als vrij bewustzijn, niet als een persoon.

Omdat bhakti door actie tot uitdrukking wordt gebracht, valt het onder karma-yoga en stelt vedānta dat er geen aparte weg van bhakti (bhakti mārga) is tot vrijheid. Immers de karma yogī offert al zijn acties in een dharmische spirit aan het goddelijke, īśvara. Aan het einde van zijn proces heeft een echt karma yogī zijn hele leven en bezittingen teruggegeven, inclusief al zijn gedachten en gevoelens, en accepteert de persoon de resultaten van zijn daden. Dit is pure bhakti. Bhakti is geen afzonderlijk, duidelijk pad naar de waarheid. We kunnen bhakti zien als een kwalificatie voor vrijheid. Het is namelijk de liefde voor dharma, voor het doen van het goede, en de liefde voor dharma is liefde voor īśvara, de goddelijke liefde voor het goddelijke alles.

Met andere woorden: De hoogste vorm van bhakti is ātma vicāra, zelfonderzoek. Het resultaat is namelijk dat wat schoonheid mooi maakt, para bhakti. Dit is non-duaal en de uitdrukking van de kennis dat alles mijzelf is. Hierdoor ervaar ik alles als de volle ervaring van de pure liefde van mijzelf.

We kunnen duale bhakti in tweeën verdelen. De meer verheven vorm van duale bhakti is voortdurende meditatie op (upāsana) of handelen naar (karma yoga) op het feit dat het hele universum een manifestatie is van Bhagavan (naam van īśvara gebruikt door bhaktis). Deze toegewijde wordt upāsaka of karma yogī genoemd. Deze onbaatzuchtige liefde zonder verlangen (niškāma) naar iets anders dan de liefde voor alles wat is (God), maakt iemand erg gelukkig. Het drukt een geest van dankbaarheid en uitreiking uit. Het zorgt ervoor dat iemand zich licht voelt.

In de meer materiële lagere vorm van toewijding zijn er materiële en psychische behoeften en interesses, en ik doe acties uit verlangen (sakāma karma) naar iets. Dan ben ik met de wereld bezig, zie ik niet dat dat ook God is, en zonder mij dus af in een individu die iets van God wil, waarmee ik mezelf laat zien als een bekrompen, geborneerd wezen.

ब्रह्म लोक brahma loka

Hoogste van de zeven hemelen. Ook bekend als satya loka. Er wordt gezegd dat je door extreem goed karma deze hoogste hemel kunt bereiken en als je ook nog eens het geluk hebt niet afgeleid te worden door al die prachtige dingen daar, kun je onderwezen worden door Brahmāji zelf 😊, dus dan wordt je onwetendheid daar weggenomen.

Maar dit kan hier ook op aards niveau, bhū loka, dus waarom zou je je er zo druk over maken en het risico lopen dat het allemaal niet zo zal aflopen? Brahman is de waarheid en zekerheid van mezelf, hier en nu. Het is absurd om te wachten, als je weet dat het al het geval is.

Brahma loka is de zevende vyāhṛti, bekend uit bijvoorbeeld de langere gayatri mantra versie. Een vyāhṛti is een heilige uitroep. Waarom is dit belangrijk? Zo'n klank, zo'n woord drukt een mentaal niveau uit. In de psyche dus. Brahma of satya loka is zo de hoogste vorm van kwalificatie om te begrijpen dat vrijheid nooit in de toekomst is maar al het geval is. Vandaar sadyomukti (sadya mukti), vrijheid hier en nu. Dit weten betekent onmiddellijke vrijheid van individualiteit in dit leven: jīvan mukta.

ब्रह्मन brahman

Het enige bestaan. Dat wat absolute waarheid wordt genoemd.

Brahman kan niet in woorden worden uitgedrukt. Maar het is leuk om over brahman te filosoferen. Ten eerste kun je zeggen: ik ben brahman, wat of wie moet brahman anders zijn? We kunnen niet ontkennen dat brahman bestaan is. Bestaan is dat ik besta. Dus ik ben dat bestaan brahman. Vandaar het woord ātmā of ātman, zelf. Het woord brahman impliceert de onbegrensdheid van de absolute werkelijkheid, terwijl het woord ātmā de alomtegenwoordigheid van de werkelijkheid impliceert. Maar belangrijk te realiseren dat het maar woorden zijn. Brahman is ook hetzelfde als bewustzijn, hetzelfde geldt daarvoor. Er is een subjectieve ervaring uit de eerste hand, alleen zijn de objecten van ervaring niet echt wat ze lijken te zijn, maar ook gewoon brahman, het pure licht van bewustzijn. Brahman is puur, zonder eigenschappen. Het is oneindige zuivere kennis, en daarom ongekend in zijn schijnbare mogelijkheden.

Het woord brahman komt van de Sanskrietwortel brh en betekent breed. Brah-man betekent dan dat wat breed of groot is. Dit betekent dat wat oneindig breed of groot is.

Met oneindig groot moeten we niet in relatieve kosmische termen denken. We moeten hier onthouden dat het oneindig is in zijn schijnbare mogelijkheden, zonder een vlekje niet-Brahman te zijn. Het kan dus alles laten verschijnen, zonder iets te worden. Onveranderlijk dus. Daarmee is het wiskundige raadsel van oneindigheid of onbegrensdheid opgelost. Oneindigheid kan oneindig zijn, omdat er niet werkelijk iets is, omdat er werkelijk niets gebeurt. En dat kan zich oneindig gemakkelijk uitdrukken in oneindigheid.

De context bepaalt of de term brahman verwijst naar saṁguṇa-brahman, brahman met eigenschappen, of zonder: of nirguṇa-brahman.

Er bestaat niets buiten brahman, daarom is brahman non-duaal. De potentie in brahman tot manifestatie noemen we māyā, ook maar een woord. Wanneer māyā in werking gaat, heet het īśvara (saṁguṇa-brahman, brahman met eigenschappen). Dan neemt brahman schijnbaar eigenschappen aan. Maar brahman blijft de divisie-loze, altijd beschikbare, ongemanifesteerde realiteit achter en voorbij alle manifestatie.

We moeten brahman niet verwarren met brahmā, het concept van de schepper-god, dat als woord en als verschijning een afgeleide is van brahman. Brahmā is (een aspect van) īśvara. De satya-mithyā les moet begrepen zijn om te begrijpen dat brahmā brahman is, maar brahman geen brahmā.

Brahman is sādharmaṇa, algemeen. Het is gewoon de waarheid omdat het oneindig normaal is. Waarom normaal? De realiteit kent geen enkele onderscheidingen. Al helemaal niet over wel of niet spiritueel zijn. Brahman is de spiritualiteit. Het heeft geen

enkele zin om over spiritualiteit te praten. Brahman is het enige bewuste wezen, bewustzijn zelf. En daarmee is al veel te veel gezegd.

ब्रह्मनिष्ठ **brahmaniṣṭha**

Letterlijk iemand die gepositioneerd is in (niṣṭha) of er zeker van is (niṣṭha) dat hij brahman is. En dus ook iemand die weet dat brahman de non-duale waarheid van alles is. Deze gene zal zich niet als een jīva (individueel levend wezen) beschouwen. Derhalve iemand die gevestigd is in de kennis van brahman. In de wetenschap dat het zelf de absolute werkelijkheid is, en die de schoonheid hiervan in woord en daad weerspiegelt. Ook wel een kenner genoemd, een jñānī.

Het is een gewenste eigenschap voor een leraar. Maar een brahmaniṣṭhā is niet genoeg om een goede leraar te zijn. Idealiter is een guru naast brahmaniṣṭha ook sampradāyavit, iemand die de traditie kent en herkent als de bron van zijn wijsheid. Maar de belangrijkste kwaliteit voor een leraar is śrotriya, de capaciteit van iemand die de betekenis van de geschriften kent en ze systematisch kan communiceren. Het is het goddelijke woord-geschrift middel van kennis (śabda-pramāṇa) dat onwetendheid wegneemt, niets anders, dus de goeroe moet het kunnen hanteren.

Soms worden drie niveaus van zelfrealisatie beschreven. Jijñāsu, iemand die weet dat wat zij of hij zoekt, kennis is en daarvoor gaat. Brahmavid, iemand die over zelfkennis beschikt, maar daar nog niet ten volle de vruchten van plukt. En brahmaniṣṭha. Iemand die volledig gevestigd is in de wetenschap dat zij of hij vol is als brahman. Zij of hij geniet van de vruchten, is tevreden, ervaart geen anders-zijn, is volledig mindful, spontaan en opgewekt, omdat zijn geest een reflectie is van vol bewustzijn, zijn, gelukzaligheid (sat cit ānanda).

ब्रह्मविद् **brahmavid**

Iemand die brahma vidyā geniet, de kennis (vid) dat zij of hij brahman (puur bewustzijn, bestaan) is. Dus een brahmavid kent brahman, niet als een object, maar als zichzelf.

Toch wordt brahmavid soms als een stadium vóór brahmaniṣṭha onderscheiden, iemand die stevig verankerd is in de kennis. Na het jijñāsu-stadium, het bewust verlangen en zoeken naar kennis en het weten dat het kennis is dat de sleutel is om onwetendheid te verwijderen en vrij te komen staan, komt de brahmavid het te weten. Hij of zij geniet echter nog niet ten volle van de vruchten van kennis, zoals tevredenheid, opgewektheid,

geen anders-zijn, heelheid, grenzeloosheid enz. Dit komt omdat er een periode overheen gaat voor diepgewortelde neigingen (vāsanā's) en hardnekkige sporen van onwetendheid (viparīta bhāvanā's) zijn uitgewerkt, uitgeraasd en uitgedoofd.

Dit is een belangrijk gegeven. 'Waakzaamheid is de prijs van vrijheid', stelde Svāmī Cinmayananda vast. Als ik realiseer wat ik ben, ben ik nog niet klaar. Kennis en onwetendheid vinden zich op zeer verfijnd, kwikzilverachtig terrein. Razendsnel kan onwetendheid de kop op steken. Deze bepaald een gedachte, een visie in de mind. Daarom heet het ook het zaad of de wortel van onwetendheid (mūlāvidyā).

Onwetendheid is sneller dan zijn zure vruchten, de valse mens- en wereldbeelden in mijn geest. Gelukkig heeft een brahmavid het vermogen om dit tijdig te herkennen en kennis paraat te hebben. Dit stadium noemt James Swartz, 'aan- en uitknippen'. Als vedāntins moeten we niet arrogant en lui worden. Waakzaamheid betekent dat er nog bewust werk verzet wordt. Dit is contemplatie (nididhyāsana): Mijzelf bewust beschouwen als het enige principe.

Als deze visie volautomatisch is, als ik voor altijd ben wat ik ben, wordt dat brahmaniṣṭha genoemd, verankerd zijn in brahman. Dit is geen fase. Men is dan gewoon het geheel, en het geheel is enkelvoudig. De persoon die dit schijnbaar reflecteert is tevreden, in liefde, spontaan, opgewekt, probleemloos, moeiteloos, objectief etc.

बुद्धि buddhi

Intellect. Het vermogen om te bepalen, redeneren, herkennen, kiezen, beraadslagen, discrimineren, beslissen, willen. Naast manas (mind), ahaṅkāra (ego of ik-gevoel), en citta (geheugen) één van de vier functies van antaḥ karaṇa, het gehele innerlijke instrument. Van alles wat een mens ter beschikking staat is het intellect de meest bepalende functie van het subtiele lichaam, sūkṣma śarīra. Dit komt omdat het intellect 'het dichtst' bij de intelligentie van īśvara staat.

Een gezond, kalm, helder, scherp intellect is de 'cognitieve poort' naar verlichting. Vandaar dat vedānta de kennis is die een einde aan de kennis maakt. Alles, de innerlijke en de uiterlijke wereld, vertegenwoordigt zichzelf in kennis in de buddhi.

De buddhi is de functie, de enige functie, waar herkenning van het zelf, de ātmā, plaatsvindt. Het is ook de functie waar de niet-herkenning ervan plaatsvindt: individuele onwetendheid. Verlichting is alleen voor de buddhi. Wanneer het zelf begrepen is in de buddhi, ziet men de buddhi ook als een object van kennis, en weet men dat het licht van

bewustzijn ook het intellect doet schijnen, zij het als het een reflectie van het originele licht natuurlijk.

Wat gebeurt er als ik reageer op het leven in de wereld? De twijfelende geest (manas) presenteert de nog onduidelijke *input* aan het intellect, buddhi. Het intellect beoordeelt het op basis van wat het weet en neemt een beslissing (saṅkalpa) wat te doen. Deze *output* wordt bepaald door je conditionering (saṃskāra), de reeks complexen gedurende vele levens. Het intellect is het centrum van de interpretatie van wat binnenkomt en van de beslissing over wat eruit gaat. Als twijfel (vikalpa) van de geest (manas) dominant is, gebaseerd op verwarring over wat het is om te leven in een veranderende wereld, zal men een onzeker leven leiden.

Als het onderscheidingsvermogen van vedānta en kennis van īśvara's stabiele wetten en waarden en kennis van de non-duale aard van de werkelijkheid dominant en helder aanwezig zijn in het intellect, is het duidelijk hoe we gezond op de wereld moeten reageren. De mate van verfijning van de buddhi en de intensiteit van de ik-beleving onderscheidt de mens van een dier en geeft een gevoel van vrije wil. Een verfijnd intellect zal meer keuzevrijheid hebben om te handelen volgens de dharma, de blauwdruk van God. Een verfijnd intellect zal meer keuze en inzicht hebben om te leren van het leven.

Omdat buddhi de plaats is van oordeel en beslissing, is het 'de zetel' van dhṛti, de wil. Vastberadenheid of besluitvaardigheid, saṅkalpa is een oordeel over de waarde of geschiktheid - 'dit is de moeite waard om te hebben of te doen', dit moet worden gedaan (of niet gedaan)', dat door elk verlangen loopt en de vervulling ervan aanmoedigt. De beslissing is in verschillende mate beïnvloed door rāga dveṣa's, onder invloed van vāsanā's, indrukken uit het verleden. Al dan niet treden daarbij herinneringen op uit het geheugen (citta).

Identificatie met een gedachte dat een verlangen of oordeel uitdrukt, over de gang van het lichaam door de wereld, betekent dat ahaṅkāra (het ik-gevoel, ego) is verzezen, waardoor het 'mijn wil', 'mijn beslissing', enz. wordt. Op deze manier bepalen buddhi en ahaṅkāra de intensiteit van de wil, en hoe ver het verlangen in de wereld reikt, wat de karmische resultaten beïnvloedt. Manas (e-motie centrum) zet deze wil vervolgens in beweging.

Nuance: “Ook de buddhi is tijdens cognitie gerelateerd aan objecten, maar kan zichzelf niet kennen, omdat het een capaciteit is, geen object. De buddhi is het kennende vermogen, waarin jñāna-śakti gemanifesteerd is. Omdat het echter onwetendheid ontkent, kan niet worden gezegd dat het niet wordt herkend. Daarom is het, anders dan een pot, noch een object van cognitie, noch een object van niet-cognitie.” Pañcadaśī 8:23. Het is de 'zetel' van de kenner.

Een andere manier om het bovenstaande uit te drukken: wanneer de inerte buddhi doordrenkt wordt of geassocieerd wordt met het licht van het bewustzijn, wordt hij bewust gemaakt en ontstaat het gevoel van 'ik'. En dit beperkte ik is dan een kenner. Maar het beperkte ik is een upādhi, waardoor het lijkt dat bewustzijn, mijn ware natuur, een beperkt ik is.

Deze beperkte 'ik'-gedachte (aham vṛtti) staat ook bekend als ahaṅkāra (het variabele valse 'ik'-concept) of jīva (de individuele ziel). Beperkte individualiteit, die (uiteraard) handelt vanuit een beperkt, onvolledig perspectief, levert beperkte resultaten op en wordt zo een saṁsārī, een levend wezen dat van geboorte tot geboorte reist.

Uiteindelijk verwijdert het dragen van akhaṇḍa ākāra vṛtti jñāna (kennis in de vorm van onverdeeltheid) in het intellect deze onwetendheid, zodat men de heelheid van brahman/bewustzijn is.

Een opmerking nog: In de spirituele wereld wordt vedānta wel gezien als intellectueel. En inderdaad herkent en bevestigt vedānta een hoofdrol voor het intellect, bij alles wat een mens denkt, doet en zegt. Zelfs een gevoel gaat bij een mens niet zonder subtiel oordeel. Het is niet anders. Onwetendheid is ook voor een groot deel intellect. Als we toch denkende wezens zijn, dan maar schitterend, verrijkend, verheffend denken. De grap is dat veel van de mensen in de spirituele wereld de Gāyatrī mantra zingen. Deze sluit af met de volgende regel: dhiyo yo naḥ pracodayāt, wat betekent: ‘Moge hij/het (īśvara) ons intellect verlichten en inspireren’.

चित् cit

Bewustzijn. Pure kennis. Pure intelligentie. Bron van alle schijnbare manifestatie en tegelijkertijd de ene, enige onveranderlijke werkelijkheid (ook bekend als sat, bestaan). ‘Ik ben cit’ Synoniem van caitanyam.

Er is een verschil tussen het bewustzijn zelf en het gewaarzijn van iets dat een weerspiegeling is van namen en vormen van de upādhi māyā.

Op individueel niveau schijnt bewustzijn op de upādhi mind en wat we ervaren is gereflecteerd bewustzijn (cidābhāsa) van het individu, als een individueel spiegelbeeld.

Maar de gereflecteerde cidābhāsa licht is niet anders dan de originele cit. Er is schijnbaar alleen een upādhi bijgehouden.

Het is alsof je water van een golf onderscheidt. Water is altijd water, ongeacht zijn huidige verschijning als golf, en toch heeft de golf onmiskenbaar een duidelijk bestaan, maar dat bestaan is eigenlijk het bestaan van puur water.

De immer aanwezige cit is niet als object waarneembaar. Het is het subject en substraat van elk object. Als er objecten verschijnen, kunnen we cit afleiden. Net zoals een lichtstraal pas opvalt als een ding het onderbreekt. Maar het object zelf is ook niets meer dan cit, dat zich voordoet als een losstaand ding of feit.

Wanneer het volledig gemanifesteerd is (via de ongemanifesteerde potentie māyā), staat cit bekend als (heeft het de status van) de almachtige, alwetende īśvara. Wanneer cit slechts gedeeltelijk wordt gemanifesteerd (via projectie en verhulling), zoals in een jīva, heeft het de status van avidyā, onwetendheid. Dan lijkt cit gedeeltelijk en onvolledig.

Objecten zonder een medium om bewustzijn te reflecteren zijn niet (zelf)bewust, maar zijn wel een uitdrukking van en in bewustzijn. Dit zijn de niet-levende of onbewuste objecten. Dit komt omdat deze objecten geen innerlijke spiegel hebben in de vorm van een subtiel lichaam (sūkṣma-śarīra). Dit is ook het geval bij onbewuste kunstmatige intelligentie.

Nog even voor de duidelijkheid. Het is allemaal schijn. Cit is puur en er is niets anders. Vanwege de oneindigheid van bewustzijn, kan er een spel in worden gespeeld, dat wij waarnemen. Alles is terug te brengen tot bewustzijn. Alles is niets anders dan bewustzijn, dat zich blijkbaar uit kan drukken, en onwetendheid kan veroorzaken in een vermeend individu.

चित्त citta

Het geheugen. De kracht van herinnering. Een van de vier functies van het innerlijke instrument (de totale geest, antaḥkarāṇa). En dus onderdeel van de subtiele geest (sūkṣma śarīra). Dit is de persoonlijke *database* van *mind-stuff* die fragmenten van verhalen over mijn geschiedenis als persoon in de wereld onthoudt, en impressies van feiten en weetjes.

Het is belangrijk te beseffen dat wapenfeiten van het geheugen ook puur info zijn, en daarom neutraal. Het leven in de wereld dat zich schijnbaar in mij manifesteert is een wonderlijke uitwerking van collectief karma.

In feite komt er maar een gedachte tegelijk uit het geheugen. De film van het leven is niet meer dan een schijnbare aaneenschakeling van oneindig snelle beelden uit bewustzijn van bewustzijn in bewustzijn, die mij een leven voorspiegelen.

Hoe kan ik het geheugen juist aanwenden? Door het te trainen met juiste kennis. Dan kan ik de complete kennis van de werkelijkheid paraat te hebben (vedānta). Zo kan ik het leven met de juiste non-duale visie tegemoet treden en continu weten wat ik werkelijk ben (bewustzijn bestaan gelukzaligheid).

Naast citta is het zaak de andere capaciteiten van het innerlijke instrument manas, buddhi en ahaṅkāra te trainen tot capaciteiten die pure helderheid faciliteren. Dan ben ik vrij, en glimlach om de kracht van māyā-īśvara, die met een merkwaardig en wonderbaarlijk vernuft proberen mij te ridiculiseren tot een individu.

दर्शन darśana

Letterlijk: Gezichtspunt, perspectief. Naam voor elk van de zes traditionele filosofische scholen. Ze volgen allemaal de Veda's, en worden daarom āstika genoemd. Van asti 'hij, zij, het is'. Dit verwijst naar het uitgangspunt van het bestaan zelf (ātman) van brahman. Ze heten Sāṅkhya, Yoga, Nyāya, Vaiśeṣika, Pūrva Mīmāṃsā (of Karma Mīmāṃsā) en vedānta (of uttara mīmāṃsā, laatste overweging). We schrijven het woord 'vedānta' het liefst met een kleine letter, omdat het maar een cluster concepten zijn, die niet de waarheid zelf zijn.

Vedānta beschouwt zich niet als een van de darśana's. De reden is simpel: De enkelvoudige waarheid waar vedānta rechtstreeks naar verwijst en waar vedānta als kennismiddel rechtstreek toe leidt omvat alle andere gezichtspunten. Daarom kan het geen onderdeel van een rijtje verschillende scholen zijn. Vedānta lijkt te debatteren met de andere gezichtspunten, maar doet niks anders dan ze logisch aan te wenden. Vedānta neemt ze op in het middel tot kennis dat leidt tot het ultieme zelfinzicht van volheid.

Daarom is vedānta geen filosofie. Ik som nog drie redenen op. Ten eerste is een filosofie een theorie, die een theorie blijft, omdat er zoveel theorieën zijn, en omdat er een hele evolutie van filosofie is. Maar de leer van vedānta verandert niet, het staat vast omdat het een objectieve analyse biedt van de menselijke ervaring, van buitenaf. Vedānta is geen theorie, omdat het zelf ook stelt dat zijn tussenstappen niet waar zijn. Het claimt alleen maar dat ze nodig zijn om uit onwetendheid te komen.

Reden twee: Vedānta neemt je eigen ervaring als uitgangspunt. En wijst op de vanzelfsprekendheid van bewustzijn. Vreemd en grappig genoeg, moeten we daarop gewezen worden.

Punt drie: Vedānta is een middel van kennis voor vrijheid. Het gebruikt de devotionele psychologie van andere gezichtspunten om je te begeleiden naar de waarheid en vrede

van jezelf. Dit type psychologie bestaat in eerste instantie uit het weggeven, het overgeven van het problematische zelfbeeld aan het grotere. En dan start vedānta pas lekker door. Dan word je met allerlei logica gewezen op het feit dat gelijk bent aan dit grotere. Tijdens de reis plukt de student groeiende vruchten van wijsheid, en zijn of haar vertrouwen groeit. De vrijheid die je nu voor jezelf inziet, is de ultieme prijs en ook het bewijs dat vedānta de laatste kennis is die je kunt hebben. Andere gezichtspunten werken zo niet.

Vedānta onderscheidt eerst object van het subject, ik. Dan identificeert men zich met het subject, en laat vervolgens de split object-subject los. Dan wordt alles doorzien, als uitingen van het zelf, ook alle concepten van vedānta en rest het zuivere wezen, dat altijd al was.

Vandaar ook het woord anta in veda anta, einde, en het woord uttura (laatste) in uttura mīmāṃsā, als tegenhanger van een van de andere Pūrva (vroegere) Mīmāṃsā. Er is natuurlijk niets mis met pūrva, het is het hoofdonderdeel van de heilige Veda's. Het komt alleen als eerste, als relatieve kennis, ter voorbereiding.

देव deva

Letterlijk, dat wat straalt. Fem: devatā of devi. Een deva is dus een afspiegeling van de svarūpa (ware, echte aard) van īśvara, dat het pure licht van bewustzijn is.

Onderliggende betekenis: Het kennisprincipe en de potentiële kracht, waardoor iets specifiek zijn bestaan heeft. Dit betekent dat een deva een aspect van īśvara is.

Alle deva's vormen één īśvara of īśvara lijkt uiteen te vallen in vele verschillende entiteiten. Īśvara is dus het geheel (samaṣṭiḥ) van de overeenkomstige deva-delen (vyaṣṭi's).

In de Veda's is deva een algemene term voor een natuurlijk fenomeen, dat correspondeert met een specifiek zintuig (indriya). Deva's worden gezien als specifieke manifestaties van de Heer (meestal in de vorm van wetten, zoals de wetten van de optica die het zien bepalen). Het kunnen ook de vijf elementen zijn: ākāśaḥ, ruimte, vāyuh, lucht, agni, vuur, āpa, water, pṛthivī, aarde, overeenkomstig de vijf zintuigen horen, voelen, zien, proeven en ruiken.

Dit is terug te brengen tot de vroege Vedische tijd, toen de natuurreligie (elementen van de natuur zien als goden) van de Arische nomadenvolken uit het Noord-Westelijke Kaukasus gebied, opging in de zich ontvouwende wijsheid van de Veda's.

Vandaar dat de natuurelementen en de zon en de maan beschreven worden als deva's. Later kwam pas het hele pantheon van goden op in de purāṇa's. Dit loopt gelijk parallel aan de toenemende complexiteit van landbouw en urbane ontwikkeling. Mensen werden afgeleid, begrepen de kernboodschap van de veda's niet meer, en kregen de waarheid te horen verpakt in mythen en verhalen.

Maar complexer of niet, deva's bleven uitdrukkingen van īśvara's kracht en kennis. Bijvoorbeeld Sarasvatī of Dakṣinamurti, kennis. Of Lakṣmi, welvaart.

Zelfonderzoekers kunnen deva's gebruiken om te mediteren op een element van het goddelijke. Bonus: Zo kijken dat ik zie dat het mijn eigen licht is, dat de deva doet schijnen.

धर्म dharma

Letterlijk: Dat wat alles draagt (van de Sanskrietwortel dhr̥). Dit evolueert in de betekenis van dat wat objecten draagt naar de universele wetmatigheden. Het gelaagde Hindoeïsme heet ook wel 'sanātana dharma', permanent, eeuwig dharma.

Dharma in de ruime betekenis staat dan gelijk aan de goddelijke orde van de schijnbare werkelijkheid. Het is goddelijk omdat het een afstraling is van dat wat altijd goed is śiva, śreya, sat cit ānanda.

De wereld met al zijn fysische (biologische), ethische en psychologische wetten is de materiële uitdrukking van een perfect harmonische, stralende orde. Deze orde is neutraal en prachtig neergezet. De dharma van vuur is heet zijn, zijn brandende kwaliteit, de dharma van suiker is zoet zijn etc. De dharma van materie is ruimte innemen, of een dans uitvoeren volgens strikte fysische wetten. De dharma van een wolf is andere dieren opjagen. Als dat niet zo zou zijn stort de kosmos in.

Maar nu de mens. De mensheid heeft een bijzondere positie in het geheel. Met het denkende, reflectieve vermogen in het innerlijke instrument blijkt de mens de harmonie te kunnen verstoren, of te doorzien met kennis, wat tot volle tevredenheid leidt. Wat een uitdaging om mens te zijn, wat een bereik. In staat tot het mooiste, in staat tot het slechtste. Natuurlijk, ook dieren kunnen ongebalanceerd verdrag vertonen, denk aan het spoor van vernieling dat een dulle olifant trekt. Maar over het algemeen doen dieren zo'n beetje wat ze doen. Maar wat is het individuele dharma (svadharma) van een mens? Dit lijkt ingewikkeld.

Maar vedānta toont aan, dat de svadharma van een mens simpelweg is vrij te zijn. Waarom? Door ons existentiële vervreemding zijn wij mensen altijd op zoek naar

zinggeving. Of op zijn minst zijn mensen bezig om uit gevoelens van beklemming en gebondenheid te komen. En wat doet de mens dan in zijn onwetendheid? De mens denkt dat exploitatie van zijn omgeving en dus de aarde, ja tegenwoordig zelfs de kosmos, de oplossing is. Terwijl we alleen maar uit onwetendheid hoeven te komen. Wezens die niet meewerken aan de goddelijke wetten van het universum, handelen onwetend, verstoren de harmonie, en ontwikkelen slecht karma (pāpa). Dit is het menselijke dharmische spanningsveld: Door middel van ‘goed leven’ aansluiting vinden bij god's dharmische orde, en er dan uitstappen.

Deze totale dharma (sāmānya dharma of sādharma, gewone dharma) is onpersoonlijk en geldt voor iedereen. Dieren en planten gedragen zich vanuit hun natuur (svabhāva) volgens deze orde. De natuur is een wonderbaarlijke mechaniek, waarin alles op elkaar inspeelt. Mensen zijn denkende wezens (manuṣya). Zij hebben de uitdaging om keuzen te maken op basis van een heel complex aan kennis. En een specifieke vorm van kennis is de onwetendheid om te functioneren alsof we een autonoom individueel afgeperkt wezen zijn. Dit geeft een gevoel van vrije wil. We denken ergens dat we afgescheiden zijn, en voor onszelf moeten zorgen, en dat we ons leven vorm moeten geven. Zo zijn mensen in staat de dharma te bevestigen of te verstoren (denk aan zinloos geweld, klimaat-problematiek). Zo krijgen we mensen die moreel afglijden en mensen met een zuiver hart. Het grote voordeel (prayojana) van juist handelen is dat het ons dichterbij vrijheid brengt, omdat een geest zonder wereldse problemen, stress, verlangens en zorgen helder is om de werkelijkheid te leren begrijpen.

Īśvara heeft een gevoel of beleving van twijfel en vrije wil in onze geest geprogrammeerd. De twijfel om op zoek te gaan naar waarheid, en het gevoel van keuzevrijheid om ervoor te kunnen kiezen. Dit kiezen is begrijpen wat mijn ware natuur is. De twijfel om te stellen: Het gedoe van dit leven kan niet waar (terechte twijfel) zijn. Het gevoel van vrije wil is aanwezig, om uit de relatieve orde saṃsāra, in het absolute zijn te stappen. Met één mentale stap. Door te begrijpen. Daarom is dit de directe, onmiddellijke manier (aparokṣa). Daarom stelt men dat het de onmiddellijke denkvrucht (phala vyāpti, zie daar) is die zelfkennis brengt, onafhankelijk van enige beeldvorming (vṛtti vyāptiḥ, zie daar) over de (buiten)wereld. Waarom is dit de enige reden voor vrije wil? Iedereen weet dat we als individuen totaal afhankelijk zijn, zowel in onze geest als in ons lichaam voor ontelbare factoren buiten onze geest en buiten ons lichaam over hoe het leven loopt. Karma yoga is hiervan het bewijs, de toegewijde geeft alles mentaal terug waar het hoort: Eén systeem van wederzijdse afhankelijkheid. Bovendien bevestigt hersenonderzoek dat acties al ingegeven zijn, voor de persoon er zich van bewust is. De kosmos is een gigantisch systeem, de manifestatie van één goddelijke dharma, en het individu is daar een micro-radartje in.

In saṁsāra, in mithyā is geen vrije wil. Het is een gevoel van vrije wil. Het lijkt maar zo. Alle wil is een reflectie van de 'wil' om jezelf, de werkelijkheid te begrijpen. Om uit dat knagende gevoel van ontoereikendheid en ontevredenheid te komen. Zolang ik objecten wil, is vrije wil een wassen neus, want alle objecten zijn afhankelijk van elkaar in een groot kosmisch systeem. Geen plafond kan er zijn zonder muren. Een relatie is gebaseerd op wederzijdse afhankelijkheid. Zelfkennis kan wel onafhankelijk van objecten plaatsvinden. Dit is God's uitnodiging.

Dharma en karma gaan bij een mens hand in hand. Goed karma ontstaat als een actie aansluit bij dharma. Slecht karma als dharma wordt overtreden. Zo ontstaat de betekenis van dharma als ethiek. Als er dan nog een beetje kennis bijkomt van īśvara veranderd karma snel, van iets wat iemand drijft (sakāma karma) tot verlangens naar karma voor spirituele groei (niṣkāma karma) zonder (niṣ) wereldse verlangens (kāma).

De svabhāva (roeping, individueel karma dat zich uitwerkt in dit het leven, hier en nu) van een mens kan zo in één leven flink veranderen als men bewust leeft, oefent en bewuste keuzen maakt richting vrijheid. Van een saṁsārī (iemand die een werelds leven lijdt), naar een karma yogī (iemand die een werkelijk spiritueel leven leidt), naar een jñāna yogi (iemand die zelfkennis beoefent). Dit is de reikwijdte waarin een mens leeft. Zelfonderzoek komt van iemands svadharma, via de objectieve sāmānya dharma van īśvara, tot het begrijpen van iemands ware aard (svarūpa), voorbij dharma en adharma.

Dharma is zo het speelveld om te groeien, om volwassen te worden en zich te kwalificeren, rijp voor de waarheid. Het volgen van dharma in lijn met īśvara's creatie, brengt een evenwichtig leven in de zin van puṇya, goed karma. Dan zal uiteindelijk de setting gecreëerd worden, dat ik de waarheid hoor en realiseer.

Dit wordt het specifieke, momentane dharma (viśeṣa dharma) van een leven wezen genoemd. De jīva wordt in situaties geplaatst, om te leren, om zich te prepareren voor vrijheid, mokṣa. De situatie is dan altijd een uitnodiging het juiste te doen. Viśeṣa dharma is dus situationeel dharma. Wat vertelt deze situatie mij? Wat kan ik hier leren begrijpen?

Het is een enorme winst als ik begrijp, dat als ik mij ergens slecht over voel, ik niet denk volgens dharma. Dat ik mij realiseer dat ik niet dans op de maat van god's creatie (īśvara sṛṣṭi). Dat ik mijn karma yogīsche geest niet op orde heb, omdat ik īśvara resultaten niet accepteer. Daarvoor is ook relatieve kennis nodig, zoals kennis van psychologische wetten, om mijn afweer-, overlevings- en projectie-mechanismen te begrijpen. Als ik zie hoe dat bij mijzelf werkt, kan ik het ook bij de ander herkennen. Dan kan ik met empathie en compassie, onwetendheid tegemoet treden.

Dan relateer ik moeiteloos, omdat ik zie dat de ander het ook niet helpen kan vanwege onwetendheid. Bijna iedereen leeft, in allerlei gradaties, in persoonlijke subjectieve werelden (jīva sṛṣṭī).

Maar de wijze handelt automatisch, vanzelfsprekend en spontaan op de juiste manier. Zijn of haar motor is namelijk de dharma van īśvara, zonder dat zij of hij daarover na hoeft te denken. De wijze is bewustzijn. En daarom heel en alleen. De mind die in hem verschijnt is dharmisch, en dus een afspiegeling van dat wat altijd goed is. De wijze heeft een mind die geen andersheid (ananya manasa) ervaart, en omarmt innerlijk alles en iedereen in zijn gelukzaligheid (ānanda). Dan vallen individueel dharma (viśeṣa dharma) en totaal dharma (sāmānya dharma) samen.

ध्यानम् dhyāna

Meditatie. Meditatie is een mentale activiteit gericht op een object. Ook al is het object een verstillde geest (nirvikalpa-samādhi) dan is dat nog steeds een object.

Als het object saguṇa brahma (īśvara) is, en het resulteert in neutraliteit en standvastigheid van geest heet meditatie saguṇa brahma upāsana.

Upāsana is een meer waarachtige vorm van meditatie dan meditatie op geest en lichaam omdat het gericht is op īśvara (bewustzijn met daarin de verschijning van manifestatie). Upāsana is dus īśvara dhyāna. Dit wordt voorgeschreven door vedānta om de geest te verstillen en onder controle te krijgen (ātma vinigraha of śamādi ṣaṭka sampatti). Samen met karma yoga (voor onderscheidingsvermogen, objectiviteit en een vurig verlangen naar vrijheid) is het de perfecte voorbereiding op kennis yoga.

In upāsana is er nog verschil tussen de mediterende en dat waarop gemediteerd wordt. Meditatie is zo een duale activiteit. Maar zowel de mediterende als het object van meditatie hebben beide hun basis in bewustzijn. Hier gaat meditatie richting non-duale contemplatie (nididhyāsana). Eerst wordt de mediterende aandacht verlegt van objecten naar het subject, mijzelf als bewustzijn, ik mediteer op mijzelf als bewustzijn: nirguṇa brahma upāsana. Vervolgens worden alle objecten gezien als verschijningen die afhankelijk zijn van mijzelf, vrij, attriboot-loos bewustzijn. Alle zogenaamde objecten zijn dan mithyā (afhankelijk, niet-echt) en ik ben satya (onafhankelijke, vrij en echt). In nididhyāsana is er geen verschil tussen mediterende en dat waarop gemediteerd wordt. Er is non-duale volheid, met de kennis dat dit al puur bewustzijn is. Zolang dit beoefend wordt heet het nididhyāsana. Als de volheid van zijn eruit zichzelf is, is er geen sprake meer van iets doen, ook niet van contempleren. Dat is vrijheid, mokṣa.

Dhyāna en upāsana worden soms als synoniemen gebruikt. Maar over het algemeen wordt dhyāna iets algemener gebruikt, en upāsana, zoals eerder gesteld, iets preciezer als devotionele meditatie tot īśvara en al zijn objecten.

Formeel wordt meditatie gedefinieerd als vijātīya vṛtti rahita sajātīya vṛtti pravāha rūpa saṁbrahma viśaya mānasa vyāpārah. Dit betekent dat het een mentale (mānasa) activiteit (vyāpāra) is waarvan het object (viśaya) de vorm (rūpa) aanneemt van saṁbrahma (īśvara), waarbij alle gedachten (vṛtti) die verstoken zijn van (rahita) of anders zijn dan het beoogde object (vijātīya) wordt losgelaten en alleen het denken (vṛtti) over het beoogde object (sajātīya) een tijdlang onafgebroken stroomt (pravāha).

Het dient aanbeveling een aantal keer per dag te formeel zittend te mediteren op een aspect van de teaching. Met de opmerking dat īśvara ook een aspect is van de teaching, zij het de belangrijkste. Als de mind afdwaalt helpt een japa (chanten mantra) om hem terug te brengen.

Vedāntische levensstijl is het mediteren met ogen open, midden in het leven, midden in de actie. Immers de waarheid is all-inclusive, dus moet in alle facetten van het bestaan beoefend worden. Vandaar ook de goddelijke yoga van karma yoga. Ook contempleert de vedāntin met zijn ogen open te midden de actie, en determineert alles als een oceaan van bewustzijn. Contemplatie als hetzelf is op een gegeven moment zover:

“Meditatie zal ātmā niet onthullen, omdat de mediterende in de basis ātmā is.”, stelt svami Dayananda. Als dit gezien wordt is men rijp voor nididhyāsana, contempleren op zelf, de aard van de werkelijkheid.

De vier hindernissen voor alle vormen van vruchtbare meditatie zijn: kaṣāya (giftige, onverwerkte, emotionele problemen), laya (sloomheid, slaap), rasāsvāda (gehechtheid aan stilte en bliss van meditatie) en vikṣepa (extravertheid van de geest).

गुरु guru

Leermeester. Letterlijk verdrijver (ru) van de duisternis (gu) van onwetendheid.

Een guru geeft de ware aard van de visie van de werkelijkheid door. Een guru is een ācārya (een leraar met de juiste constitutie en houding, ācāra) maar niet elke ācārya is een guru. Om een guru te zijn moeten de lessen ontvouwen worden op een manier die doeltreffend de onwetendheid van de gekwalificeerde student wegneemt. Voorts is een guru meer een voorbeeld van levende vrijheid (brahma-niṣṭha) dan een ācārya (brahmavid). Maar dit is een beetje muggenzifterij, want het gaat om het resultaat bij de leerling (śiṣya).

Een vedānta guru weet dat alleen de woorden van de Upaniṣads, op de juiste manier ontvouwt in de juiste volgorde met het juiste kennismiddel (pramāṇa), de onwetendheid van de student over zichzelf, de wereld en God verdrijft.

De guru kan de gedisciplineerde student (śiṣya) op zijn obstakels wijzen, als de student daarvoor open staat. Het is handig als guru en student een persoonlijke klik hebben, maar dit hoeft niet. De gekwalificeerde student (adhikārī), zal hier op een gegeven moment doorheen moeten kijken, en via de kennis herkennen dat de vrije guru niet iets anders is dan de vrijheid van haar of hemzelf.

De Upaniṣaden zelf verklaren dat het onderzoek naar de aard van de werkelijkheid vanwege de subtiliteit ervan alleen mag worden gedaan met de hulp van een guru die weet langs welke afstammingslijnen de kennis is doorgegeven (paramparā, lineage). Dit komt niet alleen omdat alleen de kennis die in de śāstra is vastgelegd, bevrijdt, maar om zelfs maar één vers van de Upaniṣaden goed te kunnen begrijpen, moet je het geheel van de Upaniṣaden begrijpen. Daarom heeft men een leraar nodig die kenner is van de geschriften (śrotriya). Dit is eigenlijk het belangrijkste aspect aan een leraar, omdat alleen betekenis van de woorden, met de juiste intentie gesproken, in de juiste volgorde en compleetheid, inwerken op de onwetendheid van de luisteraar in śravaṇa.

Voorts heeft de leraar les heeft gekregen van een sampradāyavit (een kenner van de sampradāya, de traditie), en daarom ook zelf sampradāyavit is geworden. Een ander voordeel van de traditie is borging van de integriteit van de guru. Een guru weet precies wat wel en niet van hem verwacht wordt. Een vedānta guru zal bijvoorbeeld geen persoonlijk advies geven wat te doen, hij beperkt zich tot kennisoverdracht. Ook is er amper conflict in de vedānta satsang, vanwege de vele aandacht voor waarden beoefening. Leraar en leerling zijn vrienden, maar met de autoriteit van de leraar wat betreft kennis.

Bij sterke voorkeur is een guru ook zelf-geactualiseerd als brahman, met andere woorden, zelf gevestigd als brahman (brahmaniṣṭha). Zijn vrijheid, zelfstandigheid, zelfverzekerdheid en opgewektheid, zal zo de gekwalificeerde aspirant inspireren en vertrouwen geven.

Een vrouwelijke vorm van guru zou gurvi zijn, maar dat wordt niet gebruikt, want de guru (weet dat zij of hij) (is) de onzijdige brahman (is).

गुरु शिष्य परम्परा **guru śiṣya paramparā**

Afstammingslijn (paramparā) waarin kennis door leraar (guru) aan leerling (śiṣya) wordt doorgegeven, waarbij de leerling uiteindelijk zelf guru wordt. Dit is belangrijk omdat een vedānta-leraar niet claimt dat de kennis van hem is. De paramparā loopt zowel in de tijd als in het ene bewuste wezen terug op het goddelijke concept īśvara.

Vandaar dat een leraar ook sampradāyavit moet zijn, kenner (vit) van de traditie (sampradāya). De traditie voorkomt misstanden. Zoals het geven van advies aan mensen wat te doen. Het idee dat het ego verslagen moet worden. Het idee dat de leraar verheven zou zijn boven de leerling (ze zijn gelijk, dit uit zich in vriendschap, sakhī bhāva). En een traditie kan, namens īśvara, ingrijpen als een leraar a-dharmisch gedrag vertoont.

Een duidelijk afstammingslijn zorgt dat de teaching compleet, onveranderd intact blijft, wat belangrijk is, want de veda's en de teaching komen niet van mensen (apauruṣeya), maar is tot de zieners (ṛṣi's) gekomen, 'gezien' in hun mind. Zowel ziener als geziene zijn uiteraard alleen maar īśvara.

हित वाद hita vāda

Gunstige (hita) gepaste, zinnige spraak (vāda), die bijdraagt aan de situatie. Dus interessant voor mijn gesprekspartner en *to the point*. Is het gesprek bruikbaar en nuttig voor dit moment en voor de ander? Praat ik alleen maar om de stilte te verbreken. Spring ik van de hak op de tak? Bij voorkeur is er sprake zijn van een zekere continuïteit van het betoog, die toewerkt naar een oplossing. Bij voorkeur draag ik kennis over, of onderzoek ik iets met mijn gesprekspartner om in een zekere dialectiek samen te leren.

Spraak is bedoeld om een situatie te verheffen. Om onze kennis naar een meer volwassen niveau te brengen. Liever wordt zo'n gesprek of monoloog niet onderbroken door een irrelevante opmerking of onderbreking. Zo kan ik mijzelf telkens afvragen: Buig ik het gesprek om naar iets dat rijpe, positieve vruchten zal dragen?

Naast ṛta vāda (waarachtige spraak), satya vāda (rechtlijnige spraak) en priya vāda (liefdevolle spraak) één van vier soorten spraak in de geschriften over dharma (dharma śāstra), zoals de Manu Smṛti (Mānava-Dharmaśāstra).

इच्छा शक्ति icchā śakti

Macht om te verlangen of te willen. Een aspect van vikṣepa śakti, de projecterende kracht van māyā.

Deze kracht uit zich in een mind in de dhṛti, de wil waarmee een saṅkalpa, een besluit over een intentie of een actie, kracht bijgezet wordt. Iccha śakti bepaald zo de reikwijdte van een verlangen, hoe bindend deze is, en in hoeverre deze mijn leven bepaald. Meestal met een disproportionele verstorende kracht, gezien de invloed van menselijk verlangen op het ecosysteem.

Het idee is dat verlangen wordt gesublimeerd in een verlangen naar vrijheid. Dit zal de wereld helpen in zijn balans.

ईश्वर īśvara

God. Letterlijk: allerhoogste, verheven, zegenrijke (vara) heer(ser) (īśa). Īśvara is bewustzijn dat zich schijnbaar manifesteert als wereld en wezen.

Īśvara is een concept voor ons toegewijden, waarmee wij kunnen werken, om ons uit de matrix te denken. Vanuit het perspectief van een levend individu is īśvara bewustzijn plus een wereld. Aangezien alles puur bewustzijn is, moet er dus een schijnbare kracht in (brahman) bewustzijn zijn. Dat noemen we māyā. Op zichzelf is māyā niks. Ik, bewustzijn moet aanwezig zijn om māyā te activeren. Als māyā herkend wordt als iets om te aanbidden noemen we dat īśvara. Manifestatie is dus māyā geassocieerd met het bewustzijn dat ik ben. Een andere manier om te zeggen: māyā en de gemanifesteerde īśvara (wezenlijk één en hetzelfde) zijn in mij. Waar māyā slechts de mysterieuze, schijnbare kracht is, is īśvara gelijk aan brahman, de waarheid, puur bewustzijn, die de eigenschappen van māyā aangenomen lijkt te hebben, waardoor er een wereld verschijnt. Daarom wordt īśvara ook wel gedefinieerd als saṅga (met guṇa's, eigenschappen) brahman. Maar op die manier geformuleerd is het allemaal gezien vanuit het individuele perspectief. Voor een jñānī (kenner) die kijkt als non-duaal bewustzijn, is er alleen maar īśvara, bewustzijn plus valse verschijning. Dan heeft het geen zin om het īśvara te noemen. Bezien op deze manier is īśvara is een viering van het zijn van oneindige liefde. Een schijnbaar bhakti-spel, waarin de dingen gewoon zijn wat ze zijn.

Īśvara is dus bewustzijn plus de manifestatie van de potentie māyā, die uit alle kennis (sarvajña), alle kracht (sarva śakti) bestaat. Brahman manifesteert zich schijnbaar (vivarta) als het hele universum (creatie, sṛṣṭi), in al zijn causale, subtiële en grofstoffelijke aspecten. Dit kan alleen maar omdat brahman pure intelligentie is. In werkelijkheid gebeurt er niets omdat brahman onveranderlijk is, stil en vol.

Een formele definitie voor īśvara is: māyā upahita caitanya brahma. Het zuivere bewustzijn (caitanya) brahman als vrije ongekleurde, attriboot-loze drager, als

onderliggend substraat (upahita), wanneer herkend en erkend (en dus gemanifesteerd) dat het de inherente, ongemanifesteerde creatieve kracht māyā heeft.

Voor de devotionele mens in ons krijgt īśvara dan de rol als heer van alles, en wordt dan ook wel Bhagavān genoemd: Dat wat de hoogste waarden (bhaga's) bezit. Als object van devotie (bhakti) en meditatie (dhyāna of upāsana) is Bhagavān dan saṁgha brahma, brahman met de hoogste eigenschappen. Voor de vedāntin is devotie een tussenstadium, omdat het duaal is. De valkuil van devotie is dat het meestal de personifiëring van īśvara met zich mee. Op zich niks mis mee is, omdat het geluksgevoelens brengt. Gelovige mensen, zijn vaak relatief gelukkig. Maar personificatie staat een 100% beoordeling van īśvara als neutraal in de weg, noodzakelijk voor een geest die mokṣa wil. Deze stap van een informele persoonlijke afgod (iṣṭa devatā), die altijd luistert, naar een volwassen beeld van god als neutrale orde, die zich niet schikt naar mijn persoonlijke voorkeuren is essentieel. Dit doen we met het formele karma yoga (in actie) of upāsana yoga (in meditatie).

Ik ga dus īśvara met een hoofdletter als Bhagavān schrijven, als iets waar continu mijn liefde naar laat stromen. Dan kan ik God zien als mijn immer aanwezige, grootste vriend, ik verzorg Bhagavān als een baby (Bālakṛṣṇa) of werp mijn lichaam onder zijn verpletterende wielen (Jagannātha) of mijn individuele wezen in zijn vernietigende kracht (śiva in enge zin). Bhagavān is dat wat mij in zijn hemelen opneemt, dat voor mij zorgt, en waar mijn liefde altijd naar toe kan stromen. Het nadeel is dat ik zo het kleintje dat zich verhoudt tot een Grote Persoonlijke God. Dit wordt pas non-duale devotie, als ik alles aanbid als mijzelf.

īśvara is in werkelijkheid volstrekt neutraal en objectief is. Niks persoonlijks dus, en dus schrijven we īśvara met een kleine ī. Het is gewoon één grote, consequente machine die een wereld in zichzelf laat stralen volgens consistente wetten. Waarom is dit belangrijk? Aangezien mijn geest-lichaam een puzzelstukje īśvara is in het geheel, wil ik 'zijn' neutraliteit laten reflecteren in mijn mind. Het persoontje is ook 100% neutraliteit. Zelfs een fysiek gevoel van angst is slechts een neutrale sensatie. Waarom? Omdat īśvara 100% neutraal is en ik daar deel van uitmaak. En omdat mijn bewustzijn en īśvara's bewustzijn dezelfde waarheid zijn! Advaita, non-duaal. Is neutraliteit saai? Nee, īśvara-bewustzijn is -vara, genade op zichzelf, totaal gelukzalig. Dat er een verschil is tussen nirguṇa brahman en saṁgha brahma is een illusie. Het is het verschil tussen het geluk van de kleine bhakta en de vrije gelukzaligheid van de volledige jñānī, die geniet van het schijnbare leven, vanuit een vrij, objectief standpunt.

De dualiteit van religie roept nog meer problemen op. De enkeling die zich volledig overgeeft, zal in een staat van geluk leven. Maar de duale geest van de gelovige

toegewijde, kan als het tegenzit in het leven, gaan twifelen (vikalpa) aan zijn geloof. Hiervan zijn vele getuigenverklaringen in alle religies. Vandaar het belang van twijfel-loze kennis (saṅkalpa).

Bij tegenslagen wordt er geklaagd over een onrechtvaardige, meedogenloze (nairghṛṇya), partijdige (vaiṣamya) God. Maar ik zou er goed aan doen, nauwkeurig te onderzoeken waarom ik slechte resultaten terugkrijg. Dat ik er iets van kan leren is een zegen op zich. Voor wie ervoor openstaat, kan tegenspoed gebruikt worden als een uitnodiging tot een *wake-up call*.

Over het algemeen komt het erop neer dat ik een te extravert leven leidde. Ziekte of verlies zijn zo een uitnodiging tot introspectie. Dat zijn de momenten om eerlijk en moedig te zijn in mijn leven. Legio zijn de getuigenissen van mensen die zeiden, die *burn-out* heeft mijn visie op het bestaan veranderd. Dat dingen in eerste instantie bergafwaarts gingen, en alles instortte in mijn leven, bleek uiteindelijk mijn grootste zegen. Als we een maal zien hoe dit werkt, hoeven we nergens bang voor te zien. Waar komt al die zegen vandaan? Īśvara als de verdeler van de resultaten van actie (karma phala dātā).

Dat is het mooie aan vedānta. Het definieert god, door het een plek te geven in het panorama van de realiteit. Kunnen we god precies definiëren? Wel, in werkelijkheid zijn god en bewustzijn (sādhāraṇa) hetzelfde. Net zoals ik gewoon (sādhāraṇa) brahman ben. God wordt mysterieus als māyā door de genade van het licht van bewustzijn in stelling wordt gebracht. Dan treedt māyā in werking, en dat is Īśvara. En Īśvara is gewoon een werktitel die we gebruiken om dit allemaal te kunnen begrijpen.

God. Letterlijk: opperste, verheven, gunstige (vara) heer (īśa). Bewustzijn dat zich schijnbaar manifesteert als wereld en wezen.

Dat is de schoonheid van Vedānta. Het definieert God door het een plaats te geven in het panorama van de werkelijkheid. Kunnen we God precies definiëren? Nou, in werkelijkheid zijn God en bewustzijn simpelweg (sādhāraṇa) één en hetzelfde. Net zoals ik simpelweg (sādhāraṇa) brahman ben. God wordt mysterieus wanneer māyā schijnbaar in beweging wordt gezet door het licht dat erop schijnt. Dan komt māyā in actie, en dat is Īśvara).

Dan pas wordt alles ongewoon (asādhāraṇa), en verschijnt er een wonderbaarlijke bewegelijke wereld (jagat). Dus kunnen we god grosso modo zien als bewustzijn plus alle mogelijke objecten (gemanifesteerd, vyakta en ongemanifesteerd, avyakta, waarneembaar, gocaram, en onwaarneembaar, agocaram), dus inclusief het persoonlijke onderbewustzijn of causale lichaam, subtiele lichaam en grove lichaam.

We kunnen op onze mentale reis naar vrijheid, īśvara goed gebruiken. Ten eerste om de echtheid van mijn persoon te ontmantelen door alles aan īśvara op te dragen (īśvara arpana buddhi). Dit heet karma yoga. Ik herinner mij continu het goddelijke (īśvara smaranam) bij alles wat ik doe. Ik denk en doe alles discreet, volgens de dharma van īśvara en neem alle resultaten van actie in een spirit van dankbaarheid (īśvara prasāda buddhi) in ontvangst. Door te weten dat ik discreet handel in lijn ((yogaḥ karmasu kauśalam) met īśvara, sluit ik mij aan bij het goddelijke. Als ik zo de spanning van mijn leven haal, omdat ik weet dat ik altijd gewiegd word in Bhagavān's lange armen, en ik op mijn beurt alles liefheb als Bhagavān, en ik teder zorgdraag voor het onwetende kinderklasje om me heen, is mijn mind klaar mijn natuur als bewustzijn te begrijpen, gelijk īśvara's natuur als bewustzijn.

Dus kunnen we niet om īśvara's dharma heen. Omdat ik mijn spirituele zoektocht begin als een vermeend, klein persootje, moet ik me eerst aansluiten bij het gemanifesteerd geheel, anders doorzie ik alleen het kleine, terwijl ik juiste het al moet doorzien, om er één mee te worden. Zo kom ik te begrijpen dat alles het altaar is van dat wat altijd goed is. Zo kunnen we concluderen dat karma yoga al bhakti yoga is, ter ere en gelijkstelling aan īśvara.

Karma yoga en upāsana yoga (meditatie) kunnen we net zo goed īśvara yoga noemen. We zijn geneigd dit ‘verbinden met god te noemen’, maar een betere beschrijving van īśvara yoga is: Hoe past de persoon naadloos in god? Hoe loop ik in de pas van god? Het is onzin om mij als bewust wezen te ‘verbinden’ met bewustzijn. Ik ben dat al oneindig en eeuwig. Het is ook onzin als jīva zich wil verbinden met īśvara, ik ben daar (schijnbaar) al een leven lang of over vele levens, zo je wilt, onderdeel van geweest. Net zoals ik niet uit mijn vel kan springen, kan ik niet uit mijn bewustzijn springen en kan ik god niet ontvluchten. Ik kan alleen maar bijdragen aan god.

