

A series of talks on Aparokshanubhuti

by Swami Sarvapriyananda



•Tat twam asi•

Samenstelling: Harrie de Kruijff

Voorwoord

Een willekeurige klik op een video opende in mei 2021 een video van Swami Sarvapriyananda, een Swami wiens bestaan ik tot dan toe niet kende. Het bleek om een tekst te gaan, Aparokshanubhuti genaamd, toegeschreven aan Shankaracharya. Het beschrijft een methode die zoekers kunnen volgen om de essentiële Waarheid van iemands ware natuur direct te ervaren.

Ik heb de video met toenemende belangstelling beluisterd en bekeken en raakte geboeid zowel door de inhoud van de teksten als door de wijze waarop Swami Sarvapriyananda deze teksten behandelde. Zijn wijsheid, zijn enorme kennis, humor en heldere manier van onderrichten trokken mij in de ban van een in mijn ogen legitieme 'vasana'.

Wat volgde waren nog 43 video's, allemaal gewijd aan Aparokshanubhuti, wat directe, intuïtieve ervaring van het Absolute betekent. Dus niet alleen maar een filosofische uiteenzetting, maar een intuïtieve en invoelbare benadering van duizenden jaren 'oude' wijsheid.

Swami Sarvapriyananda slaagt erin om je stap voor stap mee te nemen op een weg die uiteindelijk leidt naar de essentie van jezelf: Vrijheid, Moksha, Brahman.

Omdat ik altijd gestudeerd heb met het gelijktijdig maken van aantekeningen, besloot ik om de 44 video's samen te vatten en in PDF-vorm toegankelijk te maken voor hen die dat wensen. De URL van elke video staat in de tekst, zodat je ook integraal de hele video kunt bekijken.

Ik wens iedereen de inzichten, de wijsheid en het plezier bij het bestuderen van deze teksten, die ik zelf ook ondervonden heb.

Harrie de Kruijff

Arnhem, oktober 2024

Opmerking

Ik weet niet of alle Sanskriet woorden juist zijn weergegeven. Soms was het moeilijk te verstaan. Mocht je correcties hebben, dan stel ik het op prijs om me dat te laten weten, dan verwerk ik die in de tekst. Graag mailen aan harriedekruijff@protonmail.com.

A series of talks on Aparokshanubhuti door Swami Sarvapriyananda

Inhoudsopgave

	Pagina	
Les 1	11	<p>Aparokshanubhuti</p> <p>Vedanta is de filosofie van de Upanishads</p> <p>Buigen voor God de Heer als invocatie</p> <p>Aparokshanubhuti betekenis</p> <p>Drie categorieën van ervaring</p> <p>Aparoksha</p> <p>Drie visies</p> <p>Moksha</p> <p>Spirituele paden</p>
Les 2	14	<p>De vier kwaliteiten</p> <p>Viveka</p> <p>Vairagya</p> <p>Tijdelijkheid en moksha</p> <p>De zes disciplines</p> <p>Mumukshutvam</p>
Les 3	17	<p>Mensen zijn op zoek naar geluk</p> <p>Zuivering van de mind</p> <p>Spirituele inquiry</p> <p>Waarom is spirituele inquiry nodig om Kennis te verkrijgen?</p> <p>Hoe verkrijgen we Kennis?</p> <p>De vaas en de klei</p> <p>Brahman – Bewustzijn</p> <p>Kan actie bestaan zonder verlangen?</p> <p>De mind ervaren als een instrument</p> <p>Verhaal: een waarneming van buitenaardse wezens</p>
Les 4	20	<p>Wie ben ik werkelijk?</p> <p>Verhaal: Een wetenschapper die meent te kunnen creëren</p> <p>Het gekende en de kenner: Drishta en Drashta</p> <p>De mind is een object</p> <p>Wat is het universum</p> <p>Onwetendheid is de verklaring van Vedanta</p> <p>Hoe verkrijgen we verlichting?</p> <p>Wat is de natuur van God, de Schepper?</p> <p>God met de jiva zijn verantwoordelijk voor dit universum</p> <p>Brahman is de oorzaak van deze wereld</p> <p>Karma</p> <p>Maya en Brahman</p>
Les 5	23	<p>Drie aspecten in Advaita Vedanta</p> <p>We zijn drievoudige wezens</p> <p>De kenner en de getuige (Sakshi)</p> <p>Shodana – zuivering</p> <p>Hoe los te komen van de identificatie met het lichaam</p> <p>Welke zijn de delen van het lichaam?</p> <p>De betekenis van 'Ik' of 'Jij' wordt verfijnd</p> <p>Atman en de body-mind</p> <p>Gedachtenexperiment</p> <p>Atman, de Getuige en Brahman zijn synoniemen</p>
Les 6	26	<p>Alleen het Bewustzijn weet</p> <p>Een meditatieoefening op een crematieveld</p>

		Bewustzijn is het Licht van de lichten Bewustzijn is puur Het Bewustzijn is eeuwig Bewustzijn wordt noch geboren, noch sterft het De hete aardappel als metafoor voor geprojecteerd Bewustzijn Pure existentie is intrinsiek bestaan De persoonlijkheid
Les 7	29	Fragmentatie versus heelheid Het Licht van het Zelf Reflectie uit de Upanishads over Licht Bewustzijn is geen materieel licht Het lichaam krijgt veel aandacht Wat is Kennis Ik ben alles of Ik ben niets van dit alles Ruimte en tijd, eindigheid en oneindigheid Ik ben Brahman Drie aspecten van maya
Les 8	32	Vikarah – verandering Bewustzijn is niet onderhevig aan vikarah Waarom beïnvloedt vikarah de body-mind en niet het Bewustzijn? De film als metafoor Niet beschadigd door zonde Drie stadia: fysiek – mentaal – Bewustzijn Onthechting versus apathie
Les 9	35	Wat is Kennis? Kan Brahman door de mind gekend worden? Wat gebeurt er als we iets kennen? Vritti Epistemologie: het proces van het ontstaan van kennis Twee technische termen: vritti biapti en pullab biapti Brahman kennen Wat wordt er bedoeld met de vritti t.a.v. Brahman? Hoe richt je je focus op Brahman? De metafoor van de eclips Ik ben Brahman en vrij van ziekte Zonder of voorbij imaginatie Ik als Bewustzijn doordringt alles De uitgangspunten van Yoga en Vedanta zijn verschillend De metafoor van een meer
Les 10	39	Dualiteit is een dwaling Ik ben Bewustzijn, verstoken van attributen Sat-Chti-Ananda zijn geen attributen Sakshi en Pramata Bewustzijn is zonder actie Voor eeuwig vrij en onveranderlijk Kennis van de wijze Drie lagen van onreinheid Ik ben zonder grenzen – oneindig Klassieke metafoor: klei en de vaas Alles is doordrongen met Bewustzijn
Les 11	42	Je bent een dwaas als je je ware natuur ontkent Wat is het nadeel een golf te zijn? De metafoor om jezelf te kennen als uitsluitend water Hoe kent de golf zichzelf als water?

		<p>Ontkennen dat het Zelf bestaat Purusha Bewustzijn is voorbij het lichaam Laat alles vallen wat na I am komt</p>
Les 12	44	<p>Ik ben niet het lichaam Hemel en hel: het verhaal over een Japanse samurai Het woord 'Ik' Vijf aspecten van het 'Ik' en het 'dit' = subject en object Ik ben niet het lichaam Verhaal van de maan en de vissen Pijn en lijden Er zijn twee manieren om met pijn om te gaan Samsara: een verhaal van de goeroe en zijn leerling Je kunt nergens aan vasthouden Wie is de 'ik' in 'ik ben het lichaam'? Redeneren in Vedanta is laten zien De metafoor van het boogschieten</p>
Les 13	48	<p>Superimpositie: iets aannemen voor wat het niet is De 6-voudige verandering van het lichaam Bewustzijn verandert niet Ik ben niet het lichaam: toelichting via citaten uit oude geschriften Kun je daden uit eigenbelang wel als goed aanmerken? Ik ben niet het lichaam noch de tafel, maar ben ook beide</p>
Les 14	51	<p>We zijn niet de mind Wat is het subtiele lichaam? We zijn niet het subtiele lichaam: 7 argumenten Het causale lichaam Er is maar één Bewustzijn Vedanta wijst je op de ervaring van het Zelf Hebben we onszelf ooit gekend als Brahman? Gebeurt het verankeren in Zelfkennis plotseling of geleidelijk?</p>
Les 15	54	<p>Subject en object eerst scheiden en dan samenvoegen Twee vormen van scheiding Myrhia Advaita en non-dualisme Angst Ons lichaam is het gevolg van karma Scholen van filosofie De school van Advaita Vedanta is uniek in zijn soort Het touw en de slag: superimpositie en desuperimpositie De vaas en de klei in 4 stadia</p>
Les 16	57	<p>Vedanta beschrijft het proces in 2 stappen De zon die in emmers met water schijnt Ego en gereflecteerd Bewustzijn Er is slechts één Bewustzijn De tien vazen: om over na te denken Nog eens het touw en de slang Drie theorieën over causaliteit, oorzaak en gevolg Hoe staat Vedanta hier tegenover Heeft onwetendheid de wereld geschapen en is onwetendheid een ander woord voor maya?</p>
Les 17	59	<p>Ons lichaam en onze mind zijn verschijningen Brahman blijft als Brahman en verschijnt als het universum Maya en Saguna Brahman</p>