Ik hoef alleen maar te onderzoeken, hoe ik het beste in het geheel pas. Je hebt van die spiegelpaleizen of beweeghuizen op de kermis. Beiden staan voor het leerproces in dit leven. Īśvara (māyā) is daarmee te vergelijken. Als ik niet in de war raakt van de spiegels, kom ik goed uit het spiegelpaleis, en heb ik leuk vermaak gehad. En als ik mijn kop stoot, dan stel ik onmiddellijk bij. Dan leer ik en groei ik. Het beweeghuis is next level. De apparaten met hun bewegingen zijn Īśvara. Als ik precies meebeweeg met al die rare apparaten, heb ik een gemakkelijke reis gehad, en kom ik er zonder kleerscheuren af. Maar als ik niet precies kan inschatten hoe ik het lichaam ritmisch mee laat bewegen, zit ik onder de (karmische) kneuzingen. Als ik van tevoren had kunnen weten dat het niks zou worden, omdat ik te oud ben, een blessure heb, of een evenwichtsstoornis, dan had ik moeten inschatten dat ik er niet aan had moeten beginnen. Dan past het me niet (niet mijn (svabhāva roeping, bestemming en aanleg).

Niemand zegt dat het makkelijk is om in te schatten ‘wat de bedoeling en de bestemming is’ is, en hoe mijn (svabhāva) daarin te laten floreren. Nog subtieler en moeilijker is het om īśvara te zien als *blueprint* van mijn eigen *mind*. Actie begint bij gedachten. Gaan mijn gedachten tegen īśvara's stroom in? Wat is natuurlijk, wat is gepast? Het onderzoek gaat diep. Welke gedachten wekken innerlijke wrijving op? Mensen besteden veel aandacht of fysieke gezondheid, maar een gezonde mind is essentiëler voor balans en geluk.

Zij of hij die in de pas van īśvara loopt heeft een heerlijk leven, en is ook nog eens klaar voor waarheid.

Als vedānta vervolgens uitlegt hoe je je tot īśvara verhoudt, dus hoe je gelijk bent aan īśvara en hoe je verschilt, kan je op īśvara mediteren, en op jezelf contempleren (nididhyāsana) op je identiteit met īśvara als het substraat van de verschijningen, is de cirkel van de werkelijkheid rond.

Hoe doe ik dit praktisch? Ik zie īśvara als een factor in mij en van mij. Als de verschijnende superpositie van een persoon en een wereld in mij. Ik sta dan vrij als de drager en stille getuige van dat al, vrij van elke gedachte erover, alles als het ware omarmend en insluitend. En ik weet dat alle objecten mithyā zijn.

Zieners (ṛṣi-tva) hebben een ongelooflijk genuanceerd panorama op de werkelijkheid. Het is voorbij zijn aan god met eigenschappen, het is gelijk zijn als god als bewustzijn, maar dan met het volle besef, wat bewustzijn zelf niet heeft, aangezien het attriboot- en gedachteloos is. Dat maakt mens zijn zo bijzonder, in het bijzonder de onderzoekers van zichzelf.

Belangrijk: De persoon, de denkende verschijning van de ziener, is een nietig onderdeelje van īśvara. De eigenschappen van de persoon en de eigenschappen van īśvara zijn niet echt. Wat rest is mijn gelijkheid met god als de oceaan van bewustzijn. Meditatie op god en contemplatie op mijzelf zijn ook acties. Het zijn mentale acties. Om mij dit allemaal te realiseren moet ik al deze trajecten van het padloze pad doorlopen en afronden. Dus karma yoga, upāsana yoga, śravaṇa, manana en nididhyāsana, kennis nodig.

Anders gezegd: Īśvara wordt dus over het algemeen gedefinieerd als saṁgha brahma. Saṁgha brahma is nirguṇa brahma (bewustzijn zonder eigenschappen), zodra het de tijdelijke status aanneemt van schepper (brahmā), het doordringende, instandhouder (viṣṇu) en oplosser (śiva) van het universum. Als bewustzijn māyā, de upādhi (iets dat schijnbaar, niet echt eigenschappen geeft aan zijn medium/ drager, de upahita) van brahman, door bewustzijn wordt verlicht, manifesteert de potentie van bewustzijn met

māyā in īśvara. Īśvara is dus bewustzijn plus illusoire eigenschappen, māyā slechts de illusoire potentie tot eigenschappen.

Maar wat ik zie is geen illusie, het is gewoon puur bewustzijn, net als het zintuig dat het ziet. Ook de gedachte dat er zoiets zou bestaan als losse objecten, is op zichzelf een illusie, maar in werkelijkheid gewoon bewustzijn.

Vedānta durft god te definiëren. Want om de non-duale god te zijn, moet je god eerst begrijpen. Ik bent dus niet het concept god, maar ik ben god als puur bewustzijn. Waarom? Er is niks anders dan god. En om dit allemaal zo te stellen, moet ik wel bestaan, dus...

De jīva (bewustzijn plus een klein stukje īśvara) bestaat niet buiten īśvara! Toch, en dat maakt de waarheid, zoals door vedānta uitgedrukt zo moeilijk, is saṁgha brahman eigenlijk niet anders dan nirguṇa brahman, omdat het afhankelijk is, of nog beter, omdat het een schijnbare uitdrukking is van zijn substraat. 'Waar mithyā (afhankelijke objecten) is, is satya (het onafhankelijke bestaan-bewustzijn), zelf'.

Alles, ook deze taal, deze definities, zijn een uitdrukking van dat, dat alleen ikzelf kan zijn, omdat ik weet dat ik ben. Zuiver bewustzijn wordt daarom ook īśvara genoemd. Niet alles is god, maar god alleen is, zei Svāmī Vivekānānda.

ईश्वर अर्पण बुद्धि īśvara arpaṇa buddhi

Een geest die ontwaakt is voor īśvara geeft alle handelingen over aan īśvara. Arpaṇa wordt vertaald als offeren, omdat de diepere betekenis 'teruggeven is'.

Dit is natuurlijk schitterend. De persoon herkent dat hij/zij zich in situaties bevindt die hij/zij niet bewust heeft gecreëerd (allemaal gecreëerd door de goddelijke wet die prārabdha karma manifesteert, karma dat al begonnen is). Ik realiseer me dat niets mij werkelijk toebehoort en in plaats daarvan alles alleen aan īśvara toebehoort. Ik erken dat ik offerend in toewijding leef als persoon, en maak zo mijn leven heilig en in lijn met dharma.

Dan kom ik te weten dat ik, puur bewustzijn, er allemaal vrij van ben, en het hele īśvara-spel zich schijnbaar in mij afspeelt. De orde die alle situaties regeert is dharma, en dharma is de heer. Met dit inzicht zal de persoon vanzelf afgestemd raken met het goddelijke wonder dat de wereld is. Zo komt de persoon te leven in het altaar (arpaṇa) van de wereld, en beschouwt zijn lichaam en geest als een altaar.

Deze goddelijke orde bepaalt de volgorde van het leven en wat er in elke situatie van de persoon wordt verwacht. Een karma yogī handelt met het besef van dit feit met een geest vol van dankbaarheid voor alle resultaten die tot hem komen als geschenk van īśvara (īśvara prasāda buddhi).

जगत् jagat

Het universum, de wereld. Letterlijk: Het veranderende. De wereld wordt schijnbaar cyclisch manifest en de-manifest. Dit is ook uit te drukken als: nāma-rūpam (naam en vorm). Maar dan namen, vormen en functies in een duizelingwekkend gebeuren.

De realiteit van de wereld is een geleende, afhankelijke, veranderende, vergankelijke mithyā-realiteit. Het is nooit geboren en toch bestaat het, in de zin van het staat uit en in mij, bewustzijn als bewustzijn.

Jagat is een product van bewustzijn geassocieerd met māyā en is, omdat het schijnbaar is, materieel, inert (jaḍa). Materie noemen we dood of inert, omdat het op zichzelf helemaal niets is. Het kan niet gescheiden worden van bewustzijn, omdat het bewustzijn is. Alles is dus eigenlijk het licht van bewustzijn, ook al lijkt het zintuigelijk niet zo. De zintuigen spelen een grote rol in het verkeerd interpreteren van de wereld. De hele wetenschap is daarop gebaseerd etc.

Het goede nieuws is: Ik hoef mij niet afhankelijk te maken van iets (de wereld), waarvan ik weet dat het vervliegt en op zichzelf geen houdbare status heeft, en waar geen duurzaam geluk te behalen valt. Het duurzame geluk ben ik zelf.

Anekdote: jagannath betekent in Sanskriet, heerser (nātha) van de wereld (jagat), en wordt vereerd in de vorm van enorme karren. Toegewijden lieten zich verpletteren onder de enorme wielen, wat een ultieme daad van overgave was. Het Engelse juggernaut is daarvan afgeleid. Wat zoiets betekent als meedogenloos, vernietigend, overweldigend en onvermijdelijk. Dit drukt uit dat de wereld onvermijdelijk dat is wat opkomt en neergaat. Ik kan niet werkelijk op de wereld bouwen, ook al lijkt het fysiek zo.

जिज्ञासु jijñāsu

Toegewijde met een vurig verlangen naar de kennis (jñāna) die vrijheid (mokṣa) brengt. Vedānta is het kennismiddel hiertoe. Derde van vier typen toegewijden (arti, ārthārtī, jijñāsu, jñānī, BG (7.16). De jijñāsu is een karma yogī, die voldoende onderscheidingsvermogen (viveka) heeft opgedaan om te herkennen dat het kennis is, die

zijn of haar doenerschap zal uitleveren aan het goddelijke veld om te groeien naar de vrijheid van het zijn zelf.

Er is een verschil met de mumukṣu. Die is net begonnen aan zijn spirituele reis. De mumukṣu is een zoeker, maar weet niet wat zij of hij zoekt. De zoeker hopt van spirituele techniek naar spirituele techniek, of van filosofie naar filosofie om zich te bevrijden van haar of zijn gevoel van afgescheidenheid. De jijñāsu is een belangrijke stap verder, omdat zij of hij weet dat het kennis is wat gevonden moet worden. Welk belangrijk inzicht zit hierachter? Wel, als ik weet dat onwetendheid het probleem is, begrijp ik langzaam, dat ik iets probeer te begrijpen dat al zo is. Ik begrijp dat ik niet naar iets toewerk dat ik nog moet worden. Ik moet op dit punt erkennen dat ik onwetendheid leef.

Volgende twee fasen: Brahmavid. Ik weet dat ik brahman ben, maar het is nog niet geheel uitgewerkt en accuraat beschikbaar in alle situaties van mijn leven, in alle facetten van mijn wezen. Diep verankerde gewoonten staan de zelfkennis regelmatig in de weg. Ik blijf consistent mijn nididhyāsana (contemplatie op de waarheid van mijzelf) doen.

Brahmaniṣṭa. Ik kom stevig en verzekerd in de kennis te staan. Zo stevig dat ik brahman ben, en van stevigheid en zekerheid geen sprake meer hoeft te zijn, omdat er niets meer is waar ik me mee verhoud. De kennis is direct geworden. Alles is mij, puur bewustzijn. De schijnbare vruchten die zo ervaren worden zijn een natuurlijke opgewektheid, tevredenheid, liefde (non-duale devotie, para bhakti) voor alles, geen andersheid, geen angst, volheid, heelheid enz.

जीव jīva

Een levend wezen (van Sanskriet wortel jīv, leven).

Leven is bewustzijn geassocieerd met een causaal, subtiel en grof lichaam. Zo identificeert bewustzijn zich via een ik-gevoel met de verschijning van het lichaam-geest-zintuigelijk complex. Dan word ik iemand die ten onrechte kartṛtvam (doenerschap) en bhoktṛtvam (genieterschap) ervaart. Een formele definitie is: ajñāna upahita caitanyam: [Een jīva is] de drager puur bewustzijn met [daarin schijnbaar gegeven een gevoel van beperktheid door] vyaṣṭi ajñāna, individuele onwetendheid.

Een andere definitie is: Een jīva is puur bewustzijn plus de schijnbare manifestatie van en in bewustzijn van een reflector (een reflecterend medium, het subtiel lichaam, sūkṣma-śarīra), plus dat wat ervaren wordt, de reflectie (cidābhāsa). Hoofdzaak hierin: Dat wat manifesteert is niet anders dan dat waaruit het manifesteert, het is schijnbare (vivarta) verandering (pariṇāmi), geen echte verandering. Zowel het origineel als de reflector als

de reflectie is brahman-bewustzijn. Zo kan gezien en begrepen worden dat wat wij meemaken slecht projecties en reflecties (manifestaties) zijn van bewustzijn.

In beide definities is het van belang te letten op het eerste deel van de formule: Puur bewustzijn. Dit is de enige waarheid aan een levend wezen, en ook aan niet levende wezens. Het enige verschil tussen een levend wezen en een niet levende entiteit is de aanwezigheid van een individueel subtiel lichaam. Wetende dat alle verschijningen op zichzelf staand gebakken lucht zijn, levenloos, afhankelijk, geleend (mithyā), laat mij stralen zoals ik ben.

De reflector en de reflectie (de waarneming) zijn niets anders dan afspiegelingen van brahman, die afhankelijk zijn, die komen en gaan en die veranderlijk zijn (mithyā). Reflecties zijn dus ook puur bewustzijn, maar met een ogenschijnlijke upādhi (iets dat schijnbaar een eigenschap geeft aan zijn drager, de upahita). De essentie en het substraat van de jīva is ātmā, het grenzeloze zelf, net zoals water de essentie en het substraat is van de oceaan, en net zoals klei dat is van de kleipot.

Belangrijk te beseffen dat de jīva, het deel (vyaṣṭi), niet buiten īśvara, het geheel (samaṣṭi) bestaat. Maar niet in de zin dat een persoon maar een klein stukje god is. Nee, de diepere, dragende werkelijkheid van jīva is gelijk de diepere dragende werkelijkheid van īśvara. Maar in de verschijning, in het verhaal, omvat īśvara alle jīva's.

Brahma satyaṃ jaganmithyā jīvo brahmaiva nāparaḥ, zei Śaṅkara. 'Brahman is echt, de wereld is afhankelijk echt (van brahman), god en de persoon verschillen niet (beide zijnde brahman'.

Evenzo kan de jīva, die verhaaltechnisch een opgeknipt stukje īśvara is, het geluk van devotie ervaren, zich overgeven aan het grotere en opgaan in liefdesspelen. Maar dit klopt dus niet. De jñānī weet dat de liefdesrelatie jīva-īśvara mithyā is, en ziet alles als zichzelf. Daarom verliest de jñānī zichzelf niet in liefdesspelen, maar speelt bewust liefdesspelen.

Ergens weet een jīva dat en zal ook de onwetende die kwaad doet altijd de twijfel moeten verbijten of wegstoppen. Dit komt omdat het zich allemaal afspeelt in dat wat altijd neutraal ok is. Waarden simuleren de waarde der waarden, namelijk de waarheid zelf. Verkeerd doen of denken is afwijken van de waarheidsgetrouwheid. Daarom heeft zo'n persoon slechte gevoelens. Kwaad doen uit onwetendheid, betekent altijd kwaad doen aan zichzelf.

De jñānī laat de devotie voor het bestaan zich gewoon (in zich) afspelen. De jñānī weet dat zij of hij het al is. Dit komt omdat de relatie tussen mithyā en satya een relatie van substantie is. Niet een relatie van formaat of hoeveelheid. Elk los object is terug te

brengen tot zijn substraat bewustzijn. En het substraat is altijd onverdeeld (akhaṇḍa). Zo is zowel de ware aard van jīva, het ogenschijnlijke deel (vyaṣṭi), de oneindigheid van brahman, net zoals de ware natuur van het totaal (samaṣṭi) īśvara, de oneindigheid van brahman is.

In het verhaal van het leven is īśvara alle kracht, alle kennis, en jīva nihile kracht, nihile kennis. Zo bezien is jīva een nihil stukje īśvara. Bepaalde spirituele leraren zonder juiste kennis, halen deze perspectieven door elkaar. Ze projecteren īśvara op hun jīva en spelen zo ‘De Speciale of Uitverkorene’ met krachtige kwaliteiten en een behoefte aan bewondering en respect. Dit komt voort uit behoefte en een diep gevoel van kleinheid. Sekten zijn het effect hiervan. Het vanzelfsprekend volgen van dharma is hét criterium voor een oprechte leraar.

In werkelijkheid is er alleen maar brahman, schijnbaar gemanifesteerd via māyā als īśvara. En alles en iedereen is het geheel, ook al lijkt het dat ik als jīva beperkt ben. Dit begrijpen is de volheid van vrijheid.

जीवन् मुक्त jīvan mukta

Iemand bevrijd van schijnbare individualiteit (van 'jīva-schap'), hier en nu in dit aardse leven (jīva). Niet gehecht (asaṅga) aan de gedachten en gevoelens van de persoon, ongeïdentificeerd. Van de aard van het bestaan zelf. Iemand die weet dat zijn identiteit brahman is, bewustzijn, volheid.

Iemand aldus die de status van zijn persoon kent, als een begoocheling (de magie van māyā) die wonderbaarlijk genoeg in zijn stilte verschijnt. Jīvan mukta weet dat de wereld met alle wezens in bewustzijn verschijnen, en dat bewustzijn alle wezens doordringt. Jīvan mukta ziet alles als dit bewustzijn, en is daarom vrijheid zelve.

Deze vrijheid leert men kennen door śravaṇa (horen van de teaching), verduidelijkt door manana (reflectie) en bevestigd in het leven door nididhyāsana (contemplatie).

De kennis vrij te zijn is zo helder en onwrikbaar voor de jīvan mukta, dat zij of hij de vrijheid zelve wordt. Een tevredenheid en volheid, die voorgoed is, want buiten tijd en ruimte. Ook al lijken er dingen te verschijnen, niets kan hem of haar meer overschaduwen.

Evenwel zal de wereld nog steeds ervaren worden. Maar deze veroorzaakt geen verstoring, aangezien deze bekend staat als mithyā, afhankelijk en een uitdrukking van het zelf. Wetende dat ook ahaṅkāra (ik-gevoel) en mama kāra (mijn-gevoel) alleen maar

ātmā zijn, blijven beide slechts fictief en opereren ze schijnbaar voor transacties met de wereld.

Omdat de jīvan mukta geen schuldgevoelens of spijt heeft over het verleden, noch zorgen over de toekomst, wordt het heden met liefdevolle, compassierijke verschildoosheid tegemoet getreden, terwijl zij of hij van nature volledig evenwichtig is. Er is volledige vrijheid van worden, en dus van saṁsāra. Zo heeft een jīvan mukta jīvan mukti bereikt, bevrijding tijdens het leven, met kennis. Dit levert onmiddellijke bevrijding op van de jīva en voor de jīva tijdens het leven in dit huidige leven als gevolg van een verandering van perspectief. Het inzicht dat het altijd al zo was, maar dat ik onwetend ervan was, geeft een onmiddellijk resultaat, vandaar ook de term sadya mukti (sadya - nu, in het heden). De sadyomukti is dus een jīvan mukta.

Jīvan mukta wordt vergeleken met videha mukti. Videha mukti is de gedachte dat er pas werkelijke vrijheid is na de dood van het lichaam, voor degene met de kennis, dat hij niet de doener is van zijn karma. Het idee is dan dat zijn of haar subtiele lichaam niet verder zal reïncarneren. Het paradoxale hieraan is dat men vrijheid denkt in een toekomst. Terwijl de vrijheid natuurlijk al onmiddellijke aanwezig is, voor wie het begrijpt. Videha mukti wordt zo een soort soteriologie, verlossingsleer. Dit betekent dat verlossing en vrijheid nabij is, dus in de toekomst, dus in de tijd. Maar vrijheid is al het geval, alleen weten we het niet door onwetendheid.

Er worden wel eens drie vereisten of voorwaarden genoemd voor jīvan mukti. Om de vrijheid volledig te kunnen zijn, moeten gelden:

- tattva jñāna – Kennis van de werkelijkheid (tattva). Hoofdvereiste: Kennis is de enige manier om te doorzien wat ons denken en onze zintuigen ons abusievelijk voorspiegelen. Onwetendheid is namelijk het probleem. Na kennis kan kennis pas worden losgelaten. Onwetendheid wordt alleen in śravaṇa, het horen van de waarheid van de leraar, opgelost door kennis.

- vāsanākṣaya - Voldoende neutralisatie (wegvallen, kṣaya, van de bindende kracht ervan) van de diepgewortelde aanleg (saṁskāra bestaande uit vāsanā 's) die saṁsāraḥ in stand houdt. Als diepe conditioneringen zich te sterk manifesteren kan de kennis geen standhouden. Dit wordt ook wel viparīta bhāvanā genoemd, gewoonte gedreven zelfbedrog. Contemplatie (nididhyāsana) op de waarheid voor langere tijd is hiervoor nodig.

- mano nāśa - Eliminatie van de overmatige invloed van de geest. Een zekere mate van

balans en rust in het innerlijke instrument (antaḥkaraṇa śuddhi) is nodig, om onwetendheid geen kans te geven. Ook moet de geest zelf via reflectie (manana) van de logica van vedānta zijn overtuigd. Dit komt omdat de gemiddelde mens zal zeggen: 'Het is onmogelijk (asambhava), dat ik alleen sta, en alles mij is. Dat kan toch niet voor mij gelden'. Het belangrijkste verschil tussen de geest van een swami (zelfbeheerste geest) of mahātma (grote geest) en iemand die zichzelf als klein, afzonderlijk en inferieur ziet, is de inrichting van de geest met zelfoordelen. Om vedānta en kennis los te laten, zal ik eerst een stabiel begrip moeten hebben van hoe de dingen zijn.

ज्ञान शक्ति jñāna śakti

De kracht die alle kennis in zich draagt. Op individueel niveau de kracht om te denken, ontdekken, weten, kennen, herkennen en onthouden.

Jñāna śakti is inherent aan māyā, en gemanifesteerd inherent aan īśvara. De kwaliteit die bij deze kracht hoort is sattva guṇa. Dit is de kracht die de onwetendheid in de individuele mind te niet doet en brahman onthult door kennis.

Maar jñāna śakti is ook inherent aan vikṣepa-śakti, de projecterende kracht, omdat intelligentie voor de concepten zorgt die schijnbaar een schepping creëren. Het is de 'totale kennis' van īśvara, en de 'beperkte kennis' van jīva.

Op waarachtig niveau is bewustzijn pure kennis. Pure kennis zorgt ervoor dat het lijkt dat er iets manifesteert, maar het blijft in werkelijkheid bewustzijn- pure kennis (ook wel jñapti geheten).

काम kāma

Verlangen. Wens die geest en lichaam in beweging zet. Kāma wordt ook wel specifieker vertaald als seksuele lust, maar in vedānta is kāma de algemene kracht die mij afleidt en misleidt, door mij naar de aantrekkelijkheid van objecten toe te trekken, zodat ik niet verzonken raak in de gelukzaligheid van mijzelf.

Kāma wordt veroorzaakt door onwetendheid, en de kracht om ten onrechte te veronderstellen dat ik afhankelijk ben van (begeerlijke) objecten in de wereld. Eenmaal in werking is kāma een belangrijke drijfveer om onwetendheid in stand te houden, want het jaagt relaties met wereldse dynamieken aan omdat ik denk dat het geluk daarin zit. Kennis sublimeert een werelds verlangen naar een verlangen naar vrijheid.

Īśvara kan pas het resultaat van saṁsāra geven als levende wezens (jīvā, bewustzijn plus ogenschijnlijk een beleving van individualiteit) verlangens hebben. Zo is verlangen de reden en de drijvende kracht van het leven en van de wereld. En zo is verlangen de potentiële motor van de manifestatie. Rīgveda (10.129) zegt: *kāmaḥ tad agre samavartatādhi* ‘Verlangen ontstond in het begin’. Svāmī's zeggen het vanwege de wetmatigheden van karma soms zo: ‘Īśvara wordt gedwongen om resultaten te geven, vanwege verlangens van jīva’.

In werkelijkheid is er alleen maar īśvara. Door de schijnbare dualiteit van īśvara schittert de non-dualiteit van brahman. In zijn eenvoud moet īśvara dus één gesloten, energetisch-fysisch systeem (entropie) zijn. Manifestatie staat of valt bij het gegeven dat onwetende levende wezens hun natuur als bewustzijn kunnen realiseren. Het een groot faciliterend spel van verlangens en verlangenbevrediging met als apotheose het bevredigen (tot vrede brengen) van het verlangen naar vrijheid van een mens, door het cognitief doorzien van het spel, en de herkenning dat ik het principe ben waarin alles zich schijnbaar afspeelt.

In vedānta sluiten alle perspectieven op elkaar aan. Māyā is de drie guṇa's, potentie tot energie. Alles in het gesloten energiesysteem is in flux, constante verandering. Voor verandering is een principe nodig, het één verandert in het andere. Dit volgt wetmatigheden. Aangezien elke verschijning op kennis (sattva guṇa) gebaseerd is, zal elk verlangen een resultaat opleveren. Voor deze beweging zorgt de kracht van projectie (vikṣepa). Rajas is het type energie (guṇa) dat daarbij hoort. Zo komen we op het individuele perspectief van verlangen. Namelijk een mens wil uit zijn gevoel van beperktheid komen, en verlangt naar grootsheid, waarde, zin, zekerheid etc. etc. Waarom verlangt een mens daarnaar? In werkelijkheid ben ik onnoemelijk groot (de grenzeloosheid, oneindigheid van brahman, dat letterlijk grootsheid betekent). Door onwetendheid denkt een mens dat hij zijn individu groot moet maken. Dit grote misverstand, levert de meest malle verlangens en strategieën op. Het probleem is dat in de duale wereld elke bevrediging van verlangen zijn tegendeel oplevert. Dit kan zijn meer verlangen, verslaving, andermans nijd, angst het verworvene te verliezen (yoga kṣema, bhagavad gītā 9.22). Niet zo gek dat mensen leven alsof de duivel (materie) ze op de hielen zit.

Naast de rechtstreekse resultaten uit de wereld, laat kāma-karma een spoor achter in het causale lichaam, een zogenaamde vāsanā. Deze vāsanā zal weer ontspruiten in het subtiele lichaam tot een nieuw verlangen. Bij geboorte hebben mensen al een zeker pakket (saṁskāra) van dit soort vāsanā's bij zich, die een route zoeken in het leven om zich uit te werken. Karma, actie, intensiveert en vernieuwd kāma en jaagt zo saṁsāra aan. Deze dynamiek wordt gefaciliteerd door īśvara door er een context, onderhoud van resultaten en einde door middel van kennis aan te geven.

Over de dynamiek van verlangen. Als ik niet krijg wat ik wil, raakt het verlangen gefrustreerd. Dit leidt tot krodha (woede), verwarring (moha) en verdriet (śoka), en zelfdestructie (vināśa) (Gītā 2.62-63) soms. Een verlangen begint als gedachte. De gedachte krijgt de status van een verlangen als er een wil (dhṛti) achter zit (die haar tot vervulling aanzet). De wil is motor die het verlangen aanzet tot meer mentale of fysieke actie van het grove lichaam met overeenkomstige mentale en/of fysieke resultaten. Dan is nieuw karma geboren, wat een nieuwe vāsanā achterlaat, wat een nieuw verlangen opwekt. In dit soort loops zitten mensen gevangen.

Omdat onwetendheid een natuurlijk toestand is, is verlangen natuurlijk. Maar verlangen dat voortkomt uit tamas (de materiele guṇa van traagheid) degradeert een persoon in het leven en dat verhindert spirituele vooruitgang. Het geleidelijk omzetten van dergelijke verlangens in rājasika-verlangens (door ze discreet te maken en te vervullen in overeenstemming met dharma) is een stap in de goede richting. Wanneer het rājasika-verlangen wordt gesublimeerd door puruṣārtha niścaya, de overtuiging (niścaya) dat mijn menselijk doel (puruṣārtha) vrijheid (mokṣa) is, wordt het een sāttvika-verlangen. Verlangen dat in sattva wordt gevormd, is vrij van afstompende motieven. Het is zo goed als niet-verlangen en helpt de weg naar vrijheid vrij te maken.

Het verwijderen van verlangens is niet mogelijk en ook niet nodig. Zoals in het eerste stuk uitgelegd, ik verlang omdat ik leef, en ik leef omdat ik verlang. Dat is het wiel van bestaan. Verlangen wordt een probleem als ik er in de ban van kom, aldus Swami Dayananda. Als ik handel vanuit een zuiver dharmisch verlangen, puur om bij te dragen, met als enige doel vrijheid heet dat niṣkāma-karma. Ik raak in de ban van verlangen naar allerhande benodigheden, als ik me ermee identificeer, als het verlangen bedoeld is om ahaṅkāra, ego te spekken. Dan handel ik vanuit een bindend verlangen (sakāma karma of kāmya karma), en wil ik dingen van de wereld/ īśvara.

In de kern is ieder verlangen een wens om vrij te zijn van de verlangende persoon. Een mens zoekt de rust van zichzelf. De paradox is dat mensen verlangens bevredigen, juist om de druk van het verlangen in de mind even stil te krijgen. De cirkelbeweging van kāma-karma-vāsanā op microschaal gaat gelijk op met het cyclische saṁsāra. Zo is een persoon een speelbal in het goddelijke veld van saṁsāra.

Verlangens werken dus averechts. Zelfs bij het realiseren van de waarheid. In eerste instantie is een vurig verlangen naar de waarheid van mijzelf nodig, maar om werkelijk te zijn wat men al is, moet dit verlangen uiteindelijk volledig tot rust komen.

Wel is het verlangen naar vrijheid nodig om de focus op te krijgen op de teaching. Om erbij te blijven en om zelfverzekerd omstandigheden te creëren die helpen bij de beoefening. Het is de kennis (!) van deze dynamieken die de angel van verlangen uit de

cirkelbewegingen haalt, waarin we gevangen zitten. Dan kan ik gewoon zijn wat ik ben. Dan kan ik bewust een keuze maken, en kan ik inzien dat het onverstandig is om in te gaan op een bindend verlangen. Dan wordt verlangen een schijnbaar spel, dat in werkelijkheid is uitgedoofd (nirvāṇa).

Met inzicht in de subtiële dynamiek van iets als verlangen, zien we dat vedānta, naast de sleutelkennis dat en hoe ik vrij ben, ook de relatieve kennis kan zijn die kennis belemmert. Als ik vedānta beoefen uit verlangen om iets nobels te doen, zonder te zien dat vedānta zelf ook een object is, is dat niet genoeg. Ik moet de juiste betekenis op mezelf, mezelf, toepassen, keer op keer. Dat is echt, oprecht verlangen naar het vrije zelf, het enige wezen dat is.

कर्म योग karma yoga

Actie yoga, het opdragen van handelingen aan īśvara (god) met de beste intenties volgens dharma, en het in dankbaarheid accepteren van resultaten.

Zo ontlaadt mijn persoonlijkheid zich van verlangen en verantwoordelijkheid, en maakt het ego, de doener milder, en het leven lichter en lichter. Waarom licht? Na de consequente overgave aan het grotere, door karma yoga, wordt mijn leven een weerspiegeling van het licht, dat ik door zelfkennis weet te waarderen na voldoende karma yoga. Ik ben het licht van bewustzijn zelf, en niets anders dan dat. Karma yoga levert een objectieve, evenwichtige geest op (vairāgya), waarin afkeuren en voorkeuren zijn geneutraliseerd, waardoor ik de kennis die mij zegt dat ik heel, vol en onbegrensd bewustzijn ben, makkelijker doet begrijpen en realiseren.

Als ik alles opdraag aan god, door wat ik denk te zijn en wat ik denk te hebben teruggeef kom ik te zien dat alles īśvara (god) is. Dit werkt vooral als ik handel volgens de dharma, het geheel van harmonische wetmatigheden waarop de kosmos draait. Zo draag ik bij aan het goddelijk wonder, wat gelukkig stemt. Slechte acties geven namelijk (uiteindelijk) verstorende resultaten geven. Goede acties brengen mij in balans en maken de mind kalm en evenwichtig. Zo verwerf ik de discipline om de geest voor te bereiden op kennis van de waarheid (van mijzelf).

Goeie acties doen is mooi, maar het wordt pas karma yoga genoemd, als ik īśvara aanbid met mijn acties. Ik verinnerlijk zo īśvara door hem te herinneren (īśvara smarana), bij alles wat ik doe. Met de juiste dharmische intenties brengt karma yoga mij zo in lijn met alles wat is, īśvara. Zo wordt mijn leven harmonisch, en mijn mind vredig.

Net iets anders gezegd: Karma yoga is de natuurlijke houding waarbij alle handelingen mentaal aan īśvara (īśvara arpaṇa buddhi) worden aangeboden, toevertrouwd, geofferd als het ware. Aangezien alle handelingen in essentie van īśvara komen en in īśvara plaatsvinden, geef ik ze terug waar ze behoren. Als persoon leven in īśvara's altaar, is een immens genoeg.

Omdat karma yoga devotie aan īśvara is, is er eigenlijk geen verschil met bhakti yoga. Daarom is bhakti yoga geen apart pad naar vrijheid. De werkelijke genade is de kennis van de functie van karma of bhakti yoga (!).

Het is verheffend om toegewijd te zijn aan je eigen daden. De vijf grote vormen van aanbidding of opoffering (pañca mahā yajña) van karma yoga zijn:

- deva yajña - Aanbidding van īśvara, de Heer, in de vorm van goden, devatā's of herkenning van de sublieme eigenschappen van īśvara.
- pitṛ yajña - Aanbidding van de Heer in de vorm van voorouders en leidinggevend.
- ṛṣi yajña - Aanbidding van de Heer in de vorm van zieners (ṛṣi's), leraren en geschriften. Ook wel brahma yajña, naar de brāhmaṇāḥ, zij die voorgingen in de kennis van brahman.
- manuṣya yajña - Aanbidding van de Heer in de vorm van de medemens.
- bhūta yajña - Aanbidding van de Heer in de vorm van de natuurlijke wereld van omgeving, planten, dieren, etc.

Bij consequente toepassing zijn de daden van de karma yogī niet in strijd met dharma (dharma aviruddha karma). De eerste fase van karma yoga is dus mijn acties doen voor god, de tweede fase is het ontvangen van de resultaten, een geschenk (prasāda) van īśvara (īśvara prasāda buddhi), ongeacht of het overeenstemt met mijn voor of afkeren. Die acceptatie brengt gelijkmatigheid en gelijkmoedigheid van geest (samatva) wanneer resultaten uit het veld komen.

Het stemt de karma yogī licht, want hij wordt ontslagen van *stress* en verantwoordelijkheid voor de resultaten, en het scherpt zijn onderscheidingsvermogen (viveka) over wat hij kan controleren en wat niet. Wat kan ik dus wel controleren? Dat ik handel vanuit mijn beste wijsheid en kunnen, en dat ik op het eerste gezicht mindere resultaten dankbaar aanvaard als een les! Dat is de enige manier om snel te groeien naar volwassenheid! Zo wordt elke situatie van het leven zinvol. Een grote zegen.

Deze manier van leven zuivert de geest ter voorbereiding op kennis, jñāna, omdat karma yoga beheersing van emoties en denkwijzen met zich meebrengt. Inclusief het opgeven van persoonlijke vooroordelen in de vorm van rāga-dveṣa's, gehechtheden en afkeer.

Tevens kan ik andermans onwetenschap niet veroordelen, omdat ik weet dat het een effect van īśvara is.

Dit 'dharma op de eerste plaats zetten' (het voorbeeld van dharma volgen), vereist discretie in handelen (yogaḥ karmasu kauśala), wat helpt de subtiliteit van de geest te ontwikkelen en een integer, dankbaar, opgewekt, bescheiden mens te worden. Dit brengt dissociatie van de omgang met verdriet, duḥkha saṃyoga viyoga.

Karma yoga tot in het uiterste toegepast, en met kennis, geeft het afgescheiden individu terug aan waar het behoort, īśvara. Dit is zo goed als waarachtige kennis. Als ik alles heb weggegeven, als 'niet van mij', ervaar ik de volheid van wat overblijft. Wat rest ben ik zelf, puur bewustzijn. Karma yoga tot het uiterste uitgevoerd is zo goed als verlichting, omdat ik zie dat alle handelingen en alle resultaten īśvara zijn. Wanneer śravaṇa vervolgens plaatsvindt in zo'n open, niet geagiteerde, zelfgedisciplineerde, devote geest, is er weinig dat kennis in de weg zal staan – dan is er jñāna, kennis – en vrijheid van saṃsāra volgt.

Karma yoga omvat dus veel meer dan seva, dienstbaarheid in een bepaalde spirituele setting zoals een āśrama. Karma yoga is het voorbereidend middel op jñāna yoga, kennis yoga. Degene die haar of zijn karma yoga niet goed gedaan heeft, moet lang aan kennis yoga doen. De zuivere karma yogī is dus een bhaktī. De jñānī is degene die niet meer iets hoeft te bereiken met zijn bhakti of karma yoga, maar puur de liefde geniet.

Voor vrijheid kan je de dharma van īśvara niet overslaan. Voor de zuivere geest is kennis (jñāna) yoga of vedānta een simpel inkoppertje. Deze geest herkent in de lessen, het raamwerk van zijn eigen wezen, en de kennis ontvouwt zijn eigen nectar. Het werk om zuiver te worden is het moeilijkste. Wie niet direct mokṣa bereikt, moet opnieuw in de staat van geest komen die karma yoga heet. Dit geldt voor iedereen.

क्रिया शक्ति **kriyā śakti**

Kracht (śakti) van actie (kriyā). De kracht om te handelen, te maken of te doen is inherent aan māyā, en gemanifesteerd inherent aan īśvara. De kwaliteit die bij kriyā śaktiḥ hoort staat bekend als rajoguṇa (rajas) en wordt uitgedrukt in vikṣepa śakti, de projecterende kracht, de kracht die schijnbaar een wereld 'uitwerpt', ook wel manifestatie geheten.

Bij een mens impliceert kriyā śakti ook de kracht om te weten, jñāna śakti, en de kracht om te verlangen, icchā śakti, want een actie wordt voorafgegaan door een gedachte en een verlangen, een wens, waarin kennis aanwezig is. Ook heeft een actie een saṅkalpa nodig, een juiste beoordeling van de situatie en een beslissing wat te doen.

Deze drie krachten, jñāna, icchā, kriya werken samen in de projecterende kracht vikṣepa śakti.

Natuurlijk is īśvara het mechanisme voor dit alles. Māyā-īśvara, deze verbazingwekkende universele opera in mij. Maar het voelt alsof ik, als persoon, het doe. Een andere reden dat ik niet de doener ben, is dat er geen doener is. Bewustzijn (cit) is eeuwig vrij van schijnbare agentschap.

क्षान्ति kṣānti

Een tegemoetkomende, accommoderende, gepaste, niet-reactieve, niet-oordelende houding ten opzichte van anderen.

Dit is een subtiele waarde uit het dertiende hoofdstuk van de Bhagavad Gītā. Waarom subtiel? Omdat de andere persoon het ook niet kan helpen, en handelt volgens zijn conditionering. De ander niet verstoren vergt een accommoderende houding. Voor ik het weet heb ik een oordeel uitgestraald (mogelijk met mijn gezichtsuitdrukking of lichaamstaal) of een ongevraagd advies uitgedragen, wat over het algemeen tegendraads uitpakt. Ook al zie ik helder, dat de ander een onverstandige keuze maakt, of iets onbenulligs zegt. Ik kan dus alleen iemand tegenspreken als ik inschat dat de andere het zal begrijpen en oppakken.

Dus ik zou alleen bezwaar moeten maken tegen iemand, als ik inschat dat de andere persoon het zal begrijpen en bereid is te luisteren. In feite voeren jñānī's (wijze kenners) deze waarde de hele tijd uit, drukdoende met accommoderen, omdat:

Yā niśā sarvabhūtānāṁ tasyāṁ jāgarti saṁyamī |

yasyāṁ jāgrati bhūtāni sā niśā paśyato muneh ||

Dat wat nacht is voor alle wezens, daarin is de beheerste (de wijze) wakker; en dat waarin de wezens wakker zijn, is nacht voor de ziende wijze.

Bhagavad Gītā 2.69

Gelukkig is dit een moeiteloze inspanning uit vanzelfsprekende liefde. Kṣānti wordt automatisch voor degene die overal liefde ziet. En met liefde bedoel ik de volledige grenzeloze gelijkheid van bewustzijn. Liefde en aandacht gericht op een losstaand object kan alleen echte liefde zijn, als de liefde voor een object betekent, de liefde voor alle objecten.

कूटस्थ नित्यत्व kūṭastha nityatva

Brahman vergeleken met een oneindig, eeuwig (nityatva) aambeeld (kūṭastha) waar de wereld met al zijn constant veranderende vormen op danst. Het aambeeld drukt de vastigheid van de onveranderlijke grond die bewustzijn/ brahman is, uit.

Met geen mogelijkheid is bewustzijn ‘van zijn plaats’ te krijgen. Nooit ontstaan, nooit vergaan. Degene die zijn ware natuur is, is als een oneindig aambeeld: van denkbeeldige teflon, onaantastbaar, onvergankelijk en onafhankelijk. Als een Blauwe Lotus of Tefal Pan waar alles van afglijdt.

लक्ष्यर्थ lakṣyārtha

De diepere betekenis die nodig is voor zelfkennis en zelfrealisatie. Het is de onderliggende intentie van de leraar en de traditie die het middel van kennis voor vrijheid is. Omdat de leraar de methodologie van apavāda vākya gebruikt (het ontkennen van de vorige les in een continuüm van subtielere en subtielere betekenissen), verschuift de betekenis langzaam. Op deze manier wordt de luisteraar stap voor stap naar de waarheid geleid.

Het is aan de leraar om de betekenis bloot te leggen door de middelen van kennis van woorden (śabda-pramāṇa) op de juiste manier te verstrekken. Het is aan de student om de betekenis zijn werk te laten doen in zijn geest.

Dit is een ingenieus en subtiel proces in de Vedānta omdat tijdelijk geldige betekenissen in de methodologie opnieuw worden losgelaten worden in het proces (apavāda vākya). Uiteindelijk moet namelijk alles losgelaten worden in de vrijheid van zijn, ook de concepten van vedānta. Dit gaat door totdat de zelf-onderzoeker weet dat hij of zij de enige en diepste betekenis is voor zichzelf (tādātmya). Tādātmya betekent de cruciale vraag stellen: Waar zie ik mezelf voor aan? Dit confronteert mij met het feit, dat ik de diepste betekenis moet realiseren.

लोक loka

Lokatie. Plaats. Plaats waar een levend wezen kan zijn.

Het betekent in het bijzonder: mentale plaats in het intelligente veld. Je bent niet meer of minder dan je gedachten. Op welk niveau van lijden en geluk bevinden zich de gedachten

die zich aan mij presenteren. Op welk niveau tussen onwetendheid en kennis bevinden zich gedachten in de geest?

Karmisch gesproken is een loka de plaats waar het subtiele lichaam zich opnieuw manifesteert, na de dood van een vorig lichaam. De Vedische manier om ernaar te kijken is als volgt: Van de veertien tijdelijke verblijfplaatsen, loka's, zijn er zeven lager. Deze worden vormen van de hel (naraka) genoemd. Ze staan alleen de ervaring van lijden toe, maar staan geen doenerschap toe en zijn alleen bedoeld voor de uitputting van pāpa, het resultaat van slecht karma. De zeven hogere loka's zijn vormen van de hemel (svarga). Behalve de aarde, staan ze ook alleen ervaring toe in de vorm van genieterschap, niet doenerschap, en zijn ze alleen bedoeld voor de uitputting van puṇya.

Dit wordt zo uitgedrukt, omdat je niet kan ontkomen aan de gevolgen van oorzakelijke actie. Dit is gewoon een wetmatigheid, ook de voor de verlichte. Het enige verschil is dat de verlichte ziet dat het hele veld van oorzaak en gevolg mithyā (afhankelijk echt, niet waarlijk echt) is.

De aarde, bhū lokah, ons speelveld, is een uitzonderlijke loka(tie). Het is de enige plek waar mensen een keuze hebben, met vrije wil, doenerschap en genieterschap. Het is het keerpunt in de loka's, het punt waar verandering plaatsvindt (vandaar de naam bhū, worden). Het is de plek waar puṇya en pāpa kunnen worden verkregen (en uitgeput) en waar mokṣa kan worden bereikt, door het juiste gebruik van het gevoel van vrije wil en keuze. Eigenlijk kan zuivere vrije wil alleen worden toegepast door uit de schijnbare realiteit te stappen en door mezelf te realiseren als zuiver bewustzijn. Omdat een persoon hier zijn intellect en vrije wil gebruikt, doe ik dit door mijn geest bloot te stellen aan kennis. Op het gebied van co-afhankelijkheid van māyā-īśvara kan er geen vrije wil zijn omdat het één (systeem) is, waarin alles op elkaar inwerkt en elkaar beïnvloedt.

De hemelen en hellen zijn een beetje een vereenvoudigd systeem. In werkelijkheid zijn deze situaties met elkaar verweven en zijn de typen hel en hemel simpelweg de karmische resultaten die iemand psychisch doormaakt.

Bhū lokah biedt de unieke mogelijkheid voor jīvan mukta, vrijheid van de persoon. Dit wordt bereikt door het besef (kennis) dat ik als bewustzijn vrij ben van de jīva, hier en nu in dit leven. Daarom wordt gezegd dat een denkend persoon goed karma heeft in het aardse leven.

Als er na de dood onvoldoende puṇya of pāpa is om tijd te verdienen of verliezen in (respectievelijk) svarga of naraka, blijft de jīva in een soort ongemanifesteerde staat als diepe slaap tot de volgende geboorte. Herinneringen worden uitsluitend geassocieerd met het vorige fysieke lichaam en blijven niet bestaan na de dood van het lichaam (behalve in

zeer zeldzame gevallen). Vāsana's, indrukken, neigingen, voorkeuren, afkeer, psychische constituties etc. reizen echter wel door. Karma zal zichzelf verder uitwerken in een nieuwe situatie.

De zeven hogere loka's beginnen met deze aarde, bhū, en zijn in oplopende volgorde bhū, bhuva, suva of svaha, maha, jana, tapa, waarbij satya (ook bekend als brahma-lokaḥ) de hoogste is. In aflopende volgorde zijn de zeven lagere: atala, vitala, sutala, talātala, rasātala, mahātala, waarbij pātāla de laagste van allemaal is. De hoogste van de zeven hemelen, satya loka, wordt ook brahma loka genoemd. Extreem moeilijk te bereiken, en er wordt gezegd dat Brahmaji je daar de waarheid leert, zodat je daar vrijgesteld wordt. Vedānta zegt: Waarom zoveel moeite doen, als je hier en nu mokṣa (sadyomukti) kunt bereiken?

मनस् manas

Geest, mind. Een van de vier functies van het innerlijke instrument (antaḥkaraṇa). Manas is de basis van het gevoel en wordt daarom ook wel de weerspiegeling van het hart genoemd in vedānta. Het hart symboliseert het zelf.

Alles wat we hart noemen, vindt immers plaats in dit gevoels- en emotiecentrum van het subtiele lichaam.

Twijfel (saṁśaya) of besluiteloosheid (vikalpa) huist in manas. Daarom vliegt een persoon in alle richtingen in het leven. Inkomende prikkels worden ontvangen in manas en uitgaande actie wordt in gang gezet door manas (emotie).

Manas presenteert de nog onduidelijke input aan het intellect, buddhi. Het intellect beoordeelt het op basis van de conditionering en beslist (saṅkalpa) wat te doen. Deze output wordt bepaald door je conditionering (saṁskāra), het geheel van complexen over vele levens.

Het intellect (buddhi) is het centrum van interpretatie van wat binnenkomt en beslissing van wat eruit gaat. Als de geest (manas) dominant is, zal men een onzeker leven leiden. Met vedānta dominant en helder in het intellect, is het vaak duidelijker hoe te reageren op de wereld. Omdat het intellect het oneindig subtiele bewustzijn beter weerspiegelt in zijn verfijning dan manas, is buddhi dominant over manas in een gekwalificeerd persoon. Dit komt omdat buddhi de zetel is van cruciale kennis.

De som van alle geesten wordt soms hiranyagarbha genoemd. Manas is een speciale manifestatie van jñāna-śakti, het vermogen om te weten, en icchā-śaktiḥ, het vermogen om te verlangen. Het bestaat uit allerlei soorten vṛtti's, die voortdurend veranderen. Er is

dus altijd een stroboscopische omschakeling tussen vikalpa's, twijfels, opties en alternatieven, totdat er een saṅkalpa, besluitvaardigheid, efficiëntie van het intellect is.

Het toenemen en afnemen van vikalpa's kan gemakkelijk resulteren in cirkels van slecht gevoel - slechte gedachten. Dit is omdat een negatief gevoel een negatieve gedachte geeft, en een negatieve gedachte een negatief gevoel geeft. De bekende neerwaartse spiraal. De uitnodiging hier is om dingen op zichzelf neutraal te zien en zelfonderzoek te doen naar mijn basiszelfbeeld. Denk ik verheffend of denk ik in dynamieken van zelf-afwijzing. Een negatief gevoel over mijzelf is onwetendheid. Ik zou onmiddellijk moeten onderzoeken welke specifieke gedachte in mij, mij zo slecht laat voelen. Dit moet ik niet in de buitenwereld zoeken, die ook gewoon neutraal is.

Door de identificatie met het lichaam en de tussenkomst van het ik-gevoel (ego, ahaṅkāra) dat daarbij hoort, verdeelt manas alles wat gepresenteerd wordt in 'ik', 'mijn' en 'niet ik', 'niet van mij', waarbij eigenschappen aan het zelf worden toegeschreven die het niet heeft.

Voor een leven in kennis is een belangrijke voorwaarde dat buddhi manas beheerst en niet andersom.

मनुष्य manuṣya

Mens. Een levend wezen (jīva) met īśvara's gratie een denkvermogen gekregen te hebben (van de Sanskriet wortel man: denken).

Ten eerste is een mens een levend wezen (jīva) vanwege een subtiel lichaam, en ten tweede heeft de mens een flink ontwikkeld intellect (buddhi), wat de mens onderscheidt van andere jīva's, zoals planten en dieren. Het intellect is een dusdanige krachtige mentale spiegel dat een mens begiftigd is met het vermogen tot zelfreflectie.

De mate van kennis in het intellect is waar een mens staat. 'Zo men denkt, zo men wordt'. Doorgaans is men onwetend en schat men in een beperkt wezen te zijn. Weet een mens dat men vrijheid, bewustzijn, het bestaan is, dan is men geen mens meer. Het denken van het intellect is dan de sleutel tot zelfkennis wat tot mokṣa leidt, vrijheid.

Manuṣya lokāḥ, de wereld van de mensen, is een alternatieve naam voor bhū lokāḥ, de wereld van wezens in wording door te leren en de wereld van neergang en stervelingen. Dit is het niveau waar men karma uitwerkt en de werkelijkheid kan begrijpen.

De teksten (śāstra), bijvoorbeeld Śaṅkara's vivekacūḍāmaṇi vers 2, wijzen erop dat het een voorrecht is om een denkend wezen te zijn, en een nog groter voorrecht om een Vedānta-student te zijn, vanwege de kwalificatie voor zelfkennis.

Dit voorrecht wordt karmisch verworven, en niet anders. Het komt niemand aanwaaien. Genade verdient je.

मिथ्या mithyā

Woord dat wordt gebruikt om te onderscheiden wat afhankelijk echt is, in het licht van satya (bestaan-bewustzijn, ik), dat wat onafhankelijk echt is.

Satya en mithyā zijn daarom twee ontologische termen, termen die 'zijn' uitdrukken. Hoe kan ik naar de werkelijkheid kijken op essentieel niveau. Beide definiëren de ene realiteit op een ander niveau, als twee verschillende ordes van realiteit. Er is maar één zijn, maar met satya (absoluut) en mithyā (relatief) kunnen we uitdrukken waarom er een wereld verschijnt in (bewust)zijn.

Alle objecten (zichtbare of onzichtbare verschijnselen) op zichzelf, als begrensde dingen, gevoelens of gedachten, zijn mithyā. Om te bestaan, moeten ze ergens afhankelijk van zijn, dat wat bewust is van ze. Geen bewustzijn, geen object. Voorts hebben alle objecten een begin en een eind. Dit maakt ze veranderlijk, in constante flux, wat hun vergankelijkheid uitdrukt. Een object heeft een oneindig korte spanne. Een object kan nooit op zichzelf staan. Denk aan een eroderende rots, een lichaam dat constante cel vernieuwing kent etc. Alles wat veranderlijk is, is mithyā.

Vedānta definieert als echt, dat wat altijd is (satya, bestaan-bewustzijn) en als onecht dat wat een begin en een eind heeft (mithyā).

Satya is het substraat bewustzijn, dat vrij op zichzelf staat, oneindig aanwezig is, geen begin en eind heeft en onveranderlijk is. Bewustzijn is het enige dat werkelijk bestaat. Er moest een principe zijn om de oerknal plaats te laten vinden, er moet hier en nu een principe zijn om bewust te zijn van objecten. Satya is het bestaan zelf. Mithyā is een uitdrukkingvorm of schijnbare manifestatie van satya en dus afhankelijk van satya. Satya is onveranderlijk, mithyā is alles wat schijnbaar veranderlijk is daarin. Satya is onvergankelijk, terwijl de objecten die we als losstaande zaken mithyā noemen, altijd weer vergaan, verlopen, vervliegen.

Mithyā wordt op twee manieren gedefinieerd: adhiṣṭhāna ananya, dat wat zijn als zijn basis (adhiṣṭhāna) iets anders (ananya) heeft. Dit iets anders (wat in werkelijkheid niet iets anders is natuurlijk, maar het substraat, de in-grond van de objecten) is satya,

bestaan, bewustzijn. Dit betekent dus nogmaals dat een los object geen onafhankelijk bestaan heeft.

Tweede definitie: *sad asadbhyām anirvacanīya*, dat wat niet kan worden uitgedrukt in woorden, ook al proberen we het. Soms lijkt iets dit of dat te zijn, maar kunnen we er ook anders naar kijken. Zo blijken alle objecten concepten te zijn. Als ik een trui zie, kan ik ook draden of breipatronen zien. Als ik draden zie, kan ik ook wol zien enz. Een fysicus ziet er Nano deeltjes of strings in, en als zij of hij net een nieuwe baanbrekende theorie heeft bestudeerd, ziet hij de waarneming in het licht van die nieuwe concepten. Dat zelfs in de wetenschap alles gefalsificeerd wordt is typisch wat het begrip *mithyā* uitdrukt. De dingen blijken nooit precies te zijn wat we dachten dat ze waren.

Dat *mithyā* niet kan precies kan worden uitgedrukt brengt ons tot de volgende definitie: *Mithyā* is dat wat niet absoluut bestaand is, maar ook niet niet-bestaand (*sad asadbhyām*). Zo voelen we de ongrijpbaarheid van *mithyā* al aan.

En terecht, want *mithyā* blijkt gewoon *satya* te zijn, maar *satya* is vrij van *mithyā*. Zo wordt non-dualiteit op zijn best met woorden omschreven. Maar deze zijn versus niet-zijn relatie blijft een merkwaardige, absurde (*sad asad vilakṣaṇa*) relatie. Daarom wordt *mithyā* over het algemeen wel vertaald als vals. Hier bedoelen we mee: De verschijningen van de werkelijkheid hebben geen eigen bestaan, maar een geleend bestaan van bewustzijn. Ze zijn niet het object dat de zintuigen (ook *mithyā*) ons voortoveren, maar ze zijn een uitdrukking van *satya*, bewustzijn.

De volgende analyse bevestigt en verduidelijkt dit, en maakt de lastige filosofische begrippen praktisch: Een tafel kan ook gezien worden als hout, vezels, moleculen, atomen, quarks, concepten, informatie, kennis, intelligentie, bewustzijn. Dit kunnen we voor elk materieel object toepassen. Wie de *satya mithyā* relatie begrijpt, begrijpt de werkelijkheid van zichzelf: Geen persoon, maar bewustzijn. Bij elke gedachte is er een neutraal principe aanwezig dat het oplicht. Bewustzijn is altijd het geval, en drukt zich uit in objecten die komen en gaan.

Mithyā is een dus ontologische term (zijnsterm) die aangeeft wat noch absoluut reëel, noch onwerkelijk is, maar wat empirisch, objectief, relatief en afhankelijk reëel is. Aldus worden drie kenmerken genoemd: Wat *mithyā* is, heeft een begin en een einde (is vergankelijk), is afhankelijk van iets anders (zijn substraat bewustzijn) en is aan verandering onderhevig. Daarom kan alles wat waarneembaar is, geclassificeerd worden als *mithyā*. Elke ervaring als een losstaand feit is *mithyā*, omdat het eigenlijk *satya* is.