		<p>Een alles doordringende Brahman is onjuist gesteld Brahman is het universum Er is maar één Realiteit Degene die de pluraliteit ziet, gaat van dood naar dood Als je non-dualiteit ziet Benader alles als God Als we Brahman zijn, waarom nog verlichting nastreven? Als alles Brahman is, kunnen we ook het slechte pad nemen? Bronnen van Vedanta</p>
Les 18	62	<p>Vijf punten m.b.t. de non-dualiteit van Brahman Het klassieke voorbeeld van de vaas en de klei Alles is Brahman Verhalen ter illustratie Shukadeva werd veranderd in een kameel Een nachtelijke dief De mahout en de olifant Een op hol geslagen olifant Angst Vijf verschillen Hoe overtuig ik mezelf dat ik Brahman ben? Is maya verschillend van Brahman? Maya en het touw en de slang</p>
Les 19	65	<p>Er is alleen Eenheid, veelheid is mythia De droom bestaat alleen in je mind Vairagya en Nididhyasana Naar een ander kijken als het Zelf God en Bewustzijn Bestaat absoluut goed en absoluut kwaad? Hoe trainen we onze mind? Wanneer ontwikkel je dat gevoel van viveka?</p>
Les 20	68	<p>De essentiële teaching van Vedanta Wat gebeurt er als je verlicht bent? Ook na verlichting gaan ervaringen door Drie klappen voor de menselijke trots Na verlichting verschijnt de wereld als een droom De 3 staten: waken – dromen – deep sleep De 3 staten sluiten elkaar wederzijds uit In de 3 staten is er Één constante en dat is Atman Brahman ook realiseren in de droomstaat en in deep sleep? Turiya Hoe weet ik dat ik in deep sleep ben geweest? Hoe bereid je je voor op de levende Realiteit?</p>
Les 21	71	<p>Waken – dromen – deep sleep Waken – dromen – deep sleep en de 3 guna's Heeft Bewustzijn een lichaam nodig? Brahman is de enige Realiteit Is de waaktoestand meer reëel dan de droomtoestand? Verschillende manieren om naar Advaita te kijken De kracht van woorden Op zoek naar een koe De steen die een diamant bleek te zijn De lezing die niet doorging De wasman en zijn ezel</p>
Les 22	74	<p>De 5 sheets/koshas Nogmaals vaas en klei</p>

		<p>Er is maar één Realiteit: voorbeelden Twee soorten bewustzijn Worden bewustzijnsprocessen door Brahman gecontroleerd? Waarom duurt het zo lang voordat we Brahman zien in alles? Afstand nemen van maya</p>
Les 23	76	<p>George Harrison Onwetendheid Er wordt niets nieuws gecreëerd De relatie tussen Brahman en het universum God alone is, everything is not Niets kan bestaan zonder Jou De twee zussen Angst Hoe bereik ik een staat van extase? Hoe ervaart een verlicht iemand Bliss?</p>
Les 24	79	<p>Naam, vorm, functie en de enige Realiteit Kan God/Ishvara het zien? Nog eens het touw en de slang Maya en mind We zijn Purnam/Compleet De prinses van Kashi Ruimte Loslaten Kun je Realisatie aan iemand bewijzen?</p>
Les 25	81	<p>Ik ben dit alles of niets van dit alles We zijn spirituele wezens met een menselijke ervaring Ananda/Bliss is in ons aanwezig We zijn Sat-Chit-Ananda De verlichte mens ziet alleen maar goud Paradox Meer voorbeelden van samsara We vergissen ons uit onwetendheid Waarom creëerde God geen perfecte wereld? We vergissen ons uit onwetendheid</p>
Les 26	84	<p>Er is maar één Realiteit De Eenheid kan 'gepakt' worden, niet beredeneerd Projectie Voorbeelden hoe onwetendheid werkt Onwetendheid Wat is de rol van autoriteit in Vedanta?</p>
Les 27	86	<p>Vedanta leert dat er twee stappen zijn Objecten verschillen niet van Bewustzijn Waarom zou ik nog mensen helpen? Drie houdingen van de verlichte mens t.o.v. de wereld Drie vrienden bij een hoge muur Je hebt de wereld nodig om te groeien Karma – Sanchita karma – Prarabdha karma Wat gebeurt er met een verlichte mens? De acties van een verlichte mens zijn dharmisch</p>
Les 28	89	<p>De twee stappen in de Vedanta teaching Twee niveaus van Waarheid De wet van karma Sanchita karma – Prarabdha karma – Agami karma Verlichting en karma</p>

		<p>Voor een verlichte mens is er geen karma meer</p> <p>Illusies</p> <p>Is beweren dat je het universum bent, megalomaan?</p> <p>Geen geboorte en dood meer?</p> <p>Wat is geboorte volgens Vedanta?</p> <p>Waarom zijn er zoveel mensen en zoveel ervaringen?</p> <p>Ons fysieke lichaam is een verschijning</p>
Les 29	92	<p>Vedanta deelt de teaching in in 3 fases</p> <p>Alles is gemaakt van onwetendheid</p> <p>Hoe kan onwetendheid Kennis overschaduwen?</p> <p>Onwetendheid</p> <p>Kennis</p> <p>Ik ben werkelijk en de wereld is een illusie</p> <p>Imagineer ik alles?</p>
Les 30	95	<p>Wat is de consequentie van verlicht zijn?</p> <p>Alle karma's worden vernietigd</p> <p>De onwetende houdt vol dat parabdhā karma voortduurt</p> <p>Het onderricht van Vedanta bestaat uit 3 fases</p> <p>Onderscheid in teachings</p> <p>De 15 stappen/technieken/oefeningen</p>
Les 31	97	<p>Yama, 1^e oefening</p> <p>De visie van Shankaracharya</p> <p>Herhaling van De prinses van Kashi</p> <p>Jouw existentie verleent existentie aan al het andere</p> <p>Er is een tendens om sociale problemen te ontkennen</p> <p>Yama, morele beperkingen</p> <p>Twee levensfilosofieën volgens Vivekananda</p> <p>De weg van het midden</p> <p>Niyama, 2^e oefening</p> <p>De visie van Shankaracharya</p>
Les 32	101	<p>Tiāga, renunciatie, 3^e oefening</p> <p>Kloosterleven</p> <p>Rituele renunciatie</p> <p>Bedelen voor voedsel</p> <p>De wijze en de koning</p> <p>De zoon die vrede zoekt</p> <p>Wat bedoelt Shankaracharya met renunciatie?</p> <p>Nog eens de vaas en de klei</p> <p>Midlife crisis</p> <p>Maunam, stilte, 4^e oefening</p> <p>Kwaliteiten van ons spreken</p> <p>Wat bedoelt Shankaracharya met stilte?</p> <p>Taal is afhankelijk van 5 factoren</p> <p>Je kunt Brahman niet in woorden vatten</p>
Les 33	105	<p>Dejah, gunstige plaats, 5^e oefening</p> <p>En wat bedoelt Shankaracharya met Dejah?</p> <p>Kala, gunstige tijd, 6^e oefening</p> <p>En wat is tijd volgens Shankaracharya?</p> <p>Asanam, zitten, 7^e oefening</p> <p>Voor asana is stilte nodig</p> <p>Enkele posities</p> <p>Wat zegt Shankaracharya over asana?</p> <p>Welke tekens zijn er dat je op weg bent naar Brahman?</p> <p>Saddhya en Siddha</p>

Les 34	108	<p>Verschil tussen Yoga en Vedanta</p> <p>Mula Bandha, spieraanspanningen, 8^e oefening</p> <p>Wat is de betekenis in Vedanta?</p> <p>Dehasamja, de houding van het lichaam, 9^e oefening</p> <p>Hoe is zo'n evenwichtige lichaamshouding Brahman?</p> <p>Drishti, visus, 10^e oefening</p> <p>Volgorde als je gaat mediteren</p> <p>Wat zegt Shankaracharya over Drishti?</p> <p>Oefening</p> <p>Ben ik bewust omdat ik besta of juist andersom?</p> <p>Herinneren – ervaren – imagineren</p> <p>Trick picture</p>
Les 35	111	<p>Het derde oog</p> <p>Drishti</p> <p>Drishti in de Vedantische meditatie</p> <p>Verschil tussen de yoga-benadering en de Vedanta benadering</p> <p>Pranayama, controle over de ademhaling, 11^e oefening</p> <p>De basispraktijk van pranayama</p> <p>Pranayama volgens Shankaracharya</p> <p>Dit is de pranayama van de verlichte mens</p> <p>God is hier en nu</p> <p>Soms komt een droom uit</p> <p>Hoe definieer je eigenlijk Waarheid?</p>
Les 36	114	<p>De 8 takken van Patanjali Yoga</p> <p>Pratyahara, de zintuigen weg van de objecten, 12^e oefening</p> <p>De ogen één maken met de mind</p> <p>Wat je ziet, speelt zich af in de mind</p> <p>Wat is het verschil met Vedanta?</p> <p>Vedanta kent ook het proces van naar binnen gaan</p> <p>Vedanta gaat dieper</p> <p>Twee jongens in een museum</p> <p>Dharana, focussen, 13^e oefening</p> <p>Het verschil tussen Pratyahara en Dharana</p>
Les 37	116	<p>Dhyana, meditatie, 14^e oefening</p> <p>Meditatie kent verschillende vormen</p> <p>Hoe weet ik da tik verlicht ben?</p> <p>'Ik ben Brahman' eindeloos herhalen?</p> <p>Blijf in de meditatie bij de Kennis zonder support</p> <p>Zes meditatievormen in Drig-Drishya Viveka</p> <p>Je kunt je niet bewust worden van je Bewustzijn</p> <p>Samadhi, de diepste absorptie, 15^e oefening</p> <p>De oranje kleding van de monniken</p> <p>Één met God of een relatie met God?</p>
Les 38	118	<p>De 15 oefeningen kennen een bepaalde volgorde</p> <p>Hoe lang mediteren?</p> <p>Onze vreugde zit in ons</p> <p>Sadhana</p> <p>Obstakels bij het mediteren</p>
Les 39	120	<p>Breng je mind tot rust</p> <p>Waarom zijn verlichte mensen altijd zo gelukkig?</p> <p>Dharma kun je niet breken</p> <p>Moksha</p> <p>De cyclus van samsara verlaten</p> <p>Moksha is blijvend, de rest komt en gaat</p>

		<p> Beginnen met Nirguna Brahman, is die stap niet te groot? Na de verlichting Waarom nog mediteren als je al verlicht bent? Jivamuktam Verdwijnt de kleine 'ik' als iemand verlicht is? </p>
Les 40	123	<p> Jnana nishta, toewijding aan de Kennis Vier voorbereidingen op een spiritueel leven Shraddha, vertrouwen in de geschriften en de leraar Leraren, met kKnnis, maar niet de ervaring Brahman te zijn Zij die de Kennis werkelijk geïntegreerd hebben Brahman is voorbij de mind en toch een vritti in de mind? Vritti vyāpti en phala vyāpti Het bewustzijn in de mind onthult Brahman niet Een voorbeeld om het te illustreren Drie onreinheden in de mind </p>
Les 41	126	<p> Van object naar Brahman in vier stadia Dee inzichten toepassen op de ervaring van de wereld Onze ervaring kent 5 factoren Bewustzijn en wetenschap De definitie van Bewustzijn in Vedanta God in Vedanta Kun je wel tot Brahman bidden? Elke ervaring bewijst dat je Bewustzijn bent Drie paradigma's om spiritualiteit te benaderen </p>
Les 42	129	<p> Van object naar Brahman; vaas en klei Er is alleen is-ness/being Tijd, ruime en objecten zijn geïmagineerd in Brahman Is onwetendheid de oorzaak van het universum? Shiva en Shakti Existence – Consciousness – Bliss Multipelen lagen van realiteit God in Vedanta Wat we weten moeten om een levende Realiteit te worden Een pure mind De essentie van de Vedanta-methode Nog eens het touw en de slang Ishvara – God – Brahman </p>
Les 43	133	<p> De ziener en dat wat gezien wordt Verdwijnt met de oorzaak ook Brahman? Superimpositie en de-superimpositie Twee wespen Na de transformatie Is verlichting ervaring of is het Kennis? Materie De bronnen van Vedanta God in vedanta Shikha Het schaap en de leeuw </p>
Les 44	136	<p> Raja Yoga – Hatha Yoga – Vedanta Voorbereiding en culminatie Slotwoorden van Swami Sarvapriyananda </p>

A series of talks on Aparokshanubhuti
<https://www.youtube.com/watch?v=4J-14tZQsvU>



Les 1 – 5 juli 2016

De Aparokshanubhuti is een beroemd werk, een klassieke non-duale tekst over Vedanta, toegeschreven aan Shankaracharya. Het is een populair inleidend werk dat de Advaita Vedanta-filosofie uiteenzet. Het beschrijft een methode die zoekers kunnen volgen om de essentiële waarheid van iemands ware natuur direct te ervaren.

Aparokshanubhuti betekent letterlijk: directe, intuïtieve ervaring van het Absolute. Dus intuïtief: dat is niet hetzelfde als filosofisch begrijpen. Paroksha betekent: dat wat voorbij onze zintuigen is.

Vedanta is de filosofie van de Upanishads. Dit zijn teksten die gebaseerd zijn op de Veda's.

De Veda's zijn de oudste, spirituele, religieuze teksten, die de mensheid ter beschikking staan en zijn ongeveer 4000 jaar geleden ontstaan. In de Veda's vindt men de Upanishads.

Upa-ni-shad= zitten naast de leraar.

De bron van spirituele kennis, bekend als de Upanishads, wordt Vedanta genoemd.

De letterlijke betekenis van Vedanta is: het einde van de Veda's. (Anta= eind). Dit betekent niet het fysieke einde van de 4 boeken, maar de uiteindelijke conclusie van de Veda's over spiritueel leven.

De hoogste leer van de Veda's vind je in de Upanishads.

De Upanishads zijn de fundamentele basis van het Hindoeïsme.

Advaita Vedanta is gebaseerd op de teksten van de:

- Upanishads
- Bhagavad Gita: al de leringen zijn gebaseerd op de Upanishads
- Brahman Sutras: aforismen, die de filosofische discussies over de leringen van de Upanishads bevatten

Veel teksten zijn becommentarieerd door Shankaracharya (rond 800 na Chr.)

Om Vedanta goed te kunnen begrijpen zijn er allerlei introductie-teksten geschreven, o.a. de Drg Drsya Viveka en Aparokshanubhuti, de laatste van de hand van Shankaracharya zelf.

De Aparokshanubhuti-teksten gaan een stap verder nog dan de Drg Drsya Viveka-introductie.

Spreek: We denken dat we menselijke wezens zijn op zoek naar spirituele ervaring, maar de waarheid is, dat we spirituele wezens zijn, die menselijke ervaringen hebben.

Vers 1 – Buigen voor God-de Heer als invocatie

Ik buig naar God, de ultieme Bliss. De natuur van de Heer is Bliss/Happiness.

De eerste leraar is altijd God (Ishvaram). Alle Vedanta-tradities, teachings, komen van God.

Spirituele Kennis= Vedanta, is de genade van de Heer.

De leraar is niet een Swami of wie dan ook, maar God zelf. Dit moeten we ons steeds realiseren, als we luisteren naar de Geschriften.

De bedoeling van Vedanta is niet om iets te geloven, maar om het te ervaren als Waarheid.

Waar vind ik God? Overal! Binnen ons en buiten ons. Waarom zie ik hem dan niet als hij overal is?

God is overal als de oorzaak van het universum. Net zoals water aanwezig is in alle golven, zoals ijzer aanwezig is als substantie in alle ijzeren voorwerpen en hout de realiteit is in alle houten voorwerpen.

Op dezelfde manier is het hele universum doordrongen van één spirituele oorzaak: God als spirituele materie. De komende teksten zullen het ons duidelijk maken.

Buigen voor God is niet een teken van devotie (bhakti) voor God, maar als ik buig voor God wordt mijn bestaan één met God. Mijn bewustzijn geeft zich over aan het Bewustzijn van de Heer voor wie ik buig. Mijn Bliss wordt één met de Bliss van de Heer. In de buiging word ik één met Hem.

Vers 2

Aparokshanubhuti betekent letterlijk: directe ervaring van het Absolute ter verkrijging van Moksha= bevrijding. Paroksha betekent: voorbij de kennis, verkregen via de zintuigen.

Anubhuti betekent 'ervaring'.

Er zijn 3 categorieën van ervaring

1. ervaring/kennis verkregen via de zintuigen: zien, horen, smaak, aanraken, reuk
2. gebaseerd op wat we zien, horen, proeven, ruiken, aanraken, daar gaan we over nadenken, maken onze observaties, bestuderen het, maken hypothesen, trekken onze conclusies en we verkrijgen enige kennis omtrent de wereld. Dit is wat wetenschap ook doet: observeren en gevolgtrekkingen maken. Ook al gebruik je telescopen en deeltjesversnellers, dan nog zul je je theoretische conclusies moeten trekken. Deze kennis is niet direct het gevolg van onze zintuigelijke waarnemingen, maar het gevolg van onze zintuigelijke informatie.
Paroksha betekent: voorbij de kennis, verkregen via de zintuigen.

Ook vertrouwen is Paroksha en vertrouwen is belangrijk in religies. Je leest iets in een boek, je hebt vertrouwen, je vormt enkele rituelen en je leidt een leven in de hoop dat je na je dood naar de hemel gaat, beloond wordt e.d. Deze hemel, verkregen door de accumulatie van religieuze handelingen, dat is niet iets dat ik observeer, maar gebaseerd op geloof, vertrouwen.

Ook vertrouwen is Paroksha.

3. Vedanta is noch 1, noch 2. Vedanta gaat uit van onze ware natuur: Existentie-Bewustzijn-Bliss en dat is niet iets wat je met je zintuigen kunt ervaren en Vedanta is ook niet iets wat je moet geloven. Moet je geloven dat je bestaat? Ons bestaan/bewustzijn is niet een zaak van geloven. Het is zelfs een sterkere ervaring dan 1 en 2. Het is gebaseerd op het feit dat ons bewustzijn eerst komt en dat onze zintuigen functioneren en ons bepaalde informatie/kennis geven. En gebaseerd op bewustzijn, weten we dat onze mind functioneert en we verkrijgen wetenschappelijke kennis of religieuze vertrouwen.

Zowel 1 als 2 zijn afhankelijk van het directe licht van bewustzijn, dat voortdurend in ons schijnt. Daar heb je geen bewijs voor nodig. Elke religie worstelt ermee om het bestaan van God te bewijzen. Geen enkele worstelt met jouw bestaan. De vraag of 'ik besta' wordt niet gesteld. Er is geen behoefte om dat te bewijzen. Ook het bestaan van Brahman hoeft niet bewezen te worden.