Mithyā is een manier om *asat* uit te drukken. Iets dat voor zijn bestaan afhankelijk is van zijn waarnemer of van zijn substraat *sat*, net zoals een perceptie (een waargenomen

object) afhangt van zijn waarnemer, of een gouden sieraad afhankelijk is van zijn substraat, goud. De perceptie en het ornament zijn alleen bekend als de waarnemer en het goud aanwezig zijn. Verwijder ze en het waargenomen object en ornament verdwijnen. Bewustzijn kan niet verdwijnen, het is het bestaan zelf.

Daarom zijn kenner en de waarneming in de mind, en het ornament in de wereld beide mithyā, afhankelijk van de realiteit, niet absoluut reëel, maar zeker geen illusies of waanvoorstellingen. De vorm op zichzelf is een illusie, adhyāsa. Een illusie bestaat wel, maar betekent dat het niet is wat het lijkt. Het is niet wat ik denk dat het is. En niet-bestaan bestaat niet, dus is het nutteloos om zo te praten. Op dit punt is het goed om een derde orde van realiteit te introduceren, naast satya en mithyā, namelijk tuccha: Objecten die zelfs niet echt zijn in de relatieve realiteit. Zoals de hoorns van een haas, of Midden-aarde beschavingen etc. Deze zijn zelfs in de wereld van objecten fantasieën, niet meer dan gedachten.

Het is de waarheid eender: Alle objecten zijn eenvoudigweg bestaan-bewustzijn zelf.

Het waargenomen object is gewoon het bestaan-bewustzijn zelf. Zo kunnen we de bedreigende wereld zien, als de oceaan van bewustzijn die ik ben, waar wat malle beweging (mentale en fysieke golfjes) in zitten. De jñānī ervaart geen mithyā, alleen maar satya. De ervaring is de gelukzaligheid van onverdeeldheid, volheid en heelheid. Een ding heeft dus geen bestaan van zichzelf, maar leent zijn bestaan van het bestaan zelf.

Als we dit in taal uitdrukken, blijken we de syntax-regels om te moeten draaien. Een tafel bestaat niet (als zichzelf), maar het bestaan tafelt (verschijnt tijdelijk als tafel). Vandaar de term vilakṣaṇa (vreemd, absurd, merkwaardig, grappig) voor mithyā.

Een verschijning in bewustzijn kunnen we zo zien als (een uitdrukking van) bewustzijn zelf. Mithyā is een synoniem van mṛṣā, onwerkelijk, onwaar, en vaitathyam (term door Gauḍapāda, de guru-opa van Śaṅkara, gebruikt in zijn Māṇḍūkya Kārikā), onwaarheid.

Uiteindelijk is het essentieel te beseffen dat mithyā in zijn diepere werkelijkheid satya is. Het is een non-duale relatie, en dus geen relatie. 'Waar mithyā is, is satya', in de woorden van Andre Vas. Er is alleen maar satya, ook al verschijnt mithyā.

मोक्ष mokṣa

Vrijheid van het idee beperkt te zijn. Vrijheid van door onwetendheid veroorzaakte foutieve identificatie met lichaam en geest. Vrijheid van saṁsāra, de beginloze, eindeloze cyclus van geboorte en dood. Vrijheid van emotionele afhankelijkheid. Vrijheid van de

verlangende persoon. Vrijheid van het gevoel van beperktheid, onzekerheid en onveiligheid. Kortom vrijheid van afhankelijkheid van objecten.

Waarom vrij? Omdat vrijheid het complete object-loze bewustzijn-bestaan is. Oneindig, grenzeloos, onverdeeld en ongebonden. Dit geeft de ervaring heel en vol te zijn, de enige ervaring die het attribuut-loze bij benadering uitdrukt. Dus zonder angsten, bedreiging, weerstand of enige vorm van verdeeldheid, totaal ongecompliceerd ok zijn, omdat je volledig weet dat je non-duaal bewustzijn bent, en alles zo beleeft.

Dit kan alleen bereikt worden door de zelfkennis dat ik puur bewustzijn ben, het substraat, de waarheid van alles. Het ding is: Ik ben al die vrijheid, maar ben er onwetend van.

Mokṣa is zo het ‘zijn’ van het enige principe, dat zich schijnbaar kan manifesteren als dingen, wat zich schijnbaar lijkt te beperken, en zo individuele onwetendheid mogelijk maakt, middels identificatie met lichaam, geest en wereld. Kortom, mokṣa is vrijheid van de beperkingen (en het daaruit voortvloeiende ongeluk) van schijnbare individualiteit. Het is vrijheid van het individu, en voor het individu. Omdat de wereld een gedoe lijkt, moet de kennis volledig verinnerlijkt zijn, en elk moment beschikbaar. Dan krijgt de wereld op een gegeven moment voorgoed de status van mithyā (zeer betrekkelijk, want afhankelijk, veranderlijk, vergankelijk).

Het heet ‘vrijheid’ omdat ik geheel alleen sta. Geen bedreiging, geen ander. Als ik dat helder inzie, zal vrijheid van het individu volgen.

Mokṣa staat bekend als parama śreya, het meest verheven welzijn, en als samsiddhi, de grootste verworvenheid. Nogmaals, de realisatie is paradoxaal iets dat al zo was. Daarom alleen mogelijk door het te weten.

Mokṣa is en kan geen gebeurtenis zijn die in de tijd plaatsvindt. Wat begint moet namelijk ook eindigen. Het is het altijd bestaande feit dat eenvoudigweg als zodanig moet worden herkend, erkend en begrepen.

Mokṣa is voor de waaktoestand, jāgrad avasthā. In de toestand van diepe slaap (suṣupti avasthā) is het überhaupt geen issue of ik vrij ben. Dan ervaar ik alleen maar de *bliss* van bewustzijn omdat er geen objecten zijn, zij het in onwetendheid dat ik bewustzijn ben. In de droom staat (svapna avasthā) is kennis dat ik vrij ben mogelijk, maar dit zal een lange, diepe actualisatie vergen van het zelf. Bovendien is de persoon in de waaktoestand ‘verlicht’ van zijn dromen, hij ziet dat dromen nep zijn.

De boodschap van de māṇḍūkyaopaniṣad is dat we geen van de drie toestanden zijn, maar de vierde (turiya), dat geen staat van zijn is, maar het zijn zelf ervan, vrij van zijn

uitdrukkingsmogelijkheden. Alle drie de staten zijn afhankelijk (mithyā) van, en niets anders dan het bestaan zelf (satya).

Vrijheid komt in twee stappen:

I. Ergens vrij van zijn: De drie staten (avasthā traya) , de vijf schillen (pañca kośāḥ) van de persoon, de drie lichamen (śarīra traya) etc. Dit doen we door te onderscheiden (viveka), dat ik de ziener, de getuige ervan ben.

II. Erkennen dat wat iets substantieel leek te zijn, alleen maar een verschijning, manifestatie, expressie van het zelf (ātmā) kan zijn (satya mithyā identiteit), het enige dat is.

Ayam ātmā aham, I am that self.

Alleen (kaivalyam) maar zijn, drukt non-dualiteit uit (niet twee, één). Het enige dat ik namelijk met zekerheid kan zeggen is dat ik ben. De rest is onzeker. Al die onzekerheid is zo een uitdrukking van: 'Ik ben'. Al die zaken waar ik vrij van ben, zijn een schijnbare uitdrukking van mijzelf. Zo is vrijheid 'ik ben', zonder andersheid.

De vrijheid die mokṣa is, is dus vrijheid van onwetendheid over wat ik altijd al was: Het bestaan zelf, schijnend als bewustzijn.

Alles wat is, is het zelf (ātmā). Als dit gezien wordt, lossen misvattingen op, zoals misplaatste emotionele reacties in de vorm van onbehagen of verdriet (waaronder jaloezie, woede, depressie, angst, angst, spijt), wat maar al te vaak resulteert in ongepaste actie, dat onwetendheid schijnbaar voedt, en meer onwetendheid produceert. Al zulke ongelukkige reacties laten een restant van onafgemaakte zaken achter die de cyclus van emotioneel gedreven problemen en verlangen, bekend als saṁsāra, in stand houden. Een cyclus die nooit eindigt totdat deze wordt doorbroken door correcte kennis van zichzelf en de wereld.

Indien geïdentificeerd met de geest, lijkt ātmā de kenner van verschillende vṛtti's, gedachtevormen, maar mokṣa is weten dat ātmā vrij is van alle vṛtti's. Het vrije weet dat alle losstaande concept 'gebakken lucht is'.

In mokṣa staat ātmā bekend als het vrije, onbezoedelde substraat van elke vṛtti, ongeacht de gemoedstoestand. Vrij, maar genietend van mijn wonderbaarlijke rijke belevingswereld en deze waarderen als goddelijk. In mokṣa staat ātmā bekend als het onveranderlijke bewustzijn in elke (variabele) cognitie – pratibodha viditam matam (Kena 2.4).

Dit betekent dat bewustzijn in elke ervaring wordt 'ervaren', maar, cruciaal, niet als specifieke ervaring van een specifiek object! Bewustzijn wordt 'ervaren' als de

onveranderlijke, onbezoedelde, volle, grenzeloze aanwezigheid in (het bestaan van) alle ervaringen. Dit wordt ook wel omschreven als de ‘eenvoudige ervaring van het zijn zelf, waarbuiten niet iets is’. Door te weten wordt, in de diepte, alles als bewustzijn gedetermineerd. Bewustzijn is alles wat er is, en alles is dat. Dan plukt een wijze de vruchten van het spanningsloze, zorgeloze, volle, tevredene van ‘ik ben gewoon’.

In kennis is er alleen maar de aanwezigheid van de natuurlijke, moeiteloze, onveranderlijke aanwezigheid van jezelf, de aanwezigheid van het bestaan, het enige bestaan. Het is de aanwezigheid die alles laat schijnen, die het voortdurende zelfgevoel mogelijk maakte, dat van dag tot dag, van jaar tot jaar, vanaf de vroege kinderjaren al straalde, de adhiṣṭhāna, die de ondersteuning van alles blijkt te zijn, waardoor een ononderbroken continuïteit of gelijkheid van het zelf de ondertoon is.

Het verwarren van die voortdurende, onveranderlijke aanwezigheid met de steeds veranderende kār̥ya karaṇa saṅghātaḥ, het lichaam-geest-zintuigcomplex, leidt tot saṁsāra. Deze fout is als het verwarren van onveranderlijk water met zijn steeds veranderende vormen golven, schuim, damp, enz.

Nuance: mokṣa heeft twee soorten betekenis, een relatieve en een absolute. Ten eerste: Als vierde doel van een mens (puruṣārtha) in de betekenis van ‘bevrijding’. Bevrijding van de onwetendheid dat en hoe ik al vrij was. De drie wereldse doelen die een mens bezighouden zijn bestaanszekerheid (artha) in de vorm van geld en bezit. Verlangen (kāma) naar ervaringen die mij bijzonder en waardevol maken. En dharma: Goed leven, het verlangen een goed mens te zijn.

Deze aardse doelen worden preyaṣa genoemd, wat letterlijk ‘liever dan’ betekent. Dit duidt op tijd- en ruimte gebonden manieren om uit mijn gevoel van kleinheid en minderwaardigheid te komen. Maar dit houdt nooit op en jagen gevoelens van hebzucht, verlangen, rusteloosheid en superioriteit denken aan. Ik moet blijven ‘gaan’ en dingen doen om enigszins gelukkig te zijn en te blijven. Waarom ben ik zo druk? Dit komt door het existentiële gevoel (waar ik zelf geen weet van heb) dat ik vol en compleet zou moeten zijn (omdat ik dat ben), wat een existentiële rusteloosheid in mij veroorzaakt om meer te bereiken. ‘Om thuis te komen, in mijn natuurlijke volle wezen’. Met andere woorden, ik streef wereldse doelen na om mijn gevoel van beperking te vervullen. Dit leidt tot existentiële frustratie.

Maar wereldse doelen kunnen dit gewoonweg niet bewerkstelligen. Zo komt elk mens uiteindelijk, ook al is het na vele levens, uit bij het doel mokṣa. Dan leert hij eerst dat onwetendheid het probleem is, en kennis de oplossing (van mumukṣutva naar jijñāsu). Uiteindelijk komt men dan alleen maar thuis bij zichzelf, onafhankelijk van de wereld. Hoe simpel en heerlijk is dat? Ik hoef niks te doen, en nergens heen om vrij te zijn. De

persoon in de wereld blijft verschijnen, geen probleem, het speelt haar of zijn vederlichte spel. Bevrijding gaat dan over in 'zijn wat ik ben': Vrijheid als compleet, vol bewustzijn.

Omdat het enkel onwetendheid is dat door kennis wordt weggevaagd is de werkelijke tweede betekenis dus geen bevrijding, wat een 'worden' uitdrukt, maar vrijheid, wat een 'zijn' uitdrukt. Het blijkt altijd al volledig goed (śreya) te zijn geweest. Bevrijding is nog relatief ten opzichte van wereldse doelen: Ik ben ergens vrij van. Bevrijding drukt betrekkelijkheid en dualiteit uit. Maar onwetendheid en kennis zijn niet duaal.

Onwetendheid en vrijheid zijn een of-of, niet een en-of. Bevrijding drukt uit dat men iets bereikt. Vrijheid is absoluut als mijzelf staan. Een feit dat al het geval was.

In werkelijkheid is er dus nooit iets verandert. Omdat ik de status van objecten herken als mithyā (relatief echt), herken ik ook 'mijn hele verleden' als nooit echt gebeurd. Wat verandert is een verschuiving in betekenis en waardering in het intellect. Daar heeft bewustzijn zelf niks mee te maken. Vrijheid staat op zichzelf, alleen. De zaken waar men eerst vrij van dacht te worden, waren nimmer echt. Als vol, bewust, enig wezen van bewustzijn was ik altijd al vrij, inclusief alle verschijnselen.

मुमुक्षुत्व mumukṣutva

Intens, vurig verlangen naar vrijheid (mokṣa).

Omdat een mens zich ongemakkelijk en beperkt voelt door onwetendheid over zijn volheid, wordt een mens een zoeker. Ieder mens is een zoeker naar geluk. Maar een spirituele zoeker probeert verder te kijken dan 'zijn neus lang is'. Vrijwel iedereen probeert uit gevoelens van ontoereikendheid te komen. We ontwikkelen allemaal strategieën hiervoor die het leven zullen bepalen. Om uit dit gevoel van existentiële heimwee te komen, ondernemen we allerlei dingen. Vanwege deze menselijke ontevredenheid, moet de aarde ontberen. Het is de aard van mensen om hun rusteloosheid en onvervuldheid te projecteren, en allerlei wereldse strategieën op te zetten om hun verlangens te bevredigen, met alle gevolgen van dien voor andere mensen en de natuur als gevolg. Een mumukṣutva ontdekt dat het vrijheid (mokṣa) is, dat hij of zij zoekt. Hij of zij staat op het punt te ontdekken dat het alleen kennis van zijn of haar volledige aard kan zijn, dat is de oplossing. Dan wordt een mumukṣutvam een jijñāsuḥ.

In eerste instantie gaat men daarvoor allerlei spirituele strategieën en programma's aan. Men hoort de klok luiden, maar weet niet waar de klepel hangt. Omdat we denken dat we een doener zijn, gaan we allerlei beoefening en zelfhulp aan. Maar de clou is juist dat het

zelf helemaal niet geholpen kan en hoeft worden. Wat we wel kunnen 'doen' is de mind wat meer volwassen, gebalanceerd en rustig maken. Dit als voorbereiding op waarheid.

Mumukṣutva wordt door met name door Śaṅkara als laatste kwalificatie genoemd in t rijtje van vier belangrijke kwalificaties/ beoefeningen (sādhana catuṣṭaya) voor vedānta zal werken voor een zoeker. Dit verlangen naar vrijheid is de motor van mijn weg naar vrijheid. Om de waarde te herkennen van het innerlijke werk, en het doorzettingsvermogen, moet men beschikken over dit intens existentieel verlangen.

De andere drie kwalificaties luiden als volgt: Als het intellect subtiel genoeg is om waarheid (nitya, dat wat altijd is) van onwaarheid (anitya, dat wat continu opkomt en weer vervliegt, objecten) te scheiden (viveka), met gepaste innerlijke distantie en neutraliteit ten opzichte van objecten (vairāgya) en met voldoende rust en controle (śamādi ṣaṭka sampatti) is men geschikt voor vedānta.

Dit betekent niet dat men niet naar vedānta mag komen als men nog niet geschikt is. Bijna niemand is 100% geschikt. Het gaat erom dat ik beseft, dat ik dan eerst aan mijn persoon moet werken, tot de kernboodschap van vedānta moeiteloos op mij inwerkt. En dat met het volle besef, dat ik oefen uit zelfliefde, om mijzelf te verheffen.

In de traditionele setting ging dit meer serieel. Eerst een flink deel van het leven voorbereiden. Dan de waarheid. Bij de meeste moderne aspiranten, lopen zelfhulp en kennis-beoefening door elkaar heen. Maar sowieso is het verlangen naar vrijheid nodig. Beoefening (sādhana) werkt pas als het wereldse verlangen voldoende is gesublimeerd naar het verlangen naar vrijheid. Dan komt een *teaching* als vedānta op mijn pad, die de onwetendheid over hoe vrijheid werkt, wegneemt.

De bijzondere begeerte naar vrijheid ontstaat door de erkenning dat alle verlangens in feite uitdrukkingen zijn van het verlangen naar vrijheid van beperking en het daarmee gepaard gaande gevoel van ontoereikendheid, kwetsbaarheid, angst en dwang. Deze herkenning van de onderliggende motivatie om vrij te zijn zal een blijvende toewijding met zich meebrengen.

Als ik erachter kom dat vrijheid mogelijk is, ervaar ik een enorme opluchting en wordt het vertrouwen opgepookt. Er komt een onwrikbare toewijding aan de zoektocht naar vrijheid over mij heen. Waarom? Omdat ik herkend heb dat vrijheid het grote, geheime doel is van een mens, zonder dat ik eerder wist! Verlangen wordt toewijding (devotie) aan god, allemaal gemotiveerd om mij zelf te helpen (hierachter zit de identiteit van goddelijke waarheid en waarheid van mijzelf). Uiteindelijk kom ik erachter dat er alleen maar toewijding is aan mijzelf, zelfs als ik anderen help. Is er iets mooiers dan dat? Dat is

toch schitterend? Deze toewijding moet volledig zijn, want vrijheid is vrijheid van alles wat vrijheid in de weg staat.

De term *mumukṣutva* wordt ook wel gebruikt als voor-stadium voor een drievoudige reeks stadia van zoeken en weten. Bij *mumukṣutva* is dit de fase waarbij men nog niet weet dat het kennis is dat men zoekt. Kennis verwijdt mijn onwetendheid dat ik al vrij ben. Men ‘doet’ er van alles aan om te vinden, en vliegt van het een naar het ander op de spirituele supermarkt.

Hij die weet dat het kennis is dat gezocht wordt, heet *jijñāsu*. Deze aspirant sluit zich aan bij *vedānta* om de kennis te horen. Een *brahmaid* heeft vervolgens door middel van kennis begrepen dat zij of hij *brahman* is, maar heeft het nog niet volledig geïnternaliseerd. Een *brahmaniṣṭha* uiteindelijk is gevestigd in zijn kennis van *brahman*. Hij leeft de vruchten van opgewektheid, volheid, oneindigheid, zorgeloosheid, tevredenheid.

नेति नेति *neti neti*

Letterlijk: "Niet dit, niet dit". Sandhi-vorm (klanksamenvoeging) van Sanskriet *na iti, na iti*. Het is een uitdrukking die op verschillende plaatsen in de *brhadāranyaka upaniṣad* wordt gebruikt.

Het betekent dat ik begrijp dat objecten (dit) niet op zichzelf staan, en allemaal verwijzen naar het diepere substraat bewustzijn. Als ik begrijp dat alle dingen op zich een uitdrukking zijn van bewustzijn, kan ik moeiteloos ‘*neti neti*’ toepassen. Het ontkent dus alles wat geobjectiveerd kan worden, fysiek of subtiel.

Neti neti zeggen is eigenlijk zeggen: Dit object, dat object (*iti iti*) ben ik, bewustzijn, ook. Maar ik ben het niet als zodanig, niet als een afzonderlijk object. Afzonderlijke objecten als zodanig mag ik ontkennen, als zijnde, niet wat het lijkt dat het is.

Want het heeft geen zin om alles te gaan zitten ontkennen. Dit lijdt alleen maar tot psychische dissociatie. Eerst zal de teaching geïnternaliseerd moeten zijn. Dan hoef ik niet te ontkennen, maar mag ik omarmen in liefde.

Daarbij is het begrip *mithyā* belangrijk. Dit betekent dat alle objecten relatief zijn: Vergankelijk, veranderlijk én met name afhankelijk van *satya*, het onafhankelijke bewustzijn. Omdat alleen de zelf (*ātman*) *satya* is, namelijk onvergankelijk, onveranderlijk en onafhankelijk reëel, wordt het hele universum als zodanig ontkend als niet werkelijk reëel. Ontkenning van objecten, betekent niet dat er niets is. Nee, er is alleen maar zijn. Namen, vormen en functies zijn niet meer of minder dan geleend

bestaan van het bestaan zelf. Als een droom in de dromer, als een mirage in de woestijn, als een golf in het water etc.

Alle objecten zijn een uitdrukkingsvorm van mijzelf, bewustzijn, het enige wezen, dat waar de termen ātman, brahma, sat cit ānanda naar verwijzen. Hoe? Een pot is eigenlijk zijn diepere substraat, klei. Alle namen vormen en functies, zijn eigenlijk hun diepere substraat bewustzijn. Hoe dat kan? Omdat alle namen vormen en functies niets anders zijn dan uitwerkingen, concepten van de pure intelligentie die bewustzijn is. En puur vol bewustzijn ben jij. Tat tvam asi.

Bewustzijn is onveranderlijk en wordt niet beperkt door de schijnbare vormen die het aan kan nemen. Net zoals een oceaan niet beperkt is door zijn golven, die niet meer zijn dan tijdelijke verschijningen erin. Door alles wat vergankelijk en objectiveerbaar is (en dus onwaar omdat het niet echt reëel is) zorgvuldig terzijde te schuiven, wordt impliciet de niet-objectiveerbare, onveranderlijke waarheid onthuld.

Neti neti kunnen we ook wel bādha, ontkenning omdat het opgelost is in een subtiel geheel. (Sublimeren van objecten in hun ware aard, sublimeren, zie abādha en bādha). Optillen is eigenlijk het optillen van de schijnbare deken van materie, naar het licht dat het werkelijk is, hoewel het mij niet echt bedekte. Je doet dit met kennis, dus gewoon door te weten dat het zo is, zelfs als het anders lijkt (onwetendheid).

Zo werkt ook apavāda vākya, het ontkennen van een eerdere stelling. Een concept kan een waarheid uitdrukken, maar de waarheid is geen concept, maar onkenbaar, en enkel wat ik ben. Zolang we nog iets uitdrukken, is dat het niet, en toch moeten we door de concepten heen, om kennis te ontdekken, en de waarheid te zijn.

Al met al is het belangrijk om te stellen, dat ik mij met neti neti niet afscheid van alle objecten, maar dat ik inzie dat ze allemaal mij zijn, mijzelf, bewustzijn. Alle objecten blijken mijzelf te zijn. Ook andere mensen. Pas met deze non-duale visie, kan ik gemakkelijk onvoorwaardelijk van alles houden. Omdat ik, bewustzijn, alles is dat er is. Objecten zijn ook deze kennis. Schitterende conclusie: 'Aangezien het spook van onwetendheid in bewustzijn waart, hou ik er onvoorwaardelijk van'.

निदिध्यासन nididhyāsana

Contemplatie. Nadat het kennismiddel vedānta is gehoord (śravaṇa) en erop gereflecteerd (manana) is, en (hopelijk 😊) begrepen is, zal ik het moeten toepassen op alle facetten van mijn persoonlijkheid. Het begrijpen dat en hoe alles bewustzijn is, en dat ik dat ben, heet zelfrealisatie. Correcte zelfkennis is als wereldbeeld en zelfbeeld samenvallen.

Dit permanent maken door er 24/7 op te contempleren wordt assimilatie van de kennis genoemd of zelfactualisatie. En dit dus midden in het leven. Dit is nodig omdat onwetendheid zich op allerlei manieren kan manifesteren.

Contemplatie wordt ook wel omschreven als een zeer bijzondere vorm van meditatie, dhyāna, waarbij de scheiding of het verschil tussen de mediterende en dat waarop gemediteerd wordt afwezig is, omdat het 'object' van meditatie jezelf is. Maar ik ben geen object. Zo is contemplatie dus geen meditatie, want meditatie kent een object van meditatie. Contemplatie is de waarheid (uitgedrukt door de kennis van vedānta) leven. Het is de permanente visie dat ik alleen sta als bewustzijn, en alles zie als de volheid van mijzelf.

Upāsana is een stadium eerder waarbij dhyāna, het mediteren op een object of veld van waarneming, wordt tot het mediteren op 'alles is īśvara', en daar toegewijd aan zijn in het handelen door middel van karma yoga.

Bij nididhyāsana ken ik de waarheid of de essentiële aard van mijzelf, en onderzoek hoe die zelfkennis standhoudt in allerlei situaties in het leven. Zo kom ik erachter wat mijn diepgewortelde belemmerende overtuigingen (viparīta bhāvanā) zijn om de kennis paraat te hebben.

Nididhyāsana (didhyāsa, het verlangen om stil te staan bij ni, goed vastgestelde kennis) is alleen mogelijk na voldoende śravaṇa (horen van de teaching, ontvouwt door een gekwalificeerde leraar. Manana (reflecteren op de logica van de teaching) is ook van belang. Alleen dan is de vereiste kennis genoeg vastgesteld om de moeite waard te zijn om bij stil te staan.

Nididhyāsana is bedoeld voor het verwijderen van de obstakels voor de volledige vaststelling en assimilatie van wat al correct is begrepen vanuit śravaṇa en manana. Die verwijdering is het ontwortelen van viparīta bhāvanā, concurrerende, diepgewortelde, valse ideeën over jezelf, gebaseerd op identificatie met lichaam en geest. Nididhyāsana is dus niet bedoeld om kennis op te doen; dat is de rol van śravaṇa (en tot op zekere hoogte manana).

Formeel zijn er twee toepassingen van assimilatie/ contemplatie. Beide zijn abhyāsa rūpa nididhyāsana. Het herhaaldelijk op mijzelf toepassen van de kennis en inzichten die ik heb verworven. Dit vergt nauwkeurige introspectie. Secuur observeer en analyseer ik hoe de kennis (non-duale visie) ingrijpt op mijn verhouding met situaties van het dagelijks leven en gedachten en gevoelens in de mind. Zuivere objectiviteit speelt daarbij een belangrijke rol, immers bewustzijn is 100% zuiver, en 100% objectief. Het is het continu

herkennen van ‘het zonder enige lading zijn’ van fenomenen omdat de nididhyāsani zelf vrij, volledig vredig brahman is.

Deze praktijk staat daarom ook bekend als brahma abhyāsa rūpa nididhyāsana. Dat is de eerste, meest bekende toepassing. Dit is informele nididhyāsana. Maar informeel is uitdagender dan de formele vorm, die zo direct wordt behandeld. Brahma abhyāsa rūpa nididhyāsana betekent continu, in elke situatie in herinnering brengen dat het allemaal mijzelf, wat de klok slaat, en hoe deze visie kan dienen als basis voor schijnbare interactie en activiteit. Zo zal het leven meer en meer worden geleefd vanuit de waarheid van mijzelf. Wetende dat ik brahman ben, wordt mijn leven een afspiegeling van brahman. Abhyāsa is een samensmelting van abhi āsa, letterlijk: ‘toe naar hoe het was’. Dit is niet conservatief bedoeld, maar verwijst naar het ‘bij de non-duale visie blijven, van de non-duale werkelijkheid van mijzelf’.

Als deze visie vast is, en ik dus zie, dat ik niets doe, maar dingen gewoon verschijnen en gaan zoals ze gaan, ben ik vrij. Als er geen inspanning meer nodig is, is er geen sprake meer van nididhyāsana. De nuance bij contemplatie is namelijk dat er iemand in beoefening is, namelijk degene die contempleert. Ook al weerspreekt ‘dat ik brahman ben’ dit. Dit is de grap van deze beoefening. De vrucht van contemplatie is namelijk onmiddellijke vrijheid. Het wordt al beter als contemplatie, andersom, als een uitdrukking van vrijheid wordt beleefd. Het is namelijk nou net de kunst, om dit hele plan te doorzien als mithyā, niet echt. De kenner (jñānī) weet hoe dit werkt, laat de kennis de kennis, en is al een.

De tweede vorm is het wat formelere samādhi abhyāsa rūpa nididhyāsana. Hierbij creëer ik een situatie, waarbij ik op gezette tijden formeel stil sta bij wat ik op de juiste manier heb begrepen over de waarheid over mijzelf. Dit stil staan, kan ik doen in een formele meditatie-setting. Dit betekent dat ik wat meer in een formele houding, afgezonderd contempleer op de non-duale waarheid van mijzelf. Normale meditatie is meditatie op een object. Deze formele contemplatie is focussen op de teaching, die me vertelt, dat ik geen object ben.

Met name diegenen die, vanwege ongunstige, rusteloze prārabdha, niet in staat zijn om volledig voordeel te halen uit vedānta-studie, zelfs niet na lange śravaṇam en mananam en beoefening van brahma abhyāsa rūpa nididhyāsanam, is het nuttig om de geest voldoende te kalmeren om het feit te waarderen dat ze brahman zijn. Deze samādhi abhyāsa rūpa nididhyāsana is een zittende contemplatie waarin de geest verzonken is in een soort samādhi, wat betekent dat hij verzonken is in het begrip dat is verkregen door śravaṇa, zo verzonken dat niets anders de geest bezet. Nogmaals: het verschil met gewone meditatie is dat niet īśvara, maar ikzelf het object van contemplatie ben. Ik zie

dat zowel jīva als īśvara verschijningen in mij zijn. Ik contempleer op de schijnbare relatie van de persoon met īśvara en hoe beide in diepere zin samenvallen als brahman, wat ik ben (aham brahmāsmi iti, dus ik ben brahman, bṛhadāraṇyakopaniṣad 1.4.10).

Wanneer de non-duale visie helder is en op natuurlijke wijze wordt geleefd, en zowel de ware status van onwetendheid als kennis worden losgelaten, houdt nididhyāsana op.

Om het gedeelte van dit artikel compleet te maken: synoniemen die je kunt tegenkomen voor nididhyāsanam zijn nirguṇa brahma upāsanam (meditatie op brahman zonder kwaliteiten) en svasvarūpa anusandhāna (meditatie op mijn ware aard).

निरुपाधिक अध्यास **nirupādhika adhyāsa**

Wanneer een misvatting (adhyāsa), het verwarren van iets met iets anders, verdwijnt nadat het juiste oordeel heeft plaatsgevonden, wordt dit nirupādhika adhyāsa genoemd. Bijvoorbeeld, een touw wordt verward met een slang. Wanneer ik erachter kom dat het een touw is, verdwijnt de slang. Dit type fout wordt nirupādhika genoemd, omdat de upādhi verdwijnt (nir) wanneer het juiste oordeel plaatsvindt. De slang, die alleen prātibhāsika-satyam is, subjectief echt, kan niet blijven bestaan als het touw bekend is.

Dit soort fouten worden dus gemaakt uit een subjectieve beleving van de werkelijkheid. Omdat ik angstig ben aangelegd, zie ik gedaanten in de schemer van mijn kamer, of ik zie in het bos een stronk aan voor een belager (sthāṇu puruṣa nyāya). Andersom geldt ook: Als ik verlangend ben naar liefde, zie ik andere mensen als objecten die mij gelukkig gaan maken. Maar ik kan alleen maar waarlijk content zijn met mijzelf als het geheel van liefde.

Net zo beleef ik de wereld als echt en onveilig. Eerst zal ik de subjectieve fouten (nirupādhika adhyāsa) moeten oplossen, en zien dat de wereld een neutraal goddelijk veld is. Dan, als mijn voor- en afkeren zijn geneutraliseerd, ben ik klaar de kennisfout (jñāna adhyāsa) op te lossen. Dan is mijn mind ontvankelijk genoeg om te weten, dat alles slechts een manifestatie, uitdrukking van het substraat bewustzijn is. De objecten zullen blijven verschijnen, als een mirage in de woestijn (sa, met upādhika, sopādhika), maar ik weet met mijn kennis, dat ze niet echt zijn, maar slechts een tijdelijke verschijning van bewustzijn. Sopādhika adhyāsa en jñāna adhyāsa zijn hetzelfde type fout.

निर्विकल्प समाधि **nirvikalpa samādhi**

Een staat van verzonkenheid of absorptie in het zelf, waarbij er geen tweede ding is. Letterlijk: De mind, of specifieker het intellect (dhi) is steeds hetzelfde (samā). Voor non-dualisten heeft samādhi de betekenis van verzonkenheid in zelfkennis ‘aham brahmasmi’, ik ben brahman.

Maar de gangbare betekenis van samādhi is nirvikalpa samādhi. Er zijn geen weergaven van objecten meer in de mind, geen diverse concepten (vikalpa's) meer, geen mentale bewegingen (vṛtti's), maar wel de volle beleving van de aanwezigheid van bestaan en bewustzijn.

Let op: Er zijn geen (nir) mentale objecten of divisies (vikalpas) in nirvikalpa samādhi. Net als in diepe slaap wordt het object-loze ervaren. Maar het verschil met diepe slaap is dat in plaats van de afwezigheid van objecten, de aanwezigheid van bestaan-zijn bewust wordt ervaren. Dit is een zeer subtiële vṛtti, omdat het een ervaring is van het ongemanifesteerde (avyakta), en dus een ervaring.

Brahman als zodanig kan nooit worden ervaren. Want het is datgene wat ervaring mogelijk maakt. Dit is de eerste reden waarom nirvikalpa samādhi geen mokṣa is.

In dit type samādhi is de geest daarom perfect gelijk (sama) van cognitie (dhi), als een volledig lege spiegel, reflecterend medium. Maar het is nog steeds een staat van geest. En de geest is eenvoudigweg niet de zelf (reden nummer twee).

In nirvikalpa samādhi wordt geen onderscheid ervaren tussen kenner-kennis-gekend, net als in diepe slaap. Maar: In tegenstelling tot slaap is de geest wakker, wat betekent dat vṛtti's mogelijk zijn, en dat de staat daarom weer tot denken zal leiden. Dat is de derde reden waarom deze staat geen vrijheid (mokṣa) is. Samādhi vindt plaats in de tijd en zal daarom eindigen.

Omdat de geest veranderlijk is, is elke samādhi vergankelijk en kan het geen ervaring van ātmā zijn, omdat ātmā niet ervaarbaar is. Denk eens na: Waak- en droomtoestanden en nirvikalpa samādhi drukken een dualiteit uit (reden nummer vier) omdat ze afwisselen in hetzelfde domein van ongemanifesteerd en gemanifesteerd.

Daarom is nirvikalpa samādhi gereflecteerde gelukzaligheid, wat mithyā is, omdat het geleend is en afhankelijk is van de oorspronkelijke ānanda van bewustzijn (reden nummer vijf). Authenticiteit toeschrijven aan gereflecteerde gelukzaligheid is onwetendheid, en daarom wordt dit ook beschouwd als een subtiële vṛtti. Iemand die regelmatig nirvikalpa samādhi's ervaart, zal eraan gehecht raken.

Omdat je in samādhi kunt komen, is het iets dat bereikt wordt. Terwijl mokṣa de vrijheid is die alleen is, en 'altijd' was. Hoewel slapen technisch gezien iets anders is, is de

daaropvolgende dualiteit tussen waken en slapen hetzelfde als de dualiteit tussen samādhi of niet.

Sommigen zeggen dat de wereld er heel anders uitziet na nirvikalpa samādhi, maar dat klopt niet, want hoe ik de wereld zie, hangt puur af van mijn kennis van de werkelijkheid. Nadat je nirvikalpa samādhi hebt ervaren, moet je die ervaring interpreteren. en om de ervaring te interpreteren moet je een pramāṇam hebben, een middel tot kennis. Al met al is nirvikalpa samādhi dus geen mokṣa. Mokṣa is de vrijheid voorgoed vrij bewustzijn te zijn.

In diepe slaap (suṣupti) zijn gedachten ongemanifesteerd. In nirvikalpa samādhi staan gedachten ook stand-by in potentie klaar, en zullen na de verzonkenheid weer optreden. De trekkracht van prārabdha karma (karma dat zich uitwerkt in dit leven, brengt de persoon uit nirvikalpa samādhi (of uit suṣupti, diepe slaap), en projecteert wederom de wereld. Er zal potentiële, individuele onwetendheid (ajñāna vṛtti), klaarstaan om zich te manifesteren als het oude liedje van een verhaal in een wereld.

In yoga (aṣṭāṅga yoga), opgeschreven in acht stappen door patañjali in de yoga sūtra's, is nirvikalpa samādhi het laatste doel. Het is een systeem om je naar gelijkheid van geest te trainen. Toch zal het nimmer blijvend zijn. Men ziet wellicht onvoldoende in dat wat men probeert te bereiken, non-duaal bewustzijn, al het geval is. Elke ervaring, elk object, is al niets anders is dan een (tijdelijke) gemanifesteerde uitingsvorm van het zelf.

Aṣṭāṅga yoga is natuurlijk wel zeer zinvol om je te prepareren op vrijheid. De valkuil is echter dat de meditator of yogi, zo gehecht is aan of trots is op zijn samādhi's dat zij of hij de waarde van zelfkennis niet zal herkennen. Andersom is het best mogelijk dat de jñānī voor de lol samādhi's beoefent, ook weet zij of hij dat hij de doener niet is. Maar dit is niet logisch, want de jñānī is altijd vol en tevreden zoals het is, en zal dus niet zo snel een prikkel ervaren om zich anders te voelen, dan īśvara haar of hem voorspiegelt.

Zo komen we op savikalpa samādhi: Gelijkheid van mind met (sa) vikalpa's, schijnbaar verscheidende gedachten en vormen van de wereld in de geest. Dit is de schijnbare toestand van de wijze. Haar of zijn geest ziet alles met open ogen als golven in dezelfde (samā) oceaan van bewustzijn. Dit zien gaat dus met het oog van kennis (ook wel het derde oog genoemd). Volgens de waarheid is deze vrije wijze bewustzijn, en ziet alles als hetzelfde, omdat zij of hij het weet! De ervaring is dan een volheid, tevredenheid, éénheid. Ook al treden er ogenschijnlijk gedachten op, en verschijnt er een wereld. Het is als mediteren of contempleren met open ogen. Maar zuivere savikalpa samādhi kan geen meditatie of contemplatie zijn. Om alles gelijk te zien in de mind, kan zelfs kennis (jñāna-yoga) niet meer worden beoefend. De wijze is dan gewoon het hele bestaan, ongeacht wat er blijft verschijnen.

Dit is verfijnde *business*. Zowel de kenner in de mind als de meest zuivere reflectie van de waarheid in de mind (akhaṇḍa ākāra vṛtti) worden beleefd als niet echt. In zuivere savikalpa samādhi is men enkelvoudig wat men is (brahman, bewustzijn, alleen-zijn), ongeacht wat er gebeurt, en inclusief ‘alles’. De wijze weet dus dat het hele concept savikalpa samādhi met de verschijningen van dien mithyā is, vals (afhankelijk, veranderlijk en vergankelijk).

Nirvikalpa samādhi wordt ook wel asamprajñāta samādhi of nirbīja samādhi genoemd.

निश्चय तात्पर्य niścaya tātparya

Volharding (niścaya) om de essentiële betekenis (tātparya) te begrijpen van wat ik hoor in de eerste fase van vedānta: śravaṇa, luisteren. En volharding om mijn eigen ervaring in deze logisch te onderzoeken en de logica van de teaching te beredeneren in de tweede fase van vedānta: manana, reflectie.

निश्चयात्मिक बुद्धि niścayātmika buddhi

Een intellect (buddhi) dat met overtuiging (niścaya) weet wat nodig is voor spirituele groei en daarbij blijft. Het intellect is essentieel voor realisatie van levende kennis. Het intellect is in onwetendheid of in kennis.

Daarbij moet het intellect krachtig en vastberaden (niścaya) zijn in zijn doel vrijheid (mokṣa), omdat het intellect doorslaggevend (saṅkalpa) is in wat te denken en doen, en alleen een intellect dat de kennis helder kan ontvangen, is ontvankelijk voor het verwijderen van onwetendheid.

न्याय nyāya

Logica. Een van de zes traditionele filosofische scholen uit de Vedische tijd (darśana). Gericht op logica en gevolgtrekking daarvan (inference, anumāna).

Het tracht op logische wijze realiteiten te creëren, die niet te weerleggen zijn. Het stelt dat onze zintuigen ons direct bewustzijn van de objecten verschaffen. Dit is verwant met het Westerse filosofische begrip direct-, naïef- of perceptueel realisme. Redeneren over objecten leidt tot kennis ervan. Het stelt dat jīva, het individuele wezen door eindeloze cycli van geboorte en doodgaat.

Vedānta gaat het debat met Nyāya graag aan. Dit komt het erop neer dat het de gesprekspartner probeert mee te nemen naar het feit dat er iets moet zijn dat alle logica en conclusies mogelijk moet maken, en dat dat de waarheid is. Het punt dat vedānta maakt is dat elke conclusie, een entiteit aantoont, dat zich er bewust van is. Deze niet te beschrijven en objectiveren entiteit is de waarheid van alles. Dat ben jij.

Nyāya stelt dat waarheid wordt gedefinieerd in termen van overeenstemming met feiten uit de empirische werkelijkheid en dat de toetsing van de waarheid pragmatisch is. De kennis moet vruchtbare activiteit stimuleren.

Nyāya ziet de zelf (ātman) als een individuele ziel, die los staat van geest, lichaam en wereld. Zielen, atomen, ruimte, tijd, lichamen en wereld zijn zelfstandige, eeuwige substanties. Kennis van al deze realiteiten, te bereiken door logisch redeneren is een staat van gelukzaligheid volgens Nyāya, en daarmee vrijheid (mokṣa).

ॐ तत् सत् om tat sat

Om tat sat is een uitdrukking waarin alle drie de woorden in essentie verwijzen naar brahman, de absolute realiteit van mezelf. Onderweg zijn er nuances.

Om is een geluid dat de waarheid van mezelf symboliseert of uitdrukt, zijnde de stralende volheid van bewustzijn, waarachter niets is. Het wordt ook een symbool zonder leden (pratīka) genoemd. Dit komt omdat het als oer-geluid (śabda), behorend bij het element ruimte (ākāśa), het de schakel symboliseert tussen het ongemanifesteerde en het gemanifesteerde. Natuurlijk gaat het om wat het uitdrukt, wat het betekent (lakṣyārtha), niet om het geluid zelf. In Om Tat Sat betekent Om dat alle vormen van het verleden, heden en toekomst dit ene brahman zijn. (Dit) geluid is een oervorm die dus alle vormen symboliseert. Waarom? Om kan ook worden gespeeld als AUM. A staat voor alle objecten met woorden die vanuit de keel worden uitgesproken. U voor alle objecten met geluiden in het midden van de mond (U). M voor alle objecten die worden uitgedrukt door woorden die vanuit de voorkant van de keel worden uitgesproken. Het uitspreken van AUM is het uitspreken van het hele scala aan manifestaties. Het is symboliek natuurlijk. We kunnen zo doorgaan, het is een rijk symbool. De māṇḍūkya upaniṣad stelt dat A staat voor de waaktoestand, U voor de droomtoestand en M voor de diepe slaaptoestand. Dit betekent ook schepping, onderhoud en ontbinding, wat parallel loopt met (alle objecten van) verleden, heden en toekomst. De bijbel bevestigt dit door te stellen: ‘In het begin was het Woord, en het Woord was bij God, en het Woord was God’. Waarom een geluid, een woord? Geluiden en specifiek woorden, drukken betekenis uit, en betekenis staat voor kennis, en kennis is een uitdrukking van zuivere kennis, zuivere intelligentie, dat

onveranderlijk bewustzijn is. Daarom stelt de māṇḍūkyaopaniṣad ook: om ity etad akṣaram idaṃ sarvaṃ, Om, het woord is dit alles.

Tat betekent letterlijk dat. Het betekent brahman als de intelligentie achter alle vormen, die māyā (ongemanifesteerd) en īśvara (bewustzijn plus māyā gemanifesteerd) heet. Het is alle kracht en alle kennis als ode aan de non-duale werkelijkheid. Zo heb ik de mogelijkheid de non-duale volheid te vieren in de liefde (bhakti) die ik op de heer kan richten met meditatie (upāsana). Waarom tat, dat? Omdat de schijnbare manifestatie het goddelijk wonder van een leven in een wereld teweegbrengt. Het lijkt of het daar is, of het dat is, een object, maar het is slechts een uitdrukking van mijzelf. Kennis en intelligentie zijn eigenlijk pure kennis en pure intelligentie.

Sat is brahman in de betekenis puur bestaan (schijnend als bewustzijn). Ik ben dit bestaan. Het bestaan zelf dat alles doet uit-staan, ‘ex-sisteren’ (schijnbaar). Deze drie woorden drukken het ene uit, dat niet uit te drukken is. Om tat sat neemt je zo mee van vormen naar de waarheid via de enige mogelijke link, intelligentie. Om tat sat wordt genoemd in vers 23 van hoofdstuk 17 van de bhagavad gītā, en uitgelegd in de 4 daaropvolgende verzen.

पाप pāpa

Het slechte resultaat van actie (karma) die niet in overeenstemming is met dharma, de goddelijke universele waarden en wetten. A-dharmische actie geeft dus later (momenteel onzichtbaar) een (potentieel) onaangenaam resultaat (pāpa), dat momenteel onzichtbaar is. Oftewel elke actie heeft een effect. Is het niet direct, dan wel later.

Pāpa is bedoeld om van te leren. Dit is een belangrijk punt. Dit is het punt. Voor een mens is het universum een zingevend veld om van te leren. Kan ik, als persoon, īśvara's resultaten ontvangen als een geschenk, om mij te leren afstemmen met zijn eerlijke schepping, om volwassen te worden en geschikt voor de kennis, die tot vrijheid strekt.

Pāpa kan vrij direct zichtbaar (dṛṣṭa phala) zijn. Als ik iemand een klap geef, krijg ik er één terug. Het kan ook adrṣṭa phala (niet direct zichtbaar). Dit zijn de vervelende zaken die ons overkomen in dit leven of zelfs in toekomstig levens. Meestal zijn ze onverklaarbaar, en voelen we onrecht. We noemen het, het onheilspellende lot. Beter kan ik mij afvragen als ik mij slecht voel, of verdrietig, waarom voel ik me zo? Is het wel pāpa, of zit er een weeffout in het denken, dat aan mij getoond wordt? Met deze houding kan ik een evolutie van het denken inzetten naar wijsheid.

Omdat ik leef in onwetendheid van īśvara, en de ware natuur van īśvara, gelijk ik leef in onwetendheid van mijzelf, zit het leven nou eenmaal vol met lijden, rampen, ziekten en eindigheid. Ik vind god, īśvara, de gever van resultaten (karma phala dātr), dan partijdig (vaiṣamya) of meedogenloos (nairghrṇya). Maar dat is een belachelijk idee. Dingen zijn niet voor niets zoals ze zijn. We moeten volledig vertrouwen ontwikkelen. Alles wat de empirische werkelijkheid is, is een veranderlijke orde die verloopt volgens perfecte wetmatigheden, die volstrekt neutraal zijn. Ook wetten van karma zijn neutraal. Geen dharma voor ogen bij actie -> een minder resultaat. Dit is heel moeilijk te begrijpen voor een subjectief wezen als een gemiddeld mens. Het enige dat ik hoef te doen is met devotie en dankbaarheid te accepteren wat komt (karma yoga). Dat stemt al heel gelukkig en licht.

Let wel: Als ik mijzelf en anderen niet zielig vind, kan ik ‘anderen’ juist beter met empathie en compassie tegemoet treden en helpen.

Al met al stimuleren deze inzichten om te leven in dankbaarheid, aanvaarding en overgave. En dan leren: Wat kan ik de volgende keer beter doen om te groeien als mens, geschikt voor kennis. En het laat ook zien dat genade (kṛpā of anugraha) verdiend moet worden.

परिणा pariṇāma

Verandering, evolutie, groei.

Ik neem aan dat ik verander omdat ik als persoon van het een naar het ander ga, terwijl ik in werkelijkheid onveranderlijk ben. De veranderende persoon is een superpositie. Ik, bewustzijn ben a-pariṇāma, onveranderlijk.

Een pariṇāmi upādāṇa kāraṇa is een materiële (upādāṇa) oorzaak (kāraṇam) die een verandering (pariṇāma) ondergaat in de substantie of het materiaal zelf om een effect te worden. Dat type vindt schijnbaar plaats in de bewegelijke, trans-actionele wereld (vyāvahārika satya) van īśvara: Voorbeeld: melk wordt boter wordt kaas, verbrand hout wordt rook en as, een zaadje verandert in een plant, lichaam en geest doorlopen de fasen van eitje, zaadje, embryo, baby, kind, jongere, volwassene, oudere en dode. De situatie is zo altijd nieuw, en kan nooit terug naar het oude. Elke cel, en daarmee het lichaam verandert continu.

Maar op deze veranderlijke orde kan ik natuurlijk niet bouwen. Waar kan ik wel op bouwen? Ik ben het onveranderlijke substraat, waar het allemaal ‘op gebouwd is’.

Oorzaak en gevolg behoren hier tot dezelfde schijnbare materiele orde van de werkelijkheid mithyā.

Bij vivarta pariṇāma is dit niet het geval. Vivarta betekent verschijning. Vivarta upādāna kāraṇa, is een oorzaak, die niet echt een verandering doorgaat. Bewustzijn, brahman, de oorzaakloze oorzaak van alles lijkt te veranderen in de objecten van de wereld. Maar het zijn veranderende verschijningen van mijzelf, bewustzijn, geen werkelijke veranderingen. Ik, het substraat blijf één en hetzelfde. Dit moet begrepen worden om vrijheid te zijn.

परिणामि उपादान कारण **pariṇāmi upādāna kāraṇa**

Materiële oorzaak (upādāna kāraṇam) die een verandering (pariṇāma) ondergaat in de substantie of het materiaal zelf om een effect te worden, bijvoorbeeld gekarnde boter wordt ghee, verbrand hout wordt rook en as, een zaadje verandert in een plant.

Een mens gaat zes aanwijsbare onomkeerbare levensfasen (ṣaḍ-bhāva-vikāra) door, maar in feite is verandering natuurlijk een continuüm: Eitje, zaadje, embryo, geboorte (jāyate), baby (asti, zijn), kind, jongere (vardhate, groei), volwassene (vipariṇāmate, verandering tot rijping), oudere (apakṣīyate, verval), en dode. De situatie is altijd nieuw, en kan nooit terug naar het oude.

Dit is het geval in de empirische werkelijkheid van īśvara. Oorzaak en gevolg behoren hier tot dezelfde schijnbare orde van de werkelijkheid mithyā. Deze orde noemen we wel de bewegelijke, trans-actionele wereld (vyāvahārika satya) van īśvara. Belangrijk te beseffen dat het hier om neutrale wetmatigheden van verandering van oorzaak-gevolg gaat. Denk aan actie vs. puṇya (gunstig) of pāpa (ongunstig) karma. Het is goed om deze te kennen en ermee te spelen en leven voor een goed leven.

Materie staat nooit stil, dus is īśvara ook de veranderingen in materie. Maar īśvara is niet alleen materie en de verandering ervan. Īśvara is de onderliggende pure intelligentie/ pure kennis/bewustzijn van de werkelijkheid. En dus wordt īśvara ook wel de effectieve oorzaak (naimittika kāraṇa) van verschijnende materie genoemd. Er is alleen maar īśvara, brahman, wat dus gelijk het zelf is. Dit brengt ons bij het volgende type verandering: Dat uitdrukt dat de hele rataplan geen echte veranderingen ondergaat.

Dit heet vivarta (letterlijk: draaikolk, illusie, ontvouwing). Vivarta upādāna kāraṇa is een materiële oorzaak (upādāna kāraṇam) waarin een andere vorm (vivarta) wordt aangenomen zonder de eigen intrinsieke aard op te geven. Bijvoorbeeld parelmoer dat zilver lijkt te zijn, of een stuk woestijn dat een oase lijkt te zijn (fata morgana of mirage), maar een woestijn is. Vivarta zou je verschijning kunnen noemen.

Zo bezien behoren oorzaak en gevolg tot verschillende orden van maar één werkelijkheid. Het effect blijkt eigenlijk het origineel of de oorzaak te zijn. Het is niet de waarheid, maar de zintuigelijke waarneming (veroorzaakt door een kracht *māyā* geheten) die ons in de luren legt en dus is kennis van het originele bewustzijn dat ik ben voldoende om vrijheid te brengen.

Brahman, onafhankelijk en onveranderlijk is *satya is vivarta upādāna kāraṇam*. Daarom wordt brahman de oorzaakloze oorzaak (*nirmitta nirmāṇa kāraṇa*) genoemd. Er worden fenomenen veroorzaakt, maar die blijken bij nader onderzoek niet echt te zijn, maar een schijnbare uitdrukking van de oorzaak of grond ervan, mijzelf. Er lijken effecten te komen uit brahman, maar dit is niets anders dan brahman zelf met naam, vorm en functie.

Deze non-duale werkelijkheid, de realiteit (*sat*) zelf heet *pāramārthika-satya* (voorbij of vooraf, *para*, doelen en effecten, *artha*'s).

फल व्याप्ति *phala vyāpti*

De vrucht (*phala*) van betekenis die de mind doordringt (*vyāpti*), gebaseerd op aanwezige kennis.

Bij het mentale proces om objecten te begrijpen, zoals bij zintuigelijke waarneming, gaat een mentale beweging (*vr̥tti*) aan vooraf. In het zintuigelijke proces is dit een zintuigelijke prikkel. Het wereldse object wordt gezien, en de mind neemt een representatie van het object aan (*vr̥tti vyāpti*), op basis van de kennis en conditionering van de specifieke persoon. *Phala vyāpti* is de tweede mentale beweging (*vr̥tti*) die de mind vervolgens doordringt (*vyāpti*). Het is de cognitie van de weergave van het object. Er ontstaat betekenis, al naar gelang hoe de kenner het object beschouwt. Nu is het object op een bepaalde manier geïnterpreteerd.

In het beste geval was deze interpretatie objectief. Afgestemd op de neutrale empirische werkelijkheid (*vyāvahārika*) van *īśvara*. Dan is men gekwalificeerd om de neutrale werkelijkheid te doorzien en de waarheid te zijn. Maar meestal ontstaat er subjectieve betekenis door persoonlijke kleuring in de mind (*prātibhāsika*). Dan is het lastig om *vedānta* te laten inwerken. Yoga (kwalificaties), en karma en dharma yoga zijn dan voorgeschreven om aan te sluiten bij de schitterende orde die *īśvara* heet.

Bij zelfkennis vindt geen *vr̥tti vyāpti* plaats. Dit is interessant: In een zuivere *setting*, komt de actie schijnbaar van de leraar, niet van de gekwalificeerde leerling. De mind van de ontvankelijke, geschikte leerling staat alleen maar open als een spiegel, dusdanig

helder, dat onmiddellijk de vrucht (phala) van zelfkennis plaatsvindt: aham brahmāsmi, ik ben brahman, vrij bewustzijn.

Dus zelfrealisatie is alleen maar phala vyāpti in śravaṇa (het horen van de waarheid van mijzelf). Hierbij wordt dus geen karma aangemaakt (eerder wordt er karma opgelost). Het karma van de leerling zit ‘m erin dat zij of hij begrijpt dat zij of hij eerst het schijnbare werk moet doen, een volwassen, dharmisch persoon te worden, in de pas met īśvara. Vervolgens zijn er mentale bewegingen geweest, namelijk het horen van de teaching van de leraar, eventueel was er nog wat reflectie, manana, al dan niet met de hulp van de leraar.

Maar steeds weer moet naar die pure *setting* worden teruggegaan van kennis die van buiten onwetendheid wegneemt. Pas een vrij zuivere mind neemt meteen de vrucht aan, van het onverdeelde zelf. Pas als een aspirant dus een ṛṣi (ziener) is, zal het werk vrucht (phala) dragen, en de waarheid worden ‘gezien’, met het derde kennis-oog (het intellect).

Zolang het een gedachte is, heeft het een vorm, maar het gaat erom dat de *teaching* rechtstreeks naar het non-duale zelf verwijst. En juist begrepen, is het onderwerp van de *teaching* geen object. Dus als er een representatie optreedt (vṛtti vyāpti) van ātmā, als ik mij brahman voorstel in mijn geest, is dit verkeerde zelfkennis, onwetendheid.