Brahman bewijst zichzelf, zoals we verderop zullen zien. Het ware bewustzijn, de Atman in ons, onderscheidt zich niet van Brahman/God in Vedanta. Ons eigen bestaan wordt daarmee een bewijs van het bestaan van God (volgens Vedanta).

This self-illumed Existence is called Aparoksha.

Aparoksha

Aparoksha betekent 'niet-indirect'. Het is niet 1, noch 2.

Vanaf hier (duidend op de seminarruimte) kunnen we de oceaan niet zien, ligt te ver buiten ons zicht. Geldt dit ook voor Brahman, die te ver weg is, zodat we hem niet kunnen zien? Neen!

Brahman is dus niet iets wat voorbij de zintuigen is. Kun je Brahman direct met de zintuigen zien? Neen! Het gaat verder. Het is de basis voor het functioneren van de zintuigen. Je eigen bestaan wordt onthuld in elke functie van de zintuigen. Telkens als we iets zien, horen, denken aan iets, iets voelen, als we iets niet begrijpen, dan wordt het Zelf onthuld. Het is puur Bewustzijn zelf dat schijnt door onze mind en de zintuigen. En de term die daarvoor gebruikt wordt is Aparoksha en die term is alleen van toepassing op Atman/het pure Zelf/Brahman.

Aparoksha: geen zintuigelijke waarneming, niet voorbij de zintuigelijke waarneming, maar de basis voor de zintuigelijke waarnemingen en gevolgtrekkingen.

Aparoksha: het je realiseren van de waarheid dat we Brahman zijn. Directe waarneming kan ons misleiden (optische illusies), maar we kunnen nooit door onze ware natuur, Brahman, misleid worden.

Drie visies

- Er is een grove visie van de wereld: wat ik zie, proef, aanraak, beetpak etc. Enkel de zintuigen.
- De subtiele visie van de wereld: de visie van de wetenschapper of van de religieuze mens. Je ziet iets, en je begrijpt, gelooft en vertrouwt.
- De visie van de Waarheid/Realiteit en dat is alleen Brahman. Niet de zichtbare wereld, noch de beloofde wereld/hemel; de realiteit van beide zijn Brahman. En dit is geen theorie; het is de wijsheid van de verlichte meesters door de eeuwen heen en aan ons doorgegeven. Het is hun ervaring. Religie is realisatie (Vivekananda) en die realisatie is aan ons doorgegeven.
Het is spirituele pedagogiek en als we meelopen, komen wij ook bij die Visie.

En als de dingen helder zijn, hoe komt dan verlichting? In een flits! Als wij reeds Brahman zijn, waarom negeren we het dan? Het is aanwezig en we zien het niet. En we hebben geen nieuwe technieken nodig, geen nieuwe ervaring, het enige dat we nodig hebben is dat we erop gewezen worden.

De 15 technieken die in dit boek onderwezen worden, zijn allemaal pointing-out-techniques. Wijzen op datgene wat in onze ervaringen al aanwezig is. En het komt aan op de verlichte leraar en de student die er klaar voor is. Als de student niet echt klaar is, kan de leraar blijven wijzen en de student zal het niet zien.

Moksha

Moksha is bevrijding, bevrijding uit de cyclus van leven en dood. En als je daarin niet gelooft, kan de leraar ook nog zeggen 'vrij zijn van lijden en het verkrijgen van vreugde'. En dat is geen theorie. En ieder mens probeert lijden te vermijden en een beetje vreugde te ervaren. Vedanta leidt je naar moksha: vrijheid.

En wie zullen het verkrijgen? Zij die gekwalificeerd zijn. Verderop worden die kwalificaties beschreven. Beoefen dan 'inquiry' = luister – denk – mediteer. Hoe vaak? De verlichte leraren zijn daar 'meedogenloos': Je moet je erin onderdompelen, van moment tot moment (dit boek werd voor monniken geschreven). Je moet alles vergeten, zelfs dat je elke dag erop uit moet met je schaalte om voedsel bij elkaar te bedelen. Dus met die intensiteit. Luister telkens weer, denk erover, telkens weer en mediteer, telkens weer. En de verlichting komt in een flits.

Vragensteller: Wat als mensen niet geloven in gebed. Is er een alternatief?

Antwoord: in het spirituele leven zijn er 2 fundamentele benaderingen:

1. Ik zoek God. Gebaseerd op vertrouwen en geloof.
2. Wie ben ik?

Beide zijn geldig.

Alle religies in de wereld kunnen verdeeld worden over deze 2 benaderingswijzen.

Spirituele paden

ad1 Het zoeken van God	betreft alle christelijke religies de meeste richtingen in het Hindoeïsme (Shakti, Visjnoe, Shiva e.a.) religies gebaseerd op Abraham: Judaïsme, Islam
------------------------	--

ad 2) Wie ben ik? Boeddhisme
Het pad van yoga in het Hindoeïsme

Deze paden zijn meer gebaseerd op meditatie – inquiry – naar binnen gaan – mindfulness.

Beide richtingen hebben voor- en nadelen.

- Het God-georiënteerde pad:	nadeel:	het begint met vertrouwen en geloof en dan zal twijfel zich snel aandienen bestaat God nu wel of niet?; dat is hier de vraag
	voordeel	als je vertrouwen hebt, zijn je problemen opgelost, want God zal voor je zorgen; God heeft geen problemen

- Het Wie-ben-ik-pad: hier is vertrouwen niet nodig
je gaat nl. uit van je eigen bestaan en dat is een helder feit
maar je ware bestaan wordt omringd door allerlei problemen
en je inspanningen zijn erop gericht die op te lossen
het bestaan van je Zelf is hier dus niet het probleem
het zijn de problemen eromheen;

Advaita Vedanta leert dat beide paden naar dezelfde realisatie leiden!

Een Soefi-poëet: Toen ik God zocht, vond ik mezelf. Toen ik mezelf zocht, vond ik God.

Het voordeel van de Advaita-Vedanta-benadering is, dat de voordelen van beide richtingen verenigd worden en de nadelen blijven achterwege. De oneindigheid van God en de zekerheid van je eigen bestaan worden één. Jij bestaat zeker en aan jou wordt jouw oneindigheid getoond. De twijfel over het bestaan van God is niet langer aanwezig en de beperkingen die het individuele bestaan omringen, worden verwijderd op dit pad van non-dualisme.

Tat Tvam Asi: That Thou Art

Les 2 – 19 juli 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=S9yt5HSJyBg>



Vers 3

Over de 4 kwaliteiten

Ogenschijnlijk lijkt Vedanta logisch en simpel, maar er is een valkuil en dan gaat het over de vier voorbereidingen/kwaliteiten, waarmee de lat om toegang te krijgen, door de auteur vrij hoog gelegd wordt.

In India bestaan nog de ruïnes van vermoedelijk de oudste universiteit in de wereld (680 na Chr.) in de staat Bihar. De universiteit had poorten en degenen die wilden studeren, moesten via de poort naar binnen. Bij die poorten stonden wijze, gestudeerde mannen en zij stelden de nieuwkomers allerlei vragen. Wie de vragen goed kon beantwoorden, kreeg toegang tot de universiteit. Letterlijk dus an entrance examination.

Vedanta legt de lat ook aardig hoog, wat kwalificaties betreft die van ons gevraagd worden. Het zijn de viervoudige kwalificaties, 'sadhana chatustaya' genoemd:

1. Viveka
2. Vairagya
3. Shamadi shatka sampatti, de 6 disciplines: Samah – Damah – Uparati – Titiksha
Samadhana – Shraddha
4. Mumukshutvam

In feite dus 9 kwaliteiten. Elk Vedanta-boek begint hiermee. Uitleg verderop.

Laat je niet ontmoedigen. Iedereen heeft tot op zekere hoogte deze kwaliteiten, maar ze moeten nog wat opgerekt worden. Hoe doe je dat? Door je plichten te vervullen.

De Indiase maatschappij was verdeeld in vier kasten en aan elke kaste waren bepaalde plichten toegewezen. Tegenwoordig is dit systeem praktisch verdwenen, hoewel het nog wel gevoeld wordt, maar praktisch gezien is het niet meer nuttig. Maar er zit een boodschap in.

De verplichtingen, waarmee we in het leven te maken krijgen, spelen een rol in ons spirituele leven.

Nieuwkomers in Vedanta zijn soms zeer enthousiast.

Ze willen direct naar India, naar de Himalaya, in een grot zitten.

O.h.a. is dit vragen om problemen. Het is beter jezelf voor te bereiden, de bodem klaar te maken, voordat je echt grote veranderingen gaat doorvoeren. De echte veranderingen zijn de interne veranderingen. Als we te abrupt, zonder voorbereiding, te grote externe veranderingen doorvoeren, raakt ons leven te zeer verstoord en deze bestaande structuur van je leven verstoord, is geen goed idee. Het kan zelfs ten koste gaan van de spirituele praktijken die je al onderhield.

Je begint aan een commitment die je leven lang duurt. Het is niet iets van een paar jaar. Zorg voor een goede voorbereiding en meld je dan aan (in dit geval een klooster).

Als je alles opgeeft, baan, relatie etc. en je trekt je terug in een afgelegen plek, dat kan leuk zijn voor een paar dagen, totdat je merkt dat je op die manier geen vooruitgang boekt.

De werkelijke problemen/obstakels liggen niet buiten je, maar in je.

Het kan dus goed zijn om nog een tijdje in je sociale verplichtingen te blijven en tegelijkertijd Vedanta te cultiveren. Arjuna moest eerst zijn strijd afmaken, voordat hij zich volledig aan Brahman kon wijden.

Elke fase in je leven, studie, werk, relatie, pensioen, kent bepaalde taken en verplichtingen en dat is niet het tegendeel van spiritualiteit, in feite zijn ze gemaakt om spiritualiteit te helpen.

Verstoort niet onnodig je externe leven! Cultiveer eerst spiritualiteit intern met een devotie voor God.

Shankaracharya: 'De hele sociale structuur, opgezet in het vedische India, heeft 1 doel: de realisatie van Brahman.'

Alleen de Genade zelf zorgt ervoor dat je een verlangen krijgt naar non-duale-realisatie: Advaita.

Het verlangen naar non-dualiteit komt van de genade van God.

Conventionele religies zijn niet tegen non-dualiteit. Conventionele religies, in de juiste spirit, leggen een solide basis voor spiritualiteit.

Over de 4 kwaliteiten

Er zijn een aantal kwaliteiten die de meesters van Vedanta van ons verwachten en die hebben we allemaal in meerdere of mindere mate. Ze vormen de basis voor Njana Yoga: het Pad van Kennis.

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

Viveka betekent letterlijk: het kunnen (onder)scheiden van 2 dingen die met elkaar verweven zijn om die in je mind weer van elkaar te scheiden: bv. dit is goed en dat is niet goed voor mij. Sri Ramakrishna zegt: suiker en zand zijn met elkaar vermengd en de mier kan ze scheiden. Melk en water zijn gemengd en de zwaan is kennelijk in staat alleen de melk te nemen. Dit is eeuwig en dit is tijdelijk. Dit is echt en dat is onecht. Viveka is het vermogen om onderscheid te maken tussen de tijdelijke wereld en het eeuwige.

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

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

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

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

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

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

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

2. **Vairagya** (onthechting) Negeren, afzien van wat tijdelijk is en een verlangen naar datgene wat eeuwig is. Zoals je met onverschilligheid de uitwerpselen van een kraai behandelt, zo zou je ook tegenover alle objecten van plezier moeten staan. Het gaat dan wel over de ultieme staat van onthechting. In het begin kun je chocoladecake nog niet behandelen als de faeces van een kraai ☺.

We zullen ontdekken dat alle objecten van plezier in de buitenwereld ons niet kunnen voorzien van blijvende tevredenheid. Je kunt je ijsje blijven eten, maar het is niet meer een soort doel in het leven. Je eet om te leven, maar je leeft niet om te eten. De pleziertjes van het leven zijn er, maar worden niet meer het doel van je leven. Je besteedt geen tijd en geld meer om ze na te jagen. Sommige monniken in de Himalaya beschouwen honger als een ziekte en voedsel als het medicijn.

Er zijn hogere werelden, hemels. In een hemel is vreugde niet meer vermengd met onvrede. In een meer aardse staat is vreugde nog vermengd met onvrede: het heeft een eind, het is duur, het geeft problemen etc. Iemand zei eens: *'It's 2 minutes on the lips and 20 years on the hips.'*

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

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

Tijdelijkheid en Moksha

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

Het is allemaal tijdelijk.

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

Arjuna wilde geen oorlog voeren tegen zijn boosaardige neven. Shri Krishna vertelt Arjuna, dat hij geen oorlog meer wil voeren om wereldse redenen (wraak), maar dat hij zijn plicht moet vervullen in de spirit van karma-yoga, zodat hij klaar is om zijn spirituele Zelf te realiseren. We streven het hoogste na: Moksha.

3. Shamadi shatka sampattih, de 6 disciplines:

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

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

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

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

Als ik een probleem heb met 1 van de kwaliteiten, ga ik 1 stap terug om te zien wat eraan voorafging, om die dan te versterken. Als je een probleem hebt met Vairagya, voer dan het gevecht niet daar, ga een stap terug, naar Viveka en 'strijd' daar. Problemen met de disciplines? Ga terug naar Viveka en Vairagya en de disciplines komen vanzelf.

Shankaracharya: "Wanneer deze 4 kwalificaties aanwezig zijn, kun je oprecht Brahman onderzoeken, oprecht een spirituele zoeker zijn en Brahman ook realiseren.

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

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

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

Maar wat Vedanta bewustzijn noemt, is de mind plus bewustzijn: als ik zie en hoor en spreek.

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

Les 3 – 2 augustus 2016

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



Vers 10 – Mensen zijn op zoek naar geluk

De spirituele zoeker dient zich bezig te houden met spiritueel zelfonderzoek om die Kennis te krijgen die ons vrijmaakt, verlichting brengt. Waarom?

Uit verlangen naar zijn eigen welzijn. Maar wie wil dat niet? We willen allemaal ontevredenheid en lijden achter ons laten.

Dit was ook de eerste les van de Boeddha: 'mensen lijden'.

Vraag aan mensen wat ze willen: reizen, een gezin, een relatie, een nieuw huis etc. Maar de primaire motivatie in ons handelen/verlangen is om vrij te zijn van lijden en welzijn/geluk te bereiken.

Mensen in het westen zijn o.h.a. tevreden met hun leven: genoeg te eten, vrijheid, zekere luxe.

Maar is dit geluk? Deze vorm van geluk en ongeluk liggen redelijk dicht bij elkaar, omdat dit geluk afhankelijk is van allerlei omstandigheden. Kwetsbaar geluk dus. Iemand behandelt je onvriendelijk en je geluk kan al wankelen. Werkelijk geluk komt van binnenuit, is stabiel, is veilig bij elke vorm van tegenslag.

Eenmaal dat bereikt, is er verder niets meer te bereiken. Er kan fysiek lijden zijn, maar het interne geluk blijft. Hier zijn voorbeelden van.

Wie op zoek is naar dit ware geluk, is een spirituele zoeker, uitgerust met de 4 kwaliteiten.

Zuivering van de mind

De viervoudige kwalificaties in Vedanta en de zuivering van de mind zijn één en hetzelfde.

De tekens dat we een zuivere mind hebben zijn deze 4 kwaliteiten.

Spirituele inquiry

De 4 kwaliteiten zijn 'slechts' de voorbereidingen en om werkelijke verlichting te krijgen is inquiry nodig, want inquiry leidt tot Kennis.

Je kunt de zuivering van de mind/de 4 kwaliteiten niet overslaan. Zuivering van de mind betekent in feite een sattvische mind te hebben.

Als we inquiry zouden doen met een rajas-mind of met een tamas-mind, dan zal de inquiry ook rajasisch en tamasisch zijn, evenals de resultaten. Voor spirituele inquiry is een sattvische mind nodig. Vandaar dat we de 4 kwaliteiten niet kunnen overslaan.

Vers 11

Waarom is spirituele inquiry überhaupt nodig om Kennis te verkrijgen?

Het pad van Kennis betekent niet een hoop boeken lezen, lezingen bijwonen, in een meditatieve houding zitten. Niets van dit alles. Het gaat bij inquiry maar om 1 ding: Wie ben ik? Wat is de realiteit van mezelf? Hoe weet ik dat ik Brahman ben en alles om me heen ook? Hierover boeken lezen is secundair.

En als ik mezelf ken, wat heb ik er dan aan? Als ik mezelf ken, zal ik dat krijgen, waarnaar ik zoek, nl. het ontstijgen van lijden en het ervaren van geluk?

Zolang ik niet weet dat ik compleet ben, zal ik me incompleet voelen. Onwetendheid leidt naar het gevoel incompleet te zijn. En ik reik uit naar allerlei dingen in de buitenwereld teneinde me compleet te voelen. Daarvoor voer ik allerlei acties uit, sommige zijn goed, andere niet en ze hebben gevolgen en aldus ben ik gevangen in het wiel van karma. En verlangens zijn het gevolg van onwetendheid en het handelen vloeit daar weer uit voort.

Dus: onwetendheid – verlangen – handelen – karma en het wiel van samsara.

Om hieruit te raken, moet je naar de wortel gaan en dat is de onwetendheid over wie ik werkelijk ben.

En wat verwijdert onwetendheid? Net zoals licht de duisternis verdrijft, verdrijft Kennis onwetendheid.

En de verlangens verdwijnen. Een verlicht persoon kan nog steeds handelen, maar niet meer gebaseerd op basis van verlangens.

Hoe verkrijgen we Kennis?

Hoe verkrijgen we Kennis? Via filosofische inquiry. Denk niet, dat je andere spirituele praktijken dan niet meer nodig hebt. Dat is vragen om problemen.

Zeer belangrijk voor een spiritueel leven: sadhana's (spirituele oefeningen):

Meditatie – Gebed – Naar de tempel gaan – Mantra's reciteren – Daklozen/hulpbehoevenden helpen Zingen – Rituelen – Raja yoga – Altruïstisch handelen – Karma yoga

Vers 12

Als hier het woord filosofie gebruikt wordt, dan wordt Vedanta bedoeld.

Swami Vivekananda: Het doel van religie is om het goddelijke in ons te manifesteren en dit doen we door: aanbidden/vereren – psychische controle= meditatie – en filosofie= Vedanta

Vedanta betekent meer dan 'Wie ben ik?' Vedanta is de Kennis van de totaliteit: Ik en het hele universum; niets wordt weggelaten; subject en object. Wat of wie is de oorzaak van dit alles?