De correcte phala vyāpti is er één van de aard van akhaṇḍa ākāra vṛtti, een gedachte (vṛtti) die de vorm (ākāra) aanneemt van onverdeeltheid (akhaṇḍa). Soms wordt gezegd: akhaṇḍa ākāra vṛtti, een gedachte (vṛtti) die de vorm (ākāra) aanneemt van onverdeeltheid (akhaṇḍa) en vormloosheid (ākāra). Het maakt niet uit.

Waar het om gaat is: Omdat deze bijzonder kennis naar het onverdeelde van mijzelf verwijst, ga ik herkennen dat geen object, hoe subtiel ook bewustzijn juist kan representeren. Geen gedachte (vṛtti) houdt stand, daarom laat ik ook phala vyāpti los en sta ik vrij als het zelf. Immers elke gedachte, ook deze subtielste gedachte der gedachten, is ook een soort vorm, object.

Akhaṇḍa ākāra vṛtti jñāna is poëtisch, de zucht van het zelf, de paradoxale poort van kennis, van het *weten* van de waarheid, naar het puur *zijn* van de waarheid. Correcte akhaṇḍa ākāra vṛtti jñāna lost zichzelf daarom op. Daarom is kennis lakṣyārtha, van impliciete aard, en daarom houdt, wat de waarheid betreft, phala vyāpti geen stand.

Immers, de betekenis verwijst in zijn volle glorie naar volheid van het zelf-evidente zelf, dat alleen staat, en dus zal ook de vrucht (phala) van śravaṇa, waarin de mind de teaching heeft gehoord en tijdelijk de vorm aangenomen van zelfkennis, verdwijnen.

Nididhyāsana is een tussenfase. Diepgewortelde neigingen en identificaties en ongeloof over de waarheid van zichzelf, verstoren de onmiddellijke (aparokṣa) verwijzing naar en

identificatie met het zelf. Dan wordt zelfkennis actief in het leven geroepen ter contemplatie. Let wel: Het is altijd īśvara die een gedachte in een individuele mind plant. Dit wordt wel genade genoemd. Genade is gewoon de wetmatigheden en logica van het kennismiddel laten plaatsvinden. Ook in nididhyāśana vindt genade plaats, doordat het zelfkennis steeds weer wordt herinnerd. Dit zich herinneren is als śravaṇa, het zal inwerken op de onwetendheid die is getriggerd door een situatie.

Dan zullen op een dag zowel onwetendheid als wetendheid (phala vyāpti) verdwijnen, en is men, wat men vanzelfsprekend al was: Gewoon, moeiteloos, probleemloos, objectloos bewustzijn-bestaan.

पितृ लोक pitṛ loka

Plaats, locatie (loka) van de voorouders (pitṛ, betekent letterlijk vader).

Wij kunnen alleen mentaal bij de voorouders zijn. Daarom is gaan naar pitṛ loka de geest in een devotionele staat brengen, in een staat van respect. Zoals bij het uitvoeren van pitṛ yajña, het eren en respecteren van verzorgers en meerderen.

Dit is een van de vijf grote erediensden (pañcamahā yajña's), objecten van devotie voor de karma yogī. Traditioneel is het de aanbidding van īśvaraḥ in de vorm van manes (een Latijnse term voor vereerde, overleden familieleden) door het offeren van rijstballen en water, wat een zegen oplevert voor de nakomelingen die dit offer brengen.

In moderne termen: Het vereren van voorouders die de link zijn naar mijn bestaan. Of het vereren van andere partijen die autoriteit vertegenwoordigen zoals de overheid of leidinggevend. Dit type verering heeft een functie. Vaak staat een ondermijnende houding richting autoriteit mij in de weg om volwassen te worden. Ik wil belastingvoordeeltjes, of belastingontduiking zelf. Ondermijning van meerderen is ondermijning van īśvara, met alle karmische problemen van dien.

Het vereren van voorouders is natuurlijk één van de manieren om mij aan īśvara, dat wat alles beheerst, over te geven. Het mentaal vereren van alles waar ik afhankelijk van ben, is een manier om frustratie, trauma en boosheid om te zetten in vergeving en liefde. Het is vaak een kantelpunt voor hen die wrok hadden jegens bijvoorbeeld hun ouders. Voorouders zijn uiteraard dat aspect van īśvara dat ons gelanceerd heeft in dit leven om tot kennis te komen. Elke devotie of liefde gericht op een object, is devotie gericht op īśvara. En via īśvara kan ik mezelf vergeven. Mijzelf vergeven is iedereen vergeven.

Een evenwichtige mind wordt alleen verkregen, als men ook voor alle aspecten van het bestaan de nodige dankbaarheid toont. Al deze dingen gebeuren overigens in de geest. Dus alle loka's zoals pitṛ loka worden weergegeven in de geest.

प्रक्रिया prakriyā

Methode. Letterlijk: 'Iets om te doen'.

Wat 'doen' we in Vedānta?

We volgen de methodiek. We kunnen niet ontkennen dat er leven is, en dat er een wereld verschijnt. Dit alles kennen we uit de representatie in onze geest, dat een betekenis gevend instrument is. Zolang de zelfonderzoeker nog beleeft dat de objecten die aan haar of hem verschijnen, echte onafhankelijke entiteiten zijn, zal zij of hij gebruik moeten maken van de leraar die keer op keer de juiste methodieken loslaat op de geest. Tot onwetendheid kantelt en verdwijnt, en non-duale kennis stevig is. Zolang er onwetendheid is, zijn prakriyā's nodig voor besef. Dus beoefenen we kennis volgens een methodologie. Waarom? Omdat onwetendheid ook logica en methodologieën volgt, hoewel bedrieglijke. Dat mag rechtgezet worden. Lijden is ook een het volgen van een bepaalde logica: 'Ik ben niet volledig ok, en de buitenwereld is tegen mij'. Zolang ik sporen van lijden ervaar, is het genade om devotie yoga (karma yoga en upāsana) en kennis yoga te beoefenen.

Vedānta is de kennis yoga, die gebruik maakt gebruik van methoden van onderscheidend, analytisch onderzoek (viveka) om verwarring over ātmā te corrigeren. Over het algemeen komen deze methoden erop neer, dat we ons eerst inbeelden dat bewustzijn vrijstaat van de objecten die eraan verschijnen, en dan verklappen dat de objecten ook niks anders zijn dan dit bewustzijn zelf. Een mind die na een stukje objectiviteit en onthechting (vairāgya) en een (duale) dissociatie door onderscheid (viveka) een bepaalde puurheid heeft bereikt, kan gemakkelijker de non-dualiteit van de werkelijkheid (mijzelf) begrijpen.

Voorbeelden:

- adhyāropa apavāda viveka prakriyā - Methode om een superpositie (adhyāropa), iets wat 'erop geplaatst is' te herkennen en deze cognitief te verwijderen (apavāda, apa, weg van de vāda, stelling, met name de misvatting van de echtheid van een object of argument), door de afhankelijke staat (mithyā) ervan te herkennen. Alle objecten, zelfs de meest ongemanifesteerde subtiele vṛtti's, zijn superposities. Ze bestaan wel, maar zijn in werkelijk niets anders dan dat waar ze een tijdelijke uitdrukking van zijn, nl. de waarheid van mezelf: vrij, vredig, open, oneindig, attribuut-loos bewustzijn.

- avastha traya viveka prakriyā - Methode voor het logisch herkennen van de drie staten diepe slaap, droom en wake als mithyā (relatief afhankelijk waar, niet op zichzelf staand, maar een uitdrukking van iets anders). Herkend wordt dat deze drie toestanden in mijzelf, als mijzelf, onafhankelijk bestaan-bewustzijn (satya) opkomen. Het zelf wordt dan wel het vierde (turiya) genoemd: origineel bewustzijn, brahman, ātmā. Dit is de centrale teaching van de kortste 'koning der' upaniṣads de māṇḍūkyaopaniṣad.

- dṛg dṛśya viveka prakriyā - Methode voor het onderscheiden van ziener - geziene. De ziener (dṛk) is invariabel en onafhankelijk is, en het geziene (dṛśya) variabel en afhankelijk. Eerst wordt vastgesteld dat de instabiele, bewegelijke wereld zintuigelijk wordt waargenomen en weergegeven in de mind. Dan wordt gezien dat ook de inhoud van de mind bewegelijk, instabiel en zeer vergankelijk is, en waargenomen door een dieper principe. Ik kan dus de mind niet zijn kan. Vervolgens wordt erop gewezen dat het geziene niets anders is dan een effect, manifestatie of uitdrukking van de ziener, maar dat de ziener vrij is van het geziene. Goed erbij te vermelden, dat in deze analyse de ziener (dṛk) het stille getuige-principe (sākṣī) is, dat alles mogelijke maakt, en niet de kenner (pramāṭṛ) in de mind die interpreteert. Deze kenner is niks anders dan een combinatie van intellect en ego (ahaṅkāra), dat bij het geziene (dṛśya) hoort, als ijdel, vergankelijk fenomeen. Een uitmuntende analyse hiervan is gegeven in tekst dṛg dṛśya viveka traditioneel toegeschreven aan Ādi Śaṅkara (of volgens veel wetenschappers Bharatī Tīrtha).

- kārya kāraṇa viveka prakriyā - Methode om onderscheid te maken tussen oorzaak (kāraṇa, dit is het bewustzijn, de drager van alles) en (het schijnbare) gevolg/effect (kārya). Het gevolg draagt zijn oorzaak in zichzelf. De aard van de verandering van oorzaak in gevolg is vivarta (schijnbaar). Waarom? Oorzaak is satya (onafhankelijk bestaan), sāra (essentieel, substantieel), ekam (één) en nitya (oneindig). Bewustzijn lijkt een nieuwe vorm aan te nemen (pariṇāma), maar blijft onveranderd. Het is tijdelijke schijn van namen, concepten, functies en materiële vormen. Daarom is de werkelijkheid non-duaal. Een soortgelijke methode heet sṛṣṭi (schepping) viveka prakriyā (waar de schepping lijkt te zijn, is in werkelijkheid bewustzijn) genoemd. Het mooie van dit soort methodieken is dat met zo'n methode voor de geest, elk ding mij kan herinneren aan de ware vrijheid van het zelf.

- pañca kośa viveka prakriyā - Methode voor het herkennen en cognitief verwijderen van de vijf omhulsels van een levend wezen zoals de mens, besproken in de Taittirīya Upaniṣad. De omhulsels zijn: annamaya kośa (omhulsel, kośa gemaakt van, maya, voedsel, anna). prāṇamaya kośa (levensenergie, prāṇa omhulsel), manomaya kośa (geest,

manas omhulsel), vijñānamaya kośa (intellect, vijñāna omhulsel) en de ānandamaya kośa (gelukzaligheid, ānanda omhulsel). Het belangrijkste is dat het geen lagen zijn die op elkaar gestapeld zijn, maar dat volgens de realiteit van ānandamaya kośa tot annamaya kośa de domeinen elkaar lijken te doordringen in hun functioneren van subtiel tot grof. Voor elke omhulling of laag kan worden aangetoond dat ik ze niet als zodanig kan zijn. Vier bewijzen hiervoor: 1. Anityatvam, alle omhullingen (kośas) zijn niet oneindig (nitya), maar vergankelijk. 2. Drśyatvam, alle omhullingen zijn objecten en daarom waarneembaar. 3. Jaḍatvam, alle omhullingen zijn (subtiel of niet maar) materie en daarom, als zodanig, inert (jaḍa), dood materiaal. Het lichaam is zich niet bewust van mij, noch van zichzelf, noch zijn gedachten. En: Dit is een subtiel. Is er gevoeligheid in mijn lichaam? Welnu, er moet bewustzijn zijn om zich van iets bewust te zijn. Dus het echte levende ding aan iets, ook het lichaam, is bewustzijn zelf. Ook voor de geest telt dit. 4. Duḥkha miśritatvam, gemengd met lijden. Elke omhulling heeft een vorm van lijden of gehechtheid. Ik, sat cit ben ānanda, gelukzalig, dus ik kan de kośa's niet zijn. De conclusie kan alleen zijn dat in werkelijkheid het bewustzijn alle lagen, domeinen en omhulsels doordringt, in een non-duale 'arrangement'. Beter geformuleerd, alle omhulsels zijn niets anders dan puur bewustzijn, het enige dat is.

- śārīra traya viveka prakriyā - Methode voor het herkennen en onderscheiden van de drie materiële lichamen van een levend wezen, van het substraat dat eraan ten grondslag ligt. Van subtiel naar grof: kāraṇa śārīra (oorzakelijk lichaam), sūkṣma-śārīra (subtiel lichaam, waaronder het zenuwstelsel, waar het voelen in manifesteert, dat onder prāṇa, energielichaam valt) en sthūla śārīra (grofstoffelijk lichaam). Van belang is te beseffen dat ze allemaal van materie gemaakt zijn. Ook al is kāraṇa śārīra slechts een zeer subtiel vṛtti die de andere lichamen doordringt. Het werkelijke, schijnende aan dit alles is sat cit, de onaantastbare werkelijkheid, ik. De lichamen, gevoelens, gedachten dansen schijnbaar op mij, het stabiele (aambeeld, kūṭastha van) bewustzijn rond. Ik sta oneindig stralend stil.

- tanmātra viveka prakriyā - Methode om de hele materiële schepping te onderscheiden van hun subtiel, ongemanifesteerde vorm. Tanmātra's zijn de vijf subtiel elementen ruimte, lucht, vuur, water, aarde in hun zuivere on-gerecombineerde vorm. De nog zuivere sattva porties van elk tanmātra vormen de zintuigelijke instrumenten (jñānendriyāṇi), de nog zuivere rajas porties vormen de instrumenten van actie (karmendriyāṇi). Zodra ze gaan combineren volgens een bepaalde formule vinden grovere, gemanifesteerde vormen plaats zoals geest (manas) en intellect (buddhi) van sattva guṇa, the prāṇa's van rajas guṇa en het lichaam en de materiele wereld van tamas

guṇa. Ik ben het enige bewuste wezen, dat dit wiskundige spel van materie doordeseemt in mijzelf, bewustzijn.

प्रमाण pramāṇa

Kennismiddel. Een correct middel tot kennis is datgene dat nauwkeurige, twijfelvrije kennis voortbrengt over iets betekenisvol, dat nog niet begrepen of bekend is, en dat door geen enkel ander kennismiddel kan worden ontkend.

Vedānta maakt in eerste instantie gebruik van alle geldende kennismiddelen, gebaseerd op, of afgeleid van perceptie (zintuigelijke waarneming).

Het probleem van onwetendheid is juist dat wij mensen aan waarheidsvinding doen met het middel van onze perceptie die veroorzaakt is door māyā. De hele wetenschap is gebaseerd op zintuigelijke waarneming en afleidingen daarvan. Vedānta neemt de zelfonderzoeker mee door de logica van alle kennismiddelen, en vertelt haar of hem uiteindelijk dat de waarheid van het zelf niet waar te nemen is, omdat het de waarnemer zelf is. Dit kan mij alleen maar van buiten gezegd worden met woorden, die van buiten komen. Wat betekent dat? De geest van de mens is niet subtiel genoeg om de waarheid uit zichzelf te begrijpen, omdat de mens in de matrix van onwaarheid (asat) leeft, en alle beoordeelt met perceptie en afgeleiden daarvan. Op welk autoriteit kan ik me wel op beroepen? Īśvara, die alle kennis is (sarvajña), terwijl een mens, inclusief onze wetenschap kleine kennis is (alpajña). Dus is het kennismiddel dat tot mij komt niet van menselijke oorsprong (apauruṣeya). Het is eerder gezien door de zieners (ṛṣī).

Vedānta wordt een śabda pramāṇa genoemd, een middel tot kennis van goddelijke woorden, een woordspiegel die met de betekenis van kennis mijn onwetendheid wegneemt, zodat ik vrij kan zijn om te zijn wat ik ben: Zijn, oneindig stralend als bewustzijn. De onwetende gedachten in mijn geest zijn ook opgebouwd uit woorden, dus ik heb andere woorden nodig die de juiste betekenis oproepen, om onwetendheid weg te nemen. Ik kan ze niet met mijn eigen geest verzinnen, omdat ik al in een onwetend kader denk.

In de Indiase oudheid zijn er nog vijf andere middelen van kennis geldig. Uiteraard omarmt vedānta ze ook als voorlopige middelen voor relatieve kennis.

- pratyakṣa pramāṇa - Kennismiddel via de zintuigelijke waarneming. Is eigenlijk altijd van de aard van sopādhika adhyāsa. Dit is het foutief toekennen van een eigenschap aan de drager ervan, dat het eigenlijk niet bezit, maar toch waargenomen blijft worden: blauwe lucht, gebogen stok in water, mirage in woestijn, maar ook een lichaam ervaren

als huid en haar, ofwel de buitenkant, terwijl er vlees, spieren, organen, ontlasting inzit. Het is nooit wat ik denk te zien. Alles valt ‘uitéén’ in kleinere, deeltjes-subtiliteiten. Parallel hieraan: Ik ben attriboot-loos bewustzijn. Alle zintuigelijke waarneming legt mij in de luren. Want nimmer ben ik een waargenomen eigenschap, ook al lijkt het wel zo, door lichaam, mind, wereld waarneming. Ik ben immer vrij en vol. Vandaar dat ik slechts op mijn zintuigen vertrouw om het lichaam te laten relateren (vyāvahārika) in de wereld. Zo is vyāvahārika satya niet de werkelijkheid, maar wat werkt voor het lichaam.

- anumāna pramāṇa - Kennis afgeleid van directe zintuigelijke waarneming (pratyakṣa). Waar rook is, moet vuur zijn. Ander voorbeeld: Een persoon lijkt getergd, dus zal de persoon onder invloed van een emotie staan. Wetenschap is in eerste instantie gebaseerd op pratyakṣa, zintuigelijke informatie. Vervolgens is wetenschap ook vooral gebaseerd op resultaten van instrumentarium en methodieken afgeleid (anumāna) van zintuigelijke waarneming, pratyakṣa.

- anupalabdhi pramāṇa - Kennis door middel van afwezigheid van een object. Devadatta of Jan zijn niet hier, dus zullen ze wel elders zijn. Belangrijk ander voorbeeld: Afwezigheid van vedānta-kennis levert de individuele onwetendheid op van de zoeker, in die zin, dat de dolende aanvoelt dat er iets niet klopt, en gevonden of begrepen moet worden, maar zij of hij kan dit niet invullen (zonder een śabda pramāṇa in de verschijning van een leraar).

- arthāpatti pramāṇa - Arthāpatti is iets vager. Het is de kennis die wordt verkregen door iets te postuleren of te veronderstellen om anders onverklaarbare feiten of omstandigheden begrijpelijk te maken. Wanneer directe waarneming of gevolgtrekking (anumāna) een situatie niet volledig kan verklaren, helpt arthāpatti de kloof te overbruggen door een verondersteld feit te introduceren dat logisch de situatie verklaart. Het is afleiding naar mijn beste mogelijkheden. Het klassieke voorbeeld: Devadatta leeft. Overdag wordt niet gezien dat hij eet. Devadatta moet 's nachts eten. In vedānta wordt arthāpatti wel gebruikt om volgende paradox op te lossen. Stelling. De werkelijkheid is non-duaal. De wereld is divers. Dus moet de wereld wel een verschijning zijn van de werkelijkheid. In moderne wetenschap wordt arthāpatti als volgt gebruikt. Soms moet een wetenschapper op intuïtie de minst aannemelijke keuzen laten vallen. Dit heet ‘disjunctieve syllogisme’ of ‘uitsluitingsredenering’. In ons geval kan het ook zijn dat Devadatta van licht leeft, of alleen stiekem voedingssupplementen eet, maar dat is minder aannemelijk. Net zo is het, als je het eenmaal ziet, hoe zelf-evident de zelf is, totaal

aannemelijk dat de kosmos op een onderliggend, stabiel principe rust. Maar dit kan niet bewezen worden met de middelen van de wetenschap.

- upamāna pramāṇa - Kennis door middel van vergelijking. Een voorbeeld: Een onbekend dier lijkt op een hert, dus het zal wel een soort hert zijn. Het gebruik van metaforen, allegorieën in de *teaching* zouden we upamāna kunnen noemen. Elk voorbeeld in vedānta schiet te kort. Dit komt in de basis omdat de betekenis waar de voorbeelden naar verwijzen, altijd de waarheid is, en die is onkenbaar, en niet uit te drukken. Vedānta wil er alleen maar op wijzen dat je het bent, en dat er niks anders is.

Zo komen we terug bij het kennismiddel dat we nodig hebben voor de zelfkennis die tot vrijheid leidt:

- śabda pramāṇa - Gezaghebbende kennis uit geschriften of gezaghebbende woorden van de leraar, zoals de upaniṣads/ vedānta. Enige middel voor mokṣa, want mij moet verteld worden dat ik een verkeerd zelfbeeld heb. Dat ik vrij, puur bewustzijn ben. Śabda pramāṇa heet ook wel: āpta (betrouwbare) vacana (woorden). Waarom betrouwbaar, omdat ze van de absolute macht en kennis komen: Īśvara. Hoe weet ik dat zeker? Omdat het mensen volkomen heeft bevrijd, en omdat, zodra de boodschap 'ik ben bewust en ik besta' wordt toegepast, het, met een beetje extra logica, vanzelfsprekend wordt. De hoofdprijs van het leven is het bewijs!

Vedānta is dus een śabda pramāṇa, een kennismiddel d.m.v. impliciete betekenis (lakṣyārtha) door woorden die betekenis oproept. Omdat ātmā geen object van kennis is, kan geen enkele andere pramāṇa dit rechtstreeks onthullen. Het zelf is niet eens het subject (de kenner) van kennis. Het is de waarheid, de aard (svarūpam) van alles, hét onderwerp van vedānta, en omdat dit oneindig subtiel is, dat je niet meer van subtiel kunt spreken, kan deze alleen worden onthuld door waar de pramāṇa naar verwijst.

Het middel van kennis vedānta moet op een specifieke manier op de geest/het intellect van de luisteraar inwerken. Het moet systematisch, in de juiste volgorde en volledigheid zijn. In degene die er klaar voor is, zullen foutieve vormen van kennis (onwetendheid) worden verwijderd met de ware vorm van kennis. Dan verdwijnt de onwetendheid van 'ik ben'. Dan verdwijnt ook de kennis, en 'word' ik wat ik al was. Die implicatie wijst op het altijd vanzelfsprekende, vanzelfsprekende zelf (ātmā), dat zichzelf uitdrukt in objecten (superposities), waarvan ik als substraat vrij ben.

प्रमाणम् प्रवृत्ति **pramāṇam pravṛtti**

Geëngageerd zijn met of betrokken zijn op (pravṛtti) het kennismiddel (pramāṇam). Het actief herkennen van het nut en daarom bewust ondergaan van het kennismiddel śabda pramāṇa. De pramāṇa is het kennismiddel tot mokṣa middels impliciete betekenis van woorden. Dit heet ook wel vedānta, dat rechtstreeks van īśvara komt, via de zieners, upaniṣads (śruti), de latere geschriften als de Bhagavad Gītā (smṛti), tot aan de leraren, tot aan mij.

Ik engageer mij door aaneengesloten zuiver en trouw te luisteren naar mijn leraar in de eerste fase van vedānta: śravaṇa, en zelfonderzoek dat leidt tot vrijheid te zien als mijn primaire doel in al mijn activiteiten. Dat is het enige dat werkt. Dit werkt alleen als mijn geest open is, objectief, niet bevooroordeeld, zonder pretenties, in balans, vredig etc. De juiste instelling is: ‘Ik blijf hier bij (niścaya) tot ik vrij ben, wat er ook gebeurt’.

Pravṛtti drukt een zekere pro-activiteit uit, een keuze om voor het kennismiddel te gaan en erbij te blijven. Het drukt een professionele en geëngageerde houding uit. Een halve toewijding gaat niet werken.

Dé kwaliteit waardoor pramāṇam pravṛtti opbloeit is vertrouwen (śraddhā) in de lessen en in de leraar. Wat is dit vertrouwen? Acceptatie dat wat de leraar doceert waar is. Een moeilijk punt, maar in vedānta geborgd door de traditie. Naast mijn eigen toewijding zal het gedrag van de leraar uiteraard in lijn met dharma zijn. Maar ik kan pas andermans waardenstelsel beoordelen, als ik mijn eigen waardenpatroon gezond heb afgesteld.

Voorts moet de overdracht van het doeltreffende kennismiddel advaita vedānta kennis op orde zijn en vrij beschikbaar. Gelukkig hoef ik me daar geen zorgen over te maken. Integriteit is inherent aan vedānta, omdat de leraar onderwijst vanuit zijn vrijheid, en dus belangeloos. Dit is iets dat gevraagd mag worden van de setting leraar leerling. Het vertrouwen in leraar en het kennismiddel zal dan langzaam overgaan in volledig vertrouwen, in *me, myself and I*, en ik laat de leraar los. Niks mooiers dan dat.

Het vertrouwen is mogelijk omdat de leraar ook vertrouwd heeft op de traditie die teruggaat op het goddelijke. Waar kan je meer of beter op vertrouwen dan God, de realiteit zelf?

प्रशान्त (चित्त) praśānta (citta)

Kalmte van geest. Van nature vrolijk en stil zijn (door vairāgya, neutraliteit en onthechting), onder alle omstandigheden. Bereidheid om zowel aangename als onaangename situaties hun gang te laten gaan.

Genoemd als een van de twee primaire kwaliteiten die nodig zijn voor de studie van vedānta. Wat gebeurt er als iemands geest tot rust is gekomen (upaśama) en vrolijk is? Door de opluchting, kalmte en tevredenheid wordt de gelukzaligheid van stralend bewustzijn weerspiegeld in de geest, en is het gemakkelijker te begrijpen waarom ik het oorspronkelijke bewustzijn ben.

Dit kan ook zijn, omdat een verlangen net is bevredigd, en de geest stil wordt (priya, moda, pramoda). Maar dat laatste is hier niet wat bedoeld wordt. Nieuwe verlangens zullen oplaaien na de bevrediging van de vorige.

In dit geval betekenen vrede en vrolijkheid een meer permanente stabiliteit. Hoe bereiken we dat? Door karma yoga. Iemand die (alle acties van) zijn persoon en leven wijdt aan het totale veld en de resultaten accepteert die voortkomen uit het totale veld, wordt een stabiel, luchthartig persoon. Weinig kan zo iemand verstoren. Dan kan de echte gelukzaligheid van het zijn van de volheid van pure grenzeloosheid licht worden ontvouwd, door het te kennen met zelfkennis. Dan blijkt het gevoel van weerspiegelde gelukzaligheid de oorspronkelijke gelukzaligheid te zijn van de eenvoudige volheid van het geheel.

De andere kwalificatie voor een adhikārī (geschikte aspirant) is śamānvita: begiftigd of voorzien (anvita) zijn met of van śama, controle over de geest. Deze controle kan bijvoorbeeld worden verkregen door zen, vipassanā of mindfulness meditatie of aṣṭāṅga yoga. Maar in de vedānta-traditie wordt speciaal hiervoor upāsana meditatie voorgeschreven, waarbij de geest wordt teruggebracht van een gefragmenteerde, extraverte focus naar een een-puntige focus (ekāgrata) op īśvara. Waarom een-puntig? Omdat īśvara één is. Deze kwaliteit traint de geest, om later klaar te zijn voor non-duale kennis. Wanneer men deze twee kwalificaties heeft verworven, is men klaar voor zelfkennis.

प्रातिभासिक सत्य **prātibhāsika satya**

Subjectieve realiteit van een menselijke jīva (levend wezen). Gekleurde, persoonlijke, kijk op de wereld op basis van conditionering.

Als ik de wereld niet zie als een uitwerking van alle neutrale wetmatigheden van īśvara, leef ik in een afgezonderde fantasie, privéwereld. Ik schep als het ware mijn eigen wereld. Dit wordt daarom ook wel jīva sṛṣṭi genoemd.

Met alle problemen van dien. Verlangens, angsten, voorkeuren, afkeuren, en waarden worden geprojecteerd op de wereld en anderen. Voorts wordt alle zintuiglijke informatie

‘gekleurd en vervormd’ door mijn mind. Zo zal ik in sterke emotionele afhankelijkheid van objecten leven. Ik zal situaties beoordelen met voorkeur of afkeer.

Om te groeien naar een volwassen persoonlijkheid zal ik mij moeten afstemmen met de neutrale empirische of trans-actionele werkelijkheid van Īśvara (vyāvahārika satya). Īśvara is niet meer en minder dan een stel prachtige onpartijdige wetmatigheden en hun uitwerking. Dat niveau van de werkelijkheid wordt ook Īśvara's creatie (Īśvara sṛṣṭi) genoemd. Als mens ben ik niet meer dan een radartje in het geheel, bedoeld om dharmisch bij te dragen aan het geheel, dat gelijk de dharma zelf is.

Dan ervaar ik de betekenis van de objecten puur op hun functie in het verhaal. Dan kan ik ook pas Īśvara's schittering zien, en alle wetten en fenomenen weten te waarderen. Pas dan kan ik onwetendheid herkennen, met name in mijn eigen mind. Pas als mijn denkwereld objectief is, ben ik volledig geschikt voor het kennismiddel vedānta. We voelen al aan dat ahaṅkāra (ego, de misplaatste ik-beleving) in prātibhāsika satya een veel dominantere rol speelt dan in vyāvahārika satya. Levend in de objectiviteit van vyāvahārika, de laatste heeft het precies een functie, afgebakend genoeg om te overleven.

Een probleem voor assimilatie van vedānta, is dat ik, vanuit een state of mind van prātibhāsika satya, allerlei denkbeelden op de *teaching* projecteer, delen ervan ontken, of gebruik om in mijn bestaande complex van strategieën in te passen. Zo kan de kennis natuurlijk niet zuiver zijn werk doen op mijn onwetendheid.

Dit is een andere manier om te beschrijven dat we Īśvara niet kunnen skippen. We moeten ons eerst afstemmen op de neutraliteit van de empirische werkelijkheid.

In het beroemde rajju sarpa nyāya voorbeeld van een touw of slang is de 'geziene' slang een subjectieve misvatting en verkeerde interpretatie van een (slecht verlicht) touw, op basis van een chronisch wantrouwen in mijn mind. De beleving van touw is vyāvahārika satya, de beleving van een slang die eigenlijk touw is, is prātibhāsika satya. Als metafoor staat het touw voor pāramārthika-satya, bestaan-gewaarzijn, en is de slang een expressie van onwetendheid. Dit wordt in prachtig verband met elkaar gebracht in de laatste regel van Śaṅkara's ochtendgebed (prātaḥ smaranam):

yasminnidam jagadaśeṣam aśeṣamūrtau

rajivām bhujāṅgama iva pratibhāsitam vai

(Voor de onwetende) blijft de wereld over, in dat wat geen overblijfsel heeft, zoals een slang in een touw wordt gefantaseerd.

Geluk staat of valt bij een gezond, nuchter zelfbeeld. Of dat nou de echte zelf is of de relatieve zelf. In prātibhāsika is zal dit zelfbeeld verwrongen zijn. Het bevat bijvoorbeeld

algemene subjectieve interpretaties zoals "Ik ben slim/dom", "Ze is aardig/verschrikkelijk", "Dit duurt lang". In extremis: "De wereld is tegen mij" is werkelijk een gedachte die mensen hebben. Of andersom: "Ik ben een zegen voor de wereld", wat ook onzin is.

Zodra we waarden op de wereld projecteren, zullen we continu in gewetensproblemen zijn. Er is maar één waarde op de wereld te projecteren namelijk īśvara. En dit komt omdat de waarde van waarden god of het zelf is. Zo is alles enkel te waarderen als bestaan-bewustzijn.

Objecten zoals de prātibhāsikī ze beleefd, worden formeel viśaya (bindende objecten, meestal geliefden om ons heen) genoemd. Objecten zoals de vyāvahārikī ze benoemd, worden formeel padārtha (niet bindende objecten) genoemd.

Zo komen we aan het derde niveau van de werkelijkheid toe. De status van zowel prātibhāsika satya als vyāvahārika satya worden begrepen door de wijze die werkelijk begrijpt dat en hoe mithyā (afhankelijk) eigenlijk satya (onafhankelijk) is. Deze niet te objectiveren waarheid (bewustzijn) is ātman, het zelf, en heet in dit systeem van drie pāramārthika satya. Dit betekent letterlijk voorbij (pāram) aan doelen en objecten (ārthāḥ). Pāramārthika satya drukt drukt de realiteit uit van degene die weet dat zij of hij brahman is, vrij van prātibhāsika jīva en vyāvahārika īśvara.

प्रतिपक्ष भावना pratipakṣa bhāvanā

Techniek om de mind rustig en neutraal te maken, door de tegenovergestelde (pratipakṣa) heilzame, hulpvolle betekenis, gedachte of houding in te beelden (bhāvanā) en eventueel een tegenovergestelde strategie te gaan beoefenen. Hier zit een hele psychologie achter.

Waarom moet ik dit doen? Als ik ergens voor langere tijd ongelukkig over ben, werken de strategieën die ikzelf heb bedacht blijkbaar niet. Elke therapie staat of valt bij de erkenning, dat ik er zelf niet uitkwam en hulp inroep. In dit geval roep ik hulp in door radicaal het tegenovergestelde te beoefenen. Zo weet ik altijd wat mij te doen staat, en kan ik snel transformeren. Als ik gekweld word door haat tegen iemand, ben ik zo moedig om er liefde op te zetten.

Cognitieve therapie maakt hier ook gebruik van door de beklemmende gedachte aan de wortel op te zoeken, en deze te vervangen door een gezonde, opbouwende gedachte.

Dit drukt uit dat vedānta naar de mind kijkt, als een neutraal instrument, om het lichaam in liefde door de wereld te loodsen, en uiteindelijk om mij uit de matrix van onwetendheid te leren denken.

De uiterst effectieve techniek pratipakṣa bhāvanā hanteer ik als onterecht oordeel, of iets destructiefs denk. Ook bij een bindend verlangen of irrationele angsten is het een doeltreffend middel.

Deze techniek functioneert meestal om negativiteit in positiviteit om te zetten, maar dit hoeft niet. Een overmatig opgepompt zelfbeeld ('als het is moeilijk bescheiden te blijven'), kan ook belemmerende trots, arrogantie en pretentie opleveren.

Het gaat er om de geest te neutraliseren in lijn met de objectieve, empirische werkelijkheid, als opstap naar vrijheid. In feite gaat er dus om op waarde nul uit te komen, door de dualistische polen tegen elkaar uit te spelen in mijzelf. Dat we er een wiskundige vergelijking van kunnen maken is juist een bewijs voor de objectieve aard van de werkelijkheid. Het vergt veel wilskracht. Maar het werkt bevrijdend en gelijkmoedig als ik resultaten begin te boeken.

Als een voorkeur, verlangen of zelfs verslaving mijn ontwikkeling overduidelijk saboteert, ga ik er tijdelijk een afkeer tegen beoefenen. Ik drink bijvoorbeeld veel te veel koffie, dan denk ik bewust: 'Gadverdamme, wat een goor zwart spul is dat eigenlijk!'. Ik haal de persoon die mij het meest dwars lijkt te zitten voor de geest en mediteer op mijn liefde en aandacht voor haar of hem. Als ik bang ben voor spinnen, ga ik er juist op af. Ik neem de spin in mijn hand, en zie dat er eigenlijk niets gebeurt, behalve wat gekriebel. Na enige tijd roep ik uit: 'Hoe is het mogelijk dat ik daar bang voor was!'. Dit is een beproefde angst-therapie. Mensen met vliegangst worden gestimuleerd om te gaan vliegen. Net zo: Als ik denk dat ik iets niet begrijp, ook al lijkt het me belangrijk, dan ga ik er toch voor. Op een gegeven moment vergeet ik dat ik het niet wist.

Vaak staan de verkeerde waarden mij in de weg. Deze methode kan dus ook worden toegepast op het beoefenen van de tegenovergestelde waarde. Het helpt om destructieve waarden zoals hebzucht of jaloezie aan het licht te brengen en actief vrijgevigheid of een gunstfactor te beoefenen. Immers, elke glorie van iemand is īśvara's glorie. Dit kan met elke waarde worden gedaan. Een bekend voorbeeld is het vergeven van je ouders voor een veronderstelde slechte of gemene opvoeding of verwaarlozing etc. Je vergeeft ze niet omwille van hen, je wilt van het gif in jezelf af!

Zo kan ik bij een ongunstige emotie of neiging doelbewust een emotie of neiging cultiveren die het tegenovergestelde ervan is. Wie wil nou langdurig mentaal gif bij zich dragen. Het is dus een vorm van meditatie, door bewust en mindful de destructieve gedachte te herkennen. Eventueel roep ik er hulp bij in. Of op zijn minst kan ik goed luisteren naar *feedback* van mensen die ik vertrouw.

Om kracht te putten, helpt het enorm om īśvara in gebed hierbij aan te roepen. Immers, īśvara is alle kennis, en dus gebruik ik 'zijn' kennis bij het herkennen van het beperkende, destructieve patroon. Tevens is īśvara alle kracht, en dus tap ik ook uit 'zijn' vaatje om door de destructieve stukken van mijn stroperige conditionering te waden, en de dingen gewoon te zien, neutraal als ze zijn.

Een rechtvaardige god drukt alleen maar uit dat het hele praktische veld gewoon consequent zijn werk doet. Als ik mij slecht voel, is dat puur een uitnodiging om anders te gaan kijken. Dan heb ik een prachtig leven. Rechtvaardigheid (dharma) loopt zo precies in lijn met rechtlijnigheid (ārjava).

Het leven is bedoeld om ervan te leren. Daarbij hoeft ik niet te schuwen, de mind er af en toe van langs te geven. Dan zie ik pas dat de mind neutraal is, en niet mijzelf. De mind, en zijn materiële instrument de hersenen zijn zeer plastisch en veranderlijk. Door goed naar īśvara's boodschap te luisteren, kan ik in één leven een compleet andere persoon worden, klaar voor vrijheid!

Liefdevol in plaats van vijandelijk, bewonderend in plaats van jaloers, vol zelfvertrouwen in plaats van onzeker.

Consequente toepassing van juist gekozen strategieën, zal slechte, klein makende gedachten en gewoontes vervagen, door anderen te creëren die deze tegenwerken en verdringen, zodat heilzame gewoonten niet heilzame gewoonten kunnen overwinnen.

Dit is een efficiënte manier om mijn belemmerende conditionering om te turnen in geschikte conditionering voor kennis. Hoewel deze praktijk helpt bij het omgaan met rāga-dveṣa's en de daarmee samenhangende emoties, is het uiteindelijk bedoeld om een meer alomvattend perspectief te bieden op de neutrale trans-actionele wereld (vyāvahārika-satya) van īśvara. Dat niveau van de werkelijkheid wordt ook wel īśvara's creatie (īśvara sṛṣṭi) genoemd.

Pratipakṣa bhāvanā wordt toegepast door iemand op zijn eigen mind. Een vergelijkbare techniek wordt ook door leraren gebruikt, door gebruik te maken van een afwijkend standpunt door iemand anders (de pūrvapakṣī) in de satsang, die kanttekeningen plaatst. In teksten wordt door de schrijver zelf zo'n tegengestelde, afwijkende bezwaarmaker (pūrvapakṣī) opgevoerd. Dan staat er 'objection,...' Ādi Śaṅkara maakte daar regelmatig gebruik van.

प्रवह नित्यत्व pravāha nityatva

Brahman vergeleken met een oneindige (nityatva) stroom (pravāha) veranderende verschijningen/ uitdrukkingen van brahman, mijzelf (ātman).

Zo verblijf ik alsof de wereld als een rivier door mij stroomt (yadi lokaḥ nadīvat mayā pravahati).

Prachtige vergelijkingen, vergelijkbaar met ‘oceaan van bewustzijn’ (caitanya sāgara).

प्रेयस् preyas

Letterlijk: Wenselijk, dierbaar, plezierig

In de Vedānta verwijst preyas naar de drie aardse, nuttige, relatieve, tijdgebonden doelen. Dit zijn artha, zekerheid van bestaan, lijfsbehoud. Kāma, verlangen naar bezittingen en plezier. De tegenwoordige decadentie van verwende vrijetijdsbesteding. En dharma, goede werken/ethisch leven. De wereld verbeteren om me zinvol te voelen en om mijn zelfwaardering op te krikken. Preyas verwijst zo naar relatief, tijdelijk geluk.

Gewone stervelingen zijn over het algemeen bezig met het bevredigen van de doelen van preyas. Ze draaien eindeloos rond in saṁsāra. Geleidelijk aan herkennen sommigen het gebrek hieraan. Ze worden zoeker naar betekenis. De gelukkigen die herkennen wat het probleem is, komen uiteindelijk bij de vedānta terecht. Daar wordt hun verteld dat geluk nooit van een object kan komen. Wanneer het verlangen naar een van de drie doelen is bevredigd, wordt mijn eigen geluk tijdelijk ontdekt (weerspiegeld), omdat mijn rusteloze geest even pauzeert. Wat gebeurt hier nu echt? Geluk wordt niet gecreëerd, nee, de druk van karma en verlangen wordt tijdelijk weggenomen, waardoor de weerspiegeling van ānanda even kan schijnen. Maar verlangens voeden nieuwe verlangens, dus geluk is vaak van korte duur. Waarom zou ik niet ter plekke van mijn geluk genieten, zonder iets te hoeven doen? Daarom heb ik een getransformeerde, tevreden geest nodig, met minder behoeften.

Conclusie: Geluk komt altijd alleen van mezelf. De vreugde kan niet in het object zitten. Ik heb nog nooit gezien dat geluk uit een object, via zintuigelijke impulsen, in mij springt.

Dan wordt aan zoekers verteld dat iedereen handelt vanuit een onderliggend doel, waarop de eerste drie doelen zijn gebaseerd. Namelijk, men handelt voortdurend vanuit een gevoel van afgescheidenheid en bekrompenheid, in een poging zichzelf te vervullen. Door doelen te perfectioneren, perfectioneert men zichzelf, wat niet mogelijk is, omdat de wereld niet perfect is, en omdat we al geperfectioneerd zijn als bewustzijn. Verder zal

iedereen na analyse en eerlijkheid toegeven: wereldse doelen lijken mij niet echt, permanent gelukkig te maken.

Daarom zeggen spirituele zoekers vaak: 'Ik voel dat er iets mis is met mijn leven.' Dat is een terechte uitspraak. Wat is er mis? Ten eerste is de manier waarop ik naar mezelf kijk verkeerd. En ten tweede begin ik daardoor ervaringen en bezittingen van de wereld na te jagen, waardoor ik een nog meer verlangend individu word.

Het individu allerlei strategieën om uit dit gevoel van onvolledigheid te komen. Waarom voel je dit *unheimliche* gevoel? Omdat je eigenlijk al heel en vol bent, maar je weet het niet. De heimwee is terecht! Wat is de oplossing? Ik kan thuiskomen bij mezelf, maar dit kan alleen gebeuren door kennis van wat ik werkelijk ben: het bestaan zelf, stralend als bewustzijn, dat zich uitdrukt in verschijnselen van persoon en wereld. Het onderliggende doel blijkt śreyas te zijn, het enige echte hoogste doel, dat altijd goed is. Dit goede is vrij bewustzijn zelf, mokṣa, de vrijheid vol, heel en compleet te zijn.

Śreyas onderscheidt (viveka) wat echt is (sat, satya, ātmā) van wat niet echt is (asat, mithyā, anātma). Śreyas en preyas (zonder onderscheid, aviveka), sluiten elkaar uit. Ze kunnen niet gelijktijdig worden gevolgd, alleen opeenvolgend, omdat śreyas wordt geassocieerd met vidyā, en preyas met avidyā. Zodra ik śreyas heb ontdekt, zal ik preyas zien als tijdelijke genoegens (of ongemakken) om het resterende karma te laten schijnen voor wat het is, en het lichaam zijn rol in de wereld te laten uitspelen.

Wanneer ik de preyas-doelen op een dharmische manier heb uitgewerkt, en begrijp dat ze geen blijvende gelukzaligheid kunnen brengen, is men klaar voor het hoogste doel śreyas. Met śreyas en īśvara in gedachten, zal de juiste setting snel worden gecreëerd om de waarheid te horen, begrijpen en beoefenen.

प्रिय वद priya vāda

Liefdevolle spraak. Accommoderende manier van spreken, met gerichte liefde, en dus met aandacht voor de gevoelens van de ander. De ander geen pijn doen met mijn woorden. Of nog beter: De ander willen verheffen met mijn spraak.

Zelfs als ik de waarheid spreek, moet ik mezelf soms inhouden. Ik moet bedenken hoe de ander mijn boodschap zal ontvangen.

Bijvoorbeeld moet ik iemand niet onderwijzen zonder vraag, zonder overeenstemming te bereiken over de *setting*. Bekering werkt niet omdat de luisteraar eerst een verlangen nodig heeft om existentieel buiten de kaders te kijken, en gekwalificeerd te zijn om te luisteren. Ongewenst vedāntisch advies, doet vedānta geen goed. We moeten

behoedzaam met kennis omgaan. Pas als iemand tien keer vraagt, waarom het zo goed gaat met me, kan ik overwegen erover te spreken. Anders zal de luisteraar in verzet gaan. Het zal een discussie starten. En een discussie over kennis heeft geen enkele zin.

De andere kant van dit punt is dat ik ook niet de kennis bij me moeten houden als een ander er zijn voordeel mee zou kunnen doen. Daarom horen de bronnen van vedānta altijd gratis en vrij te zijn. Universele kennis over de waarheid is sowieso universeel beschikbaar. Degene die zijn kennis niet wil delen wordt een vrek (kṛpaṇa) genoemd.

Ook op een relatieve manier kan het zijn dat ik niet altijd de waarheid hoeft te spreken. Zelfs een leugentje om bestwil kan iemand ondersteunen, als het feit voor hem of haar te confronterend zou zijn.

Het gaat bij priya vāda dus om een liefdevolle (priya) manier van communiceren, waarbij je de ander dient. Spreek ik met een zeker plezier dat de ander kan oppakken? Hou ik mijn uitbundigheid in als ik uit compassie begrijp dat die ander niet lekker in haar of zijn vel zit en daarvan schrikt? Kṛṣṇa houdt zijn plezier en oneindige zaligheid ook in, om Arjuna bij te staan in zijn verdriet, in de Bhagavad Gītā.

De ondertoon is belangrijk en zal door de luisteraar gevoeld worden. Al met al vergt dit vernuft en empathisch vermogen. Succesvolle dialoog hangt af van mijn vermogen de aard van de situatie (viśeṣa dharma) te herkennen en te dienen.

Voor de wijzen is 'priya vāda' probleemloos en moeiteloos, omdat zij de ander zien als zichzelf en de verheven ander het zelf reflecteert, als dat wat altijd goed is.

Naast ṛta vāda (waarheidsgetrouwe spraak), satya vāda (rechttoe rechtaan spreken) en hita vāda (juiste spraak) is priya vāda een van de vier soorten spraak in de geschriften over dharma (dharma śāstra), zoals de Manu Smṛti (Mānava Dharmaśāstra).

पुण्य puṇya

De verdienstelijke of gunstige invloed of kwaliteit die voortkomt uit juist of gepast handelen. Juist handelen is niets meer en niets minder dan handelen volgens de *blueprint*, de dharma, de wetten zoals bedoeld door alle kracht, alle kennis die ook wel īśvara heet. Als er zo geen spanningsboog is met het leven om mij heen, zal ik gemakkelijk gelukkig zijn.

Deze resulterende gunstige invloed blijft onzichtbaar, adrṣṭa, totdat deze zich later manifesteert als sukham, een aangename, wenselijke gebeurtenis, gevoel of situatie. Elke prettige, gunstige situatie is het resultaat van puṇya-karma.

Voor gelovigen die naar het geluk van een hemel verlangen, kan puṇya leiden tot andere loka's als svarga loka (hemel), of een hemelse toestand in de mind. Aangezien elke actie beperkt is, komt er zo wel een einde aan het gunstige resultaat puṇya. Zo werkt puṇya zich ook uit naar het type relatief geluk dat iemand verlangt. In de hedendaagse consumentencultuur ziet men goed karma als er droogjes bijzitten met een overdreven ingericht huis, en minimaal twee vakanties per jaar. Dat is het 'paradijs op aarde'. De helft van de tijd is men bang om dit te verliezen.

Voor degene die 'wil weten' werkt puṇya anders. Een dergelijk iemand wordt een oprechte zoeker. Alleen oprechte zoekers, die bereid zijn alles op zij te zetten voor vrijheid zullen slagen. In eerste instantie wordt zo iemand verteld dat hij of zij verbinding moet maken met de universele waarden van dharma omdat hij of zij īśvara wil begrijpen. Omdat īśvara dat is wat 'altijd' goed is (śiva), zal een kenniszoeker zich door overgave aan 'god' langzaam kwalificeren voor de 'permanente' vrijheid van zichzelf. Deze persoon zal herkennen dat vergankelijke goede acties, ook vergankelijke goede resultaten brengen. Als deze persoon zijn persoonlijke toestanden genoeg weet op te schorten en streeft naar kennis, zal de complete kennis komen via een kennismiddel als vedānta in de persoon van een leraar, en kan onwetendheid oplossen.

पुण्य पाप puṇya pāpa

Puṇya pāpa, het onzichtbare resultaat (adr̥ṣṭa-phala) van respectievelijk goed of fout handelen, karma, wordt in māyā (het universele causale lichaam) in een sluimerende, ongemanifesteerde vorm opgeslagen. Het manifesteert zich te zijner tijd als respectievelijk geluk (sukha), tevredenheid (tṛpti) of verdriet (duḥkha, śoka) in de verschillende situaties en gebeurtenissen van het leven.

Dan komen we bij de tweede betekenis van karma, namelijk de zichtbare, vruchtdragende (dr̥ṣṭa-phalam) uitwerking ervan. Die manifestatie en doses puṇya en pāpa karma staan bekend als prārabdha-karma (letterlijk karma dat al begonnen is), dat deel van het totale karma waarmee één levensspanne begint en dat zich minimaal zal uitwerken in dit leven.

De wereld noch īśvara is verantwoordelijk voor iemands geluk of ongeluk. Ik ben verantwoordelijk. Dit lijkt een eng statement, maar is goed nieuws, omdat dit betekent dat ik de regie over mijn geluk kan pakken. Ik schrijf 'regie over mijn geluk', omdat regie over mijn leven, natuurlijk aan de īśvara is als de karma phala dātā, de voorziener van resultaten. Als ik begrijp hoe dit werkt, kan ik wijze keuzen voor mijzelf gaan maken, met als apotheose, de keuze der keuzen, de totaal toegewijde, vastbesloten eed (dṛḍha vrata) aan vrijheid, die ik voor mijzelf afleg. Waar ik nu sta is gebaseerd op eerdere

keuzen tot actie in vorige levens of het leven tot nu toe, of op resultaten van keuzen in het huidige dharmische veld, die in het hier en nu van dit leven worden gemaakt (āgāmi karma, letterlijk karma dat nog komt). De zelfonderzoeker legt zijn dilemma's 'op de verfijnde, gevoelige weegschaal van zijn eigen wezen en mind', en stelt zichzelf de vraag: 'Draagt de keuze tot deze actie bij, aan zelfinzicht, kennis en vrijheid?'

Mythologisch gesproken wordt het karmische archief bijgehouden door citragupta, die natuurlijk niets anders is dan een aspect van īśvara. Ze noemen hem de karmische boekhouder. De totale voorraad karma heet sañcita karma, soms ook wel anārabdha karma genoemd, karma dat nog niet begonnen is.

Advaita vedānta stelt dat ik, als oneindig gewaarzijn, vrij van karma ben. Als het werkelijke substraat bewustzijn, ben ik de doener niet (akartā), noch kan karma (de svarūpa van) een mens raken (na karma lipyate nare, īśopaniṣad 2).

पुरुष तन्त्र puruṣa tantra

Afhankelijkheid (tantra) van de persoon (puruṣa). Dit begrip wordt gebruikt voor actie.

Elke actie is beperkt en heeft dus een beperkt resultaat. Een actie kan dus nooit het oneindige (ananta) bewustzijn bewerktstellen. Een actie vindt namelijk plaats in de anta-orde, de orde waar dingen eindig zijn. Wie doet acties? Personen, vandaar de afhankelijkheid daarvan.

Een persoon doet acties in het dharmische veld van īśvara. Dit is een veld van wetmatigheden. Alles is gegeven door īśvara. Ook het gevoel van vrije wil wordt gegeven en is daarom geleend. Daardoor kan ik keuzen maken, die een goed resultaat geven als ze afgestemd zijn met dharma, of slechte resultaten indien dit niet het geval is.

De resultaten van de (karma- of rāja) yogi zijn dus ook beperkt. Ik moet mijn acties aan īśvara opdragen om mijn mind evenwichtig te maken, ik moet slapen om de bliss van bewustzijn te ervaren, ik moet de acht stappen van aṣṭāṅga yoga doorlopen om object-loosheid en zuivere aanwezigheid (samādhi) te bereiken. Offeren, slapen en mediteren zijn acties en toestanden en aan acties en toestanden komt nou eenmaal een eind. Dit zal niet voor vrijheid zorgen (vrijheid is dat wat het allemaal mogelijk maakt) maar is wel een goede voorbereiding op vrijheid. Aan vrijheid komt geen eind, omdat het al het geval is. Vandaar:

Vastu tantra, de tegenhanger van puruṣa tantra. Betekent dat ik afhankelijk ben (tantra) van de betekenis van een onderwerp (vastu) door kennis. Ik kan daar niets aan doen. Kennis is onmiddellijk. Ik weet iets of niet. Een onderwerp heeft al zijn betekenis. In het

geval van waarheid, sat-cit- ānanda, is het object van studie of contemplatie het subject, ik. Dit maakt het moeilijk. Omdat het subject de oneindigheid zelf is, verwijst kennis naar onbegrenstheid en attribuutloosheid.

Of ik ben onwetend van de werkelijke betekenis ervan, of ik weet het. Weet ik het, dan ben ik het. Brahma vid āpnoti param ‘de kenner van Brahman bereikt het absolute’, taittirīya upaniṣad 2.1.1.

Dit drukt uit dat om brahman te realiseren ik moet weten dat en hoe ik vrijheid ben, en hoe alle verschijnende objecten zich daartoe verhouden. Waarom? Omdat ik al vrij ben, en er blijkbaar onwetend van ben. Ik kan er niets aan doen (afhankelijkheid van actie, puruṣa tantra). Ik weet dat ik brahman ben of niet (let op, niet: ik ken Brahman of niet).

Dus weten dat ik brahman ben, is onafhankelijk van de acties van de persoon. Juiste acties helpen me om me voor te bereiden op de onmiddellijke kennis dat ik brahman ben. Ik kan mijn geest beheersen, ik kan mediteren, karma yoga doen, ik kan waarden beoefenen etc. Vandaar ook de afhankelijkheid van (de relatieve kennis en het waardenpatroon) de persoon. Maar dat is allemaal in het schijnbare, relatieve rijk.

पूर्व मीमांसा pūrva mīmāṃsā

Analyse van het eerste ‘vroegere’ (pūrva) deel (de karma kāṇḍa of rituele deel) van de Veda's dat pūrva mīmāṃsā (analyse, reflectie) wordt genoemd. Het staat daarom ook bekend als karma (actie) mīmāṃsā.

Welke acties in het bijzonder? Offers verpakt in rituelen (bijv. yajña, yāgaḥ, kratu, homa). Met welk resultaat? Door een goed (dharmisch) en gezond (denk aan bijv. ayurveda) leven te leiden, kom ik in de hemel (svarga) terecht. Is dat blijvende vrijheid? Nee, ook hemelse omstandigheden komen tot een einde. Is het echte vrijheid? Integendeel, stellen de Upanisads.

Īśa Upaniṣad is hier heel duidelijk over. Het verlangen naar materiële glorie is als het betreden van duisternis (andhena tamasāvṛtāḥ (3), bedekt met duisternis door blindheid). Het is spirituele zelfmoord (ye ke cātmahano janāḥ (3), dat wat een mens zichzelf laat doden). Degenen die vastzitten in het uitvoeren van rituelen of degenen die vastzitten in het aanbidden van god(en) betreden de duisternis (9). Maar dan paradoxaal in vers (11): Beide uitvoeren leidt tot vrijheid en oneindigheid.

Dit betekent dat juiste, oprechte actie met de juiste devotionele houding uiteindelijk zal leiden tot kennis, wat onmiddellijk zal leiden tot vrijheid. Van karma kāṇḍa naar jñāna kāṇḍa, van actie naar kennis. En dus van pūrva mīmāṃsā naar uttara (hoogste, ultieme)

mīmāṃsā (analyse). Uttara mīmāṃsā is synoniem met vedānta. Vedānta betekent het einde van kennis, of de kennis die kennis uiteindelijk overbodig maakt. Dus eerst (pūrva) de relatieve kennis (mīmāṃsā) die leidt tot voorbereidende actie, dan de hoogste (uttara) kennis.

Nogmaals: Hebben rituelen, devotie en heilzame actie dan geen zin? In tegendeel stelt vedānta. De upaniṣads openbaren dat de veda's zo zijn opgebouwd, dat alle rituelen en de houding van karma yoga (het opdragen van actie aan het goddelijke) en dus pūrva mīmāṃsā, leiden tot een zuivere geest, die tot de kennis zal leiden dat ik de vrijheid zelf ben. Deze kennis wordt geopenbaard in vedānta of uttura mīmāṃsā.

Uiteraard kijken de grondleggers en aanhangers van pūrva mīmāṃsā anders tegen de werkelijkheid aan. Ze gaan uit van een oneindig zelf, maar stellen dat deze individueel is. Een oneindig individu is niet mogelijk. Allen oneindigheid, wat het ook moge zijn, is oneindig. Dat deze zelf een doener (kartṛ) is een genieter (bhokṛ), op zoek naar hemelse sferen.

Vedānta is het met ze eens dat de Veda's eeuwig zijn en niet van mensen (apauruṣeya) komt. Maar vedānta wijst pūrva mīmāṃsā er vriendelijk op dat ze de apotheose van de veda's negeert. Namelijk de kennis die alle andere denkrichtingen opneemt in onmiskenbare waarheid.

Pūrva mīmāṃsā stelt dat als ik mij aan de dharma houdt kom ik in een hogere loka (hemel) terecht kom. Dit komt overeen met de visie van veel religie's.

Voorts zeggen sommige aanhangers van karma mīmāṃsā ook ten onrechte dat de veda je opdraagt actie te ondernemen in combinatie met jñānam voor mokṣa, en dat mokṣa alleen uit een combinatie van de twee voortkomt (jñāna karma samuccaya vāda).

In de canon van de Indiase filosofie is pūrva mīmāṃsā één van de zes filosofische scholen, darśana's, waarmee vedānta debatteert. De traditie als zodanig is begonnen bij de Purva Mīmāṃsā Sutra's (ca. 300–200 v.Chr.), geschreven door Jaimini.

Aan de hand van het concept vipaṇam (ruilhandel, reciprociteit) kan ṛtam (de relatieve waarheid) uitgelegd worden. Simpel gesteld: Ik doe rituelen en offers en krijg er de zegen van de heer voor terug, in de vorm van (eindige!) zalige ervaringen. Het is spirituele *sales* (vipaṇa). Hier wordt gesteld dat het materiële bestaan eindeloos is en dat ik er maar beter een zo goed mogelijk plek in kan verwerven (in de hemel, midden tussen de deva's).

Dit doet denken aan de Katholieke aflaathandel in de Europese middeleeuwen. Ik ga koop een ritueel, en krijg het gunstige karma voor terug, dat ik er goed op sta bij God. Het schijnt dat dit in de brahmanencultuur ook veel voorkwam, iets waar iemand als boeddha zich van afzette. Maar hij gooide helaas met het kind het badwater weg.

Waarom? Wij zeggen: Geef het individu over (geef het weg) met karma yoga en kennis yoga. Wat je ervoor terugkrijgt is god én vrijheid en volheid (pūrṇatva). Ik hoor toch vaak dat boeddhistische beoefenaars worstelen met het begrip leegte. Hoe ik zo naar mijzelf kijk is essentieel. Als iets waar niets aan toegevoegd kan worden, volledig tevreden. Of als de boeddhistische leegte (śūnya). Beide concepten drukken uit vrij te zijn van objecten, maar het werkt toch anders in op onwetendheid.

Pūrva Mīmāṃsā drukt uit dat de cyclus van karma eeuwigdurend is, en het beste waar men naar kan streven een hogere geboorte is. Vedānta ontkent deze cyclus van saṃsāra niet, maar stelt dat het maar schijn (vivarta) is, niet echt (mithyā).

Pūrva Mīmāṃsā beweert dat het primaire doel van de Veda's is om mensen te betrekken bij rituelen om goed karma te creëren, en dat het daarom de voornaamste verantwoordelijkheid van de volwassen ziel is om de exacte betekenis van de opofferingsbevelen van de Veda's te kennen en uit te voeren.

Een interessant figuur is dit speelveld van visies is Maṇḍana Miśra. Hij schreef zowel non-duale teksten (brahmasiddhi, brahman realisatie) als Mīmāṃsā teksten. Naar verluid werd hij verslagen door Śaṅkarācārya in een debat over het vraagstuk, of bevrijding direct door het horen/zien van kennis plaatsvindt (śravaṇa) of dat het in de tijd 'bereikt' kan worden (de bhāmatī visie) door contemplatie (nididhyāsana).

Ofwel over de vraag of het puur kennis is dat vrijstelt, of ook de combinatie actie kennis (jñāna karma samuccaya). Śaṅkara won het debat op basis van het volgende argument: Ook al heeft meditatie en contemplatie (beide acties) een functie om diepgewortelde obstakels te verwijderen, alleen de directe, onmiddellijke werking van kennis kan onwetendheid verwijderen als een gekwalificeerde mind tot śravaṇa komt (de vivaraṇa visie). Simpel gezegd: Als kennis nog niet werkt, moeten we eerst terugkeren naar juiste actie om ons te kwalificeren, om ons daarna weer tot kennis te wenden. Tegenwoordig volgen we de de vivaraṇa visie. Zolang er nog een doener is, die iets aan het doen is, ook al is het contemplatie op zijn ware natuur, is mokṣa onmogelijk. In feite is het namelijk altijd isvara die de doener-vrije zelf, kennis voorhoudt. Het is dus een schijnbare god-zienerschap 'verhouding'.

De traditie zegt dat Maṇḍana Miśra zich daarna na zijn nederlaag de bekende volgeling Sureśvara werd, auteur van onder anderen Naiṣkarmya-siddhi. Deze naamsverandering wordt betwijfeld door de wetenschap.

De historische feiten doen er niet toe. Voor ons is het van belang de nuances van de discussie te begrijpen en om in te zien dat iemand in één leven voorlopige inzichten kan doorlopen als voorbereiding op onomkeerbaar inzicht.

पूर्व पक्ष pūrva pakṣa

Methodologie die gebruik maakt van een alternatieve mening of claim, meestal vanuit een eerder, pūrva, gezichtspunt, zoals vanuit de andere darśanas (Vedische filosofische scholen). Waarom eerder? Omdat Vedānta onwetende standpunten weerlegt die eerder niet werkten voor de onderzoeker, om zijn of haar ware aard te ontdekken: Volledige vrijheid en vrede zijn.

Het tegenargument of bezwaar komt van de tegengestelde (pakṣa), onwetende kant. De bezwaarmaker kan in de satsaṅga aanwezig zijn. Maar traditioneel wordt een bezwaarmaker (reëel of ingebeeld) opgevoerd in vedānta teksten als middel van de leraar om te verhelderen. Niet alleen om de tekortkomingen van tegengestelde opvattingen aan het licht te brengen, maar om de lezer meer duidelijkheid en precisie te bieden bij het begrijpen van de woorden en visie (dṛṣṭi) van de commentator.

In manana is het ook een manier voor de zelf-onderzoeker om haar of zijn kennis scherp te maken. De logica falsificeert tekortkomingen of fouten, net als in de wetenschap. De pakṣa, de gebrekkige tegenbewering, wordt ‘bewust’ in mijn geest opgeroepen of door de leraar gepresenteerd en weerlegt door de logica van vedānta. Vervolgens wordt de siddhānta, de juiste conclusie, gepresenteerd.

Het terzijde schuiven van verkeerde opvattingen is een noodzakelijke stap om de geest te ontlasten ter voorbereiding op het horen van wat juist is. Een geschikte leraar waardeert koppige vragenstellers in de satsaṅga omdat de twijfels en obstakels van onwetendheid universeel zijn, en dus gelden voor iedereen.

Ook in de geschiedenis van de waarheid schuwden grote wijzen debatten niet. In de Bṛhadāraṇyaka upaniṣad debatteert Yājñavalkya erop los, en presenteert zo de beroemde neti neti (objecten negeren door te weten dat ze puur, vol bewustzijn zijn) methodiek. Ādi Śaṅkara heeft heel India doorreist, en ging overal debatten aan. Zo baande hij zich een weg door een brei aan misverstanden in het India rond 800 na Christus.

Voor de aspirant die er klaar voor is, zal de gepresenteerde kennis een aha-belevenis opleveren, die wel apūrva heet, letterlijk: ‘niet eerder vertoond’, ‘ongeëvenaard’, en dus ‘zacht uitgedrukt’ *life changing*. Mensen die zich hebben overgegeven aan het kennismiddel, weten hoe dit kan zijn en hoe dit werkt.

राक्सस rāksasa

Een demon. Een bewust wezen dat systematisch tegen de dharma ingaat bij het nastreven van rijkdom, macht, positie, enz. De overheersende guṇa is rajas, projecterende, extraverte, bindende energie. Rākṣasa's worden soms gezien als een specifieke soort asura. Asura's zijn wezens die niet sura (reflecties van god, zonne-wezens) zijn.

Dit zijn natuurlijk verwijzingen naar de demonen in onze eigen psyche.

ऋत वद ṛta vāda

Waarachtige spraak (vāda). Ṛta betekent als adjectief 'waarachtig', dus niet de absolute waarheid zelf, een 'zelfstandig' naamwoord. Voorts worden vanuit de veda's betekenissen als orde, regel, waarheid en logos aangedragen. In vedānta wordt ṛta gebruikt in de zin van relatieve waarheid. Dan wordt de betekenis van ṛta vāda: Spraak die onderzocht is door wel onderbouwde kennis.

Steeds weer komt in de teaching het belang naar voren van groei of transformatie van een subjectieve werkelijkheid (prātibhāsika satya) naar een neutrale mind, afgestemd met de empirische werkelijkheid (vyāvahārika satya), zoals īśvara het bedoeld heeft, om klaar te zijn voor waarheid (satya).

Ṛta betekent dan waarheidsgetrouw in de zin van oprecht, terecht en wel doordacht en onderzocht. Verzin ik zo maar zaken, die mijn ego dienen? De vraag is: 'wil ik liever gelijk hebben, of wil ik liever gelukkig zijn?' Zijn de feiten waar ik het over heb onderbouwd en uitgewerkt?

Vier valkuilen van prātibhāsika, die ṛta vāda ondermijnen: Eén: Vaak spreken we vanuit een confirmatie-vooordeel. Ik verwerk alleen informatie in mijn betoog, dat past in mijn mens- en wereldbeeld. Twee: Vaak willen we ook ergens snel van af zijn en kiezen instinctief snel voor een voor de hand liggende optie. Maar een mens heeft veel meer opties tot nuance beschikbaar, omdat hij een reflecterend, denkend wezen is. Drie: Het *primacy effect*. Dat wat we het eerste tegenkomen, heeft de grootste invloed op mijn overtuiging. De subjectieve geest van veel mensen 'in de spirituele wereld' werkt zo. 'Het was mijn eerste gevoel, dus zal het wel waar zijn voor mij'. Vier: De *mindset* is schuldig. We zijn gewend belastende argumenten serieuzer te nemen dan ontlastende argumenten.

De argumenten kunnen ertoe leiden dat we een ander persoon willen verslaan en neerbuigend doen tegen een ander persoon, gebaseerd op slechts een paar dingen die we over deze persoon weten, zonder de persoon goed te kennen. Dus ik zou niet moeten oordelen op basis van directe observatie of geruchten, maar dingen moeten zeggen die grondig zijn onderzocht. Alleen dan kan ik met nuance spreken over iemand.

Naast priya vāda (liefdevolle spraak), satya vāda (rechttoe rechtaan spreken) en hita vāda (juiste spraak) een van de vier soorten spraak in de geschriften over dharma (dharma śāstra), zoals de Manu Smṛti (Mānava Dharmaśāstra).

साधन चतुष्टय sādhanā catuṣṭaya

De groep van vier (catuṣṭaya) kwalificaties (sādhanā) die nodig zijn voor ātma jñāna (zelfkennis) en mokṣa (vrijheid).

Vedānta werkt pas als kennismiddel (pramāṇa) op iemands geest, als de geest kalm, evenwichtig en neutraal genoeg is. De vier verworvenheden, behandelt in dit artikel, zijn daar indicatoren van. Pas dan kan de mind de teaching zuiver horen (śravaṇa) en weergeven in de mind zonder vervorming of toevoeging. Pas dan is de mind subtiel genoeg om gedachten te hebben, die uitdrukken, dat de mind zelf ook maar schijnbaar echt is.

Een gekwalificeerde geest vindt aansluiting bij de neutrale, dharmische werkelijkheid van īśvara. Een gekwalificeerde geest heeft geen last van persoonlijk, subjectieve belevingen zoals agitatie, arrogantie, zelfgenoegzaamheid, gehechtheden, afkeer, saaiheid.

Aangezien de werkelijkheid objectief is, zal ook de geest objectief moeten zijn. Over het algemeen leven mensen in psychologische projecties. Ze zien de wereld volgens hun interpretatie van de wereld. Maar een vredige, evenwichtig en opgewekte geest voldoet aan de vier kwalificaties zoals door net name śaṅkara gedefinieerd in tattva bodha en viveka cūḍāmaṇi en andere teksten: De kwalificaties zijn:

- viveka Onderscheidingsvermogen tussen wat oneindig is en wat eindig is (nitya anitya vastu vivekaḥ)

- vairāgya Objectiviteit en zekere mate van innerlijke onthechting van de

ervaringen/ genietingen van objecten en resultaten, hier, in deze wereld en in volgend of vorige levens (iha amutra artha phala bhoga virāgaḥ).

Er wordt gezegd dat degene die gezegend is met deze kwalificaties, al zo goed als vrij is. Diegene herkent wat tijdelijk is, en dus niet echt is, en ik heeft er innerlijk afstand van genomen. Tevens is nog nodig verfijndheid en controle van de geest om non-dualiteit te begrijpen, en aldus vrij te zijn. Dat heet:

- śamādi ṣaṭka sampatti zesvoudige (ṣaṭka) volbrenging (sampatti) van mind-control, beginnende (ādi) met śama, controle of (pacificatie) van de mind (mano nigrahaḥ śamaḥ). De overige vijf zijn:

- dama Controle of inhouden van de externe zintuigen (bahir indriya nigrahaḥ damaḥ).
- uparati/ uparama Weten wat mij te doen staat, nl. mijn plichten. Stoppen (uparama) met al het andere (svadharma anuṣṭhānam eva uparatiḥ).
- titikṣā Het verdragen van alle vormen van lijden zonder weerstand, wraak of het zoeken naar eerdere remedies, vrij van zorgen of klachten (sahanaṁ sarva duḥkhānām apratīkāra pūrvakam cintā vilāpa rahitaṁ sā titikṣa).
- śraddhā Vertrouwen geassocieerd met de geschriften (śāstra yute viśvāsaḥ śraddhā). Logischerwijs kunnen we alleen vertrouwen hebben in een leraar die de middelen van kennis (pramāṇa) van de geschriften volgt. De kans dat zelfbedacht onderwijs van een leraar besmet is met persoonlijke vooroordelen is te groot. Voorts is voor vertrouwen in het onderwijs, vertrouwen in het leven in het algemeen nodig.
- samādhāna Focus, concentratie en stabiliteit van de mind (manasaḥ sthīratā ca samādhānam).
- mumukṣutva Intens, brandend verlangen naar vrijheid (mokṣe icchā sā mumukṣutvam).

Deze kwaliteiten maken de spiegel van de geest zuiver. Stel je een zuivere geest voor die de kennis hoort dat alle verschijnselen waar je van kunt genieten of waaraan je kunt lijden, onwerkelijk zijn als onafhankelijke objecten, maar tijdelijke verschijningen van jezelf, zuiver bewustzijn... Stel je voor dat alles, absoluut alles, inclusief de spiegel van de geest, slechts een uitdrukking is van dit zuivere, vrije, zelf.

साधारण sādharmaṇa

Gewoon. Universeel, gemeenschappelijk.

Dat wat voor iedereen en alle objecten altijd hetzelfde is. Wat is dat? Bewustzijn. Dezelfde aanwezigheid, die alles mogelijk maakt, en dus oneindig gewoon is. Dat wat altijd de noemer, de stille getuige en het substraat (adhiṣṭhāna) van alles is. Dat moet bewustzijn wel zijn. Immers: Hoe kan er iets vastgesteld of waargenomen worden zonder bewustzijn (ervan)?

Of het nou goed gaat met me, of slecht gaat met me, achteraf concludeer ik dat ik altijd dezelfde was. Net zo. Als ik m'n ogen sluit, en ik probeer te voelen hoe oud ik ben, zonder gedachten, voel ik helemaal niks. Of ik nou tien jaar ben of 80 jaar, ik ben 'gewoon' dezelfde.

Het is precies andersom, dan zoals we gewend zijn te kijken en praten. We vinden het leven normaal, met zijn capriolen en strapatsen. Maar wat is er nou normaal aan die gekte van samsāra, het ijdele streven van de mensheid al helemaal. Elk verlangen, blijkt achteraf een valkuil te zijn geweest. Excentrieke levensstijlen lijken normaal, maar we verkopen onze ziel aan de duivel (lees: aan het onware, materiele leven).

De specifieke aspecten van het leven, dat we zo gewend, zijn helemaal niet gewoon. Het leven is een en al turbulentie, vernieuwing, verandering en verval. *Never a dull moment*, zeggen ze wel eens, in levens waar van alles misgaat. Vandaar ook māyā in de betekenis van ‘tovenarij’. Alle fenomenen, verschijnselen en objecten zijn dus ongewoon: asādhāraṇa. We zijn zo gewend om te leven in objecten in de wonderbaarlijke wereld, dat we dat mysterieuze samsāra gewoon vinden. Manifestatie, de wereld waar we aan gewend zijn, is het afwijkende maffe wonder, dat via mijn zintuigen verschijnt. Ik bewustzijn, sta stil in oneindige eenvoud ten opzichte van dat bewegelijke wonder in mij.

Ik, bewustzijn, ben maar gewoontjes, bescheiden, vrij en stil aanwezig. Dus dat wat per definitie het gewoonste van het gewoonste is, namelijk dat wat altijd is, is dat wat al het ongewone tijdelijk mogelijk maakt.

Dat wat zonder attributen is, de ware grond, het werkelijke substraat van alles. Dat wat altijd de stille grond, getuige, en onthuller is van alle objecten. Onze ware aard, bestaan, bewustzijn.

James Swartz neemt dan ook het woord 'ordinary' op in zijn definitie van wat echt is. Dit voorkomt hoogmoed en t gevoel speciaal te zijn, voor de zelf-gerealiseerde. 'Na zelf-realisatie zouden we met onze staart tussen de benen moeten afdruipten in de grenzeloosheid die oneindig gewoon (stil) is, in plaats van hoog van de toren te blazen in de schijnbare wereld die īśvara toebehoort'.

Formele definitie: Gewoon is wat algemeen of gemeenschappelijk is voor alles en iedereen (sāmānyam sarva sāmānyam vastu sa sādharmaṇam). Dat ben jij!

सगुण ब्रह्म विषय मानस व्यापार **saguṇa brahma viṣaya mānasa vyāpāra**

Formele definitie van meditatie (dhyāna, upāsana). Een actie (vyāpāra) voor de mind (mānasa) met als object (viṣaya) brahman met eigenschappen/attributen (saguṇa). Saguṇa brahma is een andere naam voor īśvara. Upāsana is dus in mijn meditatie zien, dat alle objecten īśvara zijn.

सगुण ब्रह्म **saguṇa brahman**

Brahman, het absolute pure bewustzijn, met (sa) attributen/ eigenschappen (guṇa's). Een andere naam voor īśvara.

De non-duale pure god brahman of īśvara die ik zelf ben (ātmā), als het zelf evidente licht dat alles mogelijk maakt, kan zich schijnbaar manifesteren als een god met eigenschappen, waarvan ik als levend wezen (jīva), alleen het perspectief van mijn karma waarneem, en gebonden lijk aan het gebeuren van het leven.

Brahman, het absolute zijn, bewustzijn, gelukzaligheid zonder (nir) attributen/ eigenschappen wordt uitgedrukt als nirguṇa brahman (brahman zonder eigenschappen).

Als de potentiële kracht māyā manifesteert in het eigenschaploze brahman lijkt het of brahman eigenschappen krijgt (saguṇa). Maar dit is vivarta, geen echte verandering, maar schijnbare verandering.

Nirguṇa brahman is vrij van saguṇa brahman omdat de eigenschappen van saguṇa brahman volledig afhankelijk zijn van nirguṇa brahman. Eerst moet ik het verschil begrijpen om te zien dat er geen verschil is.

Saguṇa zijn de materiële mogelijkheden van de zuivere kennis die ik (ahaṁ brahmāsmi) ben. Bewustzijn is zo oneindig dat het alle vormen die zuivere intelligentie zich kan voorstellen, in zichzelf laat schijnen, zonder zichzelf daadwerkelijk te veranderen. Dit is de subtiële boodschap van vedānta.

Maar om te zien dat ik puur bewustzijn ben, moet ik de eigenschappen die ik als persoon denk te hebben (geest, lichaam en zintuigen) eerst mentaal teruggeven aan waar het hoort: Aan het goddelijke spel met alle kennis en alle eigenschappen (saguṇa brahman of īśvara) dat zich in mij afspeelt. Dat is de essentiële tussenstap, die in moderne spirituele beoefening wordt *gebypassed*. Anders zal ik hoe dan ook vrijheid en grootsheid projecten in mijn geest, en persoonlijkheid en verlichting door elkaar halen. Dan pas kan ik te weten komen, dat alles een uitdrukking is van puur bewustzijn.

Formele definitie: Brahman begiftigd met kwaliteiten of eigenschappen (guṇasampannaṁ brahma saguṇabrahma).

सजातीय भेद **sajātiya bheda**

Leden die verschillen binnen dezelfde verzameling objecten.

Bijvoorbeeld wezens van dezelfde soort, letterlijk 'hetzelfde door geboorte'. Biologische fenotypes binnen een biologische soort. Of in alle (samaṣṭi) subtiele lichamen (hiraṇyagarbha), een individueel (vyaṣṭi) subtiel lichaam of jīva. Binnen de categorie bomen: een eik en een beuk.

Bewustzijn is uniek, staat op zichzelf en is de unieke ware orde van de werkelijkheid. Daarom zijn er geen verschillende of meervoudige 'bewustzijnen'. De meervoudsvorm alleen al klinkt absurd. Bewustzijn kent daarom geen verschil en is daarom asajātīya bheda.

Sajātīya bheda is onderdeel van de tripuṭi bheda, de drievoudige verschillen. De andere twee zijn svagata bheda, delen van het ene object of lid, en vijātīya bheda, verschillende objecten.

Formele definitie sajātīya bheda: Het onderscheid tussen entiteiten die tot dezelfde categorie of klasse behoren (samānavargīya vastu viṣaye bhedaḥ sa jātīya bhedaḥ).

शक्ति śakti

Kracht. Capaciteit. Potentie. Vaardigheid.

Het enige bewuste wezen bij wie alle kracht thuisheert is śaktimān, de machthebber īśvara (bewustzijn + māyā gemanifesteerd). Alles is dat. Het is het idee van kracht en de gever van resultaten (karma phala dāttā).

Hieronder een aantal voorbeelden van krachten, die een rol spelen in de uitleg van vedānta. Het zijn niet meer dan perspectieven om te zien hoe alle kennis, alle kracht zich schijnbaar uitspeelt in de manifestatie van specifieke wezens. Als ik een talent zie, is het dus goed om dat als īśvara's talent te zien. Als ik jaloers ben op andermans capaciteiten, kan ik daar ook īśvara inzien. Als iets mij dwars zit, kan ik daar een uitnodiging inzien iets te leren over īśvara's schitterende krachtmachine de kosmos.

Āvaraṇa śakti, de schijnbaar verhullende kracht, veroorzaakt door de guṇa tamas en de oorzaak van individuele onwetendheid.

Dravya śakti, de potentiële kracht voor materie, gebaseerd op tamoguṇa. Deze kracht is nodig om gezien het gegeven van bewegelijkheid (rajoguṇa) de creatie consistent te houden volgens fysische wetten.

Vikṣepa śakti, de projecterende kracht veroorzaakt door de guṇa rajas, die de hele wereld doet verschijnen van en voor onwetende wezens, omdat het licht van bewustzijn bedekt lijkt te zijn door āvaraṇa śakti. De āvaraṇa śakti in combinatie met karma śakti is jīva's

wereld van ervaring, klein en onwetend in relatie tot de alwetendheid en almacht van īśvara. Een mens is in feite bewustzijn, plus een verschijning, maar door āvaraṇa śakti wordt het grootste deel van de gehele schepping (die zelf een projectie, een superpositie is) weg gefilterd. Hierdoor leeft een mens in een ingekapselde wereld, hoewel zijn ware aard als ondersteunend bewustzijn-bestaan identiek is aan īśvara. Māyā is alle krachten en kennis samen, maar dan in potentie.

Ichhā śaktiḥ, de kracht om te willen en verlangen. Is onderdeel van vikṣepa-śakti (rajas guṇa), de projecterende, scheppende kracht van māyā-īśvara, en op individueel niveau de oorzaak van extraversie en agitatie van de mind. Er wordt gezegd dat door het verlangen van levende wezens (jīva's) īśvara wetmatig gedwongen wordt resultaten te geven. Om te beginnen verschijnt er een wereld om de verlangens uit te werken.

Kriya śakti, de kracht om te handelen, maken en doen (rajas guṇa). Door kriya śakti kan het individu handelen (met of zonder de heer (śaktimān) in *mind*, karma yoga: īśvara-arpaṇa-buddhi). En zo de claim op objecten en acties teruggeven waar het hoort.

Jñāna śakti, de kracht om te denken, ontdekken, kennen en onthouden (sattva guṇa). De kracht die zelfkennis ontvouwt ten opzichte van individuele onwetendheid.

Dit uit zich individueel in medhā śakti, het cognitieve vermogen van het intellect (sattva guṇa). Nodig voor de verschuiving van onwetendheid naar kennis, nodig voor zelfrealisatie. Dit intellectuele vermogen tot inzicht en begrip van een individueel mens (een manuṣya, een denkend wezen), mag op een verrijkende manier worden ingezet.

समष्टि samaṣṭi

Universeel. Totaal. Het gehele wezen. De term is gekoppeld aan de term vyaṣṭi, de individuele manifestatie-vorm van het geheel. Deze *teaching* is bedoeld om de relatie tussen het individuele perspectief en het totale perspectief te verhelderen.

Dit kan begrepen worden met voorbeelden: goud is het samaṣṭi perspectief van het goud van een ring. De totale ruimte is het samaṣṭi perspectief van de ruimte in een pot. En de oceaan is het samaṣṭi perspectief van oceaangolven. Goud, ruimte en oceaan zijn natuurlijk geen aspecten maar substraten of diepere substanties van de vormenrijkdom waarin ze zich uitdrukken. Zo omvat, ondersteunt of belichaamt samaṣṭi altijd vyaṣṭi, de individuele, lokale expressie of manifestatie ervan.

Het perspectief als een enkel levend wezen (jīva) heet vyaṣṭi, het totale plaatje (īśvara) heet samaṣṭi.

Interessant en belangrijk: De relatie tussen het geheel en het deel is er een van substantie, niet van aantal, afmeting of tijd! Als je een golf aanraakt, wordt de hele oceaan aangeraakt. Alles is terug te brengen tot bewustzijn, de enige waarheid. Een lichaam bestaat uit cellen, moleculen, kleinste deeltje, informatie, intelligentie, pure intelligentie-bewustzijn. Bewustzijn wordt vaak vergeleken met ruimte, maar bewustzijn is niet ruimtelijk. We weten niet wat bewustzijn is, en het doet er niet toe. Wat we wel weten is dat het non-duaal is. Vandaar dat ik, die als jīva beperkte kracht, ruimte kennis en manifestatie lijkt, het geheel ben!

De beroemde stelling van śaṅkara vertelt ons hoe het zit: Brahma satyam, jagan mithyā, jīvo brahmaiva nāparaḥ. Bewustzijn is de samaṣṭi, het geheel van zowel jīvātmā als īśvara-brahman, en dus zijn ze gelijk. Hoe kan dat? Omdat de jīva in werkelijkheid puur bewustzijn, brahman is. En omdat īśvara net zo puur bewustzijn is. Hoewel brahman letterlijk 'groots' betekent, kent het geen afmetingen, aantallen etc. Bewustzijn is bewustzijn. En alles, hoe klein of nietig (vyāṣṭi) ook, is dat. Het lijkt maar zo dat er een deel en een geheel is.

Elk individueel ding is dus een uitdrukking van een diepere werkelijkheid, dat het individuele draagt. Elk individueel ding blijkt dus in werkelijkheid géén onderdeel van een grotere werkelijkheid. Maar de onwetende beleeft dit wel zo, vanwege het concept ruimte.

Dit is wat advaita vedanta onderscheidt van alle andere visies. Een tafel is van hout. Hout van is vezels. Vezels bestaan uit moleculen. Moleculen atomen. Atomen, quarks, bosonen, strings. Kleinste deeltjes bestaan uit ruimte (!). Ruimte is een concept. Een concept is informatie. Informatie bestaat uit kennis, intelligentie. Kennis, intelligentie bestaat uit pure kennis en pure intelligentie. Pure kennis en pure intelligentie bestaan uit (puur) bewustzijn. En dat is altijd en overal het geval.

Daarom is alles bewustzijn, en zorgen de schijnbare wetmatigheden van māyā, bijvoorbeeld de de wetten van projectie, verhulling en karma, dat een persoon via zijn zintuigen in een individuele wereld leeft. Maar in zijn diepste grond (cit, brahman) is het individu gelijk het geheel. Dit geldt voor alles.

Ook voor iets mentaals als vriendelijkheid. Aardigheid is niet voor niets herkenbaar als de substantie of essentie van alle individuele daden van vriendelijkheid. Individuele personen vertonen dharmisch gedrag in één dharmisch goddelijk veld, en herkennen dat van elkaar. Dit komt omdat er geen ander is. Een gelukkig mens, gedraagt zich over het algemeen vriendelijk, omdat hij aansluiting begint te vinden bij de waarheid van gelukzaligheid (ānanda), het geluk van het volle bestaan. Geluk is gereflecteerde gelukzaligheid, begrijp je?

Mensen (vyaṣṭi) dragen zo automatisch hun steentje bij aan īśvara (samaṣṭi), omdat ze ontdekken dat dharma, dat wat alles draagt, geluk brengt. Lukt dit door onwetendheid en bijvoorbeeld de verwarring van hebzucht niet, dan krijg je adharmā. Bij hebzucht projecteert de onwetende het geheel in zich op het nietige in zich, en denkt dat zij of hij daarbij wint. Maar de chronische ontevredenheid van levende wezens, betekent dat ze zich eerst oneindig tekort hebben gedaan, door onterecht te veronderstellen dat ze een individuutje zijn. Het enige dat daarmee gewonnen wordt, is meer onwetendheid. Ook dit is gemakkelijk te herkennen in de wereldse toestanden, en lijden.

De jñānī weet dat zij of hij heel, compleet en vol is.

Tot dit erkent wordt, zal jīva de individuele (vyaṣṭi) onwetendheid van de wetende īśvara (samaṣṭi) zijn. En kan ik mijn jīva maar beter overgeven aan het grotere. Karma yoga en upāsana is het weggeven over beperkende denkbeelden over mezelf aan het grotere. Dit kan ik pas goed doen, als ik ergens wel begrijp, dat ik nooit klein of een deel ben geweest.

Kennis hiervan helpt mij mijn diepere identiteit met īśvara als brahman te herkennen, zijnde de grootsheid van grenzeloosheid. Daarom betekent samaṣṭi niet totaal in de zin van som, maar totaal in de zin van de gehele diepere werkelijkheid. Dit lijkt een klein deel van de ruimte te zijn die een pot afsluit, maar feitelijk sluit de pot de ruimte helemaal niet af.

Het vaak gebruikte tegenargument van een op zichzelf staande boom in een bos is gebrekkig, aangezien een boom niet alleen kan bestaan, ver van welk bos dan ook. Alle dingen zijn verbonden door het dragende bewustzijn, omdat ze een uitdrukking zijn van deze diepere waarheid. Vandaar ook dat de hele kosmos, één organisme van wetmatigheden is, net zoals de wereldeconomie één grote, individueel onbestuurbare motor van groei en vernietiging is. Eén bewustzijn, één systeem, geen probleem.

Maar gezien het specifieke karma van deze jīva kan een boom zeker in een bos vallen zonder dat ik het zintuigelijk opmerk, of er geestelijk aan denk. Bewustzijn is overal. De mind en zintuigen van een individu, zijn niet overal. Hoe kan ik objecten in mijn droom ervaren, of het object-loze in diepe slaap ervaren, terwijl bewustzijn, gemanifesteerd als een andere persoon, het niet ervaart? Ook dat is geen probleem. Karma en onze zintuigen houden ons steeds voor de gek, en lijken de boel op te knippen. Maar als bewustzijn weet ik dat alles mezelf is.

Ik kan er niet omheen dat ik van alles hou. Waarom? Omdat ik als sat cit ānanda volledig sluitend van mijzelf hou.

Ook ben ik altijd geliefd, omdat ‘iedereen van zichzelf houdt’, omdat alles gericht is op zelfliefde en zelfbehoud. I citeer vers 2 uit de advaita makaranda van śrī lakṣmīdhara kavi: aham asmi sadā bhāmi kadācit nāham apriyaḥ

Ik ben. Voor altijd schijn ik. Nooit ben ik niet geliefd.

Schitterend!

समत्वम् samatva

Gelijkheid. Altijd hetzelfde.

Omdat bewustzijn van zichzelf volledig gelijkmatig is, wordt met samatva bedoeld gelijkmatigheid van geest. Hierbij hoe beter de geest bewustzijn simuleert hierin, des te gemakkelijker de zelfrealisatie.

Gelijkmoedigheid van geest in alle aspecten van het leven, maar vooral ten opzichte van acceptatie van de resultaten van actie. Ofwel blijft mijn geest kalm en evenwichtig, waar ik eerder getriggerd zou worden? Een volledig gelijkmatige visie op lichaam, geest en omgeving, kan alleen als ik weet, dat ik als de zelf 100% gelijkmatigheid ben.

संसार saṁsāra

De eindeloze cyclus van wording, ingericht volgens de universele waarden en wetmatigheden van īśvara, inclusief herhaalde geboortes en sterfgevallen, ook wel transmigratie genoemd.

Letterlijk betekent het ‘samen (saṁ) stromen (van Sanskrietwortel sr)’. Dit drukt de consistente orde uit, volgens welke alles verloopt. Voor een individu is het leven en de wereld vaak onoverzichtelijk, maar voor īśvara volgt alles een perfecte logica.

Op deze manier betekent saṁsāra grappig genoeg, ongeveer hetzelfde als het panta rhei ‘alles stroomt’ van de Presocratische Griekse filosoof Herakleitos (540-480 v. Christus). Deze stond overigens via nomos (wetmatigheid), logos (inzicht, kennis) en het beschrijven van een eenheid achter dialectische (dualistische) delen, die zich in hun tegendeel oplossen, intuïtief dicht bij vedānta.

Saṁsāra, dat niet reëler is dan een droom, is het resultaat van de puruṣa, de personificatie van bewustzijn, dat zich (door onwetendheid) identificeert met de modificaties van de

guṇa's. Dit leidt tot de perceptie van het verschil tussen een individu en īśvara. Een individu verlangt, doet en kiest, īśvara geeft wetmatig wat het vraagt of verdiend.

Saṁsāra wordt vaak gekarakteriseerd als een verraderlijke oceaan die de jīva met problematisch probeert over te steken (tarati, hij-zij steekt over). Moksa is 'aankomen aan de overkant van de oceaan van saṁsāra (saṁsāra sāgarasya pāragamanam)'.

Dit bereiken is natuurlijk zelfkennis, en blijkt moeiteloos te zijn. Het oversteken van de oceaan, moet daarom goed begrepen worden. Het idee is dat ik eerst emotioneel volwassen moet zijn, wil kennis werken. Dat is het moeilijkste stuk. Als we het toch over oceanisch hebben, dan kunnen we onszelf beter als oceaan zien, waar de zintuigen in rondzwemmen. Een zintuig is niet meer een object, dan het object dat het zintuig waarneemt. Dat benadert als uitdrukking de oceaan van bewustzijn wat meer.

Saṁsāra wordt formeel ook wel gedefinieerd als śarīrādi upādānam eva lakṣaṇam yasya saḥ saṁsārah - "Saṁsāra is dat wat wordt gekenmerkt door het aannemen van lichamen, enz." Het woordje ādi na śarīra (lichaam), betekent 'en zo voort'. Dat drukt nou precies uit wat saṁsāra is. Het gaat maar voort en voort, en er lijkt wel geen eind aan te komen. Wie onwetend blijft en zijn persoonlijkheid en de wereld ziet als echt, zal (schijnbaar) eindeloos lichamen aannemen, zal (schijnbaar) eindeloos handelingen aangaan, zal (schijnbaar) de gevolgen van handelingen moeten dragen en zal (schijnbaar) eindeloos verschillende wereldse contexten tegenkomen, en daarbij (schijnbaar) ervaringen opdoen die we hemels (svarga loka) of hels (naraka loka) noemen. Een heel gedoetje dat saṁsāra.

Vrijheid van saṁsāra bestaat alleen uit het herkennen en volledig vaststellen dat alles brahman is: puur absoluut bewustzijn. En dat ik dat brahman ben. Dan zie ik dat ik nooit geboren was en ook nooit sterven kon. Mijn lichaam-geest als hoofdpersoon van het verhaal dat saṁsāra heet, is (schijnbaar) in mij geboren, en sterft (schijnbaar) continu in mij, iets wat we verandering noemen.

संस्कार saṁskāra

Complex van indrukken in de geest. Karakter. Conditionering. Geheel aan neigingen en aandrang.

Letterlijk betekent saṁskāra de mate van verfijning van geest. Daar roept vedānta aanhoudend toe op. Verfijning is een kunst, waar je de smaak van te pakken kan krijgen. Kennis vindt namelijk plaats in een heel verfynd gebied. Ga maar na: In volle glorie aanwezig zijn bij de betekenis van onverdeeldheid (akhaṇḍa) in een schijnbare wereld

van verdeeldheid vergt subtiliteit. Iemand met te veel grofmateriele interesses zal daar moeite mee hebben.

Dit moet ‘cognitief gevoeld’ worden. Bewustzijn zelf is oneindig subtiel. Je kunt daar niet aanwezig zijn omdat het de aanwezigheid zelve is, niet de ervaring van aanwezigheid. Deze aanwezigheid wordt afgeleid omdat we niet kunnen ontkennen dat een object verschijnt, en we er de stille getuige van zijn. Aanwezigheid en object kunnen niet van elkaar gescheiden worden (een belangrijk argument van vedānta voor vanzelfsprekende identiteit als bewustzijn).

Vlak voor Uddālaka Āruṇi voor het eerst tegen zijn zoon zegt: tat tvam asi, doceert hij: sa ya eṣo'ṇimaitadātmyam idaṃ sarvaṃ tat satyaṃ sa ātmā. ‘Dat *subtiële* van dit alles is de waarheid, is de zelf’. Dit moeten we uiteraard niet letterlijk nemen. Het woordje aṇima hierin, betekent kleinste deeltje, of: het fijnste wat mogelijkheid. Maar we weten natuurlijk, dat hoe verfijnd ook, wat we ook maar meemaken, of ervaren is per definitie een reflectie, niet het origineel. Het origineel is oneindig directer. En daarom is zijn gewoon zichzelf. Wat (beter dan wie) anders kan dat zijn dan ikzelf. Daar hoeft je niks voor te doen.

Een verfijnde karmische en psychische constitutie (saṃskāra), helpt enorm om dit te begrijpen en verwezenelijken.

Het woord saṃskāra is verwant aan het woord saṃskṛta, wat het Sanskrietwoord is voor ‘Sanskriet’. Het wijst op de verfijning of perfectie van de taal. Waarom verfijning? Saṃskāra is wat ik denk dat ik ben. Het is de invloedssfeer waarom ik handel en beslissingen neem, zoals ik doe. Een verfijnde persoonlijkheid zal aanwezig zijn in het intellect, en zal het intellect de andere functies van de geest laten regeren. Deze persoon zal daarom kennisgericht zijn en geschikt voor de uiterst verfijnde middelen van de kennis van vedānta. De rol van het intellect wordt ernstig onderschat in de spirituele wereld. De reden is simpel. Ik kan alleen vrij zijn als ik (kennis) de samenhang en correlatie van sat en asat, ātmā en anātmā begrijp. Bezwaar: Hoe zit het met liefde? Welnu, een intellect dat alles ziet als dat wat altijd goed is (ik heb er geen enkel probleem mee om de waarheid ‘liefde’ te noemen), zal leven in een veld van liefde.

Als we proberen te voelen wat onze conditionering is, voelen we vaak een brei van gevoelens. Het is goed om deze specifiek te maken met specifieke probleemanalyse, en dan specifieke beoefening van de oplossing. Een leraar of therapeut kan helpen bij deze analyse.

De saṃskāra van één persoon valt namelijk uit één in meerdere specifieke sporen, neigingen, kleuringen (vāsana's). Deze gewoonten kunnen heilzaam of niet heilzaam,

bindend of niet bindend zijn. Als ik ze in het innerlijk vizier kan krijgen, kan ik er een keuze over maken, en anders gaan handelen (karma). Een actie laat namelijk een spoor achter in het individuele causale lichaam (kāraṇa-śarīra) of onderbewustzijn) en zal zo de gewoonte versterken of milder maken.

Zo wil ik invloed hebben op de verlangens, gehechtheden, voorkeuren en afkeren en zo mijn algehele saṁskāra sattvisch maken. Sattva guṇa is de guṇa die bewustzijn helder reflecteert. Waardoor ik mij voorbereid op kennis over mijn ware natuur.

Anders gezegd, hoe verfijnder de geest, hoe beter deze geschikt deze is voor de kennis die vrijheid brengt. Zodra ik een sterke waarde heb voor seks, voedsel, bezit, macht heb, is dat een uitdrukking van een overmatige tamas en rajas guṇa, en zullen gewoonten die manifesteren uit deze waarden bindend zijn. Dat is een obstakel voor spirituele groei.

Neigingen reizen met het subtiële lichaam van geboorte tot geboorte. Ik, als persoon, wordt dus al met een bepaalde constellatie (saṁskāra) geboren.

Alle aspecten van deze saṁskāra bepalen weer de reacties op de acties van het prārabdha karma, het karma dat nou eenmaal al begonnen is. Deze reacties, deze acties kunnen op hun beurt leiden tot nieuw karma (āgāmi-karma). Ik wil daar iets mee. Een grove saṁskāra leidt tot eindeloos meer saṁsāra. Het is een kwestie van verfijnen tot de reflectie fijn genoeg is om te zien hoe ik oneindig fijn ben.

In Sanskriet betekent saṁskṛti ook nog cultuur. Net zo: een gecultiveerd persoon is iemand met een verfijnde saṁskāra. Het is dus geen toeval dat je in de vedānta wereld over het algemeen gecultiveerde mensen tegenkomt.

सङ्कल्प saṅkalpa

Gedachte die een zekerheid en besluitvaardigheid in zich draagt.

Het kan een beslissing zijn over wat er moet gebeuren. Maar het kan ook duidelijkheid betekenen over een inschatting ergens over.

Kortweg manas, de mind twijfelt (en is opgebouwd uit vikalpa's) buddhi, het intellect beslist (en is functie die saṅkalpa uitdrukt). Vikalpa drukt een zekere verdeeldheid uit in de mind. Bij saṅkalpa is er een kortstondige harmonie, omdat alle functies van de mind het erover eens zijn hoe iets beoordeeld moet worden, en hoe daarop geacteerd moet worden. Ieders beleving flippert tussen beide, maar de flipperkast van zelfverzekerde mensen, is wat overzichtelijker.

In actie moet er daarom een duidelijke overtuiging (saṅkalpa) zijn, gebaseerd op mijn conditionering van het intellect die beslist of ik wel of niet actie zal ondernemen, en van welke soort. Natuurlijk gaat dit in algemene beweging van het lichaam op een extreem snelle manier. Maar ook dat is gebaseerd op algemene conditionering (saṁskāra) van lichaam-geest. Maar ook algemene beweging is gebaseerd op algemene conditionering (saṁskāra) van lichaam-geest, net als bij saṅkalpa. Dit betekent dat mijn leven altijd een spiegelbeeld is van wat mijn persoon is.

Het is de wil of wilskracht, dhṛti, de kracht van een overtuiging en beslissing (sterk of zwak, standvastig of aarzelend, correct of incorrect) die bepaalt hoeveel waarde het inzicht of de beoordeling voor mij heeft, met hoeveel motivatie de jīva het in de wereld zet, hoe ver de actie zal dragen, en hoe intens de karmische gevolgen zullen zijn.

Saṅkalpa kan heel inspirerend zijn. Bijvoorbeeld, als iemand onrecht herkent en de dharmische houding beschikbaar heeft, een beslissende beoordeling maakt (saṅkalpa), en moedig ingrijpt of spreekt.

Saṅkalpa is niet per se verrijkend. In het geval van verstoringe gewoontes, verslaving (sterke rajas, en met name tamas), bijvoorbeeld, kan er een sterke, onwrikbare overtuiging zijn dat ik drugs moet hebben. Of een sterk misverstand dat ik in een relatie moet blijven 'uit loyaliteit of liefde', hoewel het destructief is voor beide geliefden. Het is dus belangrijk wat de onderliggende vāśana (onbewuste odeur) is, op basis waarvan iemand beslissingen neemt in het intellect.

De inrichting van het intellect, en de zich manifesterende vāśana's in de vorm van gedachten in het intellect, zijn dus van belang.

Bij het verlangen naar mokṣa, kan de herkenning van de waarde van advaita vedānta een nobele vorm van saṅkalpa genoemd mogen noemen. Dit kan een dusdanige bepalende mentale wilskracht opwekken over wat de zoeker te doen staat, dat zij of hij alles op zij wil zetten om haar of zijn doel te bereiken.

Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat ik saṅkalpa gebruik in meditatie om mij te focussen op de waarheid van īśvara. Dat ik streef naar sattvische (gebalanceerde, verfijnde) saṅkalpa. Dat ik keuzen maak op basis van dharma, dus of mijn actie bijdragen. Dat ik een saṅkalpa als correcte zelfkennis beoefenen.

Bij saṅkalpa is het dus van belang wat de inhoud van de gedachte is, of 'dit' de moeite waard is om te hebben of te doen, of niet. Wanneer iets mijn aandacht trekt en ik oordeel dat het geen opmerkelijke waarde heeft, wordt het slechts een voorbijgaande gedachte en verdwijnt het.

Als daarentegen wordt gezien dat het waarde heeft, wordt er over nagedacht (of wordt het zelfs gekoesterd) en die waarde verandert de gedachte in een verlangen. Het waargenomen gevoel van waarde roept emotie en wil op (allemaal manas), die vervolgens het verlangen aandrijven en het naar zijn vervulling drijven. Afhankelijk van de aard van het verlangen – en de wil, de kracht erachter – kan die drang naar vervulling het verlangen een fractie van een seconde of misschien wel tientallen jaren aandrijven.

Iemand die *coûte que coûte* mokṣa wil bereiken, zal erbij blijven tot het zover is, al is het over vele mensenlevens. In iemand die de waarde van vedānta heeft herkend, komt de hele vikalpa saṅkalpa *business* tot rust, want die zoeker weet dat zij of hij gevonden heeft wat zij of hij zocht, en is zoeker-af. Dan hoeft je er alleen maar bij te blijven, wat al een feest op zich is.

Nog wat verfijning. Tegenhanger van saṅkalpa is vikalpa, twijfel. Ik wik en weeg tussen verschillende vikalpa's over wat te doen. Dit is een functie van manas, de mind. Er wordt wel eens gezegd dat een mens wikt en weegt tussen saṅkalpa en vikalpa. Maar dit klopt niet. Als saṅkalpa onderdeel zou zijn van een twijfelend proces, zou het per definitie geen saṅkalpa zijn. Talmen en wikken en wegen doe ik dus met de twijfel functie van de mind (vikalpa-vikalpa). Twijfel heeft ook echt wel een functie. Want stel dat in mijn innerlijk instrument aan de lopende band destructieve saṅkalpa opborrelen. Of constateer ik dat ik vastzit in mijn spirituele 'proces'. Als ik vastzit, terwijl ik weet dat ik blijkbaar niet weet, is het de twijfel die me dat vertelt dat het anders moet. Waarna ik pas kan zoeken en ontdekken wat mijn obstakel is. De grootste twijfel is dat we twijfelen aan de manier waarop we naar het leven kijken, en dat maakt ons in de eerste plaats tot een zoeker naar de waarheid.

Wat gebeurt er bij saṅkalpa? De mentale impuls (vṛtti) saṅkalpa in het intellect geeft een cognitieve klap op het gejojo van vikalpa's, op basis van de beschikbare conditionering en kennis en zet de mind in beweging richting een actie.

Daarom is zelfverzekerdheid zo'n sterke kracht, en zalige toestand. De leraar hoort daar een belangrijke rol in te spelen, door aan te tonen, waarom je in de satsang zit, en wat de waarde zal zijn voor je leven en zelfbeeld.

Jñānī's (kenners) maken in principe geen nieuw karma aan, en leven hun svabhāva (dat wat op dat moment individueel nog de bedoeling is, ook wel prārabdha-karma geheten) uit. Naast dat de wijze alles ziet als zichzelf, een in werkelijkheid actie-loos geheel, beleeft een jñānī de manifestatie heel rustig. Niet dat zij of hij weet wat er staat te gebeuren. Ook voor haar of hem, staat de horizon van īśvara volledig open. Alles wat komt is zijn De Olympische Liefdesspelen, of is een liefdesrelatie met god. Maar het lijkt wel of de eerder beschreven flipperkogel een eenbaansweg aflegt.

Zeker met de dharma en zelfkennis automatisch 'voor ogen', ontvouwen beslissingen zich geheel natuurlijk. Met saṅkalpa's gebaseerd op een geassimileerde *life changing teaching* als vedānta, en dus met de reflectie van het licht van bewustzijn bewust in mind, is zelfs de *sky limitless*.

साङ्ख्य sāṅkhya

Het woord sāṅkhya betekent letterlijk getal of nog exacter opsomming. Deze term wordt filosofisch gebruikt omdat het staat voor precies, systematisch, onderscheidend onderzoek.

Allereerst is sāṅkhya de naam van een dualistisch filosofisch systeem, traditioneel genoemd als één van de zes gezichtspunten (darśana) van Indiase filosofie. Het is toegeschreven aan de Kapilaḥ. Hij een van de grote vertegenwoordigers van een filosofische opwelling in de mensheid tussen 600 en 500 voor Christus. In het Westen met Heraclitus, Parmenides en Pythagoras, en in China Lao Tze en Confucius.

Sāṅkhya beschrijft op dualistische wijze vijftientwintig realiteiten (tattva's), vandaar de betekenis 'opsomming'. Daarvan zijn puruṣa, bewustzijn, en prakṛti, natuur/ materie, de belangrijkste, twee termen die vedānta leent, als het de schijnbare werkelijkheid in stelling brengt in zijn kennismethodiek. De overige drieëntwintig zijn uitwerkingen van prakṛti. Bewustzijn krijgt zo een aparte status in sāṅkhya, waar vedānta dankbaar op voortborduurt. Bevrijding wordt in sāṅkhya verkregen door met onderscheidingsvermogen mijn identiteit te verleggen van het materiele geest/lichaam naar bewustzijn, puruṣa.

Sāṅkhya lijkt hiermee op advaita (non-duale) vedānta, maar is feitelijk een duaal stelsel, omdat sāṅkhya stelt dat materie, de wereld, natuur (prakṛti), geëvolueerd is uit bewustzijn, en dus een echte materiele verandering is (pariṇāmi upādāṇa kāraṇa). Dus dan heb je een materiele wereld, waar bewustzijn tegen aankijkt. Dit is stap een in de onderscheiding waar vedānta mee begint (ziener versus geziene, dṛg versus dṛśya). Maar dit is onlogisch, want als bewustzijn in potentie overal is omdat het overal tegenaan kan kijken, dan kan dat alleen maar met non-dualistische penetratie (vyapti), zoals vedānta er tegenaan kijkt. En penetratie of doordringing kan alleen maar als het een (de oneindige persoon, of het enige bewuste wezen puruṣa) het substraat, de diepere realiteit is van zijn materiele expressie (prakṛti).

Advaita vedānta constateert echter de onmogelijkheid van het verleggen van mijn identiteit van iets materieels naar bewustzijn, als het effect (materie) werkelijk veranderd

is en dus evident iets anders is geworden dan bewustzijn. Ik kan alleen maar mijn identiteit verleggen, als de verandering van bewustzijn in wereld een schijnbare verandering (vivarta upādāna kāraṇa) is. Het is dus geen echte creatie is, maar een non-duale manifestatie van bewustzijn, ook wel verschijning geheten, zonder dat gewaarzijn ook maar een beetje verandert.

Omdat vedānta nou eenmaal een schepping/ verschijningstheorie nodig heeft om later weer te ontkennen, heeft ze de meest plausibele theorie uit de oude tijd omarmd, en dat is sāṅkhya. Het is onroerend mooi hoe sāṅkhya een rol speelt in de wijze waarop īśvara ‘zijn’ kennis ontvouwde aan de zieners. Niet voor niets heet kennis soms dan ook sāṅkhya in vedānta, zoals de naam van hoofdstuk twee van de Bhagavad Gītā uitwijst.

Mede wordt bijvoorbeeld dankbaar het enigzins technische pañcīkaraṇa (combineren en recombineren van de vijf elementen) van sāṅkhya gebruikt bij het opbouwen van lichaam en wereld, het innerlijk instrument en zintuigelijke organen en energielichaam.

Tegenwoordig heeft vedānta overigens geen enkele moeite om daar moderne wetenschap voor te gebruiken. De essentie is echter, dat elke manifestatie gelijk zijn oorzaak het substraat bewustzijn is, omdat prakṛti de mirage is in de oneindige persoon puruṣa (puruṣottama).

Zo neemt vedānta sāṅkhya als uitgangspunt, omdat het helpt bij het haarscherp onderscheiden (viveka) van bewustzijn (puruṣa) en materie (prakṛti). Dit is de eerste, cruciale stap van vedānta. Het onderscheiden van de stille getuige (sākṣī) in mij en alle objecten van persoon en wereld (prakṛti). Vervolgens wijst vedānta, minstens zo cruciaal, op de kennis dat wat verschijnt niets anders is dan wat of waarin het verschijnt.

Zoals gesteld, het tweede hoofdstuk van de Bhagavad Gītā behandelt dit vanuit allerlei overtuigende hoeken. Hier is de betekenis van het woord Sāṅkhya verschoven van analyse naar kennis. Het hoofdstuk heet Sāṅkhya Yoga. Het is de schijnbare beoefening van de zelfkennis dat ik bewustzijn ben, het enige dat echt is. Het woord Yoga wordt ook eenvoudigweg vertaald als 'het onderwerp' van contemplatie, en dat onderwerp ben je zelf.

सर्व शक्ति(मन्) sarvaśakti(man)

Alle macht, alle kracht (sarva śakti) bezittend (sarvaśaktiman).

Hiermee wordt īśvara mee bedoelt, de manifestatie volgens consistente wetten van alle potentie van māyā.

Het wordt meestal in één adem met sarvajñā genoemd, omdat de connectie tussen puur bewustzijn en kracht en materie, alleen maar pure intelligentie, kennis kan betekenen. Alleen pure kennis kan zich schijnbaar uitwerken in de schijnbare krachterspelletjes van materie en macht. Dus māyā (in potentie) of īśvara (gemanifesteerd) is alle kennis, alle kracht. Alle materie is energie.

Vanuit de oude sāṅkhya leer, waar vedānta van leent om de manifestatie uit te leggen, bestaat energie uit drie gemanifesteerde guṇa's, sattva, rajas en tamas. Deze drukken respectievelijk weer drie soorten krachten uit als jñāna-śaktiḥ, de kracht om te kennen, vikṣepa/kriyā-śaktiḥ, de kracht om te projecteren, bewegen en doen, en dravya-śaktiḥ, de kracht die trage materie doet verschijnen-neerslaan, en die wetmatigheden kan fixeren in één consistent geheel.