Waaruit is het universum opgebouwd?

De inquiry gaat over 3 entiteiten:

- Jiva, het individu
- Jagat: de natuur van de wereld
- Over Ishvara, God; 2 vragen worden m.b.t. God/Brahman behandeld:
 - Wat is de natuur van de intelligentie achter dit Universum?
 - Wat is het materiaal, waaruit het universum is opgebouwd?

De jiva: heeft een naam, een geslacht, een culturele achtergrond, herinneringen, al onze ervaringen al onze fysieke sensaties, al onze zintuiglijke ervaringen, etc., maar dit alles verdwijnt in deep sleep. En toch bestaan we in deep sleep. Van wie is dan die deep sleep? Wie of wat ben ik?

Het hele idee dat we over onszelf hebben, onze identiteit, zijn mentale constructies in onze mind.

Er zijn allerlei mensen die erop uit trekken, naar India gaan, de wereld rondreizen etc. met het idee te ontdekken wie ze zijn. Maar dat is meer het ontdekken van je mind, je kwaliteiten en je persoonlijkheid. Dat is goed om te doen, maar in Vedanta gaat het niet hierom, want waar je uitkomt is ver weg van wie je werkelijk bent en wat je ontdekt is ook een veranderende entiteit. Vedanta kijkt terloops naar de mind en laat het dan meer en meer achter zich. Vedanta gaat rechtsreeks naar het Zelf.

Vedanta leert dat het hele universum, dat ik zowel in de waaktoestand als in de droomtoestand ervaar, verdwijnt in deep sleep, in de leegte van onwetendheid. Zodra ik ontwaak verschijnt het universum weer. Wat voortkomt uit onwetendheid, wat verdwijnt in onwetendheid, de oorzaak hiervan (root cause) is onwetendheid. Vedanta leert dat er een ultieme realiteit is, Brahman, die we niet kennen, en dit 'niet kennen' is de oorzaak van het universum. Brahman, onbekend, niet begrepen, is het universum. Hoe is dit universum tot stand gekomen? Uit onwetendheid over Brahman.

De vaas en de klei

Zit er klei in de vaas of zit er een vaas in de klei? Een typische Vedanta-vraag.

Op het eerste gezicht zit er klei in de vaas. Als je nauwkeuriger kijkt, dan zie je inderdaad klei, de buitenkant, de binnenkant etc., dus het is omgekeerd: de vaas zit in de klei.

Te vergelijken met de vraag: zit er water in de golf of zit de golf in het water? Als je nauwkeurig kijkt, dan was het voor die tijd water en als de golf verdwijnt, is het ook weer water. De golf zit dus in het water net zoals de vaas in de klei zit.

Een stap verder: zit er werkelijk een vaas in de klei? Toon mij de vaas in de klei. Je zult zeggen dat dat niet kan, want dat ding is de vaas. Als dat zo is: haal dan de klei weg en je mag de vaas houden. In feite is er niet zoiets als een vaas in de klei. Er is alleen maar klei; weliswaar met een naam en een vorm en we noemen het vaas en gebruiken het als zodanig, maar het is alleen maar klei.

Vedanta zegt: de vaas is geïmagineerd in de klei.

Brahman-Bewustzijn

Is er bewustzijn in dit universum? Je zult zeggen 'Ja', hier ben ik met mijn bewustzijn, ik neem het bewustzijn waar, dus is mijn bewustzijn in het universum.

Of bevindt het universum zich in bewustzijn? Als je dieper kijkt zul je zien: geen ervaring, geen bewijs van een universum buiten je bewustzijn. Wanneer heb je ooit het universum los van je bewustzijn ervaren?

Ervaring betekent bewustzijn en hoe kun je ervaringen hebben zonder bewustzijn? Elke ervaring gebeurt *in* bewustzijn. Er is bewustzijn en de ervaring van het universum gebeurt in dat bewustzijn.

Nog dieper: is er werkelijk een universum in bewustzijn? Zo diep gaat inquiry.

Net zoals een vaas een naam en een vorm is, geïmagineerd in de klei, zo zijn tijd, ruimte en oorzaak, de fundamenteën van dit universum, geïmagineerd in puur Bewustzijn, Brahman.

En dit is geen theorie, niet iets wat je moet geloven, maar iets wat je werkelijk levendig kunt ervaren, en als je het ervaart gaat het niet meer weg.

Zodra je ervaren hebt dat er geen vaas in de klei zit, zul je nooit meer een vaas in de klei zien, wat je niet hoeft te weerhouden de vaas te gebruiken ☺.

Alles, inclusief de persoon, is superimposed, geprojecteerd, geïmagineerd in bewustzijn.

Dit alles is de natuur van filosofische inquiry, waar we ons mee bezig zullen houden.

En in de komende verzen neemt Shankaracharya ons mee en legt op een ongelooflijk nauwgezette manier uit hoe we noch het lichaam, noch de mind zijn, gevolgd door een proces in 15 stappen naar verlichting: wat we kunnen doen als praktische oefeningen.

Kan actie bestaan zonder verlangen?

Vraagsteller: Kan actie bestaan zonder verlangen?

Antwoord: Ja, maar er is een verschil tussen handelen vanuit persoonlijk verlangen of handelen in het belang van ieders welzijn, altruïstisch handelen. Dit laatste wordt niet gezien als karma en wordt ook niet als verlangen gezien, het is een non-binding-desire en een non-binding-action.

Hoe zit het dan met een verlangen God te kennen, terwijl je verlangens zou moeten opgeven?

Ramakrishna antwoordde, dat het verlangen naar God niet valt in het bereik van verlangens.

Het verlangen naar God overstijgt alle andere verlangens.

De mind ervaren als een instrument

Vragensteller: We gebruiken de mind om te weten wat een persoonlijk motief is of wat het niet is, terwijl we niet de mind zijn. Hoe kan dat?

Antwoord: Als je niet de mind bent, is de mind een object, een instrument en is dus te gebruiken, juist omdat jij het niet bent. Het instrument verschilt altijd van degene die het gebruikt.

Als je de mind kunt ervaren als een instrument, ben je al aardig ver gevorderd in Vedanta-inquiry.

Verhaal

Er zijn buitenaardse wezens, die onze planeet gezien hebben en aan het thuisfront berichten ze, dat ze een planeet gezien hebben met intelligente wezens, gemaakt uit metaal, vier deuren en vier wielen. En ze bewegen zich voort langs luxe wegen. En ze hebben slaven, kleine schepsels met 2 benen en 2 handen die ervoor zorgen.

De auto is een instrument en de mens is de meester van de auto, maar vaak lijkt het alsof het instrument het heeft overgenomen.

Vedanta zegt: het is waar, de mind heeft het overgenomen.

Les 4 – 16 augustus 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=6NeoE1bJc9E>



In India zijn filosofische inquiry en spirituele inquiry niet twee verschillende dingen. Het woord voor filosofie in India is 'Darshan'.

Letterlijk betekent Darshan 'Seeing'/inzicht/begrip.

Het leidt tot spirituele kennis en zal onwetendheid verwijderen.

Vers 13

Dit vers beantwoordt de 4 vragen:

1. Wie ben ik?
2. Wat is dit universum
3. Wat is de ultieme realiteit? 3. Wat is de materiële oorzaak?
4. Wat is de natuur van de intelligentie achter het universum?

Ook wel efficiënte oorzaak genoemd (efficient cause).

1. Wie ben ik werkelijk?

De fout die we maken is, dat we denken dat we het body-mind-systeem zijn.

Vedanta wijst ons op dit misverstand en zaait twijfel in onze mind.

Ik ben iets compleet anders en daarvoor dient spirituele inquiry.

Wie ben ik? De traditionele materialist zal zeggen: ik ben een mengeling van de 5 elementen: ruimte-lucht-vuur-water en aarde.

Een moderne fysioloog zal het hele periodieke systeem erbij halen.

En uit de interactie tussen de materiële elementen komt leven voort en daaruit ontstaat bewustzijn

Vedanta zegt dus dat we dit lichaam niet zijn en dat de identificatie met het lichaam de oorzaak van lijden is. Als ik mijn lichaam claim als zijnde van mij, dan teken ik in op een hoop lijden.

Wanneer kun je claimen dat iets van jou is? Je kunt brood kopen en zeggen dat het van jou is.

Maar kun je van de 5 elementen zeggen dat ze van jou zijn? Hoe dan? Wie heeft ze jou gegeven?

Bezit ik de elektronen, protonen etc. Nee. Ik heb ze ook niet gecreëerd. Niet gekregen. Niet gekocht.

Als ik eet, zorgt de natuur ervoor dat het wordt omgezet voor mijn lichaam.

Ik heb niet het recht om te zeggen dat dit mijn lichaam is.

Verhaal

Een wetenschapper zegt tegen God dat hij in zijn laboratorium leven kan creëren. God wil het zien en de wetenschapper brengt hem naar zijn laboratorium en vertelt hoe hij het gedaan heeft.

"Als eerste neem ik aarde....." Maar God valt hem direct in de rede: "Zorg voor je eigen aarde!" ☺

Het gekende en de Kenner – Drishta en Drashta

In Vedanta wordt onderscheid gemaakt tussen degene die ziet (Drashta) en datgene wat gezien wordt (Drishta). De objecten worden waargenomen.