Die hele māyā business is zo vrij onbegrijpelijk allemaal, dus doe ik er goed aan alles te vereren als wonderbaarlijke verschijning van de heer īśvara, wat in de diepste zin betekent dat ik mijzelf als ātmā waardeer en vereer. Zo is de cirkel altijd perfect rond en klaar.

सर्वज्ञ sarvajñā

Alwetendheid. Dit is īśvara, namelijk alle (sarva) kennis, alle kracht.

Als we zeggen ‘de alwetende’ personifiëren we het goddelijke teveel. Alle kennis in de zin van ‘alle mogelijkheden tot een schijnbaar krachterspel’, is niet iemand.

Sarvajñā is een relatieve term, vanwege alles, sarva. Dit betekent dat de kennis in mijn individuele geest alpajñā is, de kleine (alpa) kennis van de jīva. Dit is een combinatie van interpretaties gebaseerd op gekleurde conditionering (vooroordelen) en hints van ware kennis van dharma. Als ik denk dat ik veel weet, projecteer ik īśvara op jīva, het individuele levende wezen, en word ik verleid tot de afgrond van hoogmoed. Wie hoog vliegt zal diep vallen.

Bewustzijn is pure, oneindige intelligentie. Oneindigheid betekent dus dat er zelfs de mogelijkheid is dingen te laten verschijnen voor bewuste wezens met zintuigen, zonder zijn puurheid te verliezen. Zo oneindig intelligent. Bij sarvajñā lijkt de kennis waarmee bewustzijn zich ‘via māyā’ kan presenteren in de spiegel van subtiele lichamen, zich te vormen als een materiele wereld. Het totale complex īśvara, (bewustzijn plus māyā gemanifesteerd) heeft zo alle kennis tot in detail.

Het wijze individu is alwetend op een andere manier. Deze heeft de kennis dat alles hier in werkelijkheid hemzelf brahman, genaamd brahmvid. Dit is de kennis die de jñānī, de

kenner geniet. Hij of zij herkent het ene zelf in alles, maar heeft niet alle kennis van alles tot in detail (zoals Īśvara doet), dus als bijvoorbeeld de naam van iets of iemand niet bekend is, zal de jñānī die nog steeds niet weten. De jñānī weet maar één ding, hij is een oceaan van bewustzijn en alles is dat. De rest is spel, gebaseerd op schijnbare conditionering. De ene jñānī kan gemanifesteerd zijn als genie, de ander als een laaggeletterde. Geen enkel probleem.

Zelfs de grootste uitvinders en intellectuelen zijn gewoon ‘kleine kenners’ vergeleken met Īśvara. In feite zien mahātmā's (grote geesten) vaak de vele mogelijkheden van de matrix, en zien ze de beperkingen van hun geest nog beter, vanwege de horizonthen die ze verkennen. ‘Hoe meer ik leer, hoe meer ik besef hoeveel ik niet weet’, zei Alfred Einstein.

Dit komt omdat de menselijke geest is gestructureerd om kennis achtereenvolgens te leren en achtereenvolgens te reproduceren, en achtereenvolgens te vergeten. Īśvara is het tijdsbesef van individuen. Īśvara faciliteert alle jīva's integraal en geeft ze dus tegelijkertijd waar ze om vragen (door hun actie) en wat ze dus nodig hebben en verdienen, en projecteert daarom ook maar meteen de wereld mee waarin ze dat moeten uitwerken. God zij dank dat er maar één gedachte tegelijkertijd voor mij is.

Māyā is de concrete potentiële uitwerking van de zuivere kennis van het bewustzijn. Īśvara is de prachtige manifestatie wanneer bewustzijn māyā verlicht, om het zo maar te zeggen. Je zou māyā kunnen zien als een soort AI, waaruit je feiten en verbanden kunt afleiden. Het is niet bewust en niet zelfbewust. Maar het is wel bewustzijn. Net als bij AI probeer je er zo slim mogelijk gebruik van te maken. Complicatie: In tegenstelling tot gewone AI, waar jīva de externe gebruiker is, is jīva zelf onderdeel van māyā-īśvara.

Dit betekent dat Īśvara als antaryāmī (innerlijke facilitator, bestuurder en controleur, gedachten in mijn hoofd plant, de jīva lekker laat studeren, en vedānta verbanden laat spuien dat het een lieve lust is).

Zo is het leven niet alleen een dwaaltocht door Īśvara's schitterende wereld, maar ook een dwaaltocht door Īśvara's schitterende oneindige kennis. Hierbij moet ik denken aan het verhaal ‘De bibliotheek van Babel’ van de Argentijnse schrijver Jorge Borges. Hij beschrijft het universum als een oneindige bibliotheek van oneindige mogelijkheden aan boeken. Aangezien er oneindig veel talen zijn, en oneindige combinaties van letters, leestekens en zinnen, geeft dit perfect het idee van alle kennis (sarvajña) weer. Īśvara is de oneindige bibliotheek, en voor jīva is dit een Babylonische toestand van veelal verwarring.

De gewone sterveling beweegt eindeloos door de paden van de bibliotheek. Wat de sterveling niet beseft, is dat hij zelf een boek op de plank is. Maar het blijkt dat de bibliotheek, pure kennis, stilstaat en pas in beweging komt als authenticiteit (lees onwetendheid) wordt toegeschreven aan de verhalen die in al die boeken staan. Zo is de Babylonische bibliotheek slechts een labyrintische stoffige plek, waar leven wordt ingeblazen, als er een verlangen is om te lezen. Evenzo: er is pas manifestatie als er een karmisch verlangen is om te leven.

De verhullende kracht (*āvaraṇa śakti*) veroorzaakt deze onwetendheid omdat het de manifestatie van alle kennis bedekt. Zo krijgt de *jīva* alleen te zien, volgens het exacte programma van zijn of haar karma, wat hij of zij kan en hoort te weten en ervaren.

Onwetendheid is dan een logisch gevolg, omdat de *jīva* alleen te zien krijgt wat relatief is aan de gang van zijn lichaam (en geest) door de wereld. *Jīva* identificeert zich daarbij en ervaart een gevoel van echtheid bij objecten.

Overigens wordt *īśvara* ook wel *sarvavit* genoemd. Dit wordt meestal gebruikt in de betekenis van ‘alle details kennend’. Niet dus dat *īśvara* een persoon is, die alles kent. Hij is de kennis, hij is de details. Om even bij de boek-metafoor te blijven. Als *sarvavit* zouden we *īśvara* kunnen zien als de drager van de oneindige bibliotheek en als schrijver en inhoud van alle kennis en van alle verhalen (van alle individuen) in alle boeken.

Daarom wordt *īśvara sarvajña & sarvaśaktiman* genoemd. Hij die alle kennis, en alle macht heeft, zelfs om zich in ontelbare levende wezens te laten uitéenvallen, schijnbaar. Dit kunnen we ook de totale intelligentie noemen. Het hele universum is zo terug te brengen tot onware manifestatie van de pure intelligentie (bewustzijn, pure kennis, *jñapti*) van het ene bewuste wezen *brahman*.

Sanskriet-technisch is *sarvajña* een *upapada samāsa*. Een samenstelling (*samāsa*) waarbij het tweede unieke woordje (*upa-pada*) *jña* alleen voorkomt in deze constructie.

सत् sat

Het bestaan, zijn, waarheid.

Er zijn drie manieren om het absolute *brahman* uit te drukken. Bewustzijn (*cit*). Zijn (*sat*). En Grenzeloosheid-zaligheid (*ānanda*). Dit zijn drie manieren om te contempleren op de waarheid van mijzelf.

Sat is het bestaan op zich. Het is het bestaan van alles. Er is niks buiten dit bestaan. Er is maar één bestaan. Er is geen niet-zijn. Alles is dat. *Sat* is dat wat alle drie de tijden

mogelijk maakt (verleden, heden en toekomst). Het is onafhankelijk, onveranderlijk, zonder verdeling en zonder eigenschappen.

Het moge duidelijk zijn dat het bestaan geen kenmerk is, alleen het bestaan bestaat. Alle vormen van bestaan zijn uiteindelijk vormen of modi van zuiver bestaan (zoals oceaangolven uitdrukkingen zijn of vormen van water).

De taal, de syntaxis van grammatica van māyā en dus van mensen, heeft alles omgedraaid, vandaar de verwarring van levende wezens die denken dat ze een onderdeel van het bestaan zijn, of dat ze een specifiek bestaan bezitten, omdat de verschijning zo georganiseerd lijkt te zijn. Maar niemand is een onderdeel. Alleen het geheel is, en dat is niet verdeeld, dus kan ik geen deel zijn.

Als ik zeg: 'Mijn lichaam is', lijkt het alsof het lichaam een individueel bestaan heeft. Maar het zou correcter zijn om te zeggen: 'Het zijn lichaam'. 'De wereld is', wordt dan: 'is-heid wereld'. 'Een mens bestaat', wordt dan 'het bestaan menst (zeer tijdelijk)'.

Hierbij de opmerking dat mensen precies omgekeerd denken. Ik denk dat ik een mens ben die op zoek is naar de vervulling van spiritualiteit. Het is andersom: Spiritualiteit (het bestaan op zich) lijkt tijdelijk verschenen in de vorm van een mens. En is zichzelf schijnbaar kwijt in onwetendheid. Waarom hebben mensen dus een hang naar spiritualiteit? Ze zijn wat ze missen, het zijn zelf.

Als men zegt: 'Ik ben spiritueel', of 'Zij is een spiritueel mens', bedoelt men daarmee: Van het spirituele type? Of als men zegt: 'Ik heb een spirituele interesse'. 'Ja natuurlijk heb ik een spirituele interesse, ik ben namelijk de *spirit*!'. En als ik niet geïnteresseerd zou zijn in mijzelf, kan ik maar beter mee ophouden. Maar dat is het hele punt. Ik kan er helemaal niet mee ophouden. Iedereen is de ene oneindige *spirit*. Het bestaan zonder begin of eind 'is' gewoon (sādhāraṇa). Dat valt niet op te delen in verschillende (bedha's) typen natuurlijk.

En als ik zelfmoord pleeg, verandert er ook niet echt iets. Er zal schijnbaar doorgeworsteld worden, in een nieuw leven. Het is als een computerspel dat ik vroegtijdig afsluit, in de hoop dat t de volgende keer beter gaat. Maar er valt niks op te geven, dat is het hele punt. Iedereen moet begrijpen waarom we zoeken om dan zoeken om te begrijpen.

Voorts: Puur bestaan, het bestaan zelf, is intrinsiek vormloos, en heeft geen limiet. Het is daarom alle kennis, alle mogelijkheden. Omdat het onbeperkt (ānanta) is, is het niets anders dan cit, puur bewustzijn.

Bewust zijn en zijnde bewust. Eén bewust wezen en bewust zijn. Zijn en bewustzijn zijn synoniemen. Bewustzijn is, en zijn is bewustzijn. Vanuit het perspectief van jīva: Om te

weten (ervan bewust te zijn) dat ik besta, moet ik er eerst zijn. Om er te zijn, moet ik bewust zijn dat ik ben.

सत् चित् अनन्त sat cit ananta

Sat (bestaan), cit (bewustzijn), ananta (oneindigheid, grenzeloosheid).

Het is een drie-eenheid omdat het hetzelfde principe uitdrukt. Sat, cit en ananta zijn daarom geen aspecten van de waarheid. Deze woorden drukken de enige realiteit uit die is, namelijk jij en ik, de absolute realiteit, brahman, ātmā, het zelf, ik.

De termen zijn puur concepten in de schijnbare realiteit van mijn denken, die mij helpen de non-duale realiteit van mezelf te begrijpen. Het concept van onbegrensdheid drukt dus mijn volheid (pūrṇatvam) heel mooi uit.

Die realiteit is het tijdloze, onafhankelijke spirituele principe, zonder transacties. Het is het enige principe. Het is onafhankelijk en vrij omdat het onbeperkt is door naam, vorm of functie. Als er objecten verschijnen, zeggen we het is allesdoordringend, omdat vanuit de objecten gezien, de objecten bestaan uit het substraat of de substantie puur gewaarzijn.

Waarom is sat cit ananta vrij en onbeperkt? Omdat alles wat als afhankelijk en onvrij wordt ervaren, doordrongen en omvat wordt door sat cit ananda. Andersom: Het is puur, omdat het een schijnbaar oneindige (ananta) mogelijkheden heeft om te manifesteren. Manifestatie is schijnbare manifestatie. Er vinden geen echte veranderingen plaats. Elk ding, elke gedachte is datzelfde sat cit ananta, maar dan in de tijdelijke gedaante van gedachte, gevoel, persoon of wereld.

De aard van de absolute werkelijkheid, brahman, kan alleen worden begrepen als zijnde de intrinsieke aard of waarheid van de kenner, het subject, 'ik'.

Alle op zichzelf staande objecten zijn het niet, en het kan niet als een object gekend worden. Waarom niet? Omdat ik het ben!

Belangrijk dus te beseffen dat ik het, als kenner, niet kan kennen. Denk ik het wel te kennen, dan heb ik een vals zelfbeeld te pakken als kenner. En dan heb ik een vals beeld van de waarheid als een object te pakken.

De waarheid is niet te vatten door de mind, omdat de mind maar een materiele, inerte verschijning is van sat cit ananta. En de kenner, als zijnde degene die interpreteert en begrijpt, is slechts een ik-functie in het intellect. Ik kan de waarheid dus niet kennen, maar wel zijn. En ik kan weten dat de waarheid vrijheid is, want eigenschaps-loos en attribuut-loos. Hoe heerlijk is het om dat te zijn?

Wat begrepen moet worden is dat ik de beweging moet maken van het objectiveren van iets, naar het zijn zelf. Wat is dat toch, met het bepalen van verschijnselen. Laat alles op zijn beloop! En wees het! Zo'n houding helpt enorm bij het loslaten en realiseren van mezelf. Wie wil er nou niet zichzelf zijn?

Begrijpen is zijn. Ik heb relatieve kennis nodig om pure kennis te zijn.

De kenner zelf is een object, en je kunt niet als een object dat te onderscheiden getuigebewustzijn kennen, dat het 'oneindig subtielere' pure substraat-bewustzijn is dat kennis zelf mogelijk maakt (na vijñātervijñātāraṃ vijāṇīyāḥ (bṛhadāraṇyaka upaniṣad 3.4.2)).

Omdat het bewustzijn op zichzelf bestaat, is het voor zijn bestaan niet afhankelijk (satya) van ook maar iets. In plaats daarvan is het bekende voor zijn bestaan afhankelijk (mithyā) van het bewustzijn, dat aanwezigheid is als stille getuige (sākṣī) van zijn eigen manifestaties.

Alles wat ervaren wordt is een ervaring van het zelf. Ik ben overal en alles is mij. Alle verschijningen op dezelfde manier beoordelen en intern behandelen is sat cit ananta weerspiegelen.

Als ik 's nachts met een zaklamp het donkere heelal in schijn, zie ik misschien een lichtzuil. Maar als er regen, mist, vliegjes of stofdeeltjes zijn, zie ik de lichtzuil pas goed. Zo is het met een mens. Hij is zich pas zelfbewust van het gereflecteerde licht, vanwege de verschijning van objecten als zintuigen, mind en wereld. Maar alleen bij de gratie van het originele licht dat ik ben. We zouden moeten genieten van de show, in plaats van ons zorgen te maken over de weerspiegelde beweging.

Dit komt alleen maar omdat we ons laten foppen door sullige dingen en verhalen die zich aan ons presenteren.

Als er geen objecten zijn, zoals ik diepe slaap, ben ik gewoon vrij puur wat ik ben, zonder er als een jīva weet van te hebben. In de waak- en droomtoestand kan ik mijzelf kennen, door de zelfkennis dat ik de objecten ben die de magische heer māyeśvara (māyā īśvara) mij voorspiegelt en dat ik het licht ben dat op God schijnt. De verhouding licht-object is non-duaal. Het gekende is niets anders dan dat wat kennen mogelijk maakt, dus bewustzijn is bestaan, cit is sat. Ik besta, daarom ben ik bewust. Ik ben bewust, daarom besta ik.

Alleen dit bestaan-bewustzijn heeft, als het enige dat is, de aard van volheid, pūrṇa. Volheid, totaliteit drukt ananta uit, oneindigheid, grenzeloosheid, beginloosheid, eindeloosheid. Eindeloosheid in de betekenis van eindeloze mogelijkheden hebbend, zonder zelf intrinsiek te veranderen. Dat wordt dan pure kennis, of pure intelligentie genoemd.

Sat en cit zijn vidhi vākya's, woorden die een inherente betekenis bevestigen. Ik ben bewustzijn, ik ben het bestaan.

Ananta is een niṣedha vākya, een uitspraak die ontkent. Ik ben niet anta, einde. Niṣedha vākya worden vaak gebruikt om de waarheid van mezelf uit te drukken. Onveranderlijk, onzichtbaar, onkenbaar etc. Dit is logisch, omdat er talloze objecten zijn die als niet waar ontkend kunnen worden.

Ānanda van de beroemde saccidānanda is afgeleid van ananta, en betekent de gelukzaligheid. Gelukzaligheid van het oneindige (ananta) volledige wezen.

सत्त्व sattva

Een van de drie kwaliteiten energie (guṇa's) van māyā. De andere twee zijn rajas en tamas. Ongemanifesteerd zijn de energieën zuiver. Gemanifesteerd zijn deze drie gecombineerd, elkaar bevuilend, en daarom verwarrend. Sat-tva is dus eigenlijk de zuivere weerspiegeling van sat.

De uitdaging is om de spiegel van de geest zo schoon en sattvisch mogelijk te houden, en daarom sat zo zuiver mogelijk te weerspiegelen. Dit helpt bij het beoordelen van dharma en om helder objectief te kunnen denken, en om zuiver te kunnen waarnemen. En ten slotte, om te begrijpen dat mijn persoonlijkheid slechts een weerspiegeling is van bewustzijn (cidābhāsa). Om kennis te laten plaatsvinden, wil ik veel sattva in mijn persoonlijkheid. Een sattvische persoonlijkheid is kalm, evenwichtig, stabiel en vrolijk.

De uitdaging is om de spiegel van de mind zo schoon en sattvisch mogelijk te houden, om dharmische situaties te kunnen beoordelen en om objectief te kunnen denken, en om zuiver te kunnen waarnemen. En uiteindelijk om te begrijpen dat mijn persoonlijkheid maar een reflectie is van bewustzijn (cidābhāsa). Het liefst wil ik veel sattva in mijn persoonlijkheid. Een sattvische persoonlijkheid is kalm, evenwichtig, stabiel en opgewekt.

Sattva is het kennende, onthullende, evenwichtige, neutrale, intelligente aspect van de werkelijkheid (iets dat sattvisch is heet sāttvika). Dus als īśvara vrij zuiver (objectief!) wordt gereflecteerd in mijn geest, is mijn mind overwegend sāttvika. Dit uit zich in eigenschappen als neutraliteit, evenwichtigheid, kalmte, geluk, plezier, kennis-oriëntatie en rechtvaardigheid.

De term sattva is de naam die wordt gegeven aan de kwaliteit van de jñāna śakti, de kracht van kennis die in het individuele geval inschat hoe de schepping 'te lezen', en erop

te reageren. Het is het vermogen tot weten dat inherent is aan māyā. Het is daarom in het individu de kracht die de waarheid onthult.

Genoeg sattva is nodig voor levende zelfkennis, omdat de mind (het intellect) helder en subtiel genoeg moet zijn om onwetendheid te laten verwijderen door de subtiële teaching. Sattva weerspiegelt het bewustzijn-bestaan (sat) vrij zuiver, en schenkt daarom een persoon het vermogen tot heldere kennis en het vermogen tot ervaring van geluk zonder er iets voor te hoeven doen.

Maar, een guṇa is ook een kracht die schijnbaar bindt. Een van de betekenissen ervan is ook pees, streng, koord of touw. Een overheersing van sattva betekent dat er vṛtti's in de vorm van plezier en/of kennis ontstaan. Door zich te identificeren met deze vṛtti's (door zich te identificeren met gelukkig zijn en het hebben van de kennis dat ik vrij ben) is er het subtiële gevaar dat de persoon voor geluk afhankelijk raakt van een gevoel van plezier en kennis, en raakt er dus gehecht. Let wel: De kennis zelf is geen vrijheid. Als ik een vedanta kennis-freak ben, is er de valkuil dat ik blijf steken. Net zo, als ik gehecht ben aan de bliss in meditatie, blijf ik steken. Dit wordt ook wel 'blijven steken in sattva' genoemd. Op deze manier kan zelfs sattva (schijnbaar) binden.

Brahman, ātmā, het zelf, is niet een geluksgevoel. De gelukzaligheid waarover gesproken wordt is grenzeloos, vol en oneindig zijn. Het is zonder angst zijn, zonder bedreiging, eenheid zonder een ander. Geen van deze omschrijvingen drukken een concreet gevoel uit. Volheid ook niet. De rotsvaste kennis heel en compleet te zijn presenteert aan de wijze uiteraard wel gevoelens van tevredenheid, vrijheid en geluk. Maar zij of hij weet dat ervaring het niet is, maar geniet er wel van. Waarom wordt verlichting niet ervaren? Omdat bewustzijn, het licht geen kenmerken heeft.

Een onderwerp als vrede is nog subtieler. Het is geen object, maar je zou het een ervaring van afwezigheid van objecten kunnen noemen, zoals de weerspiegelde gelukzaligheid in diepe slaap. Sattva maakt deze ervaring mogelijk.

Als de wijze denkt zelf-gerealiseerd te zijn, maar zij of hij is niet opgewekt en tevreden, zal hij ook zo wijs moeten zijn om in te zien, dat er nog werk aan de winkel is om de mind helder te maken. Maar dit is optioneel, omdat de wijze in zijn pure natuur geen doener is. Een wijze hoeft in theorie niet gelukkig te zijn, maar dit is zeer onwaarschijnlijk, omdat er voor haar of hem geen bedreigen, spanningen of angsten zijn.

Immers als bewustzijn, kent de wijze geen andersheid en verlangens naar iets buiten haar of hem. De wijze is vol. Maar de wijze persoon zelf met zijn eventuele geluksgevoel, is natuurlijk gewoon een object, en objecten zijn mithyā (afhankelijk). De wijze weet dat dit allemaal hemzelf, bewustzijn is.

सत्य satya

De onafhankelijke werkelijkheid. De realiteit. Satya komt van sat, het non-duale bestaan, gelijk cit bewustzijn. Waarom dan de term satya bij de beschrijving (varṇana) van de ware natuur van mijzelf (ātma svarūpa varṇana) en niet gewoon sat? Om het te onderscheiden van wat het zelf niet is (anātman).

Er verschijnt namelijk een geest, lichaam en wereld. Al deze bewegelijke tijdelijke objecten noemen we mithyā, afhankelijk echt. Waar zijn ze afhankelijk van? Van satya, dat wat onafhankelijk de steun (ādhāra), de drager, het substraat (adhiṣṭhāna) van alle objecten van mithyā.

Om te begrijpen dat er maar een waarheid is, beschrijven we tijdelijk twee orden van de werkelijkheid. Eén echte onafhankelijke orde, namelijk, het bewustzijn-bestaan zelf. Dat noemen we in deze teaching satya. En één (valse), onechte, afhankelijke orde. Waar is deze valse orde mithyā afhankelijk van? Van satya. Waarom afhankelijk? Omdat mithyā gewoon satya is, die tijdelijk namen, vormen en functies aanneemt. Mithyā is wat veranderlijk, vergankelijk en afhankelijk is van waar satya voor staat: bewustzijn. Satya is wat onveranderlijk, onvergankelijk en onafhankelijk is.

De relatie (sambhanda) tussen satya en mithyā noemen we in eerste instantie nog kāraṇa kārya, oorzaak en gevolg. Maar kāraṇa verandert niet werkelijk in kārya. Het gevolg kārya is gewoon een tijdelijke uitdrukking van kāraṇa, de oorzaak. Het lijkt dus dat sat verandert, maar dit niet zo. Sat blijft sat, er is nooit werkelijk een schepping geweest.

Wat is dan de aard van de relatie tussen satya en mithyā? Advaita, non-duaal. De objecten van mithyā zijn maar verschijningen van satya. Vals betekent dat de objecten totaal afhankelijk zijn. Waarheid betekent dat het substraat bewustzijn-bestaan (cit, sat) volledig vrij en onafhankelijk zijn.

Diegene die dit waarlijk ziet laat satya los, en spreekt alleen nog maar van sat. Satya is een ontologisch concept dat we gebruiken. Dat is de lol van de werkelijkheid en de lol van het kennismiddel advaita vedānta. Eerst wordt er nog van een relatie gesproken, maar na een aantal ontkenningen (apavādāḥ) van eerder noodzakelijke uitleg, blijft er niets over van de duale relatie. Dan is er alleen maar pure sat, zijn. En diegene die dat zo ziet, is vrij.

Wat is dan allemaal satya? Alles. Dat wat door niets in alle drie de tijdsperiodes waken, dromen, slapen teniet kan worden gedaan. De toestanden waken, dromen en slapen zijn op zichzelf mithyā en daarom niet anders dan dat wat ze mogelijk maakt (satya).

Nogmaals, is dat eenmaal begrepen, dan is alles sat: Zonder begin, eindeloos, onveranderlijk, oorzaak-loos, onafhankelijk, zelfstandig, onaantastbaar, onvernietigbaar. Vrij van de beperkingen van tijd, ruimte en object. Het onveranderlijke substraat waarin schijnbaar verandering plaatsvindt. Zonder welke deze schijnbare verandering niet waarneembaar zou zijn.

Met andere woorden: Satya wordt gebruikt als ontologische term (manier om zijn uit te drukken) in combinatie met mithyā, de relatieve, afhankelijke orde van de realiteit. Mithyā omvat alle objecten, ervaringen die afhankelijk zijn van hun diepere grond satya, zoals een tafel hout is, vezels, moleculen, atomen, quarks, concepten, informatie, kennis, intelligentie, bewustzijn. De juiste manier om non-dualiteit uit te drukken is: Mithyā is satya, maar satya is vrij van mithyā. Of: Waar mithyā is, is alleen maar satya (Andre Vas).

Let op: Het woordje ‘satya’ wordt ook op relatieve wijze gebruikt in de sfeer zin van ‘eerlijkheid, oprechtheid’. Het wordt als tweede genoemd in de yama's, een rijtje van vijf dharmische richtlijnen in aṣṭāṅga yoga. Hier is satya een aanwijzing om alleen de waarheid te spreken en nooit te liegen. Ik wil niet-kwetsende waarheid spreken om de ander te accommoderen (ook bekend als vāk tapas)

In Vedische spraak-discipline drukt satya vāda uit, dat wat ik uitspreek, werkelijk mijn denkwereld representeert. Dit is een uitnodiging om harmonie te brengen tussen innerlijke leven en uiterlijke leven.

Satya is ook een naam van de hoogste van zeven hemelen, of heilige uitspraken (vyāhṛtīḥ), te beginnen met het niveau waar mensen hun karma uitleven bhū loka (wat dus al goed karma behelst) en dan bhuvaḥ, svaḥ, mahaḥ, janaḥ, tapaḥ, satyam, zoals geciteerd in de gāyatrī-mantra. Satyam is dan de zogenaamde plek (hemel) waar je met het beste karma terecht komt, hoewel nog onwetend. Synoniem aan satya loka is brahmā loka. De schepper-god brahmājī hemzelf onderwijst daar de kennis van brahman.

Uiteraard kan het realiseren van de waarheid door het inzien van mijn vrijheid als satya ook gewoon onmiddellijk hier als levend wezen (jīvan-mukta), hier en nu (sadyomukti) in het aardse leven 'plaatshebben', door zelfinzicht.

सत्य वद satya vāda

Eerlijke, oprechte, rechtlijnige spraak.

In dit geval betekent het vooral dat ik mijn innerlijke ervaring afstem op wat ik naar buiten presenteer, door spraak. Zonder dubbele agenda's. Op deze manier kan er geen

splitsing in de persoonlijkheid zijn. Dus mijn spraak moet oprecht resoneren met wat ik denk. Anders leef ik in een gespletenheid en moet ik de hele tijd op mijn tenen staan. Deze modus is een uitnodiging om vitale en mentale harmonie te brengen, en harmonie met Īśvara en deze modus bevordert oprechte spontaniteit.

Een mens zal bijvoorbeeld zijn dierlijke instincten in lijn moeten brengen met zijn zelfreflectie. Dit is de evolutie van plant-mens naar dier-mens, naar mens, naar god-mens. Dit doen we met kennis. Als ik in harmonie ben met Īśvara, gaat het leven gemakkelijk. Ik heb niks te verbergen. De persoon moet een open boek zijn om in aanmerking te komen voor vrijheid. Als dit niet op één lijn ligt, ben ik niet eerlijk tegenover mezelf en ontwikkel ik blinde vlekken en complexen.

Als ik iets te verbergen heb, eet dat me op. Als ik negatieve gevoelens heb over iets, dan vreet dit gif me op. Als ik zoiets voel, kan ik beter aan dat punt in mezelf gaan werken. Pratipakṣa bhāvanā, het beoefenen van de tegenovergestelde gedachte, is een uitstekende oefening daarvoor. Het verheldert en verlicht me.

Satya vāda is de expressieve vorm van de waarde āryavam uit hoofdstuk 13 van de Bhagavad Gītā, rechtlijnigheid tussen wat ik doe, denk en zeg.

Voorts is satya, de waarheid spreken en zeggen, ook de tweede yama (zelf-controle, verboden) in aṣṭāṅga yoga.

Naast priya vāda (liefdevolle spraak), ṛta vāda (waarachtige spraak) en hita vāda (juiste spraak) is satya vāda een van de vier soorten spraak in de geschriften over dharma (dharma śāstra), zoals de Manu Smṛti (Mānava Dharmaśāstra).

शौच śauca

Reinheid, zowel innerlijk als uiterlijk.

Met name wordt bedoeld een schone geest. Als de geest zuiver is straalt dat af op de omgeving en anderen. Het zien van de werkelijkheid als één geheel bevordert een schone geest. Dus zuiverheid van lichaam, emoties, intellect en omgeving.

Ik zal niet snel een vies lichaam en huis hebben, als mijn geest schoon is. Uiterlijke schoonheid van lichaam en omgeving helpt bij innerlijke schoonheid en vice versa. Zo kan het helpen om het huis schoon te hebben en opgeruimd, om ook de geest rustiger te maken. Als ik spullen wegdoe, zal ik er minder aan denken, en dus ook kopzorgen hebben. De sannyāsī begrijpt dat bezit kopzorgen betekent.

De basis is dus innerlijke schoonheid. Een opgeruimd karakter zal afstralen als een opgeruimde omgeving. Een hygiëne-dwangstoornis wordt hier natuurlijk niet bedoelt.

Svāmī's en mahātma's zien er vaak onberispelijk en ordentelijk. Dit gaat spontaan, omdat zij de zuiverheid, helderheid en dharmische orde als vanzelfsprekend weerspiegelen. Ik hoorde Swami Anubhavananda een praatje houden over het strijken van zijn oranje gerua. Een handeling die hij graag deed.

Alleen een zuiver wezen is gekwalificeerd om de waarheid te begrijpen. Genoemd in hoofdstuk 13 van de gītā als waarde. Sauca is onderdeel van de leringen niyama (de deugden of geboden van aṣṭāṅga yoga) en onderdeel van sāmānya dharma.

सित उष्ण śīta uṣṇa

Kou en warmte. Bedoeld als metafoor voor tolerantie en verdraagzaamheid (titikṣā), doorzettings- en uithoudingsvermogen (vyavasāyina) ten opzichte van gevoelens, pijn, kwalen, aandoeningen en uitdagingen voor geest en lichaam. Voordat ik besef dat ik niet het lichaam en de geest ben, zal ik eerst enige innerlijke afstand en tolerantie moeten bereiken ten opzichte van veranderingen, zoals schommelingen in kou en warmte.

Dus acceptatie van wat komt, ook al lijkt het soms niet comfortabel. Uiteraard hoeven we ons niet in gevaar te laten brengen, maar het zijn vaak meningen die we subtiel en snel ontwikkelingen in de vorm van voorkeuren en afkeren, waar we werkelijk last van hebben. Dit wordt *double trouble* genoemd. Eerst het ongemakje zelf en dan met name alle moeilijke gedachten en het gezeur erover.

Kou en warmte zijn namelijk 100% neutraal. Een belangrijke kwalificatie voor spirituele groei is daarom om niet overal wat van te vinden. Een onderzoekende, *mindful* houding kan hierbij helpen: 'Dit is koude, dit is warmte, *so what*, interessant!'

In hoofdstuk 2 en hoofdstuk 13 van Bhagavad Gītā worden kou en warmte genoemd als voorbeelden van deze dynamiek, maar dit geldt natuurlijk voor alle gevoelens en sensaties, en daarom staat er dan vaak bij ādi, etcetera.

Kṣānti is de waarde van verdraagzaamheid en accommodatie richting medemensen, die verwant is deze waarde van zintuigelijke tolerantie.

सोपाधिक अध्यास sopādhika adhyāsa

Sa upādhika (met upādhi, dat wat schijnbaar kwaliteiten geeft aan zijn drager). Dit is een vorm van adhyāsa, een misvatting, waarbij het ene feit op een natuurlijke, zintuiglijke manier met het andere wordt verward, terwijl het wel gewoon zichtbaar blijft.

Bijvoorbeeld bij zonsopgang/ondergang, blauwe lucht, een gebogen staaf in het water. Het feit dat ik de zon zie opkomen/ondergaan wordt ten onrechte verward met het feit dat de aarde draait. Op dezelfde manier wordt het feit dat de lucht blauw is ten onrechte aangezien voor het feit dat het blauwe deel van het zonlicht meer wordt verstrooid door de atmosfeer van de aarde dan andere delen. En het feit dat een staaf gebogen lijkt in water wordt ten onrechte aangezien voor het feit dat het licht vertraagt breekt in water, omdat water een grotere dichtheid heeft dan lucht.

Sopādhika adhyāsa staat ook bekend als jñāna (kennis) adhyāsa. Ik heb kennis nodig om te weten hoe het zit. Omdat het natuurlijke gevolgen zijn van īśvara's schepping (sṛṣṭi) (zijnde vyāvahārika satya), blijven dergelijke gewaarwordingen bestaan, zelfs als men begrijpt dat wat ik zie niet is, wat het lijkt.

Op dezelfde manier blijft de wereld verschijnen, ook al weet de wijze dat deze niet echt is, maar een uitdrukking van bewustzijn, het zelf. Eigenlijk zijn alle verschijnselen terug te analyseren naar bewustzijn, de enige waarheid en drager ervan.

Toch blijft de wereld met al zijn effecten ervaren worden. De waarnemer ziet de zon nog steeds opkomen en ondergaan. De lucht ziet er nog steeds blauw uit, en de staaf afgebogen. Op dezelfde manier blijf ik gevoelens ervaren na zelfrealisatie. Dit is geen probleem voor degene die de waarheid begrijpt. Deze wijzen waarderen de waarheid van de werkelijkheid door de upādhi (datgene wat ogenschijnlijk kwaliteiten geeft aan de zuivere drager ervan) cognitief op te lossen. Zo wordt alles als zichzelf ervaren in non-dualiteit.

Het verschil van sopādhika adhyāsa met nirupādhika adhyāsa (een fout die verdwijnt als ik het doorzie) komt omdat de laatste meestal voortkomt uit subjectieve ervaringen, vaak uit angst of verlangen. De persoonlijk wereld die ik in een dergelijke subjectieve zijnstoestand (prātibhāsika satya) creëer noemen we jīva sṛṣṭi, de creatie van het specifieke levende wezen. Ik zie een touw aan voor een slang, omdat ik bang ben voor slangen. Zodra ik iets zie bewegen in huis, denk ik dat het een indringer of muis is. Als de overheid een vaccin laat ontwikkelen, denk ik dat het een complot is.

Zodra het touw niet langer wordt aangezien voor een slang (nirupādhika, geen upādhi adhyāsa), en ik dus mijn voorkeuren en antipathieën heb geneutraliseerd, sluit ik mij aan bij de neutrale orde van īśvara (vyāvahārika satya), en zie ik gewoon dat het een touw is. Alleen een neutrale mind is gereed om met het kennismiddel de sopādhika adhyāsa te

doorzien en de luchtspiegeling van de wereld als mithyā te waarderen. Dan is er alleen nog pāramārthika satya. Dan is gezien dat alle objecten niets anders dan bewustzijn zijn.

श्रद्धा śraddhā

Vertrouwen.

Wat voor vertrouwen? Onberispelijk vertrouwen dat als ik mij verbind aan het kennismiddel uit de geschriften (śāstra yute viśvāsaḥ śraddhā), vrijheid zal volgen. Daarvoor moet ik ook vertrouwen hebben in de leraar, die in de vedānta traditie gelukkig de beproefde traditie erkent, volgt en kent, en daarom kenner van de traditie (śrotriya) wordt genoemd.

Vertrouwen is een essentiële kwaliteit van een oprechte zoeker. Dit is een tweetrapsmodel. Eerst heb ik vertrouwen in het kennismiddel. Dan schrijft het kennismiddel voor dat ik volledig vertrouwen moet hebben in de werkelijkheid, in het leven in het bestaan. Waarom? Omdat het īśvara's orde is. En als ik in vertrouwen bij īśvara's orde aansluit, zie ik pas hoe prachtig alles werkt. Wanneer er een algemeen vertrouwen is, gaat het leven als een speer.

Śraddhā is de vijfde van een groep van zes verworvenheden, zoals door śankara opgesteld, die helpen de mind tot rust en onder controle te brengen (śamādi śatka sampatti).

Śraddhā is simpelweg de aanvaarding als zijnde waar, wat guru en śāstra onderwijzen. Dit vindt plaats doordat er herkenning is in de enorme waarde en doeltreffendheid van de teaching. Als ik zo snel mogelijk aanneem wat gezegd wordt, zal ik veel eerder de vrucht vrijheid plukken. Gaandeweg het luisteren naar de teaching, begin ik al vruchten te plukken. Het vertrouwen groeit mee, en ook het zelfvertrouwen. Men kan een kantelpunt vinden in vertrouwen. Als ik de logica eenmaal heb ontdekt, van mijn eigen werkelijkheid, ontwikkel ik een onwrikbaar vertrouwen in de śāstra en in de woorden van de guru. Dan wordt de betekenis als feit wordt beschouwd.

Natuurlijk heb ik daar een integere leraar voor nodig. Vedānta traditie borgt dat, door de volgende criteria: Een advaita vedānta guru heeft geen ander belang dan jou verder helpen. Een vedānta guru verteld de waarheid, en draagt wijsheid over, maar zal geen advies geven.

Voorts hoort een vedānta guru zich dharmisch te gedragen. Als je het gevoel heeft dat de persoon van de vedānta guru in de satsang een te grote rol opeist, is dat discutabel. Het Vedische kennismiddel komt namelijk niet van mensen (apauruṣeya), en is daarom

volstrekt objectief. Een goede leraar ziet je als een gelijkwaardige vriend, omdat hij weet dat elke jīva in principe op dezelfde manier in elkaar steekt, en dat zijn leerlingen geen jīva's zijn maar bewustzijn, haar- of hemzelf. Die vriendschap of liefde voel je wel of niet. En je mag je leraar gerust hierop beoordelen. Dus je hoeft niet bang te zijn in vedānta voor vervelende toestanden in de satsang. Dat heeft ongetwijfeld plaatsgevonden, maar is zeldzaam.

Waarom vertrouwen? Omdat ik ergens moet herkennen dat vrijheid mogelijk is. Degene die het doorlopen hebben, weten hoe het werkt. Is een leven zonder werkelijke angst mogelijk? Ja, dit is mogelijk. Geest en lichaam kunnen heus wel schrikken of iets dergelijks, maar, bij toenemend vertrouwen, zal ik ook in toenemende mate de vruchten plukken vol te zijn, heel en gelukkig. Totdat ik begrijp dat angstgevoelens niets met mij te maken hebben. Dit inzicht versterkt zichzelf. Meer vruchten meer vertrouwen. En door vertrouwen in de kennis, groeit ook mijn persoonlijk zelfvertrouwen in het leven. Het is een opwaartse spiraal.

In eerste instantie is in elke onderwijssituatie een zekere mate van geloof, viśvāsa, noodzakelijk. Maar śraddhā stelt ons in staat afstand te nemen van wat ik dacht te zijn, de kleine ik (ahankāra) of ego. Niet door geloof, nee, door het herkennen van de onberispelijke logica van vedānta.

Van je eerdere ideeën afstappen vergt vertrouwen en moed. Ik moest met mijn vuist op mijn innerlijke tafel slaan. Een streep trekken in mijn leven. Zo niet verder. Ik gooi de boeg om en..., verander mijn levensstijl en..., geef mij over in..., vertrouwen, śraddhā.

Pas als ik de blokkades en het verzet in mijn mind heb opgeruimd, kan ik iets oneindig ruimers en mooiers realiseren. Wanneer de leer helder wordt gehoord, ontstaat avadhāraṇā, foutloos begrip uit overtuiging.

Zuiver horen, zonder weglatingen, vervormingen of toevoegingen, is alleen mogelijk als er respect is voor zowel het onderricht als de leraar (ācāryopāśana). Respect omdat de leraar de teaching (het kennismiddel, pramāṇa) van īśvara vertegenwoordigd. Niet omdat hij zo aardig is, of aardig gevonden wil worden. Nee om mijzelf te dienen. Het enige wat een leraar wil is toewijding aan en volharding in de *teaching* (pramāṇam pravṛtti en niścaya). 'Respect en liefde samen is śraddhā', aldus Dayananda.

श्रवण śravaṇa

Horen en luisteren. Luisteren is horen met betekenis.

Śravaṇa is de eerste, essentiële fase van vedānta, jñāna yoga. De andere twee fasen zijn manana (reflectie op de logica van de lessen) en nididhyāsana (contemplatie op de waarheid van mijzelf).

Om zuiver te horen, moet mijn geest neutraal, subtiel en evenwichtig zijn. De geest is als een (water)spiegel die het bewustzijn weerspiegelt, maar het verduistert met de modder van onwetendheid. Onwetendheid kan worden gezien als waas op een spiegel, of rimpelingen in het water. Degene die zijn of haar diepe wateren, spiegel of oppervlak netjes en schoon heeft, is voorbereid om te begrijpen wat er wordt gezegd, en om de gelukzaligheid van het bewustzijn zuiver genoeg te weerspiegelen om te begrijpen. Dan veegt kennis alle ideeën weg dat ik iets anders ben dan puur, oorspronkelijk bewustzijn.

Dat ik denk dat ik een individu ben is natuurlijk en logisch, maar onwetend. Omdat de mind onwetend is, zal het individu moeten horen, dat het geen individu is.

Er gebeurt namelijk iets bijzonders in de luister-fase. Als mijn denken onwetend is, hoe kan ik met deze onwetendheid ooit zelfkennis begrijpen? Of mij er logisch uit redeneren (manana), of contempleren (nididhyāsana)? Nee, śravaṇa is waar hét ‘gebeurt’. Dit artikel is zo lang, omdat ik daar graag even op doorhamer. En daarom heb je een leraar nodig, en een onberispelijk kennismiddel. Iets wat heel moeilijk te aanvaarden is voor een mens, en al helemaal voor een modern mens. Wat is moeilijk? Dat ik aanvaard, dat ik het niet weet, en er zelf niet uitkom, en mij overgeef aan onderwijs, dat sinds de mens een volwaardig, gecultiveerd, talig wezen is geworden, volledig stabiel al millennia zoekers hun vrijheid doet inzien. Tuurlijk, er zijn bijzondere verlichte individuen gereïncarneerd, maar die zijn zo zeldzaam, dat we er niet van uit kunnen gaan dat we dat zelf zijn. Wij, gewone stervelingen, moeten de uitnodiging aangaan totaal *out of the box* te kijken. Wie dat kan, wie af wil van zijn oude denken, gaat hard. Niet voor niets heet het wel een tweede geboorte (dvi-ja). De zoeker die zich overgeeft is geen zoeker meer. Hij of zij is de oude niet meer. En van de oude wil zij of hij nou ook net af. Wat een oneindige opluchting! Hoe kan ik de oude zijn, als zelfrealisatie het verschuiven van mijn entiteit is van iets nietigs, naar dat wat het onmetelijke ruime ruim maakt. Mijn eerste svabhāva (relatieve natuur)) blijkt schijnbaar te zijn. Mijn tweede, werkelijke svabhāva is de svabhāva van het bestaan, dat we met zijn allen delen. Als ik dat inzie, mag mijn relatieve svabhāva vrolijk ronddartelen. Kijk:

Er is maar één bewustzijn. Kennis komt (schijnbaar) uit bewustzijn, en evoceert de pure zelfkennis van een schijnbaar wetende unit (de leraar jīva), naar een andere onwetende unit (de leerling jīva), binnen het gehele īśvara systeem. Evoceren betekent iets oproepen dat al verborgen in je zit. Logisch want je bent al bewustzijn, pure kennis, en alles is dat. Het moet opgewekt worden, opgeroepen, onthult, ontdekt. De kennis 'zit al in je', maar is

schijnbaar bedekt met onwetendheid. Śravaṇa is evocatie. De bedekking is schijnbaar, want het licht dat je bent, schijnt al volledig vrij op de onwetendheid. Onwetendheid is een superpositie, iets wat aan mij verschijnt, niet iets dat ik ben. Onder andere dat, doet het kennismiddel je inzien.

Onwetendheid, de hele mind, kunnen zien als damp op de spiegel, of rimpelingen op het water. De modder in het water metafoor laten we hier graag los. Want bewustzijn is puur, en laten we zeggen ‘schijnt op zijn rimpelingen’. Degene die zijn spiegel schoon genoeg heeft, of bij wie het wateroppervlak stil en kalm genoeg, is voorbereid om het gehoorde te begrijpen, en de *bliss* van bewustzijn zuiver genoeg te reflecteren om te begrijpen. Dan vaagt kennis alle noties weg, dat ik iets anders zou zijn zuiver, origineel bewustzijn.

Er zijn een aantal uitdagingen in deze. Wat de vedānta (leraar) te zeggen heeft is een goddelijk standpunt, ondersteund door de traditie. Niet dat de leraar bijzonder is, nee, het is de kennis die de leraar overdraagt, die goddelijk is. Om mij hieraan te kunnen overgeven vergt echt nogal wat. Zuiver luisteren is heel moeilijk. Om te beginnen moet ik geen oordelen hebben over de opzet van de satsang en vertrouwen (śraddha) hebben in de onberispelijke autoriteit en kennis van de leraar.

Verder moet ik geen verstrooide (vikṣepa) of afwezige geest hebben, zodat ik steeds afgeleid ben. Luisteren is het resultaat van horen. Van nature pakt het gehoororgaan geluiden op. Maar om mijn aandacht volledig te richten op gesprokene, moet ik een focus (samādhāna) kunnen opbrengen, vaak dagenlang, omdat idealiter, de *teaching* het hele panorama van onwetendheid aanpakt, en dus volledig verteld moet worden.

Ik moet enigzins fit en uitgerust zijn, om niet duf of slaperig te worden.

Voorts heb ik vaak te kampen met een bepaald geloofssysteem of denkkader dat onwetend is. Dan zal mijn geest bedoeld of onbedoeld aspecten van de teaching aanpassen, zodat het dit geloofssysteem of denkkader van pas komt (*confirmation bias*). Sommige mensen puzzelen aspecten van vedānta in de trainingen of therapieën die ze geven. Dit is niet de bedoeling van advaita vedānta.

Verder kan de mind geïnspireerd worden en gaan fantaseren of rumineren. Dit betekent het toevoegen van mijn eigen ideeën, overtuigingen of verfraaiingen aan wat er gezegd. Dan schrik ik ineens wakker uit mijn eigen autonome denkpatronen. Zonder de juiste nauwkeurigheid zal er weinig goed begrepen worden.

Hoe bereid ik mijn geest voor op śravaṇa? Met karma- en upāsana yoga, sādhanā catuṣṭaya (essentiële kwalificaties), een oprechte waarden inventarisatie, en de daaruit voortvloeiende accomoderende levensstijl aanpassingen. Ook aṣṭāṅga-yoga, de boeddhistische mindfulness of allerlei vormen van meditatie-beoefening zorgen voor een

goed voorbereide geest. De weg naar vrijheid is geen sine cure. Maar als ik aan mijn persoonlijkheid werk zal gaandeweg het geluk en de zelfwaarde en zelfstandigheid groeien. Bij moderne zelfonderzoekers gaat begrip van de waarheid en emotionele volwassenwording samen op.

Śravaṇa kan zelfs onverwachts plaatsvinden. Dit noemen we het horen van āpātata (onverwachts, plots, oppervlakkig) jñāna (kennis). Dat soort momenten heeft ons vaak bij vedānta gebracht. Iemands geest kan er zo klaar voor zijn, dat zij of hij in een situatie terecht komt, door een ontmoeting met een wijze, of een lezing waar hij of zij, op het oog toevallig, mee naartoe genomen wordt. Toeval? Nou, alles wat we weten is dat de waarheid naar je toe komt. Dus wie maalt erom? Antwoorden op het hoe en waarom zijn nutteloos en behoren toe aan īśvara.

Een formele aantekening over de context: Śravaṇa, horen, is een śruti- (geschriften) of śabda (gesproken woorden) pramāṇam (kennismiddel), die ajñāna nivṛtti brengt, het wegnemen van door onwetendheid veroorzaakte fouten. Manana (reflectie, logica en Q & A) is dan nodig om twijfels weg te nemen. Maar viparīta bhāvanā (verstoring door diepgewortelde patronen) wordt alleen verwijderd door nididhyāsana. Nadat ik mijn eerste *aha Erlebnis* (zelfrealisaties) gehad heb in śravaṇa, val ik steeds weer terug in onwetendheid, in de basis in bindende oude angsten en verlangens. Bij nididhyāsana zet ik obstakels in het licht van zelfkennis, en assimileer zo de realisatie van aham brahmāsmi in alle aspecten van het leven (actualisatie). Na actualisatie zijn er geen momenten meer dat de kennis niet onmiddellijk beschikbaar is (alle momenten zijn mithyā, niet echt), en mijn beleving valt samen met de volheid, heelheid en vrijheid die ik al was.

Terug naar het cruciale punt van dit onderwerp: De realisatie van mijn ware zelf vindt plaats tijdens śravaṇa, zelfs als ik kennis memoriseer in nididhyāsana, heeft het dezelfde dynamiek als in śravaṇa. We kunnen parate kennis uit het geheugen zien als genade van īśvara. Als de leer weer naar onwetendheid komt, is het altijd van buitenaf! Śravaṇa betekent niet meer dan ‘van buiten de individuele mind’. Mijn hele zelfbeeld als persoon bestaat namelijk uit individuele onwetendheid. Daarin is geen plaats voor kennis. Een subtiel punt. Steeds weer word ik uitgenodigd om *out of the box* uit mijn bekrompen comfortzone te stappen.

Śravaṇa creëert geen kennis; het onthult kennis. Kennis komt van buiten de individuele mind, net als bij de zieners (ṛṣayaḥ) van het oude India. Kennis was altijd al aanwezig als het bewustzijn waarin het potentieel schijnbaar in aanwezig was. Het wordt geopenbaard of blootgelegd aan het nietige persoontje dat er karmisch klaar voor is. Wie begrijpt hoe dit werkt, kan aan zijn mind gaan werken. Bij degene die begrijpt, zullen obstakels,

fouten, misverstanden en twijfels worden weggenomen, door śravaṇa in de satsang of waar een moderne luisteraar allemaal toegang toe heeft. Tegenwoordig is er heel veel materiaal op YouTube te vinden, bijvoorbeeld van de ‘you tube Svāmī’ Sarvapriyananda.

Maar nog steeds is het advies: Onderga een complete teaching van een *live* leraar, stel vragen (manana) en ga met hem om. Die leerling die zich gretig blootgeeft aan de hulp van de leraar, gaat hard!

Nogmaals dit belangrijke, maar subtiële punt: Weten is geen handeling. Het is aanwezige betekenis. Luisteren is ook geen handeling. Degene die handelt is īśvara door de sprekende leraar. De leerling doet niks, maar laat de pramāṇa inwerken op zijn gesuperponeerde onwetendheid. Je bent dus helemaal niet onwetend! Dat wordt je nou net verteld. Net zoals zijn wat je bent, heel moeilijk is, en oneindig eenvoudig, is stil zijn in de satsang heel moeilijk. Wie neemt nou in één keer klakkeloos aan dat hij een oceaan van bewustzijn is, gelukzaligheid, oneindigheid en vrijheid, waarbuiten niets anders is.

Dus is zelfkennis niet het resultaat van de actie van de toehoorder. Het is het ontdekken van wat schijnbaar al potentieel aanwezig is. Ander kan de werkelijkheid niet non-duaal zijn. Het gebeurt op natuurlijke en moeiteloze wijze wanneer de betekenis van bepaalde woorden, die in het oor aankomen, zonder vervorming of toevoeging worden begrepen. Dit is īśvara's zegen, dit is de zegen van het zelf.

Zelfkennis vindt dus alleen plaats in śravaṇa, niet in de twee andere fasen manana (reflectie) en nididhyāsana (contemplatie). Die zijn wel nodig, om de blokkades op te ruimen om zuiver de kennis te laten inwerken. Maar dan zal men altijd weer moeten terugkeren tot śravaṇa, het verwijderen van onwetendheid door wetendheid door te luisteren.

Het feit dat onwetendheid alleen van buitenaf kan worden verwijderd, en ik daarom een leraar nodig heb, die mij kennis voorhoudt, gedoceerd volgens een correcte, effectieve methode, wordt vivaraṇa genoemd. Dit in tegenstelling tot bhāmatī, dat stelt dat het een lineair proces is, voltooid door het opruimen van de obstakels (pratibandha's) in nididhyāsana. Na vele discussies door de eeuwen heen tussen Vivaraṇa- en Bhāmatī scholen, volgt de moderne vedānta onderwijs logischerwijs het vivaraṇa-standpunt, omdat je er niks voor kunt doen om de waarheid te zijn, die je al was. Alleen onwetendheid kan weggenomen door de betekenis van de woorden in śravaṇa.

Hoe kan het ook anders? Omdat ik de non-duale waarheid ben, moet mijn onwetendheid verdwijnen door de warme, wijze woorden van vedānta, als sneeuw smelt voor de zon. Dan straalt het zelf als vanzelf, zoals het altijd al deed, maar waar ik onwetend van was.

Reflecteren en contempleren zijn natuurlijk vormen van doen. De zuiver gekwalificeerde heeft aldus alleen śravaṇa nodig. Manana en nididhyāsana, zijn erom te her-kwalificeren. Dit is een zeer subtiel punt, maar essentieel.

श्रेयस् śreyas

Hoogste goed of doel, ook wel parama śreyas genoemd. Dat wat altijd goed is. Het enige dat is, en dus het enige dat goed is.

Dat kan alleen maar vrij, vredig, grenzeloze bewustzijn zijn. Dat wat boven dharma en adharma uitstijgt en wenselijk is voor alle mensen van alle tijden en plaatsen. Weten dat te zijn is mokṣa, vrijheid (van geluk en ongeluk).

Śreyas, het absolute geluk is dat wat preyas, het relatieve wereldse geluksgevoel mogelijk maakt en omvat. Śreyas is het origineel, en preyas is het gereflecteerde aftreksel hiervan. De voldoening en pleziertjes van preyas zijn ‘geleend’ van śreyas. Hoe zit dat? Als een verlangen bevredigd wordt, stopt de onrust in mijn mind even, is de mind als een heldere spiegel en ervaar ik de gereflecteerde bliss van ānanda, de originele bliss.

De wijze weet dat ware zaligheid nooit in het object kan zitten, en dat de volle *joy* alleen in de ervaring van oneindigheid, heelheid en volheid van het zijn zelf is.

Preyas zijn de relatieve menselijke (puruṣārtha) wereldse doelen doelen. Dit is artha, bestaanszekerheid. En dit is kāma, plezier, verlangenbevrediging, vrijetijdsbesteding. Dharma. En dit is dharma, goed doen, de wereld verbeteren. Het menselijke doel mokṣa is het streven naar śreyas. Preyas en śreyas sluiten elkaar wederzijds uit, omdat degene die naar de volledige vrijheid van zichzelf streeft, leert dat wereldse doelen mithyā zijn (afhankelijk, tijdelijk en veranderlijk). En śreyas is paramāṛthika satya, de onafhankelijke waarheid van alles, voorbij (para) alle doelen (āṛthika).

Ze kunnen niet gelijktijdig worden gevolgd, maar alleen opeenvolgend, aangezien śreyas is geassocieerd met vidyā, kennis en preyas met avidyā (onwetendheid).