Ons lichaam wordt vaak gezien als de ziener (Drashta), maar in feite is het lichaam ook iets wat gezien en ervaren wordt. Ik ben degene die het lichaam ervaart. Daarom kan ik het lichaam niet zijn.

De materialist zal zeggen, dat je ervaart via de zintuigen en via de mind. Waarom dan niet verklaren dat je de zintuigen bent plus de mind *in* het lichaam, die het lichaam ervaren?

Maar ook de zintuigen zijn een object van ervaring. Ik kan weliswaar met mijn ogen objecten waarnemen, maar de ogen zelf worden ook waargenomen: ze zijn open, ik heb een bril nodig, ik ken de conditie van mijn ogen en de rest van mijn zintuigen. Zelfs de mind, die ik gebruik om de wereld te begrijpen, ik weet wat er zich in de mind afspeelt: ik ben blij, verdrietig, ik herinner, ik begrijp etc.

Alles wat zich in de mind afspeelt, ontvouwt zich aan mij als een object, een subtiel object.

Zijnde een object (Drishta), kan het niet ik zijn, het subject (Drashta).

De mind is een object

De verwarring ontstaat, als ik de mind plus de zintuigen gebruik om naar de buitenwereld te kijken, en tegelijkertijd de mind integreer in het subject. Dan ontstaat het gevoel dat de mind het subject is. Vergelijk het met het gebruik van een pen, een tennisracket, een hark, je kunt het gevoel krijgen dat je er één mee bent, maar dat is niet juist, het is iets wat los van je staat en het is iets wat je oppakt om te gebruiken. Op dezelfde manier pakt het bewustzijn de mind op, samen met de zintuigen en het lichaam en gebruikt ze als instrument om de wereld te ervaren. En eveneens kan het bewustzijn, figuurlijk gezien, een stap terug doen en zien hoe de mind en de zintuigen een object zijn. Het is vreemd om de mind een ding te noemen, als je gewend was de mind te zien als jezelf.

Maar de mind, evenals het lichaam, is een object dat ervaren wordt.

Maar ik zelf ben geen ding, ik ben de kenner, het waarnemingsvermogen, Bewustzijn zelf. De dingen veranderen, ik ben het onveranderlijke. De rest is veel, ik ben één. Ik ben totaal verschillend van al dat andere. De auteur gebruikt hier bewust niet woorden als Brahman, God, Atman, omdat datgene wat we werkelijk zijn niet in woorden uitgedrukt kan worden. Wie we zijn ligt voorbij expressie en taal.

Zie ook de voordracht van Sarvapriyananda op YouTube: 'The paradox of language'.

Langs deze lijn verloopt spirituele inquiry.

2. Wat is het universum?

Vers 14

Alles verschijnt aan ons, onze relaties, wensen, het hele universum etc. Hoe is dit tot stand gekomen? Een wetenschapper zou je een uiteenzetting geven over de big bang en het ontstaan van materie.

Een religieus mens zou antwoorden dat God alles gecreëerd heeft.

Diverse filosofieën hebben elk hun eigen opvattingen: karma, Pakriti etc.

Onwetendheid is de verklaring van Vedanta

Het antwoord van Vedanta is 'direct/rechtstreeks' (straight): alles is geboren uit onwetendheid.

Hoe kan iets geboren worden uit 'niet-weten'? Vergelijk hoe een touw voor een slang wordt aangezien: we zien iets en tegelijkertijd ontstaat het beeld van een slang. De slang wordt geboren uit onwetendheid over het touw, de realiteit.

Onze hele samsara-ervaring op dit moment is geboren uit onwetendheid over Brahman.

We kennen Brahman niet en daardoor maken we vergissingen en ontstaan ruimte, tijd, oorzaak en een wereld met namen, vormen, veranderingen, geboorte en groei etc., een wereld waarin we geluk zoeken, ongeluk vinden etc.

Ergo: alles wat gecreëerd is uit onwetendheid is onecht, een vergissing, een droom. Het water in een fata morgana is niet echt; de lucht is niet werkelijk blauw, de slang is niet werkelijk een slang etc.

Iets wat onecht is, bestaat niet en desondanks verschijnt het. De slang bestaat niet in het touw, toch verschijnt het. Samsara bestaat in werkelijkheid niet, maar het verschijnt in Brahman.

Door de onwetendheid over Brahman, verschijnt samsara, dat wat we leven noemen.

Wat onecht is ervaren we ook. Zodra we de realiteit ervaren, wordt het onechte ontmaskerd als onecht. Iemand die water ziet in de woestijn en het blijkt een luchtspiegeling te zijn, kan later nog eens kijken en wat ziet hij? Weer water, maar nu weet hij dat het onecht is, een verschijning.

Voordat we verlicht zijn, zien we het universum en onze body-mind; na verlichting zien we nog steeds hetzelfde, maar realiseren we ons, dat het een verschijnsel is en dat alleen Brahman/God de enige realiteit is.

Hoe verkrijgen we verlichting?

Alle onwetendheid wordt verdreven door Kennis.

Welke Kennis verwijdert welke onwetendheid? Kennis zal onwetendheid verwijderen, indien de locus en het object van de Kennis en onwetendheid hetzelfde zijn. Aangenomen dat ik fysica niet ken, dan ben ik m.b.t. fysica onwetend in mijn mind. Welke kennis kan deze onwetendheid verwijderen?

Alleen kennis over fysica. En deze kennis zal moeten plaatsvinden in mijn eigen mind (locus) niet in die van de professor of een boek.

Onwetendheid en kennis moeten dus hetzelfde object hebben en dezelfde locus.

Op het moment dat je licht brengt in een afgesloten ruimte, verdwijnt de duisternis, direct, zelfs al was deze ruimte duizenden jaren afgesloten geweest (piramides bv.).

Op dezelfde manier verdwijnt onwetendheid als Kennis verschijnt. Maar niet de Kennis van een guru, maar je eigen Kennis, de Kennis over Brahman, omdat mijn onwetendheid over Brahman gaat.

Dat wat onsterfelijk is, zien we als sterfelijk, dat wat puur Bewustzijn is, zien we als een materieel universum, dat wat alleen maar Bliss is, zien we als lijden en dat alles in de samsara die wij ervaren.

Nagarjuna (Indiase filosoof 150 na Chr.): "Er is niet het geringste verschil tussen samsara en nirvana!"

M.a.w. er bestaat niet het geringste verschil tussen het touw en de slang. Wat we waarnemen als de wereld is in werkelijkheid, in een staat van verlichting, is God. Waar? Hier. Wanneer? Nu. In wat? In alles.

3 en 4. Wat is de natuur van God, de schepper/oorzaak van alles?

Het gaat hier om 2 vragen:

- wat is de efficiënte/intelligente oorzaak?
- wat is de materiële oorzaak?

Efficiënte oorzaak, te vergelijken met een timmerman die de tafel maakte.
De materiële oorzaak is het hout, waaruit de tafel gemaakt is.

In Vedanta wordt standaard het volgende antwoord gegeven:

Brahman met de power van maya wordt God of Ishvara of Bhagavan genoemd.

In Brahman zijn 2 aspecten aanwezig:

- bewustzijn: dit is de efficiënte/intelligente oorzaak
- de power van maya: dit is de materiële oorzaak

Vergelijk een spin, die vanuit zijn eigen lichaam een web creëert. Het haalt geen materie van buitenaf. De spin is hier de efficiënte/intelligente oorzaak en zijn eigen lichaam is de materiële oorzaak. Op dezelfde manier creëert God het universum. Buiten God is er niets, geen materie om te gebruiken. God is de enige realiteit, dus de substantie om te creëren moet uit hemzelf gekomen zijn. Maya is de substantie waaruit God dit universum creëerde.

God met de jiva zijn verantwoordelijk voor dit universum

Shankaracharya beschrijft het nog op een andere manier.

Brahman met maya= Ishvara of God.

God, samen met de jiva zijn verantwoordelijk voor dit universum. Wij zijn samen de efficiënte/intelligente oorzaak. Hoe dan?

En waarom creëerde God het universum?

Vedanta antwoordt: wij als individuen hebben veel karma. Goede daden, goede resultaten, slechte daden, slechte resultaten. Elke oorzaak heeft een vergelijkbaar effect.

Om de resultaten te krijgen van onze acties, hebben we een universum nodig en we hebben lichamen nodig en ervaringen. Het is als kinderen, die per se willen spelen en de ouders voorzien ze van een speelruimte, ballen, vriendjes etc.

Wij hebben deze ervaring nodig en God voorziet erin.

Waarom hebben we resultaten a.g.v. karma? Omdat we karmisch gehandeld hebben.

Waarom hebben we karmisch gehandeld? Omdat we verlangens hebben.

Waarom hebben we verlangens? Vanwege ons denken! (Sankalpa).

Sankalpa: denken dat iets fijn is en ik wil het. Ik ben een klein lichaam en een kleine mind: ik heb kleren nodig, voedsel, kracht, prestige, geld, plezier etc. Waarom? Het is allemaal fijn!

Sankalpa leidt naar verlangen (kama) en verlangen leidt naar handelen (karma) en karma leidt naar het resultaat van handelen en dan verschijnt God en geeft ons dit universum.

En waarom hebben we deze gedachten? Dit is terug te voeren op onwetendheid.

Vers 15

Brahman is de oorzaak van deze wereld

Waar ligt de wortel van onwetendheid en het verlangen wat eruit voortkomt?

Ze bevinden zich allebei in één realiteit, Brahman. Hierin verschijnen onwetendheid en het denken.