Voor discipelen van vedānta is het de kunst en uitdaging dit hoogste doel te erkennen, en niet steeds te vallen voor relatieve doelen als veiligheid, verlangen en goed handelen. Deze betrekkelijke doelen maken ons actief, om uit het gevoel van bekrompenheid te komen. De mind valt op objecten, en we leveren ons uit aan saṁsāra. En dan moeten we weer van een koude kermis thuiskomen. Als alles mag wijken voor het hoogste doel, kan men snel groeien naar vrijheid via zelfkennis.

स्थूल शरीर sthūla śarīra

Grofstoffelijk/fysiek lichaam.

Opgebouwd uit de tamas-delen van de vijf elementen ruimte, lucht, vuur, water en aarde in hun steeds grover wordende, gerecombineerde (pañcīkaraṇa) vormen.

Sthūla śarīra is onderdeel van een systeem waarbij drie lichamen (śarīra traya) worden onderscheiden, waaruit een jīva (een individueel levend wezen) bestaat. Naast sthūla śarīra, het groffe lichaam, zijn dat sūkṣma śarīra, het subtiële lichaam en kāraṇa śarīra, het causale lichaam.

Doel van het noemen van deze lichamen is het aantonen van hun relatieve aard, ten opzichte van hun werkelijke diepere drager bewustzijn. Ze zijn afhankelijk, tijdelijk en vergankelijk en ze worden opgelicht door het stille getuige-bewustzijn, dat je bent. Afhankelijk zijn van bewustzijn betekent in deze zin, ze zijn in hun diepere grond bewustzijn zelf.

Als ik ga onderscheiden, mag ik zeggen: 'ze zijn niet mij op zichzelf'. Vedānta toont aan dat de drie lichamen niks anders zijn dan een verschijning van de diepere waarheid, die ik ben. Dan kan ik ze cognitief verheffen tot mijzelf, het bewustzijn dat ze in werkelijkheid zijn, als golven in de oceaan. Wij zijn die oceaan. Op deze manier (met ons kennis oog) kunnen we 'door' de dans van verschillen heen kijken.

Waarom is het grove lichaam tijdelijk en vergankelijk? Nou, het doorloopt zes stadia/wijzigingen (ṣaḍ bhāva vikāraḥ), dus nooit is er een vaste identiteit waar ik op kan bouwen (ik ben de identiteit, die de stadia doordringt): Eerste conceptie en verblijf in de baarmoeder (asti), geboorte (jāyate), groei (vardhate), verandering en volwassenheid (vipariṇāmate), aftakeling (apakṣīyate) en vernietiging (vinaśyati).

Het lichaam is de plaats (loka) waar in het verhaal het subtiële lichaam mee verbonden is. Dit is een tijdelijke, karmische psychosomatische ontmoeting, die dag in dag uit, optreedt in de waaktoestand. Waar mijn lichaam ook aanwezig is, zijn subtiële organen als geest, organen van kennis, zintuigen en actie aanwezig. Dit doet māyā, en daarom denk ik dat ik een lichaam of geest ben die de wereld doorkruist.

Als dit verhaaltje eindigt, valt het lichaam uit elkaar, en gaat sthūla śarīra op in het element aarde. Sporen van het subtiële lichaam, een pakketje neigingen, verlangen, angsten, reizen door, en worden door īśvara in een nieuwe situatie geplaatst om zich weer te manifesteren.

Zo lijkt ik, de zelf (ātmā), via één of andere belevingswereld in het subtiële lichaam, verbonden en gebonden aan het grove lichaam. Maar als ik mijn ervaring goed analyseer,

met de kennis van vedānta, zie ik, dat het zich allemaal afspeelt in mij, en dat ik, als bewustzijn alles wel moet doordringen.

Daarbij is het grove lichaam, materieel, en levenloos, inert (jaḍa), en zich op geen enkele manier bewust van dit al. Het subtiële lichaam, waar gevoel wordt ervaren, doordringt het lichaam, en het bewustzijn doordringt beide. Geest en lichaam zijn mij, maar ik ben vrij van geest lichaam. Zo heeft māyā, die factor die de rare toestand van het leven tevoorschijn heeft getoverd, de wereld letterlijk op zijn kop gezet. Dit mag teruggedraaid worden.

Om dit helder te scheiden noemen wijzen in India hun lichaam (sthūla śarīra prapañca) en de wereld (jagat- of sthūla prapañca) in de waaktoestand (jāgrat) daarom ook wel gewoon 'de vijf elementen' (pañcabhautikāḥ). Dit is een verrijkende vorm van humor. Het helpt bij het enigzins objectief en beschouwend naar het lichaam te kijken. De vijf elementen verschijnen nou eenmaal, *so what?*

सूक्ष्म शरीर sūkṣma śarīra

Het subtiel (sūkṣma) lichaam (śarīra). Wat de drie guna's betreft (kwaliteiten), is het subtiële lichaam opgebouwd uit de sattva en rajas aspecten van de vijf elementen, nog in hun subtiële toestand (tanmātra).

Het subtiële lichaam is gemaakt om verdeeldheid te ervaren, in de vorm van allerlei ervaringen, met name plezier of pijn. Voorts is het geprogrammeerd om karma uit te werken en aan te maken in een schijnbaar leven, en om te reïncarneren naar een volgend leven.

Het subtiële lichaam, heet niet voor niets subtiel lichaam. De belangrijkste functie is namelijk het verfijnde intellect (buddhi) in het innerlijke instrument (antaḥkaraṇa) in het subtiële lichaam, dat subtiel genoeg is om de kennis te begrijpen. Het intellect in het subtiële lichaam is de sleutel tot vrijheid.

Een geboorte (janma) is als het subtiële lichaam een grof lichaam begeestert (sthūla sūkṣma śarīra saṁyogaḥ janmaḥ), op basis van karmische data. De dood (maraṇam) is als het subtiële lichaam zich losmaakt uit het grove lichaam (sthūla sūkṣma śarīra viyogaḥ maraṇam) via de udāna prāṇa. Tussenbeide trekt het subtiële lichaam zich tijdelijk ongemanifesteerd terug in het causale lichaam (kāraṇa), en wordt opgenomen in īśvara kennislichaam, dat weer tot manifestatie zal leiden als het zover is. Dit gaat allemaal via neutrale wetmatigheden, die af te leiden zijn, maar niet exact te bestuderen.

Advaita vedānta stelt: Focus niet te veel op je persoonlijke karma! Fascinatie voor de details van mijn leven en persoonlijkheid is een obstakel. Wel aan te raden is, dat ik juiste acties doe, bijvoorbeeld ten aanzien van mijn levensstijl, om gepaste resultaten te krijgen om mijn subtiële lichaam te laten rijpen tot emotionele volwassenheid, om mijn vrijheid te begrijpen. Daarvoor moet ik begrijpen dat elke gedachte, elke actie een spoor achterlaat. Oorzaak en gevolg.

Het is namelijk allemaal mithyā. Aan het hele schimmenspel van saṃsāra zal nooit een eind komen, als ik de echtheid ervan zal voeden. Het speelt zich af als uitingsvorm van het onvergankelijke, eindeloos vredige zelf, dat nooit geboren is, nog kan sterven.

Sūkṣma śarīra is samengesteld uit vijf actie-organen (karmendriyaṇi), gemaakt van de vijf nog zuivere rajas aspecten van de vijf elementen, vijf kennisorganen (jñānendriyaṇi) gemaakt van de vijf nog zuivere sattva aspecten van de vijf elementen, vijf energieën of levensstromen (prāṇāḥ), elk gemaakt van de vijf gecombineerde aspecten van rajas, plus de viervoudige geest (antaḥkaraṇa), elk gemaakt van de vijf gecombineerde aspecten van sattva, waarvan de belangrijkste functies intellect (buddhi), geheugen (citta), geest, hart of emotiecentrum (manas) en ik-beleving/ego (ahaṅkāra) zijn. Bij elkaar negentien tattva's (principes).

Het subtiële lichaam is een lichaam in de zin dat het een 'lichaam' is of een verzameling of combinatie van capaciteiten of krachten die authenticiteit ervaren van het wereldse leven (onwetendheid). Het effect is dat het lijkt alsof het zelf (ātmā) geïdentificeerd is geraakt, en zichzelf daarom lijkt te beperken.

Onder invloed van de prāṇa (energie) udāna verlaat het subtiële lichaam het grove lichaam, bij de dood (maraṇam of pralaya) van het fysieke lichaam om zich schijnbaar voort te zetten in een nieuw lichaam. De dood is dus het scheiden van subtiel en grof lichaam. Omdat het een identificatie betreft met een verschijning van zichzelf, is het voor wie het weet, als een lucide droom. Het is allemaal maar schijnbaar, er gebeurt in werkelijkheid helemaal niks.

Het zelf (ātmā), geassocieerd met het subtiel lichaam van een wijze, weet dat hij of zij puur, enkelvoudig bewustzijn is, en zal niet verder reïncarneren. Dit komt omdat er geen verlangen is om ook nog maar iets te willen in de wereld, noch het inzicht dat er ook maar iets te verliezen is in de wereld. Belangrijk: Wij programmeren god met onze intenties en acties. God moet mij resultaten geven die zich openbaren in het subtiële lichaam. Bewust goede intenties, in harmonie met de goede actie daarbij, kwalificeert mijn denk en voelwereld voor vrijheid.

Deze vrijheid gaat zover, dat een wijze net zomin geïdentificeerd is met zijn ‘eigen’ subtiele lichaam, als met dat van een ‘ander’. Een wijze mag wijze dingen denken en zeggen, maar mag ook fouten maken. Geen probleem. Zij of hij is vrij.

Al met al constateren we dat zowel onwetendheid als kennis zich in het intellect van het subtiele lichaam afspeelt. De wijze, gelijk het zelf, is vrij van zowel onwetendheid als kennis. De wijze vrouw, de wijze man is vrij van de wijze vrouw of man.

Anders gezegd: Er is voor īśvara geen reden om een dergelijk subtiel lichaam een resultaat te geven in de vorm van een nieuw leven. Waarom niet? De wijze persoon heeft niets van de wereld nodig om de vrucht te plukken dat hij of zij gelukzaligheid is. Wat is de gelukzaligheid? Dat hij of zij helemaal vrij is van de hele expeditie. Inclusieve jīva en īśvara.

Bezie dus de beperkende kracht van behoefte!

Het volgende is niet bedoeld als keiharde wetenschap, maar om subtiel en grof lichaam te onderscheiden. En om aan te tonen dat de mind niet in de hersenen zit, maar wel mee ‘verbonden’ is, om mee samenwerkt. Om via het subtiele lichaam een levende ervaring te krijgen, werkt het subtiele lichaam samen met het grove lichaam, dat onderdeel is van de grove wereld. Neem bijvoorbeeld geluid. Voor bewustzijn geluid activeert, dat wordt gefabriceerd in een apparaatje, dat een *bluetooth* signaal uitzendt, dat uit een box of oortjes via mijn oor, de hersenen, het subtiele lichaam, het causale lichaam een levende ervaring wordt, dat verschijnt aan bewustzijn, is er heel wat ‘gebeurd’. Een oor is niks anders dan een organische ontvanger, en het hersenonderdeel dat daarbij hoort, treedt dan als versterker of omzetter op. Daarom is een oor te vervangen door een gehoorapparaat, die het organische gehoorapparaat vervangt. Net zo de lens van mijn leesbril.

Gevoel zit in het subtiele lichaam. Dat werkt alleen als bewustzijn er als het ware ‘op schijnt’. Bewustzijn blijft vrij en onveranderlijk, maar de upādhi wordt dan ‘geactiveerd’, en het lijkt of ik beïnvloed word door gevoelens of gedachten. Het subtiele lichaam is een module ‘tussen’ het grove lichaam, het causale lichaam en bewustzijn. Het is allemaal één grote, objectieve machinerie. In principe is er geen verschil tussen apparaten zonder subtiel lichaam, zoals nagels, haren en chipmachines van ASML. Ook al denkt de mens dat hij zich iets heeft toegeëigend en vervormt de mens de natuur tot cultuur, het is allemaal één grote īśvara-machine.

Het subtiele lichaam doordringt specifiek het zenuwstelsel. Dat reikt tot alle lichaamsdelen, behalve nagels en haren. In die laatste twee reikt het subtiele lichaam niet.

Omdat het subtiële lichaam, en dus het gevoel ophouden bij de grenzen van mijn lichaam, denk ik dat ik daar ophoud, en dat ik afgescheiden in de wereld sta als lichaam. Dit is een sterke aanjager van onwetendheid.

Het subtiële lichaam en zijn grove instrument, het grove zenuwstelsel, gaan dus samen in een mens. Een beetje vergelijkbaar met het subtiële lichaam en zijn instrument, de grove hersenen. Dat er geen pijnvering is die verband houdt met de grijze hersenmassa (bijvoorbeeld wanneer deze wordt gesneden) is zo te verklaren. De hersenen zijn het belangrijkste orgaan om het subtiële lichaam te verbinden met de rest van het lichaam via het zenuwstelsel, en dus met de wereld. Via de hersenen wordt het gevoel 'gerapporteerd' vanuit de rest van het lichaam (waar het subtiële lichaam reikt), om het zo maar te zeggen. De hersenen zijn niet identiek aan het subtiële lichaam, maar worden er door doordrongen.

De andere twee lichamen zijn het grove lichaam (sthūla śarīram) en het causale lichaam (kāraṇa śarīra). In de Vedānta worden deze drie lichamen uitgelegd, om hun status als onafhankelijke realiteiten (śarīra traya apavāda) te weerleggen. Why? Waarom? Omdat het uitingen/verschijningen van bewustzijn zijn, door māyā.

स्वगत भेद svagata bheda

Verschil in onderdelen waarvan één object is gemaakt.

Voorbeelden: Poten, tafelblad en schroeven van een tafel. Of bladeren, stam en takken van één boom. Dus alle onderdelen van één biologisch fenotype (uniek exemplaar van de soort). Een ander mooi voorbeeld van svagata bheda is dat manas, buddhi, citta en ahaṅkāra onderdelen zijn van één en het hetzelfde innerlijke instrument: antaḥkāraṇa, een onderdeel van een jīva, een levend wezen.

Advaita vedānta kijkt anders naar een levend wezen dan de biologische wetenschap. Een levend wezen (jīva) is namelijk bewustzijn geassocieerd met de verschijningen van de drie lichamen (causaal, subtiel en grof). Maar deze drie individuele lichamen zijn geen svagata bheda binnen één jīva. Dit komt omdat ze elkaar doordringen. De reden hiervoor is dat het subtiële en causale lichaam met elkaar verbonden zijn in respectievelijk het totale subtiële (hiraṇyagarbha) en totale causale lichaam (antaryāmīśvara of kāraṇambrahma) van īśvara. En laat daarom alle karma's op een prachtige manier samenleven. Inmiddels weten we dat īśvara, als saṅga brahman, niets anders is dan brahman zelf. Dus kunnen we de non-dualiteit tussen alle schijnbare verschillen begrijpen. Zelfs de kleinste verschillen van svagata bheda zijn allemaal zonder verschil.

De grap met verschillen is, dat je eerst de objecten vast moet stellen. Soms wordt met een jīva het subtiële lichaam bedoeld, dat verder reist na de dood van het grove. Soms wordt met de geest bedoeld het subtiële lichaam (19 onderdelen). Soms wordt met de geest bedoeld het innerlijk instrument (4 onderdelen). Maar je zou ook kunnen zeggen: ‘De geest bestaat uit ontelbare gedachten en gevoelens’.

Het is maar net hoe je kijkt. Een lichaam heeft miljarden onderdelen (cellen, bacteriën noem maar op), maar 4 ledematen. Niets staat op zichzelf in de schijnbare wereld. Alles is in beweging. Je kunt op de ene manier naar iets kijken en op een andere manier. Het gaat juist om deze constatering. Omdat objecten nooit zijn wat ze lijken (vraag maar aan wetenschappers), is de relatieve wereld van steeds veranderende verschillen onberekenbaar. Alleen dat bewust wezen dat dit mogelijk maakt en vaststelt is betrouwbaar en altijd stabiel waar.

Als ik naar deze tekst over verschillen kijk zonder leesbril, zie ik één grijze massa. Als ik inzoom met leesbril, zie ik allerlei verschillende woorden, met verschillende betekenissen. Als ik mentaal inzoom op objecten, ze serieus aanpak en er innerlijk bij betrokken raak, ga ik in echte verschillen leven. Maar als ik kijk met zelfkennis, dansen alle verschijnselen in één volheid van bestaan. Het derde oog van kennis heeft geen brilletje nodig.

Het mooie aan vedānta-kennis is dat in de vrije ontspanning van de eenheid alle schijnbare verschillen, zoals psychologische dynamiek en obstakels nog beter aan het licht komen. Dit helpt onderzoekers om elkaar te helpen in compassie en empathie.

Wat wel vast en op zichzelf staat ben ik dus zelf (ātmā). Dat is de non-duale waarheid, bewustzijn, en dus zonder verschil. Ook al lijkt ātmā veler gedaanten aan te nemen, de gedaanten zijn mithyā, niks anders dan ātmā zelf. Ik, bewustzijn, ben abheda, verschilleloos. Dat is het hele punt, van deze les.

Svagata bheda is onderdeel van de tripuṭi bheda, de drievoudige verschillen. De andere twee zijn sa-jātīya bheda, exemplaren van dezelfde verzameling en vijātīya bheda, verschillende verzamelingen. Het is allemaal schijn. De werkelijkheid is a-svagata bheda, a-sa-jātīya bheda en a-vijātīya bheda.

स्वामी (स्वामिन) स्वामिनी svāmī (svāmin) (m) svāminī (f)

Letterlijk: Iemand die zichzelf (sva) heeft/ bezit (min). Dit druk meesterschap over zichzelf uit, en kennis dat en hoe er niks is buiten zichzelf.

Degene die weet dat hij of zij het zelf is, met zo'n controle over zijn of haar geest, dat deze kennis altijd beschikbaar is, en voortdurend alles met een non-duale visie ziet.

Het woord svāmī heeft later de betekenis van spirituele leraar gekregen. Omdat degene met zelfkennis en perfecte controle geschikt is om de kennis van de traditie van leraar op leerling door te geven (svāmī śiṣya paramparā), en zo nieuwe toekomstige svāmī's produceert.

Een svāmī is een man, een svāminī is een vrouw. Svāmī is ook de naam van een titel van iemand die de geloften van sannyāsa heeft afgelegd.

In Sanskriet grammatica is svāmī de eerste naamval van de stamvorm svāmin.

स्वप्रकाश svaprakāśa

Zelf (sva) schijnend (prakāśa). Zelf-onthullend.

Bewustzijn heeft geen verlichting nodig om alles te verlichten. Iedereen weet dat hij bewust is. Als je weet dat je bestaat (sat), en dat je bewust (cit) bent, ben je al 2/3 verlicht



Het 'derde deel' is wat moeilijker. Dit is het deel ānanda, dat uitdrukt dat je de volheid, oneindigheid en gelukzaligheid van het bestaan zelf bent, schijnend als het totale bewustzijn dat alles en iedereen is. Om daarvan een wetende, levende ervaring te maken heb je een kennismiddel als vedānta nodig.

Dit begint met de gewaarwording dat ik schijn, dat het mijn eigen licht (prakāśa) is, en dat er geen wereld kan zijn, als ik er niet bewust van ben. George Berkeley's, grondlegger van het subjectief idealisme schreef: "Esse est percipi", "zijn is waargenomen worden". Dit is een voorbeeld van de beperkte visie veel Westerse filosofie. Zoals gewoonlijk draait vedānta de boel terug. Percipi est esse. Waarnemen is (een schijnbare modus) van zijn.

Het is namelijk typerend voor onwetendheid (van filosofie en wetenschap) dat er niet op de stille waarnemer gewezen wordt, en opgeschreven is 'Waarnemen is het zijn zelf', waarmee bedoeld wordt dat 'het bestaan' van waarneming een wereld mogelijk maakt.

Dit is blijkbaar de kracht van onwetendheid, die elke zoeker ervaart. De kijker kijkt 'over of aan gene zijde' van zijn eigen licht heen, naar de objecten die hem in de luren leggen, gedachten en gevoelens voorop. Als je eenmaal ziet dat je 'over jezelf heen kijkt', is het

schokkend dat je eerst zoekend in een wereld was, die slechts een tamasische, materiele schaduw is van jezelf.

Het is als het verhaal van de tiende man. Ik vergeet mijzelf te zien als de volle glorie van wat ik wil oplossen.

Wat we zoeken blijkt uiteindelijk compleet zelf-evident zelf-schijnendheid te zijn.

Het is niet alleen de zelfonthulling van zelf-schijnendheid die verlicht, het is de immer aanwezige aanwezigheid in alle ervaringen als de onopvallende drager, die alles doordringt en belicht. Degene die dit helder ziet met zelfkennis, licht op in volheid. Het licht is in potentie alle kennis. Het individu kan dit herkennen, in 'Ik ben'.

'Wat er ook maar is, ik ben altijd'.

Zo onthult de waarheid zich aan mijzelf als mijzelf.

Zie ook svataḥ siddha.

स्वर्ग svarga

Hemel, ook wel svarga loka genoemd. De zeven hemelen of hogere loka's beginnen met deze aarde, bhū lokah, en zijn in oplopende volgorde bhūḥ, bhuvaḥ, svaḥ, mahāḥ, janāḥ, tapaḥ, satyam.

Svarga is, figuurlijk gesproken, waar ik heen ga vanwege goed karma. Maar een beperkte actie brengt altijd een beperkt resultaat, dus ook een verblijf in de hemel eindigt, net zoals een hemels gevoel tijdelijk is. Beleving vindt plaats in de mind. Dus mind-management betekent de juiste dharmische actie doen en de juiste dharmische gedachten cultiveren, zodat de mind een hemel wordt, en niet een hel.

De upanisad beschrijft de hemel als verhullende duisternis. Waarom? Mijn karma is zo gericht geweest op verlangen (sakāma) naar een beter leven of hemelse sferen, dat ik mijn gestel (subtiële lichaam) naar buiten gericht staat, gericht op materieel, werelds of hemels genot. Dat wordt in de īśa upaniṣad vers 9 bedoelt met:

andhaṃ tamaḥ praviśanti ye'vidyām upāsate

tato bhūya iva te tamo ya u vidyāyām ratāḥ

Zij die gericht zijn op rituelen (hiermee kunnen ook moderne strategieën bedoeld worden tegen bestaansonzekerheid) om er beter van te worden, gaan verblindende duisternis in (van svarga loka).

Nog diepere duisternis in gaan zij die zich richten op goden-verering (brahma loka, een soort super-hemel).

Dit is even lekker vet aangezet, maar dat gezegd hebbende, stelt de dezelfde īśa upaniṣad, direct daarna: 'Wie echter beide (karma yoga en upāsana yoga) beoefent, niet als doel op zich, maar als middel tot vrijheid, zal de oneindigheid uiteindelijk wel smaken'.

Zo lijkt de hemel heel wat, maar kunnen we ons beter hier en nu (sadyomukti) in het normale aardse leven richten op moksa, vrijheid van (en dus ook voor) het levende, individuele wezen (jīvan-mukti).

स्वतः सिद्ध svataḥ siddha

Zelf (svataḥ) evident (siddha). Een mens beseft over het algemeen wel dat zij of hij een bewust wezen is. Sommigen gaan actief op zoek naar duurzaam geluk.

Wat ik eigenlijk zoek is het geluk van de vrijheid van beperkt te zijn. Opdat ik volledig mijzelf kan zijn: Het oneindige bestaan zelf, het stralende bewustzijn. Dat ik bewust ben is voor iedereen wel zelf-evident, maar dat ik gelukzaligheid ben niet.

Daar trapt advaita vedānta af. Ikzelf moet altijd gewoon (sādhāraṇa) aanwezig zijn als 'ik ben'. Het enige waar ik zeker van ben in mijn leven is dat ik er altijd ben. Zelfs na diepe slaap, rapporteer ik de *bliss* van afwezigheid van objecten.

Vedānta en yoga wijzen mij erop dat als ik nergens aan denk, ik volledig ok ben. Dit kennen we allemaal weleens, als het denken even stopt, een verlangen bevredigd is, of in de stralende aanwezigheid van diepe slaap. Zodra ik weer relateer met iets, of mijn aandacht uitlever aan iets (in lichaam, geest of wereld) ben ik ineens niet meer zo ok. Mijn eigen denken is altijd het probleem. Niet dat ik moet stoppen met denken, ik moet gewoon de onware status van mijn gedachten kennen.

Yoga noemt samādhi, afwezigheid van gedachten, het einddoel. Vedānta zeg dat de ervaring van deze bliss, een weerspiegeling van bewustzijn is in de mind. Voor vedānta is *bliss* de ervaring van de volheid van het volledige bestaan, zowel van het zelf-evidente zijn, als van de objecten die verschijnen.

Vedānta bewijst dat ik altijd ok ben, omdat vedānta aantoont dat alle objecten afhankelijke, vergankelijke, tijdelijke (3x mithyā, vals) uitdrukkingen zijn van mijzelf. Vandaar de volheid, compleetheid etc. Deze volheid van *all-inclusive being*, maakt mij altijd ok. Dat ik helemaal ok ben, kan zelf-evident worden. Als ik mij focus op mijn

stabiele, vrije aanwezigheid, onder alle omstandigheden, kan ik mijn zelf-evidente wezen herkennen en realiseren.

Als mij dan ook nog eens verteld wordt dat alle gedachten, niet-zelf zijn (anātman), begrijp ik ineens, dat ik er niks voor hoeft te doen om volledig ok te zijn.

De *teaching* onthult vervolgens meer en meer, dat dit stille getuige bewustzijn (sākṣī cit), dat ik ben, de grond en waarheid van alles is. Dan zie ik dat het ogenschijnlijke gedoe, een spel is in het geheel van mijzelf. Dan zie ik dat ik de doener niet ben. En dat ik er ook niets voor hoeft te doen om volledig tevreden te zijn. Het is deze kennis en de zelf evidentie van bewust zijn en het bestaan zelf (ik moet bewust zijn om te kunnen constateren dat ik besta, en ik moet bestaan om bewust te zijn), dat mij mijn complete vrijheid doet inzien.

Zie ook svaprakāśa.

तत् त्वम् असि tat tvam asi

‘Jij bent dat’ (Chāndogya 6.8.7). Deze beroemde ‘grote uitspraak’ (mahāvākya), bevat de hele vedānta. Het woord ‘tat’ verwijst naar Brahman, oneindig, puur bewustzijn. Maar omdat een persoon aangesproken wordt, of preciezer: Omdat de personifiëring van onwetendheid wordt aangesproken, is er nog een mentale afstand tussen brahman en de onwetende. ‘Tat’ betekent namelijk dat.

Het woord ‘tvam’, jij, verwijst in eerste instantie naar de letterlijke betekenis ervan, namelijk het gewone individu, ‘jij’, wordt aangesproken.

Dan begint de betekenis te verschuiven naar de impliciete betekenis (lakṣyārtha), namelijk naar de ware natuur (svarūpa) van jou, puur bewustzijn. ‘Asi’ drukt de identiteit tussen ‘jij’ en ‘dat’ uit. ‘Asi’ drukt een appèl uit, een uitnodiging tot gelijkstelling: ‘jij bent dat’. Het is een uitnodiging, om dit te begrijpen. Vedānta is de uitleg, het kennismiddel om dit te begrijpen. Vedānta zegt, je bent brahman, bewustzijn, met een schijnbare, tijdelijke persoonlijke upādhi, een individuele beleving, die in jou, onbegrensd bewustzijn is verschenen, zodat het lijkt dat je beperkt bent.

Tat tvam asi is een identiteitsmantra, zoals de meeste grote uitspraken, die rechtstreeks naar je ware natuur verwijzen (svarūpa mantra).

‘Asi’ betekent letterlijk ‘jij bent’. Dus ‘jij bent tat’. ‘Jij bent brahman’. Niet dat je brahman wordt, nee, je bent altijd als brahman geweest, en mag nu zelf zeggen: ‘aham brahmāsmi, ik ben brahman’.

De leraar zegt: 'Ik leg het je uit, weet dat 'jij dat bent'!'. Uddalaka, de vader zegt negen keer tegen de zoon, Śvetaketu: 'Realiseer tat tvam asi!'. (Chāndogya Upaniṣad vers 6.8.7. - vers 6.13.3). Wat een liefde!

De crux bij een identiteitsmantra is: Aan welke kant van de gelijkstelling sta ik met mijn zelfbeeld (tādātmya)? Aan de onwetende 'tvam' kant, of aan de 'kant van de waarheid 'tat'. Dan wordt 'tat' 'aham', ik. De mantra zou ook kunnen zijn: 'tat tvam asi aham asmi'. 'Dat wat jij bent, ben ik'. Er is maar één van ons.

Zodra ik cognitief mijn identiteit verleg, volgens de waarheid, ben ik vrij. In feite is een identiteit een gelijkstelling, een drukt zo non-dualiteit uit. Dus ben ik eenmaal vrij als een eindeloze oceaan van bewustzijn, dan weet ik niet anders dan dat alles, het geziene en het ongeziene, deze oceaan van bewustzijn is. En dat dus beide kanten van de gelijkstelling dat zijn. Dus ook tvam, de eerder veronderstelde persoon, die natuurlijk nog steeds blijft verschijnen. Dan kan ik ook de bliss en de grap van de persoon zien, en onvoorwaardelijk liefde zijn, inclusief de persoon met al zijn tekortkomingen.

Hoe is dat? Wel, het is geen hoe! Kena upaniṣad 1.3 drukt het heel aardig uit: 'anyadeva tadviditād atho aviditād adhi'. Het is geheel anders dan het bekende, en ook anders dan het onbekende.

Dit drukt het 'pure zijn' heel mooi uit. Onbeweeglijk, onvergankelijk en zonder andersheid.

'Eerder' zag ik, door onwetendheid, en abusievelijk geïdentificeerd met de persoon bewustzijn (verkeerde omdraaiing, viparīta) als iets buiten mij. Ik had het geobjectiveerd als tat. Na begrip is er niets buiten mij. Ik ben.

Gaandeweg de analyse van dit zinnetje kom realiseer ik de identiteit tussen de realiteit en mijzelf. Meer hoeft ik in principe niet te weten. Deze grote mantra mahāvākya impliceert dat de essentie van jou, het individu (namelijk puur bewustzijn) niet verschilt van brahman en dat de vergelijking daarom opgaat.

Immers jīva, het levende wezen is bewustzijn, met daarop de schijnbare superpositie van lichaam en geest. En de superpositie is ook niets anders dan bewustzijn, dat zich materieel uitdrukt. Māyā, die zogenaamde tovenaars, lijkt de non-dualiteit op te knippen in dualiteit. Maar ik kan geen ding vinden, waar mijn aanwezigheid niet is.

Als ik mijzelf als 'jij' aangesproken voelde in de vergelijking, was ik de gebonden, onwetende, individuele waker of dromer. Als ik mij als 'dat' voelde aangesproken, voelde dat ook heel raar. 'Dat' drukt 'elders' uit. Nee, advaita is het niet-twee zijn van tat en tvam, en daarom concluderen dat je het bestaan zelf moet zijn.

Het gaat ook niet op als iemand met verlichtingsziekte 'tvam', opvat als de sarvajña (alle kennis) en sarvaśaktiman (alle kracht) van īśvara. Die heeft het te hoog in de bol, en īśvara zal dat bolletje een kopje kleiner maken, geen probleem.

Arrogant is iemand die zich vanuit zijn gevoel van nietigheid, groot voor moet doen. Ik moet me alleen zorgen maken over mijn eigen arrogantie, andermans arrogantie neemt īśvara voor zijn rekening.

Maar als ik mij daaraan irriteer, vergelijk ik me ermee, en ben ik net zo kleinzielig. Laat īśvara maar met alle onwetendheid afrekenen, en zie: 'tat tvam asi', je bent oneindig puur (brahman). Je mag claimen brahman te zijn, omdat je nou eenmaal brahman bent. Zo zie ik dat alle objecten die in mij verschijnen niet echt zijn, maar tijdelijk verschenen namen en vormen van brahman, arrogantie niet uitgesloten, wijsheid niet uitgesloten.

Om vrij te zijn moet ik Brahman durven claimen! Anders wijst de guru mij aan, en zegt: 'Jij bent brahman', dan krimp ik in elkaar en zeg: 'Ik brahman, hoe kan dat nou? Ik voel me zo klein en onbenullig'. Het ervaren van de onmogelijkheid van 'tat tvam asi' is een bekend obstakel (pratibandha), genaamd asambhava. Probeer het gewoon te begrijpen en claimen. Het resultaat is ongelooflijk.

Waarom ben ik het wel? Omdat het enige dat ik met zekerheid kan aanvoelen is dat ik dat ik besta. Verder kan ik nergens op aan. Ook al zie ik dingen buiten mijn lichaam, nog steeds is het enige dat ik zeker weet dat ik besta. Accepteer ik non-dualiteit, dan ben ik brahman. Dan lost de vergelijking op, als het ware. En ben ik gewoon vol.

Door de waarheid als een vergelijking uit te drukken, verzoent het de schijnbare verdeling/scheiding tussen de aanbiddende en de aanbedene. Dan kan ik alles aanbidden als mezelf (parama bhakti).

De zegen van een goede teaching als vedānta is als volgt. Het lot (karma momentum) pakt je als individu op, en neemt je mee door de logica. Asi drukt uit dat de zaken die aan mij verschijnen niet 'zijn' wat ze lijken te 'zijn'. De gemene deler hier is 'zijn'. Vedānta neemt je mee van het relatieve 'zijn' van dingen naar het 'absolute zijn' zelf.

Dus eerst in de verdeelde wereld de gelijkstelling tussen op het oog verschillende dingen begrijpen. Dan het resultaat: Ik ben grenzeloos, altijd vrij, zuivere kennis, oneindig is zijn schijnbare mogelijkheden. Ik ben zonder attributen, dus zonder enige vergelijking als tat tvam asi. De hele weg naar zelfkennis blijkt achteraf mithyā vals te zijn. Daarom kan iemand die zich ontwikkelt niet terug. Je kunt geen 'oude ziel zijn', je kunt 'de oude' niet worden. Je bent dat wat jong en oude mogelijk maakt. Kennis verschroeit het onwetende pad achter je.

De vergelijk laat zien dat brahman niet een of andere afgelegen entiteit is, die ik naar me toe moet trekken. In essentie waren Brahman, ik en de wereld altijd al één. Nogmaals, ik besta en ben bewust, dus moet ik het wel zijn.

De Bhagavad Gītā is ingedeeld in drie delen van zes hoofdstukken (drie ṣaṭka's) op basis van tat tvam asi. Het eerste deel gaat over tvam, jij (tvam padārtha). Hierin wordt de persoon met zijn twijfels en conflict over dharma-adharma uitgewerkt, en krijgt de persoon meteen de oplossing (hoofdstuk 2) aangereikt. Deel twee gaat over tat (tat padārtha). Hier wordt getoond hoe kṛṣṇa eigenlijk īśvara-brahman (goddelijk) is. Deel drie (asi padārtha), wordt de identiteit van beide gedemonstreerd. Dat de ware goddelijke natuur ook op ons, zogenaamde stervelingen, van toepassing is.

उपाधि upādhi

Letterlijk: 'erop (upa) geplaatst (dhi)'. Dat wat schijnbaar zijn attribueert overdraagt aan een nabijgelegen ontvanger, een upahita, door er dichtbij te blijven.

Het beroemde voorbeeld: Als een blauwe lotus dicht bij een helder kristal wordt gebracht, lijkt het kristal (de upahita) blauw. Het kristal heeft van zichzelf geen kleur, maar 'lijkt' 'blauw' te worden, en zo de eigenschap van de upādhi blauwe bloem aan te nemen. Maar het kristal blijft intrinsiek gewoon puur, kleurloos. De blauwe bloem zouden we een manifesterend medium voor blauwheid kunnen noemen. De upādhi in dit voorbeeld is de bloem, niet de blauwheid ervan. Het kristal is dus nooit blauw geworden en toch leek dit even zo. Net zo neemt bewustzijn, wat je bent, per definitie geen eigenschap aan.

De upādhi van puur bewustzijn is māyā, de mysterieuze, potentiële kracht, die een kosmos doet verschijnen met levende wezens erin. Daarom leren we wat een upādhi is. Maar een upādhi is niet echt, aangezien er niks anders dan bewustzijn is. De upādhi en het object dat zijn eigenschap afgeeft zijn mithyā. Het lijkt allemaal maar zo. En zo is onwetendheid de upādhi voor bewustzijn in het individuele geval. Ook dit lijkt maar zo.

Doordat bewustzijn eindeloze pure kennis is, kan het gemakkelijk lijken dat het de individuele beleving van onwetendheid aanneemt, in de gedaante van de drie lichamen (causaal, subtiel en grof). Na zelfkennis blijkt het niet waar te zijn. Dan verandert de upādhi onmiddellijk van onwetendheid in kennis. Blijkbaar kan bewustzijn schijnbaar upādhi's manifesteren in zichzelf. Het enige wat ik moet doen, is niet in de verschijning van upādhi's trappen, er geen relatie mee aangaan, er geen waarde aanhechten, dan de waarde van het heil, de zaligheid en de genieting van de totaliteit van het plaatje. En dus de genieting van het zelf.

Upādhi is een zeer effectief les-instrument, het ideale kennismiddel om de verhouding upādhi upahita te begrijpen. Ik ben de upahita, de enige, non-duale vrije drager van schijnbare objecten, die schijnbaar kenmerken, functies, attributen in mij projecteren. Omdat ze afhankelijk van mij zijn, ben ik permanent vrij.

De drager (upahita) bewustzijn is, en de upādhi van een andere orde van de werkelijkheid is, namelijk mithyā, een tijdelijke, vergankelijke, afhankelijke gedaante van de drager. Bewustzijn zelf blijft onaangetast, zuiver en puur, wat er ook in verschijnt. Het hoeft alleen cognitief gescheiden te worden omdat de objecten blijven verschijnen, ofwel blijven optreden als upādhi's die mij schijnbaar, maar niet echt, beïnvloeden.

Het type verschijning dat blijft verschijnen na zelf-kennis wordt sopādhi (sa upādhi, met upādhi) genoemd. Als lesvoorbeelden worden gebruikt: Een mirage die echt lijkt, de hemel die blauw lijkt, de zon die lijkt op te komen, een stok die lijkt te buigen in water. Essentiele conclusie: Ik bewustzijn, blijf puur, ongeacht welk object van māyā (de basis-upādhi) ook in mij verschijnt. Ik heb kennis nodig om te weten dat wat ik waarneem niet echt is, maar slechts 'attributen' van de upādhi māyā.

Deze fout die ontmanteld wordt, zodra ik de onwerkelijkheid van objecten die blijven verschijnen (sopādhika adhyāsa) ontdek door het te weten, wordt ook jñāna (kennis) adhyāsa genoemd. De fouten blijven ervaren worden, en ik heb kennis nodig om te weten dat ze niet onafhankelijk staan, maar bewustzijn zijn.

Nirupādhi is een upādhi die zich door subjectieve beleving (pratibhāsika) manifesteert. Deze komen voort uit diepe onwetende dynamieken als angst of verlangen. Zoals bijvoorbeeld een slang wordt gezien in een touw bij de put, of een begeerlijke potentiële partner wordt gezien als een object dat mij geluk gaat brengen. Zodra ik het object ken zoals het is, verdwijnt dit type upādhi (nir). Dan zie ik alleen nog touw. Of dan zie ik een partner alleen nog als iemand waarmee ik mijn eigen geluk kan vieren (de beste insteek voor een succesvolle relatie), zonder erin verwickeld (verstrikt) te zijn. Dan kan ik (in ieder geval een van beide jīva's) de ander zelfstandig en zuiver ontmoeten. *It doesn't take two* voor een succesvolle relatie *to tango*. Een vrije, zelfstandige jīva is genoeg. Waarom? Omdat deze jīva weet, dat er geen relatie is, en daarom zal deze jīva de ander altijd gelijk kunnen geven als dat nodig is, en zo kunnen accommoderen (de waarde kṣānti).

Nirupādhi's ontstaan, omdat ik denk dat de wereld bedreigend of begeerlijk is voor mij. Omdat ik denk dat de wereld echt is, voel ik me bedreigd of stoot de wereld me af.

De waarheid is dat ik, als het intrinsieke zuivere licht van de schijnbare wereld, geschaad (akṣata van akṣara) noch geraakt (asparśya) wordt door eigenschappen van de schijnbare wereld.

De drie lichamen (śarīra traya) of de vijf lagen van de persoonlijkheid (pañca-kośāḥ) zijn de upādhi's voor een mens. Māyā is de upādhi voor īśvara. Jñāna zegt me dat het niet zo is. Dan kan ik zijn wat ik ben.

De vertaling voor upādhi die wel eens gebruikt wordt, als 'beperkend of conditionerend hulpmiddel of toevoegsel' is misleidend omdat de beperking die door de upādhi wordt gesuggereerd niet werkelijk is.

उत्तर मीमांसा **uttara mīmāṃsā**

Later (uttara) onderzoek (mīmāṃsā). Het wordt 'later of laatste' genoemd omdat het het onderzoek is dat uiteindelijk alle onderzoek overbodig maakt. Dit is in overeenstemming met het woord vedānta. Anta, het einde van of door veda, kennis. De kennis die alle andere kennis overbodig maakt. Waarom? Wanneer ik de enige waarheid (van mezelf) ken, ken ik de waarheid van alles (alles is mezelf).

Veda Anta en Uttara Mīmāṃsā staan gelijk aan de finale logica van de veda's, geopenbaard op schrift in de upaniṣads. Het is de kennis die een einde maakt aan alle kennis. Zo genoemd omdat het na al het voorbereidende werk van de pūrva mīmāṃsā (eerder onderzoek) komt, wat gelijk staat aan het grote eerste actie-gedeelte (karma-kāṇḍa) van de veda's.

De woorden Uttara of Anta (van vedānta), betekenen dus 'laatste', omdat het komt na het kwalificeren via de karma- en upāsanayoga van karma kāṇḍa. Daarna word je nog maar één boodschap verteld (śravaṇa): 'tat tvam asi', jij bent dat. Als dat, na het horen, nog niet helemaal begrepen is, volgt reflectie (manana) en contemplatie (nididhyāsana) op deze kennis.

We zouden kunnen zeggen, dat Uttara mīmāṃsā na de vijf filosofische scholen (darśana's) van de Veda's komt. Omdat het de hoogste non-duale kennis betreft, dat de eerdere vijf andere scholen weerlegt. Weerleggen betekent hier eigenlijk verheffen door negatie (bādha). Dan wordt Uttara Uttama, het opperste van het opperste.

We zouden ook kunnen zeggen dat Uttara mīmāṃsā alle andere filosofische richtingen omvat, omdat direct verwezen wordt naar het zelf, dat bewustzijn is, het onafhankelijke substraat van alle denkwijzen. Het is het laatste onderzoek, de laatste kennis die eenmaal begrepen, zichzelf ook opheft (bādha). Wat rest is dat wat onophefbaar (abhāda) is. Het eigen bestaan, waarbuiten niets is, schijnend als bewustzijn.

Uttara mīmāṃsā is dus het ultieme (uttara) zelfonderzoek (ātmā mīmāṃsā). Waarom ultiem? Wie door de poort van kennis gaat, vind geen weg meer achter zich, en geen weg meer voor zich, en is gewoon (sādhāraṇa)...

वाच्यर्थ vācyartha

De letterlijke betekenis (artha) van woorden (vāc). Dit kan per definitie niet genoeg zijn om iets werkelijk te begrijpen. Waarom niet? Een woordbeeld is grof, de waarheid waar het naar verwijst is oneindig subtiel. Betekenis lost op in zijn essentie, pure betekenis.

Lakṣyartha, de impliciete betekenis, verwijst in het uiterste geval rechtstreeks verwijst naar de zelf-evidentie van bewustzijn. We moeten altijd op zoek naar een niveau betekenis dieper, subtieler, tot dit zoeken naar betekenis ophoudt.

We kunnen de lakṣyartha van de lessen begrijpen, in die zin dat we kunnen begrijpen dat we de waarheid zijn. Maar we kunnen de lakṣyartha niet kennen, omdat we bewustzijn niet kunnen kennen als zodanig (als object). Vandaar dat kennis de zelfkennis is van ‘de waarheid zijn’, niet de waarheid kennen.

Synoniem aan vācyartha is mukhyārtha, wat we zouden kunnen vertalen als de oppervlakkige betekenis van een woord. Als keken we het woord van de buiten kant in de bek (mukha) of in het gelaat (ook) mukha. Of de vluchtigheid, waarmee een woord uit de mond (ook mukha) in de ether komt. Betekenis vindt plaats op een subtieler niveau.

Het intellect dat īśvara wil vatten, wordt gezegend met de betekenis van de woorden die het binnengaan.

वैराग्य vairāgya

Staat of houding van de geest die objectiviteit, neutraliteit, cognitieve onthechting en innerlijke afstand uitdrukt.

Vai komt van vi en betekent, omgekeerd/weg van, en raga komt van raj, kleur. Vairāgya betekent dat je een object niet met waarden kleurt, en er daarom innerlijk niet aan gehecht raakt. Een object op zichzelf (dus niet gezien als zijn diepere substraat bewustzijn) is gewoon neutrale, inerte, materiele manifestatie-verschijning. Later, als de non-dualiteit van de werkelijkheid begrepen is, ken je elk object de enige volle waarde toe, namelijk de volle waarde van bewustzijn, de enige waarheid zelf.

Vairāgya wordt dus vertaald als objectiviteit of eventueel onthechtheid. ‘Zonder passie voor objecten’, is ook een goeie. Het Engelse *dispassion* drukt het dan ook beter uit dan het Nederlandse onthechting. Onthechting drukt namelijk dualiteit uit. Ik ben ergens van onthecht. Beter is dus: ‘Mentaal niet betrokken zijn op een specifiek object’.

Vairāgya is één van de vier belangrijkste kwalificaties (*sādhana catuṣṭaya*) voor vrijheid. Vanwege zijn of haar neutrale houding is de vairāgī onafhankelijk van de resultaten van acties voor zijn of haar geluk.

De formele definitie is daarom: *iha amutra artha phala bhoga virāgaḥ vairāgyam*. Dit betekent: 'Geen bindende passie voor en hechting aan de resultaten van ervaring hier (iha), in deze wereld en hiernamaals (amutra)'.

Waarom vairāgya? Omdat een objectieve, niet gehechte, zelfstandige mind gereed is om de pure objectiviteit van bewustzijn te begrijpen, en dus te zijn. Dat bewustzijn neutraal, zonder waarden is, betekent niet dat het waardeloos is. Integendeel, omdat het enkelvoudige volledige verzadiging (iets te veel een *label*) is, is het volledig waardevol, de enige waarde van alles, namelijk de waarheid.

Een objectieve, onthechte mind is ‘zo goed als’ de zelf, bewustzijn. Dan besef ik dat ik zelf volheid ben, en dat alles opkomt in deze volheid van het bestaan. Met deze houding reik ik uit vanuit de zaligheid die is. Dan hoef ik niet iets te doen om ok te zijn, en maakt het niet echt uit wat er gebeurt. Het is meer dat ik dan het leven vier, en uitdraag vanuit de zaligheid, in plaats van dat ik geluk uit de wereld moet trekken.

Passie verwijst hier naar de passies van gehechtheid en afkeer of de impulsen van sympathie en afkeer. Overall waar gehechtheid is, zal er bescherming (*kṣema*) zijn en dus *dveṣa*, afkeer. Beide omgekeerde vormen van verlangen en komen dus voort uit *adhyāsa*, misvatting, gevolgd door superpositie (*adhyāropa*), het opleggen van valse kenmerken (leidend tot valse evaluaties).

Vairāgya betekent dus niet dat er geen plezier is. Wat je voor de kwalificatie terugkrijgt is het permanente, volle genieten van het volle zijn zelf, zonder afhankelijkheid of verslaving. De passie die je ervoor terugkrijgt, is een continue opgewektheid en enthousiasme voor alles, omdat je weet dat en hoe het het zalige zelf is.

Passieloosheid – de vrijheid van de aantrekkingskracht en druk van gehechtheid en afkeer – wordt ontwikkeld door keer op keer de beperkingen van alles te zien, en te zien dat alles onderworpen is aan de tijd en daarom geen blijvend geluk kan schenken (alleen de tijdloze realiteit geeft tijdloos geluk).

Alle acties zijn inherent gebrekkig, omdat alle prestaties een zekere mate van lijden met zich meebrengen. Alle wereldse plezier draagt inherent pijn met zich mee. Bij het

bereiken (yoga) van een doel (artha), bijvoorbeeld bezit of status, zit de onzekerheid en angst ingebakken om het te verliezen. Mensen vertonen over het algemeen beschermend, conservatief (kṣema) gedrag uit angst verworvenheden te verliezen. Dit is de grote grap van het bestaan, want we gaan sowieso alles verliezen, bij de oplossing (pralaya) van het grove lichaam. Daarnaast stimuleert de bevrediging van een verlangen, een verwant, versterkt verlangen in de toekomst, door de macht der gewoonte (vāsanā). Al met al draagt een actie altijd zijn tegendeel in zich. Dit is wat James Swartz 'the zero-sum of reality' noemt.

Het resultaat van een handeling kan, omdat het beperkt is, nooit grenzeloze voldoening geven. Iedere handeling van een mens op aarde is beperkt, bindend en afhankelijk (puruṣa tantra) omdat het per definitie een beperkt, bindend en afhankelijk resultaat oplevert.

Wat spirituele ontwikkeling betreft: Alleen iemand zonder bindende hartstochten is in staat de leer te horen zonder zijn eigen interpretaties te vermengen, of zonder de leer te verdraaien om aan zijn vooroordelen te voldoen (*confirmation bias*). Alleen iemand zonder bindende hartstochten kan de aandacht opbrengen die nodig is om onverstoord naar de *teaching* te luisteren (śravaṇa). Alleen iemand zonder hartstochten zal de verfijndheid van geest hebben die nodig is om de leer duidelijk te begrijpen. Alleen al het horen en lezen van dit soort vaststellingen zijn een bevrijdende verademing voor een beschouwende, verfijnde geest. Voor de verlangende, afgeleide geest is het waarschijnlijk een kwelling.

Vairāgya en de andere hoofdkwaliteit viveka (onderscheidingsvermogen) gaan samen op. Viveka betekent dat ik de zin van de onzin kan scheiden. Dat ik relatieve zaken van de hoofdzaak kan scheiden. Simpelweg gezegd betekent dit dat ik herken wat komt en gaat, en dus herken wat tijdelijk en vergankelijk is (anitya) en wat er altijd (nitya) moet zijn om überhaupt te onderscheiden. Wil ik objectiviteit en innerlijke afstand (vairāgya) tot vergankelijke zaken ontwikkelen, dan zal ik deze zaken eerst helder moet kunnen onderscheiden (viveka). Andersom geldt ook: Wil ik kunnen herkennen (viveka), waar ik niet duurzaam op kan bouwen, dan zal ik eerst een innerlijke positie van observatie, contemplatie, onthechting en objectiviteit (vairāgya) moeten innemen.

Sanskriet van deze term is interessant: vairāgya is de 'onzijdige vorm' van virāga – vrij (vi) van hartstocht of gehechtheid (raj -> rāga), dat nog mannelijk is. Dit moet bewust gekozen zijn door eerdere mahātma's van Vedānta. De neutraliteit van het woord geeft de kwaliteit van het neutrale vairāga aan.

Een filosofie of denkschool (opgericht door kaṇādaḥ) met zijn eigen metafysica, epistemologie, logica, enz., die op een aantal punten opzichten in strijd lijkt met de vedānta. Vaiśeṣika is traditioneel een van de zes gezichtspunten (darśana's) waar vedānta mee debatteert. Sommigen zeggen dat vedānta een van de zes is, maar het is beter te stellen dat vedānta alle andere vijf omvat in zijn non-duale visie en er dus niet mee in tegenspraak is. Waarom? Vaiśeṣika kent echtheid toe aan verschillen, vedānta stelt dat verschillen slechts ogenschijnlijk zijn, en in werkelijkheid uitdrukkingen zijn van één en dezelfde waarheid: bestaan-bewustzijn, die je zelf bent. In zijn oneindige subtiliteit sublimeert (bādha) vedānta, als het ware, de verschillen in het gedachtengoed van andere denkrichtingen.

Vaiśeṣya betekent verschil, of specifiek. Vaiśeṣika wordt daarom ook wel 'gekwalificeerd monisme' genoemd. Dit is dus geen pure advaita, non-dualiteit. Het beweert dat er binnen het ene (vandaar monisme) grote bewustzijn veel afzonderlijke ātmā's (meerdere particuliere zelden) zijn. Er wordt overgeleverd dat vaiśeṣika alleen pratyakṣam (perceptie) en anumānam (gevolgtrekking van perceptie) als geldige en betrouwbare pramāṇa's (middelen voor kennis) zijn.

Omdat de waarheid, als dat wat alles mogelijk maakt, niet te objectiveren is, geeft dit als probleem dat perceptie en zijn afgeleide methodieken en instrumentarium, nooit tot waarheidsvinding kan leiden. Dit is exact hetzelfde probleem als in moderne wetenschap. Aan de basis hiervan ligt dat een waarachtig kennismiddel niet van mensen met hun instrumentarium als zintuigen en denkvermogen, kan komen. Hoe geniaal meneer Kaṇādaḥ dan ook geweest zou zijn, hij is beperkt in zijn visie, omdat hij zich richt op zintuigelijke waarneming. Hier zit een merkwaardige moeilijkheid, omdat Vaiśeṣika zich wel beroept op de goddelijke Veda's (āstika) als een kennismiddel.

Het verschil zit m erin dat ook vedānta de eigen ervaring analyseert, maar op een volstrekt andere manier. Vedānta wijst op de factor bewustzijn, als voorwaarde en in-grond voor alle verschillen om überhaupt te verschijnen.

Vaiśeṣika stelt dat men bevrijding en kennis krijgt, door volledig begrip en doorleving van de ervaringswereld. Maar dat kan natuurlijk geen vrijheid zijn. Want afhankelijkheid van ervaring is zo grillig als ervaring zelf. Bovendien is volledig begrip van de ervaringswereld alleen aan de onpersoonlijke, neutrale macht īśvara voorbehouden als zijnde alle kennis (sarvajña).

En dat is nu precies het punt: Vedānta als woordmiddel (śabda pramāṇa) levert een kennismiddel dat een mens nooit zou kunnen bedenken (apauruṣeya), omdat het via kennis verwijst naar een werkelijkheid, die oneindig subtieler is dan de wetenschap ooit zal kunnen vinden, en waar de mind niet bij kan. Waarom? De onderzoeker zelf,

Kaṇādaḥ zelf, de wetenschappelijke onderzoeker zelf is de waarheid, inclusief alle vaiśeṣya's, zogenaamde verschillen en specificaties van de werkelijkheid.

Ervaring is als object, ten alle tijden mithyā, afhankelijk en vergankelijk relatief waar. In de ervaring zal men dus nooit vrijheid vinden. Vaiśeṣika stelt voorts dat de wereld absoluut echt is en dat haar bouwstenen atomen zijn: kleinste onverwoestbare deeltjes. We weten inmiddels dat atomen nog oneindig kleinere deeltjes bevatten, dat eigenlijk uiteenvalt in golven, of velden, die weer uit informatie bestaan, afhankelijk van de bewuste waarnemer.

Wetenschap begint tegenwoordig ook steeds meer aan te nemen dat de kleinste verschijningsvormen meer informatie-achtig van aard zijn, dan energie-materie, wat een beetje bij vedānta begint aan te sluiten, dat stelt dat bewustzijn, de grond van alles, pure kennis is, dat zich via een concept als māyā schijnbaar kan uiten als een efficiënte oorzaak (nimitta kāraṇa) en een materiele oorzaak (upādāna kāraṇa), zonder echt te veranderen (vivarta).

वस्तु तन्त्र vastu tantra

Letterlijk: Afhankelijkheid (tantra) van de betekenis van het object, het ding, het onderwerp dat begrepen moet worden (vastu) zelf, omdat alleen kennis van het onderwerp de betekenis kan ontfouwen.

Of ik een object ken, hangt af van mijn kennis ervan. Pas als mijn kennis ervan correct is, ken ik het ding. Wetenschap heeft bewezen, dat ze nooit 100% de vinger op een object hebben kunnen leggen, omdat een object oneindig veel 'lagen' van de werkelijkheid heeft, net hoe ik ertegen aan kijk. Zie ik een tafel, hout, vezels, structuren, moleculen, atomen, neutronen, bosonen, strings, informatie enz.? Wat is het nou? Tot zover eindige objecten.

Het subject (vastu) van advaita vedānta is de realiteit, het bestaan (sat) zelf, de waarheid. Dat is nogal wat. Om de vastu van de realiteit te kennen, namelijk de waarheid, ben ik afhankelijk (tantra) van kennis van de waarheid. Hier is het punt: het onderwerp (subject) van onderzoek is ook het subject van de realiteit, in de zin van stille getuige, die zichzelf niet kan waarnemen. Ik kan alleen mezelf kennen, zonder de bemiddeling van perceptie of afgeleiden daarvan. Het label 'vastu' is niet langer een object, maar het subject. Waarom? Omdat ik het niet als een object kan kennen. Ik kan het alleen kennen door het te zijn, en te begrijpen hoe het zich verhoudt tot de objecten die het schijnbaar oproept. Dit is de kennis waarvan ik afhankelijk ben (tantra).

Wat ik wil leren kennen is dus geen object, maar wel een onderwerp wat ik wil leren kennen (om mijzelf te leren kennen). De vastu is dus ātmā (zelf). Waar ben ik van afhankelijk om het te leren kennen? Kennis (jñāna). De kennis zegt: Het zelf is de enige werkelijkheid. Alle namen en vormen (nāma rūpa) zijn verschijningen van dit zelf. Het is dat wat de stille getuige is van alles als zichzelf. Het is vrij en vol.

Dat wat zich uit de vastu manifesteert is mithyā en daarom: Alleen de vastu, het bestaan zelf is vrij. Geïdentificeerd met saṁsāra, dus met de beleving in saṁsāra te zitten, is niets vrij. Daar zijn alle losse delen, gebonden en afhankelijk van elkaar.

Dus of ik vrij ben hangt alleen maar af van mijn kennis van de vastu, niet van de vastu zelf, die gewoon is wat het is, de waarheid die als bewustzijn-bestaan de grond is van alles. Als ik onwetend ben, moet ik op zoek naar kennis en daarop vertrouwen. Als ik niet onwetend ben, ben ik onafhankelijk.

Een actie heeft een beperkt resultaat. Kennis heeft een onbeperkt resultaat, omdat wat ik weet onbeperkt is. Aangezien brahman geen object is, kan ik brahman niet ervaren. Ik kan alleen weten dat het onbegrensd en oneindig is. Ik kan brahman niet als zodanig kennen, alleen weten dat ik het ben. Ik ben de vrijheid van brahman. Dan: Eerst was ik afhankelijk (tantra) van kennis om het onderwerp (vastu) van mijzelf te kennen. Nu weet ik het. Brahma vid āpnoti param. Degene die brahman kent, 'bereikt' (is) het.

Taittīriyopaniṣad 2.1.1.

Dit had ik nooit door actie te weten kunnen komen, yoga of iets dergelijks. Een actie (karma) is namelijk afhankelijk (tantra) van een mens (puruṣa), en geeft een beperkt resultaat. En zoals we allemaal weten zijn mensen met hun strapatsen per definitie grillig.

वेदान्त vedānta

Einde, conclusie, anta (letterlijk en figuurlijk) van elke Veda (kennis). Het is het hoogtepunt, het uiteindelijke doel en de vervulling van de Veda's. Vandaar dat het dus ook betekent het 'einde van kennis', of preciezer 'de kennis die het einde is van alle vormen van relatieve kennis'. De kennis die alle andere vormen van kennis overbodig maakt. Hiermee wordt bedoeld: 'Als ik brahman, de absolute waarheid bewustzijn ken, ken ik alles gelijk mijzelf'.

Als vedānta zijn werk heeft gedaan, laat men het los en is men wat men is, bewustzijn-bestaan, het enige dat is, en waaruit alles schijnbaar opkomt en waarin alles schijnbaar neergaat.

Vedānta is de jñāna kāṇḍa (de Upaniṣaden), het kennis gedeelte van de Veda's dat handelt over de zelfkennis dat ik non-duaal bewustzijn ben. We hebben het over kennis, omdat het probleem onwetendheid is van wat ik in werkelijkheid ben. Het eerdere deel van de veda's, de karma kāṇḍa, is hierop de voorbereiding.

Vedānta is een kennis middel van woorden (śabda pramāṇa). Een woord spiegel (śabda darpaṇa), die mij mezelf doet begrijpen. Het is de ultieme en meest complete methode om in te zien dat ik mokṣa ben, vrijheid.

Het hele traject van vedānta behelst, karma-yoga (gelijk bhakti, gerichte liefde), kwalificaties, waarden inventarisatie (gelijk dharma), meditatie op de wereld gelijk īśvara en dan śravaṇa (onbevooroordeeld luisteren naar de woorden van de leraar, die het kennismiddel van de traditie presenteert), manana (reflecteren op de lessen, vragen stellen), nididhyāsana (contemplatie op jezelf als de non-duale waarheid, bewustzijn). Zelfrealisatie gebeurt per definitie in śravaṇa, omdat individuele onwetendheid wordt weggenomen door wijsheid die van buiten komt.

Vedānta is geen denkrichting, geen filosofie, geen zienswijze (darśana), geen systeem van ideeën, geen reeks meningsverschillen. Het is een pramāṇa, een middel dat ik in laat werken op mijn geest door te luisteren naar de leraar, die de lessen van de traditie ontvouwt. Het laat zien hoe alles, dat van elkaar af lijkt te wijken (vyatireka) bij elkaar gehouden wordt door één verband (anvaya), namelijk bewustzijn. Het biedt de onwetende een denkniveau aan, dat zij of hij zich eerst eigen moet maken, om het volgende niveau te begrijpen. Dan weerspreekt (apavāda vākya) men het vorige niveau, en brengt de zelfonderzoeker een stap verder.

Niet door de ene reeks begrippen door andere te vervangen, maar door de weeffout in mijn interpretatie van de werkelijkheid te doorzien. Dit gaat door tot vedānta de non-dualistische aard van de werkelijkheid heeft onthuld voor de zelfonderzoeker.

De term advaita vedānta kan natuurlijk prima gebruikt worden, maar is een tautologie. Op zich is de term vedānta genoeg. Kennis (veda) is namelijk non-dualistische zelfkennis.

Vedānta maakt geen deel uit van wat academici de zes systemen of zienswijzen (darśana's) van de Indiase filosofie noemen. Het is een visie op de realiteit, die toevallig effectief is om onwetendheid weg te nemen, over het weten wat ik ben. Het omvat in zijn non-duale visie alle andere visies. Vedānta is niet bedoeld om zieltje te winnen, het is alleen bedoeld om te worden gedeeld met degenen die op zoek zijn naar hun ware aard, wat de ware aard van de realiteit is, wat vrijheid is.

विद्य आनन्द vidya ānanda

Letterlijk ‘de zaligheid van kennis’.

In brede zin betekent dit het volgende. Kennis (vidya of jñāna) laat mij zien dat ik zaligheid (ānanda) ben, wat grenzeloosheid (ananta) is, eindeloze mogelijkheden. Vandaar de beroemde sat cit ānanda, als satyam ‘jñānam’ anantam brahma verschijnt in de taittiriya upaniṣad (2.1.1). Bewustzijn (cit), wordt hier kennis (jñānam) genoemd. Hoe werkt dat? We kunnen vidya ānanda op twee manieren duiden. Allereerst door kennis als zuivere kennis, in de zin dat bewustzijn oneindige, ongekende mogelijkheden heeft om hele universums te laten verschijnen. Dit kan alleen op kennis gebaseerd zijn. Deze kennis is zuiver, omdat het blijft wat het is. Het creëert niks, nog verandert iets, dat lijkt maar zo.

De tweede betekenis is een meer specifieke. Hier betekent vidya ānanda: Het laten zien van mijn niveau van kennis (niveau van onwetendheid meestal) aan de leraar, in de tweede fase van vedānta, die manana (reflectie) wordt genoemd. Door zonder gêne vragen te stellen aan de leraar, of door een gesprek aan te gaan, wanneer het specifieke onderwerp aan de orde is, leer ik het snelst. De leraar kan herkennen waar mijn kennis nog hiaten vertoont, en corrigeert die. We zouden dit ook de zaligheid van kwetsbaarheid kunnen noemen. Door mijn mond open te doen voor de leraar, wordt wat ik nog niet begrijp duidelijk, wordt de kennis precies in mijn geest gecreëerd, en worden obstakels voor begrip blootgelegd. We hebben namelijk allemaal blinder vlekken, en die tonen zich het snelste zo.

Alleen in kwetsbaarheid komen stukjes onwetendheid aan de oppervlakte, die opnieuw in het licht van de waarheid kunnen worden geplaatst. Meestal zijn mensen bang hiervoor. En dat is nou net het obstakel. Maar wat hebben we te verliezen? Kennis is een ontdekking, niet iets dat ik verwerf en moet vasthouden. Vooral de student respect en gretigheid combineert in haar of zijn contact met de leraar, zal snel leren. Waarom? Zij of hij zuigt de kennis uit de leraar, en ervaart zo de relatieve vidya ānanda van rijping en cognitieve en spirituele groei. Een Vedānta-leraar houdt van niets meer dan enthousiaste, toegewijde studenten.

Deze fase vereist moed en al een zekere mate van vrijheid. Mijn onwetendheid niet binnenhouden, is bevrijding van obstakels. Het enige dat ik te verliezen heb is onwetendheid, niets anders, en wie zou dat niet willen? Alles wat ik bij me houd beperkt me, sluit me op in mijn proces. Wie begrijpt hoe dit werkt, zal snel groeien en zal de spontaniteit van de jñānī proeven, die geen geheimen heeft in zijn oneindige onschuld, en

die licht om ‘zijn’ onhandigheden, omdat het zijn onhandigheden niet zijn. Wat een vrijheid!

विजातीय भेद vijātīya bheda

Objecten van verschillende categorieën.

Bijvoorbeeld een stoel of een boom, een hond of zijn baas, een mens. Vijātīya bheda maakt deel uit van de tripuṭi bheda, de drievoudige verschillen. De andere twee zijn svagata bheda, delen van hetzelfde exemplaar, en sajātīya bheda, exemplaren van dezelfde collectie.

Tijd (kāla) en ruimte (ākāśa) en de andere vier pure elementen zijn de enige objecten die puur in dit type verschillen vallen. Alle andere objecten kunnen in alle drie de categorieën van verschillen worden geplaatst. Dit betekent dat een ding nooit is wat het lijkt, en op verschillende manieren kan worden geïnterpreteerd en dat het relatief is.

Een stoel is bijvoorbeeld onderdeel van één interieur (svagata bheda), en kan een rococo exemplaar van stoelen in het algemeen (sajātīya bheda) zijn. Stoelen en tafels verschillen dan van elkaar als vijātīya bheda.

Een ander voorbeeld van vijātīya bheda zijn geest en hersenen. Ook al werken ze samen, de hersenen zijn een instrument dat ter beschikking staat van de geest, die van een andere subtielere orde is. Geest in de betekenis mind (manas) is weer sajātīya bheda ten opzichte van buddhi, citta en ahaṅkāra in het concept van onderdeel van één antaḥkaraṇa, het viervoudige innerlijke instrument. Hersenen zijn sajātīya bheda ten op zicht van andere lichaamsdelen als tenen binnen één lichaam.

Net zoals we een object niet sluitend kunnen definiëren (denk aan het ontleden van een object van mithyā naar satya, tafel, hout -> moleculen -> bosonen, strings -> informatie, kennis, intelligentie -> bewustzijn), kunnen we verschillen ook niet exact vastleggen. Als we over de bewegelijke wereld (jagat) nadenken is het één bewegelijke hoeveelheid categorieën. Ook typen verschillen zijn continu in beweging, net hoe de waarnemer er zich toe verhoudt.

Waar het in deze ‘soorten verschillen’ teaching om gaat is dat bewustzijn, de waarheid op geen enkele manier te categoriseren is. Het is de grond van alle schijnbare verschillen, en is zelf dus verschillend. Het is categorisch de onthuller van alle verschillen, de stille getuige, het doordringende en de werkelijke inhoud van alle objecten. Het is onafhankelijk en de enige, enkele waarheid (satya), terwijl alle objecten afhankelijk zijn van het substraat bewustzijn, en beweeglijk en verschillend van elkaar (mithyā).

विकल्प vikalpa

Twijfel, alternatief idee of optie. Verbeelding, divisie.

Kalpa betekent projectie, vormen (van de Sanskrietwortel *klp*), *vi* betekent uiteen, weg van. Dit is interessant. Vikalpa is dus de versplintering van de eenheid in duizenden mentale scherfjes. Welkom in het spiegelpaleis van de mind.

Vikalpa betekent dus mentale verdeeldheid, en dit resulteert in verkeerde interpretatie van waarneming.

In individuele onwetendheid is de waarheid bedekt, en wordt een verstrooide gedachtenwereld geprojecteerd. Wie een uniforme, zelfverzekerde gedachtewereld projecteert, leeft in een overeenkomstige rustige wereld. Het is de projectie van een heel scala aan keuzemogelijkheden en twijfels, die een versnipperd wereldbeeld geven. Vikalpa staat dus voor de versnippering, verstrooidheid, twijfel en bewegelijkheid van de *mind*.

Een dergelijke verdeeldheid in de *mind* leidt tot het zien van vele opties voor actie. Opties die ogenschijnlijk gebruik maken van de vrije wil om een keuze te maken. Het gevoel van vrije wil, wordt veroorzaakt door de onwetende aanname dat er een ik (*ahaṅkāra*) zou zijn, die autonoom keuzen zou moeten maken. Dit levert twijfel en keuze-*stress* op.

Terwijl een individu gewoon een schakeltje is in de kosmische motor. En de wijze altijd weet wat moet gebeuren (*saṅkalpa*) omdat zijn of haar intellect is geïmpregneerd met *īśvara* en de kennis dat *īśvara* toch wel beslist en doet, en je dat ook maar beter zo kan laten, omdat je anders karma aanmaakt. ‘Wat er naar me toekomt, doe ik’.

De manier om in deze *state of mind* te komen karma yoga. Eén, een houding aannemen die maakt dat ik in liefde bijdraag aan het geheel. Twee, accepteren wat er terugkomt uit het veld. Kortom overgave.

De twee termen *saṅkalpa* en *vikalpa* worden meestal samen gebruikt om te verwijzen naar een denkactiviteit waarbij het denken probeert toe te werken naar een zekere besluitvaardigheid (*saṅkalpa*). De denker denkt te weten wat er moet gebeuren. Maar dan kan er alsnog twijfel opkomen. Plots worden dan andere opties (*vikalpa*'s) aangemaakt door de mind, wikkend en wegend tussen de verschillende opties tot actie.

De twijfel is natuurlijk tussen *vikalpa*'s, want een *saṅkalpa* zou geen *saṅkalpa* zijn, als het onderdeel is van de twijfel tussen linksom of rechtsom. Bij *saṅkalpa* heeft men al besloten.

De wetende-wijze heeft amper vikalpa's, want hij leeft met zelfkennis als saṅkalpa (beslissende overtuiging).

Het is de uitdaging van het intellect om te rijpen en een voelspriet te hebben voor īśvara. Dan worden vraagstukken netjes opgelost, en weet men feilloos of men iets kan doen, of niets kan doen, of men iets weet, of niet weet, of de beste keuze te kiezen tussen de opties die manas biedt. Buddhi geeft dus een klap op het getwijfel van vikalpa, en geeft een duidelijke inschatting van de situatie en duidelijkheid over wat er moet gebeuren.

Is twijfel dan slecht? Nee hoor. Niets is er zonder reden. Het hele plan is zo ontworpen dat er uitwegen zijn. Vandaar de twijfel-functie vikalpa. Stel ik heb een belemmerende overtuiging (saṅkalpa) die allesbepalend in mijn leven is. Bijvoorbeeld: Ik moet symbiotisch met mijn partner leven, om verbonden te zijn (ik kan beter zien dat ik symbiotisch verbonden ben met Bhagavān). Of ik heb alcohol of drugs nodig om mij niet slecht te voelen. Stel nou dat ik geen twijfel had. Dan zou ik geen knagend gevoel hebben, dat er andere, betere, duurzame oplossingen zijn om gelukkig te zijn.

Net zo: Stel ik loop achter bestaanszekerheid (artha) aan, of ik loop achter pleziertjes, vrijetijdsbesteding en afleiding van de leegte en saaiheid van mijn beleving (kāma) aan, of ik moet en zal mantelzorgen of anderen en de wereld verbeteren (dharma) aan, maar ik kom steeds weer van een koude kermis thuis, en voel me bekocht in mijn geluk etc. Dan is het de ingebouwde twijfel (!) die me vertelt dat ik misschien anders moet gaan denken, dat onwetendheid het probleem is en kennis de oplossing tot vrijheid (mokṣa). Dit wordt ook wel eens uitgedrukt door mensen, bijv. in hun *midlife crisis*: ‘Dit kan het toch niet zijn?’ Twijfel kan van een mens een zoeker maken naar waarheid.

Conclusie: Bij iemand die weet dat hij de zelf is, speelt vikalpa een veel minder grote rol. Deze leeft als het ware in saṅkalpa, omdat zij of hij zich (de persoon) laat leven door īśvara, en dus altijd spontaan en mindful doet wat er gedaan moet worden. En het maakt haar of hem ook niet zoveel uit wat er gebeurt. Vandaar overgave.

Als bewustzijn doet zo'n wijze niets zelf en weet: īśvara beslist blijkbaar wat er gebeurt. Die wijze geeft zijn schijnbare leven graag over aan een schijnbare god, die 100% professioneel is in het leven van een goed leven. Dus waarom laat je god niet het leven leiden en geniet je van de show? Als je de lange arm van īśvara in alle details van je leven laat reiken, word je voorgoed gewiegd. Dat gaat het makkelijkst als ik mezelf benoem tot vrij bewustzijn, en aldus de werkelijkheid bezie, zonder gedoe.

विक्षेप शक्ति vikṣepa śakti

Projecterende kracht. Rajas, de naam van de activerende kwaliteit van māyā, geeft aanleiding tot de vikṣepa śakti die door zijn projecterende kracht de schijn van een externe wereld opwerpt. Op microschaal houdt dit verband met de onrust om iets te moeten doen en de handelingskracht, de kriyā śakti van een persoon. Zo in de hemel zo op aarde. Elke kracht van īśvara, heeft zijn weerslag in de jīva.

Door vikṣepa śakti komen de objecten die van de materiele kwaliteit tamas zijn gemaakt, (verband houdend met de verhullende kracht āvaraṇa-śakti) in beweging, en projecteren een werkelijkheid in of op ātmā. Dit heet superpositie (adhyāropa), en leidt tot het valselijk (adhyāsa) toekennen van geldigheid aan mijn lichaam en geest en zaken in de wereld.

Haha, nu komt het: Er verschijnen pas objecten buiten het lichaam, als de zintuigen en de mind actief zijn, en er worden pas gevoelen en gedachten beleefd, als de mind actief is. Aangezien bewustzijn geen ruimte is, is ‘alles altijd en overal’, dus oneindig aanwezig in potentie. Daarom heeft mithyā een relatie van substantie met satya, niet van kwantiteit of iets dergelijks, zie mithyā. Dit betekent dat mithyā satya is, ze zijn alleen samen satya.

Omdat de zintuigelijke instrumenten, organen, en de hersenen, en de mind actief zijn, wordt het object aangezien voor wat het niet is (onwetendheid, avidyā). Door de wetten van afgestemd karma van de jīva's, licht een samenhangend gebeuren op uit bewustzijn. Maar in principe, of beter in potentie is alles tegelijk mogelijk. Dat is wat Arjuna zag toen Kṛṣṇa-īśvara zich toonde in zijn totale ongemanifesteerde vorm viśvarūpa in hoofdstuk 11 van de Bhagavad Gītā. Arjuna kreeg daar eventjes een goddelijk oog (divya cakṣu, dit is geen derde oog, want daarmee wordt bedoeld het cognitieve wiel van kennis, ajña cakra).

In het leven is de afstemming karma-verschijning soms spontaan verstoord of verruimd. Denk aan sommige psychische aandoeningen zoals psychose of schizofrenie, spirituele epifanie, of paranormale-vermogens. Dit kan ook bewust opgezocht worden met drugs. Denk aan hallucinaties en kosmische ervaringen bij gebruik van Ayahuasca. Dit soort ervaringen zijn een tipje van de sluier van de mogelijkheden, maar daarmee niks bijzonders. Het valt gewoon in de categorie ervaring. De singulariteit en synchroniciteit van īśvara verklaart waarom bewustzijn non-duaal is. Het draagt oneindig veel mogelijkheden tot projectie in zijn pure intelligentie. Zo kan het moeiteloos in één knal een kosmos projecteren in of op zichzelf.

De grap is dat de natuurkunde ook in dit soort termen spreekt. Voorbeelden: Big Bang-singulariteit: ‘Dit is het moment waarop het heelal volgens de theorie van de oerknal begon vanuit ‘een toestand van oneindige dichtheid’ en temperatuur’.

Of zwaartekrachtsingulariteit: ‘In het centrum van een zwart gat bevindt zich een zwaartekrachtsingulariteit, een punt waar de kromming van de ruimte-tijd ‘oneindig wordt en de bekende natuurwetten, zoals die van de relativiteitstheorie, instorten”.

Ik weet niet of de lieve lezer wel eens van Schrödingers kat heeft gehoord. Dat bevestigt de rol die de waarnemer speelt bij het vaststellen van een object. De natuurkundig Schrödinger had het volgende, beetje gruwelijke gedachten-experiment. Een kat in een gesloten doos, waar een foefje in is geïnstalleerd om de kat te vergiftigen. Zolang de doos dicht blijft, kan de kat volgens Schrödinger dood en levend tegelijk zijn. Pas zodra het deksel van de doos genomen wordt, en er een waarnemer is, wordt vastgesteld of de kat dood is (vergiftigd), of levend. Hij wilde hiermee de absurditeit van gedragingen van kwantum-deeltjes laten zien.

Dat deeltjes zich werkelijk zo gedragen, wordt steeds vaker aangetoond in de moderne natuurkunde. Waar het allemaal om draait, is dat een deeltje binnen de kwantummechanica niet per se precies een bepaalde plek heeft. Men legt dat dan zo uit: Zolang je niet waarneemt waar een deeltje zich bevindt, is er slechts sprake van een kansverdeling: je hebt zoveel procent kans dat het zich op plek A bevindt, zoveel procent kans dat het zich op plek B bevindt, enzovoort. Het bevindt zich, in natuurkundige termen, in een superpositie (!), een combinatie van meerdere mogelijke posities. Neem je het deeltje vervolgens waar, dan verandert die superpositie ogenblikkelijk in een enkele positie.

Trek je dat idee van de deeltjeswereld door naar de wereld om ons heen, dan krijg je het kattenverhaal van Schrödinger. Vedānta trekt de uitkomsten van deze wetenschappen door, om de oneindigheid van bewustzijn via māyā, te rijmen met ons leven. Het stelt dat waarneming, objecten manifesteert: *dr̥ṣṭi* (de ziener) *sṛ̥ṣṭi* (schept). *Sṛ̥ṣṭi* is natuurlijk geen echte creatie, het is schijnbare projectie, veroorzaakt door de schijnbare kracht *vikṣepa*.

De waarneming van een object betekent dus dat zodra ik iets ga beleven of waarnemen, er zoveel versluierende kracht (*āvaraṇa*) aanwezig is, dat waar ik mee te dealen heb, een behapbare brok wordt. Waarom? Wel in onwetendheid lijkt er een eindeloos cyclisch gebeuren te zijn, genaamd *saṃsāra*. De krachtbron daarvan is eerdere karmische druk van angsten en hunkering. De grap is dat het in nou eenmaal schijnbaar in werking is gezet. *Jīva*'s koesteren vanuit hun onwetendheid verlangens naar objecten of angsten voor objecten, die ook cyclisch veroorzaakt zijn door eerder verhulling en projectie. En dus blijft *īśvara* ze faciliteren. De enige mogelijkheid om hieruit te komen, is de kennis dat projectie slechts schijn is, geen echte creatie of evolutie. Creatie en evolutie spreken elkaar ook niet tegen. Ze zijn beiden niet werkelijk waar, maar als we projectie of

verschijning even creatie noemen, dan verloopt de creatie van saṁsāra onder andere volgens Īśvara's biologische evolutiewetten.

Vikṣepa śakti is het middel (niet de oorzaak, de schijnbare oorzaak van elk schijnbaar effect is bewustzijn) waardoor gedachten in de geest ontstaan.

Vikṣepa-śakti is drievoudig:

- jñāna śakti – de kracht om te weten
- icchā śakti – de kracht om te verlangen
- kriya śakti - de kracht om te handelen

Vanuit bewustzijn-māyā (māyā is niet los te zien van bewustzijn) hebben alle objecten hun basis in kennis (jñāna). Wordt deze kracht gereflecteerd in de mind van een individu, dan geeft dit kenvermogen. De kracht dat ik iets kan weten over zaken in de wereld, maar ook het vermogen om via kennis de waarheid te begrijpen, en dus de kracht om onwetendheid te verwijderen.

Weet ik iets over een object, dan kan ik ernaar verlangen (icchā śakti). Deze gereflecteerde icchā śakti kan zelfs een verlangen naar vrijheid opleveren (mumukṣutva) en een verlangen naar kennis (jijñāsu). Wie wil weten wat dit leven nou eigenlijk is, komt er gaandeweg achter dat alleen kennis vrijheid kan brengen, via een verlangen om dit soort dynamieken te begrijpen. Rajas, de guṇa 'achter of onder' vikṣepa, wordt dan heilzaam aangewend om mijn verlangen naar wereldse zaken te sublimeren naar een verlangen naar waarheid en vrijheid.

Dit verlangen kan vervolgens leiden tot het activeren van handelingsvermogen (kriya śakti). Hiermee ga ik relaties aan in de wereld, en deze dynamiek houdt de geest van het individu extravert. Met alle psychologische projecterende tendensen van dien. Deze projectie zal zich overactief richten op uiterlijke zorgen, verlangens en emoties. Existentiële onrust is het gevolg.

Vikṣepa komt zo tot uiting in de opwinding, afleiding, onoplettendheid en niet-verbonden gedachten die voortkomen uit de manifesterende, verstrooiende en woelende activiteit van macro vikṣepa śakti. Allerlei zaken worden gesuperponeerd op de mind, waardoor ik mijzelf allerlei problemen aanpraat, terwijl ik eigenlijk 0% met de wereld te maken heb.

Geboren uit de rajas van māyā, is vikṣepa ook een van de vier hindernissen voor meditatie – de andere zijn: kaṣāya (latente emotionele problemen), laya (slaap, sloomheid) en rasāsvāda (gehechtheid aan het fijne gevoel, de stilte van meditatie, waardoor men daarin blijft hangen).

विवर्त vivarta

Letterlijk: 'draaikolk'. Dit woord wordt gebruikt om de illusie van de duizelingwekkende wereld en het leven uit te drukken, veroorzaakt de oneindige pure kennis van bewustzijn, schijnbaar uitgedrukt door de potentiële kracht māyā, en gemanifesteerd in īśvara.

Let op: Illusie betekent niet, het bestaat niet. Illusie betekent het is niet het object op zich dat ik zie, maar onveranderd bewustzijn, mijzelf. De meest accurate definitie is: De verandering van bewustzijn in een verschijning, die geen echte verandering is. Het is een schijnverschijning, of onechte transformatie. Het wordt gebruikt om schijnbare veranderingen van de oorzaak (kāraṇa) 'bewustzijn' in het effect (kārya) 'objecten' uit te drukken, terwijl bewustzijn niet werkelijk verandert. Vandaar de titel 'oorzaakloze oorzaak (nirmitta nirmāṇa kāraṇa)', voor brahman-bewustzijn, dat dus zelf-existerend is of zelf-manifesterend (svayambhū).

Vivarta betekent dus 'vals' of 'schijnbaar'.

Vivarta upādāna kāraṇa is een materiële (upādāna) oorzaak (kāraṇa) waarin een andere vorm wordt aangenomen zonder dat de oorzaak bewustzijn intrinsiek van aard verandert. Alle objecten zijn vivarta, schijnbaar, omdat bewustzijn geen zelfstandig object wordt, dit lijkt slechts zo.

Dit in tegenstelling tot pariṇāma upādāna kāraṇa, waarbij veranderingen in de schijnbare transactionele (vyāvahārika) wereld onomkeerbaar zijn. Zoals melk die gekarnd wordt in kaas. Op werelds niveau is alles een grote brei onomkeerbare verandering. Van de symbiose van ei en cel tot grijsaard, tot zijn of haar sterfbed. Schijnbare verandering is onomkeerbare verandering. Op waarlijk niveau is er geen enkele verandering. Van werkelijk niveau naar werelds niveau lijkt er dus verandering op te treden, maar deze is slechts schijn (vivarta). Zo kijkt de jñānī (kenner).

Dit blijkt ook uit diepe slaap. Elke nacht vallen we terug op de ervaring van bewustzijn zonder objecten. Terug bij af, heerlijk bij onszelf, in het holletje van oneindigheid. Omdat het een gereflecteerde ervaring is in de potentiële mind die afgeschakeld is, is slaap helaas tijdelijk.

Maar het blijkt nog beter uit de stille getuige, die immer zelf-evident aanwezig is als het bewustzijn (van alles of niets).

विवर्त उपादान कारण vivarta upādāna kāraṇa

Een materiële (upādāna) oorzaak (kāraṇam) die schijnbaar (vivarta) een object (het effect) creëert, zonder dat de intrinsieke natuur (bewustzijn) van de oorzaak veranderd. Als de kenner dit weet, is de mind in kennis, als de kenner dit niet weet is de mind onwetend.

Voorbeelden uit de relatieve werkelijkheid zijn parelmoer dat op zilver lijkt, of een touw dat op een slang lijkt. In het eerste geval wordt latente hebzucht *getriggerd*, doordat men denkt dat het zilver is dat glinstert. Maar het blijkt het zonlicht te zijn op dat op de parelmoeren Abalone-schelp schijnt. In het tweede geval is er een basisangst aanwezig en wordt er een slang gesuperponeerd op een brontouw. Degene met een neutrale mind, zal gewoon weten wat hij ziet (vyāvahārika satya of īśvara-realiteit), en ondervind verder geen onrust. Degene met fantasie (prātibhāsika satya of jīva-realiteit) zal steeds weer in de vivarta trappen, in de schijnbare verandering.

Zoals het geval is bij alle methodologieën, inclusief vedānta, schieten alle voorbeelden tekort om de waarheid uit te drukken. Dit is hoe je vivarta upādāna kāraṇa in het licht van de waarheid kan begrijpen: Naast vyāvahārika en prātibhāsika, de schijnbare, relatieve niveaus van de werkelijkheid, is er maar één werkelijk niveau van de werkelijkheid, namelijk pāramārthika satyam. Dit is de oorzaak. Het komt erop neer dat je in elke verschijning en verandering van de verschijning, bewustzijn ziet, omdat je het weet (kennis). De verandering (pariṇāma) van bewustzijn in materie is niet echt (vivarta).

Deze oorzaak (het substraat bewustzijn) en het gevolg (elk zichtbaar of onzichtbaar object) behoren namelijk tot verschillende orden van de werkelijkheid. De een is echt, de ander afhankelijk echt (mithyā). Dit komt omdat het gevolg helemaal geen werkelijk gevolg is, maar feitelijk gewoon het origineel blijft. In onwetendheid baseren we onze (relatieve) waarheden op zintuiglijke waarneming en de afgeleiden daarvan. De uitdaging voor zelfrealisatie is dus niet werkelijk ingaan op wat de zintuigen voorspiegelen. Dit is lastig voor een levende wezen met zintuigen en gevoel etc. Maar het is de zelfkennis van het origineel dat voldoende is om vrijheid te brengen.

Brahman is vivarta upādāna kāraṇam, omdat brahman-bewustzijn de namen, vormen en functies lijkt aan te nemen waarin wij leven. Maar het is geen echte verandering. Het is schijn, vivarta. Ten eerste blijft alles afhankelijk van het bewustzijn, ten tweede zijn alle objecten eindig en vergankelijk, terwijl de oorzaak oneindig hetzelfde blijft.

Kijk maar naar diepe slaap, anesthesie of coma. Bewustzijn is volkomen aanwezig, maar zonder ervaringen. De objecten zijn weer in het zelf-māyā-prakṛti ‘verdwenen’.

Een aardig voorbeeld is māyā-īśvara als een spin (ūrṇanābhi) met een potentieel aan webdraden (ūrṇāni) in zijn buik (letterlijk navel, nābhi) gebruikt. Bepaalde spinsoorten verspreiden hun web vanuit hun eigen lichaam en nemen het weer op als dat nodig is.

Dit voorbeeld wordt gebruikt om de stap van ongemanifesteerde māyā naar gemanifesteerde īśvara uit te drukken. Maar in werkelijkheid is de reeks van veranderingen cit -> māyā -> īśvara schijnbaar (vivarta).

Zuivere kennis of intelligentie noemen we de efficiënte oorzaak (nimitta kāraṇa) van het bewustzijn, dat schijnbaar een spelletje met zichzelf speelt. Er is dus een intelligente kenniscomponent (nimitta) en een materieel-energetische component (upādāṇa), maar beide zijn vivarta, schijnbare veranderingen voortbrengend, geen echte.

Zoals een droom die niet echt blijkt te zijn. Dit is de reden waarom één van de betekenissen van vivarta 'draaikolk' is. Het drukt het duizelingwekkende saṁsāra uit. Bewustzijn neemt blijkbaar in oneindige veelvoud, materiële vormen aan op basis van oneindig zuivere kennis, terwijl het bewustzijn zelf (ik!) onveranderd blijft.

Ik ben dus de oorzaak van materie, maar verander in materie in een ontologische relatie die satya-mithyā is (onafhankelijk-afhankelijk, onvergankelijk-vergankelijk en onveranderlijk-veranderlijk). In de wetten van īśvara's schepping (īśvara sṛṣṭi) is pariṇāmi upādāṇa kāraṇam het geval. Dit betekent dat in de empirische werkelijkheid (vyāvahārika) elke vorm verandert in een nieuwe vorm (pariṇāma), zonder enig waardeoordeel, maar volgens dharmische, consistente wetten.

Een jong lichaam wordt oud. Wanneer melk tot boter wordt gekarnd, is t onomkeerbaar. Een atoom dat tot ontploffing wordt gebracht, keert niet terug naar zijn gecomprimeerde energievorm.

Maar op het ware (alleen in werkelijkheid) niveau van de werkelijkheid (pāramārthika, dat wat voorbij is aan doelen, artha's en effecten, kārya's) is brahman nog nooit veranderd. Bewustzijn, de enige werkelijkheid, is oneindig vredig, stil en vrij. Daar kan geen kernmacht of (consumentistisch) kali yuga verandering in brengen.

वृत्ति व्याप्ति vṛtti vyāpti

De vorm die de mind aanneemt van de weergave van een object, terwijl er nog geen levende betekenis is ontstaan.

Het object kan een gedachte of gevoel zijn, van binnenuit gegenereerd, maar meestal wordt er de representatie mee bedoelt van een object uit de buitenwereld door het

perceptuele proces. Wanneer een object (met zijn omgeving) door de zintuigen wordt waargenomen, wordt in de geest een overeenkomstige gedachtevorm, een representatie van de hele waarneming gegenereerd, met omgeving en al. Een mentaal beeld.

Maar de wereld is niet mentaal, zoals het subjectief idealisme beweert. Er komt een weergave van de wereld in de individuele mind, gekleurd door mijn conditionering. Zo'n gedachte vorm wordt een *ṛtti* genoemd. Die *ṛtti* doordringt (*vyāpti*) de geest, of de geest neemt de vorm aan van de *ṛtti*. Dat is hetzelfde. Doordringing (*vyāpti*) kunnen we ook definiëren als: De *mind* neemt de vorm aan van waar het denkt mee te maken te hebben. Hoewel wij weten dat het maar een projectie is op een leeg scherm.

Omdat de waarheid non-duaal is, lijkt er in individuele onwetendheid maar één ding tegelijk te zijn. Vandaar dat individuele, levende wezens (*jīva*'s) met tijd leven, een opéénvolging van momenten. Individuele wezens beleven alles singulier. Als ik rumineer (ongecontroleerde associatie-stroom van gedachten), onderga ik een mentale reis zonder bestemming, waaruit ik plotseling ontwaak en hopelijk mijn aandacht terugbreng naar *svadharma* (wat ik moet doen) volgens de *svabhāva* (wat ik op een bepaald moment als individu idealiter ben) van het individu. Dat wil zeggen, wat er moet gebeuren, zodat de dingen gemakkelijk verlopen.

Zo wordt mijn karma een soort mentale koker, waar ik doorheen moet. Een opéénvolging van mentale indrukken. Herinnering en zintuigelijke indrukken, die mijn leven weerspiegelen in mijn mind. Steeds is er maar één mentale beleving, één gedachte tegelijkertijd in de mal van de mind. Dus het leven is gewoon een stroom van *ṛtti*'s. Dit wordt dodelijk vermoeiend als je ze als echt ervaart. Dan raken ze mentaal geladen.

Īśvara werkt anders. Die kent geen tijd, is daarmee 'pure synchroniciteit', en kan zelf alleen maar stilte zijn. Een *jīva* beleeft een manifestatie van moment tot moment (*kṣaṇika*). *Īśvara* is de schijnbare manifestatie. In *Īśvara* gebeurt helemaal niks. Die is stilte zelf. Om dezelfde reden (!) ben ik, *ātmā*, ook stilte zelf. Als de grond van alles, ben ik geen van allen. *Īśvara* is tijd (*kālo* 'smi, Bhagavad Gita 11.32), en geeft dus tijd (*kāla datta*). En de gever ergens van zit zelf nergens mee opgezaald.

Het is de bron van onwetendheid en tijdsbeleving die elk moment, een nieuwe werelden van het individu weer vernietigd (*loka kṣaya*). De onwetendheid hiervan zit dus bij het individu. Je zou kunnen zeggen: *Māyā* manifesteert pas om *Īśvara* wel of niet te aanbidden, zodra het bewustzijn schijnbaar onwetend is in de '*jīva*'. *Jīva* heeft steeds een nieuwe gedachte die dit bevestigt. *Māyā* -> *Īśvara* is de oneindige informatie, waar een mens een verhaal van maakt, volgens *dharma*, of tegen *dharma*.

Een levensverhaal is dus een serie vṛtti's, mentale momentopnamen, die een logische sequentie lijken te hebben, vanwege de consistentie van dharma-īśvara.

De vṛtti wordt in de geest waargenomen omdat hij tegelijkertijd door bewustzijn wordt verlicht (dit komt natuurlijk omdat hij niets anders is dan bewustzijn zelf, vandaar mijn niet aflatende aanwezigheid bij het hele proces). Het scherm van de mind is een reflectie van het scherm van bewustzijn. Het is deze zelf-verlichting van de vṛtti door bewustzijn die ervoor zorgt dat de vṛtti wordt waargenomen of gekend door bewustzijn.

Nadat de vṛtti de vorm van het object heeft aangenomen, verdwijnt de onwetendheid over het object. Het object wordt bekend, volgens onze inschatting ervan, bepaald door onze conditionering. Dit is de tweede mentale beweging in het proces. En deze resulterende realisatie van de betekenis wordt phala vyāpti genoemd (van phala, vrucht). Nu weten we welk object we hebben waargenomen. Of beter, we denken het te weten. Het kan een onwetende beoordeling zijn of een waarachtige inschatting.

Is het externe object een touw, en de phala vṛtti een slang, dan is de persoon niet afgestemd met de empirische werkelijkheid (vyāvahārika) en ervaart men de angst die 'slang' teweegbrengt. Waarschijnlijk ging er al angst aan vooraf, die in eerste instantie de verkeerde phala vyāpti veroorzaakte. Dat er door deze subjectieve (prātibhāsika) beleving allerlei misverstanden en problemen ontstaan, behoeft geen toelichting.

Nu de clou. Van brahman, bewustzijn is geen mentaal beeld te maken. Aangezien brahman mijn eigen natuur is (svarūpa), kan het onmogelijk een object zijn, die de mind aankan. Sterker nog, de mind zelf is een inert en grof object, en dus niet echt (mano buddhi ahaṅkāra cittāṇi nāham, Ik ben mind, intellect, ego, noch geheugen, Ādi Śaṅkara, Nirvāṇaśatkam).

De cognitieve shift van onwetendheid naar wetendheid, die zelfrealisatie heet, kan geen vṛtti vyāpti zijn. Het kan geen enkele vorm aannemen. Het is de directe (aparokṣa) realisatie dat ik brahman ben. Dit zelfinzicht kan niet verkregen worden van zintuigelijke waarneming (pratyakṣa) afgeleide (parokṣa) waarneming. Ik ben het al. Ik ben geen object. Deze realisatie is een phala vyāpti, het onmiddellijk realiseren van de vrucht van directe kennis.

Wat is de inhoud van de phala vyāpti die mokṣa brengt? Dit wordt wel uitgedrukt met het beroemde 'akhaṇḍa ākāra vṛtti jñāna'. Kennis (jñāna) in de vorm (ākāra) van een realisatie (jñāna) van onverdeeltheid (akhaṇḍa).

Zo kunnen we verlichting heel precies duiden. Onmiddellijk betekent zonder bemiddeling van een denkproces. Ik weet het! Let wel: Dan kan ook phala vyāpti niet standhouden. Ook de mind met zijn phala vyāpti is dan een luchtkasteel (mithyā). Ik weet dat ik dat ben

wat de phala vyāpti mij deed inzien. Dan vertrekt de vrucht en ben ik bestaan-gewaarzijn, en zie alles, inclusief mijn hele leven, automatisch als dat. Ook de vrucht ‘akhaṇḍa ākāra vṛtti jñāna’ is namelijk een gedachte, een object, verdeeldheid. Het is de gedachte die mij mijn onverdeeldheid laat inzien. Dan kan ik er alleen nog maar zijn, in volle glorie. Ik ben!

Ik heb hier veel woorden gebruikt, maar dit is slechts een spel om tot zelfkennis te komen. Ik geniet van de vedānta-filosofie, maar ik weet dat ik noch de woorden, noch de betekenis, noch de verbanden ertussen, noch het genot ben. De gerealiseerden weten dat ze gelukzaligheid (anugraha) zijn waardoor alle woorden (schijnbaar) schijnen (vāco vibhānti nikhilā yadanugraheṇa (Ādi Śaṅkara, prātaḥ smaranam, ochtendherinnering). Ze zijn onbeschrijflijke volheid. Simpel dan simpel.

व्यष्टि vyaṣṭi

Individueel. Het micro kosmische wezen. Het schijnbare deel van het geheel (samaṣṭi). Er is geen vyaṣṭi zonder samaṣṭi (het totaal), geen gouden sieraad zonder goud, geen potruimte zonder ruimte, geen vriendelijke daad zonder vriendelijkheid zelf.

Elke vyaṣṭi is een specifieke, individuele afspiegeling in de tijd van de overeenkomstige samaṣṭi van īśvara. Raak een oceaangolf aan en de hele oceaan wordt aangeraakt. Raak iets aan en je raakt jezelf, bewustzijn aan. Als je de oceaan aanraakt, wordt dus elke individuele golf aangeraakt, vandaar dat een dharmische houding (waarden) gewenst is.

Het individuele perspectief vyaṣṭi is mogelijk omdat de totale projectie uit bewustzijn (vikṣepa śakti), schijnbaar wordt bedekt door de versluisende kracht (āvaraṇa śakti) volgens de hoeveelheid neigingen (karma) die zich moeten uitwerken. Zo kunnen we māyā-īśvara zien als een enorm karmisch algoritme van instructies dat zich uitwerkt in de *rat race* of dans van de wereld. Net hoe je ernaar wilt kijken.

Belangrijk! De relatie tussen individu en totaliteit is in wezen geen kwantitatieve relatie maar een relatie van substantie. En de substantie is dus juist niet materie, maar zuiver bewustzijn. Neem een tafel. Een tafel bestaat uit hout, die weer uit vezels zijn opgebouwd. Vezels bestaan uit moleculen. Moleculen bestaan uit atomen. Atomen bestaan uit elektronen en een kern. Elektronen en kern bestaan uit quarks, bosonen, strings. Quarks, bosonen, strings bestaan uit ruimte. Ruimte bestaat uit een concept ervan, uit informatie. Informatie bestaat uit intelligentie, kennis. Kennis is de ongemanifesteerde pure kennis van bewustzijn, dat niet twee (advaita) is. Een tafel is dus niet zomaar één van vele tafels, een tafel is een uitdrukkingsvorm van het non-duale geheel bewustzijn.

Dus dat ene geheel lijkt opgedeeld in losse objecten, die onderdeel lijken te zijn van een groter object, de kosmos. Maar dit is schijn. Het deel is het geheel en geheel is het deel. Elk moment is een uitdrukking van dezelfde waarheid die je bent. Eén waarheid, één werkelijkheid.

Eén individu, één jīva, het kleinste in de betrekkelijke werkelijkheid is dus ook gewoon brahman, het grootste, en īśvara, het grootste in de betrekkelijke werkelijkheid is ook gewoon brahman: Jivo bramaiva nāparaḥ, het ene levende verschilt niet van brahman, aldus śaṅkara.

Vers 20 van de Kaivalya Upaniṣad drukt dit schitterend uit:

aṇor aṇīyān aham eva tadvanmahān aham, Ik ben kleiner dan het kleinste (een atoom), ik ben evenzo geheel het grootste!

Vervolgens: viśvam aham vicitram, Wonderlijk, ik ben de wereld! (Of didactisch correcter: De wereld is mij).

Nogmaals, dat een individu zijn eigen individuele werkelijkheid ervaart, komt doordat een groot deel van de projectie (vikṣepa śakti) van alle kracht/ alle kennis van īśvara is versluierd (āvaraṇa śakti) tot een tunnelvisie van onwetendheid. Kennis lost dit op.

Om misverstanden te voorkomen. Onwetendheid is identificatie met de ik-beleving genaamd ahaṅkāra, die aan het stuur lijkt te zitten van de route van die mijn lichaam en geest door het leven moeten afleggen. Daarom denk ik dat ik klein ben. Het lijkt of ik mijn lichaam door de wereld moet navigeren. Daarom is er in onwetendheid zoiets als vrije wil. Maar in de betrekkelijke werkelijkheid is wat er gebeurt, de uitvoering van het grote script van het geheel (samaṣṭi), aangezien alles met alles te maken heeft.

Als ik vervolgens dit bekrompen zelfbeeld (vyaṣṭi) als identiek zie met samaṣṭi īśvara, het geheel, heb ik het niet begrepen (*advaita shuffle* of verlichtingsziekte). Jivo bramaiva nāparaḥ, betekent dat het substraat van jīva (vyaṣṭi) en het substraat van īśvara (samaṣṭi) hetzelfde brahman is. Niet dat de persoon van het stukje verhaal en de god van het hele verhaal gelijk zijn.

व्यावहारिक सत्य **vyāvahārika satya**

Het praktische, empirische trans-actionele niveau (vyāvahārika) van de realiteit (satya). Waarin ‘op het oog’ losstaande objecten transacties met elkaar aangaan.

Etymologisch komt het van √vah, o.a. dragen, (trans)actie, gedrag, stromen. Vy ā drukt het extraverte ervan uit. Het ene object wil het ander ontmoeten. Betrekking hebbend op

het eindeloos stromen en elkaar ontmoeten van objecten. Vandaar transactie. Vandaar ook verdeeldheid.

Maar met vyāvahārika satya wordt wel bedoelt neutrale, objectieve transactie. Het is een niveau om te gebruiken, om uit mijn subjectieve beleving te komen. Het is de orde waarin de functies functioneren zoals ze functioneren, zonder mijn waardeoordeel. Het is de relatieve werkelijkheid waarin alles volgens de volstrekt neutrale wetmatigheden van īśvara op elkaar inwerken. Waarom zuiver? Vyāvahārika is gespeend van enig waardeoordeel. Vyāvahārika bestaat uit de uitkomsten, die de wetenschap probeert te vinden. Maar dat zal moeilijk worden, want de kennis van vyāvahārika behoort īśvara, het geheel toe. Het is de hoogmoed van de mensheid dat het denkt daar precies de vinger op te leggen.

Er een belangrijk onderscheid met prātibhāsika satya, die andere relatieve werkelijk. Prātibhāsika satya is de orde, zoals een jīva die beleeft. Over het algemeen zijn dit persoonlijk gekleurde, subjectieve belevingen, die niet zijn afgestemd met de neutrale realiteit van vyavahāra, waarin de dingen zijn zoals ze zijn, tathātā. Elk mens leeft zo in zijn eigen privé-schepping (jīva sṛṣṭi).

Vyāvahārika is de creatie zoals god hem heeft neergezet (īśvara sṛṣṭi). Let wel: Wie daar enigszins mee in de pas loopt heeft een goed leven en is gekwalificeerd voor de vrijheid. De mind van deze gekwalificeerde aspirant bevat het juiste gehalte sattva guna. Die aspirant is klaar voor pāramārthika satyam. Voorbij (pāram) aan doelen en objecten (ārthāḥ). De pāramārthiki weet dat hij param satyam is, de hoogste realiteit.

Maar voor ik in aanmerking kom om mijn vrijheid in te zien als ātmā-brahman, bewustzijn, zal ik de werkelijkheid moeten beleven met innerlijke distantie en neutraal (vairāgya, *dispassion* in het Engels). Dit is een niveau dat niet overgeslagen kan worden voor zelfrealisatie. Degene die te veel in prātibhāsika satya leeft, heeft te veel bindend obstakels voor vrijheid. Dit individu creëert namelijk zijn eigen persoonlijk fantasiewereld (jīva sṛṣṭi) op basis van voor- en afkeren en doelen, angsten, verlangens en doelen. Rajas guna en tamas guna zijn dan dominant. Dit bestendigt onwetendheid.

Hoe verhef ik mijn blik van subjectiviteit (prātibhāsika) naar objectiviteit (vyāvahārika)? Ten eerste door te begrijpen dat het heel *cool* is om ook maar een beetje als īśvara naar zaken te kijken. Neutraliteit brengt kalmte, evenwicht en wijsheid. Het levert mensen- en wereldkennis op. Het leert je de wetten van het leven snappen. Waarom de actualiteit loopt zoals hij loopt.

De *tools* zijn: Mediteren (upāsana) op het mechanisme (īśvara) achter de praktische werkelijkheid (upāsana) en door karma yoga: Het offeren van acties aan het veld (īśvara

arpaṇa) en het dankbaar accepteren van resultaten uit het veld (īśvara prasāda). Dan geef ik mijn subjectiviteit (angsten, verlangens, fantasieën) over. Pas als ik zie dat het hele veld van praktische mogelijkheden goddelijk is, ben ik klaar om te zien, dat het allemaal een uitdrukking van het zelf, bewustzijn is.

यक्ष yakṣa

Een mysterieuze, goddelijke verschijning. Yakṣa betekent eren. Yakṣa's werden eerder gezien als natuurgeesten, in de sfeer van een soort hoeders van de schatten der natuur.

In de Kena Upaniṣad, hoofdstuk 3 verschijnt īśvara als een onkenbare yakṣa om de deva's hun onwetendheid en hoogmoed voor te spiegelen. De deva's claimden hun overwinning op de asura's, terwijl alle glorie aan īśvara toekomt (alle kennis, alle macht). Vervolgens pochen de deva's over hun goddelijke vermogens.

De yakṣa daagt de deva's agni en vayu uit, om een grasspriet te verbranden of te verwaaien. Dit lukt niet, omdat de grasspriet staat voor de onvergankelijkheid en onaantastbaarheid van bewustzijn. Dit komt natuurlijk, omdat bewustzijn-brahman geen object is in de wereld, daarom nooit als een object te verbranden is, of in beweging te krijgen, of gekend te worden, anders dan mezelf. De Gītā zegt dit ook nog een leuk:

nainam chindanti śastrāṇi nainam dahati pāvakaḥ Wapens klieven dit (brahman) niet, vuur verbrandt dit niet.

na cainam kledayantyāpo na śoṣayati mārutaḥ Wateren kunnen dit niet nat maken, wind kan het niet drogen (waarbij het element lucht (vayu) een iets bescheidener rol krijgt).

Uiteindelijk onthult de Guru Ma Uma aan Indra de ware natuur van de yakṣa met zijn grasspriet als brahman, omdat Indra respect toont en zich voor deze kennis openstelt.

योग yoga

Letterlijk: Verbinding.

Verbinden met wat? Met bewustzijn. De crux van de waarheid is dat de verbinding altijd al was, maar dat onwetendheid ons belet dat zo te beleven.

Het acht stappenplan van aṣṭāṅga yoga, opgeschreven door Patañjali in zijn Yoga Sūtras, probeert een voorschrift te geven hoe te verbinden met bewustzijn. Waar het in uitmunt is een ervaring van de reflectie van bewustzijn. Deze ervaring, die nirvikalpa samādhi

(absorptie zonder verschillen) heet, is niet bewustzijn zelf, maar een reflectie ervan in een mind zonder objecten.

De definitie van yoga volgens Patañjali is: *yogaścitta vṛtti nirodhaḥ*, het stopzetten van fluctuaties in de mind.

Deze ervaring van afwezigheid van objecten, lijkt net als in diepe slaap, maar met de volle beleving van de pure aanwezigheid die ik ben. Dan ben ik voor een tijdje af van de persoon, met al zijn zorgen. Dit is aantrekkelijk en daarom is yoga populair, hoewel de meeste niet verder komen dan fysieke beoefening en enige kalmering van hun geestesleven, dat daarmee gepaard gaat. Maar het blijft een ervaring en zal dus voorbijgaan. Het betekent dat je voor en na *samādhi* niet ‘in yoga’ zou zijn. Wat niet kan, omdat alle objecten uitdrukkingen van bewustzijn zijn.

Bewustzijn is niet specifiek te ervaren. Gewaarzijn is het gewaarzijn zelf van alle ervaringen. Ervaring is een schijnbare uitdrukking van bewustzijn. Uiteindelijk stelt *vedānta* dat ik niets anders dan bewustzijn ervaar. Wie dit begrijpt is altijd deze volle ervaring (*pūrṇatvam*). Dit is dus geen specifieke ervaring. Aangezien er alleen maar bewustzijn is en alles daar een manifestatie van is. Dit is iets dat ik moet weten. Kennis is de sleutel tot permanente vrijheid van onwetendheid, wat de realiteit van mijzelf is.

Is *Aṣṭāṅga*-yoga, en alle moderne afgeleiden daarvan dan zinloos? In tegendeel. Het is een zeer krachtig middel om de mind kalm en evenwichtig te maken. Stelt een dergelijke mind zich open voor non-duale kennis, dan is de zelf zo gerealiseerd. Voorwaarde is dan wel dat er niet te veel gehechtheid is aan de *sattva* in de mind, of de staat van *samādhi*. Ander haal ik toch nog kennis en ervaring door elkaar heen.

Vedānta zelf schrijft *karma yoga* en *upāsana yoga* voor om me te kwalificeren voor vrijheid (*mokṣa*). *Karma yoga* is het verbinden met het goddelijke door mijn dharmische actie aan *īśvara* op te dragen, en niet te hechten aan enig resultaat. Ben ik nog niet met god verbonden dan? Zeker wel, 100%. Wederom was het onwetendheid die mij dat doet inzien. *Karma yoga* is dus eigenlijk verbinden met bewustzijn, via god. Wat opvalt is dat ook hier kennis een belangrijke rol speelt. Het komt allemaal neer op een cognitief in yoga zijn met god, omdat ik in yoga één met god. Bij *upāsana yoga* beoefen ik dat in meditatie.

Vedāntische yoga drukt de spirituele paradox het beste uit: *Jñāna yoga* of kennis yoga is het beoefenen van kennis, dat ik ben wat ik zoek. Ik ben altijd vol aanwezig vrij, heel, zalig, gewoon bestaan, stralend als bewustzijn. Dit is geen verbinding, maar een weten dat ik samenval met de waarheid. Dat ik de waarheid sat cit *ānanda* ben. Dat ik het al was. De *vastu* (het centrale onderwerp) vrijheid is *tantra*, afhankelijk van kennis.

Dit paradoxale misverstand wordt nog grappiger uitgedrukt door Gauḍapāda (in māṇḍūkya kārikā 3.39) met het begrip asparśa yoga: De yoga van niet aanraking (a-sparśa). Alles wat ik aan kan raken is betrekkelijk, afhankelijk, vergankelijk en veranderlijk (mithyā). Dat wat ik ben is het enige dat is, onafhankelijk bestaan, schijnend als bewustzijn (satya). Als ik iets aanraak, raak ik mijzelf aan. Dit wordt zo een grap. Want niets dat mijn lichaam aanraakt, of waar ik aan denk is echt. Rest het pure zijn.

Asparśa betekent ook dat ik niet in gedachten, die objecten zijn gehecht (ook sparśa) ben aan bewustzijn. Dit zou weer een rare duale split opleveren. Bewustzijn ben je, maar ken je niet. Hoe meer ik me ‘uitlever’ aan objecten, hoe intenser mijn onwetendheid. Hoe meer ik in yoga probeer te zijn met anderen (levende objecten), of dingen (dode objecten) hoe verder ik uit yoga ga (bij mezelf weg).