Hoe weten we de materiële oorzaak in alles? Dat wat iets zijn bestaan geeft, is de materiële oorzaak ervan. Wat veroorzaakt het bestaan van een tafel? Hout. Wat geeft bestaan aan de golf in de oceaan?

Water. Wat geeft bestaan aan het sieraad? Goud.

Wat nu is de materiële oorzaak van dit universum?

En Vedanta antwoordt: Sat= existentie /pure being. Elke ervaring die we hebben, we hebben één ervaring gemeenschappelijk in alles: het is, het bestaat; we zitten in een oceaan van bestaan; ik besta en alles om me heen bestaat, maar we geven nooit aandacht aan het bestaan zelf, de meest belangrijke factor in het leven. En existentie in zichzelf is Brahman, onveranderlijk. Dit in tegenstelling tot de 6-voudige verandering: geboorte – verschijnen in existentie – groei – volwassenheid – verval – dood

Dus wat is de materiële oorzaak van deze wereld? Het is Brahman? Wat is de realiteit van dit universum? Brahman.

Voorbeeld: wat is de materiële oorzaak van een vaas? Klei geeft het bestaan aan de vaas.

Op dezelfde manier is Brahman de materiële oorzaak van het universum.

Dit alles is de lijn waarlangs inquiry plaatsvindt.

Samenvattend: wat leert Vedanta?

- Brahman is de realiteit
- De wereld is een verschijning
- Jij bent Brahman

Karma

We hebben karma opgebouwd en God voorziet ons met allerlei ervaringen vanwege dit karma.

Hoe komen we aan dit karma? Door karma uit het verleden. En waar kwam dit karma vandaan?

Van het karma daarvoor. Dit leidt onvermijdelijk tot de vraag: waar is het dan begonnen?

Het antwoord: het is niet begonnen. Het werkelijke antwoord is: het is er niet. Alleen Brahman is reëel.

Maar als je aanneemt dat het er wel is, hoe is het dan begonnen? En dan is het antwoord van Vedanta: zonder begin. Alle onwetendheid is zonder begin.

Als ik aan je vraag: ken je de taal Orija (een taal in India)? De meesten zullen antwoorden, dat ze die taal niet kennen. En je wordt gevraagd: sinds wanneer ken je die taal niet? O, al vanaf mijn geboorte.

Dus voor je geboorte kende je de taal wel? Natuurlijk niet. M.a.w. alles waarover je onwetend bent, is zonder begin, maar het heeft wel een eind. Namelijk op het moment dat je de taal gaat leren.

Maya en Brahman

Is deze geweldige schoonheid, die we zien in de wereld, is het echt of niet?

En zijn wij degenen die dit alles imagineren? Zijn we daartoe überhaupt in staat?

De wereld die we waarnemen is onecht, maar niet in relatie met ons dagelijkse leven, maar wel in relatie met Brahman. Zoals een droom onecht is in relatie met onze waakstaat. Binnenin de droom is alles net zo echt als de droom zelf. Het wordt pas onecht als je wakker wordt.

En alles wat we om ons heen zien is net zo echt, zoals we denken dat het is in ons dagelijks leven.

Advaita leert dat er een diepere realiteit, Brahman, is en vergeleken daarmee is de rest onecht.

Maar wij imagineren de wereld om ons heen niet. Wie dan wel? God, niet wij. En Vedanta wijst er op dat voorbij God en maya Brahman zich bevindt. En God is Brahman en wij ook.

Wat is vergissing? Het ene per abuis voor het andere nemen. Wat er niet is, zie je wel (touw-slang).

De wereld om ons heen, met lijden en zoeken en begrenzing, het is niet buiten ons, maar we zien het daar wel, vanwege onwetendheid over Brahman.

Als we Brahman kennen, 'ruilen' we ongeluk om in geluk, leven en dood in onsterfelijkheid, begrensdheid in oneindigheid.

In plaats van te spreken over echt en onecht, kun je ook spreken over het gaan van een lagere waarheid naar een hogere Waarheid (Vivekananda).

Of je spreekt over: primaire Realiteit, Brahman en secundaire, afgeleide, ontleende realiteit.

De technische term in Vedanta is transactionele/empirische/relatieve realiteit versus primaire Realiteit.

Les 5 – 23 augustus 2016

https://www.youtube.com/watch?v=ZcECUH_NMQw



Vers 16

In Advaita Vedanta zijn 3 aspecten te onthouden:

- disidentificeer jezelf met alles wat eindig is, dus een object is;
- ken jezelf als het subject, de getuige/Brahman van alle objecten;
- wetende dat we Brahman zijn, kijk dan naar het universum en herken alles in dit universum als jezelf; ze zijn niet van je gescheiden;

Een onwetende persoon identificeert zich met zijn eigen, enige lichaam en mind en de rest is afgescheiden van hem. De wereldvisie, de ervaring, van de verlichte mens is 'alles ben ik'.

Hij zou ook kunnen zeggen, dat niets van dit alles ik ben, maar slechts een verschijning in de realiteit die ik ben. Ook dat is waar.

Alleen disidentificatie met alles wat een object en alles wat veranderlijk is, dan is dat niet de volledige essentie van Vedanta. Er bestaat nog steeds een dualiteit, namelijk jij als de waarnemer en de wereld buiten je.

We zijn 3-voudige wezens:

- we bestaan uit een grofstoffelijk lichaam;
- een subtiel lichaam: onze gedachtes, herinneringen e.d.
- en puur Bewustzijn, Bliss; dit zijn we werkelijk, de overige 2 zijn slechts bekledingen;

De kenner en de Getuige (Sakshi)

Je maakt een grote stap voorwaarts in Vedanta als je deze twee begrippen begrijpt.

We zijn beide, maar wat is het onderscheid?

Wat we begrijpen van onszelf in dit moment is de kenner. We kijken, luisteren naar iemand en dat maakt je tot kenner. Je kent, hebt weet van je eigen gedachtes en gevoelens. Degene die de mind en de zintuigen gebruikt is de kenner en zo kent hij zichzelf en de objecten.

Vedanta leert dat dit je ogenschijnlijke zelf is. Je bent dat, maar je bent iets dat dieper gaat dan dit.

In werkelijkheid zijn we de onveranderlijke Getuige (Sakshi) van de veranderende body-mind.

Het onveranderlijke Bewustzijn, dat elk aspect van de body-mind verlicht, is de Getuige. In verbinding met de body-mind is de Getuige eveneens de kenner.

Ik ben altijd de Getuige en functioneer als de kenner.

Het Getuige-Bewustzijn verandert niet, het komt niet op en gaat niet onder en is niet onderhevig aan de 6-voudige verandering (geboorte, groei etc.)

Het bewustzijn van de kenner, wat hetzelfde getuige-bewustzijn is dat via de mind functioneert, is onderhevig aan verandering.

Het pure Bewustzijn verandert niet, maar de instrumenten die het gebruikt, veranderen wel.

Ze moeten wel veranderen om dingen in de wereld te kennen.

De kenner gebruikt instrumenten van kennis, nl.:

- de mind
- de zintuigen

Maar de Getuige ziet direct, zonder enig instrument.

Hoe kun je je eigen gedachten kennen? Niet met je mind? De mind schijnt in het licht van de Getuige. Derhalve weet de Getuige direct, zonder gebruik te maken van instrumenten.

Nogmaals: de Getuige en de kenner zijn niet iets afzonderlijks. De Getuige wordt de kenner door gebruik te maken van de mind en de zintuigen.

N.a.v. een vraag over de kenner: Als je vraagt 'wie ben ik?', dan refereert de 'ik' aan de kenner.

In verlichting shift de referentie van de kenner naar de Getuige. Getuige van wat? Van de kenner.

En onthoud: het is ook de Getuige die handelt als de kenner, maar je bent vrij van de kenner.

Waar krijgt de kenner zijn bewustzijn van? Zonder bewustzijn is er geen kenner.

De Getuige, in verbinding met de body en mind, wordt de kenner, maar in werkelijkheid is het de Getuige.

Vers 17

Shodana= zuivering

Het lichaam en het subtiel lichaam bestaat uit vele delen, maar de Atman, Ik/Zelf, bestaat niet uit delen en toch beschouwen we ze als één en hetzelfde.

We dienen het begrip van het Ik/Zelf te verfijnen, te reinigen. Te vergelijken met de olie die uit de grond gehaald wordt, wat geen pure olie is, maar vermengd met talloze andere dingen.

Het moet gezuiverd worden. In Sanskriet: Shodana= reiniging/zuivering.

Als eerste wordt geprobeerd het begrip 'jij' te reinigen/te verfijnen. Als je zegt 'jij bent Brahman, wie is dan die jij?' Hetzelfde voor 'ik ben Brahman. Wie is die ik?'

Een fundamenteel onderscheid is subject en object, ik en dat. Bij bepaalde dingen is het simpel: ik ben niet de tafel, niet mijn shirt etc. Maar het probleem begint bij je huid, je lichaam.

Als het woord 'Ik' alles uitsluit wat we als object kunnen classificeren, dan hoort het lichaam daar ook bij. Het lichaam is een object van ervaring en kan met elk van de 5 zintuigen worden waargenomen.

Dus de zuivering/verfijning van het begrip 'ik', betreft ook het lichaam. Waarom het lichaam 'ik' noemen?

We nemen het ruwe 'ik' en leiden het door de grote Vedanta-raffinaderij.☺

Voor wie geïdentificeerd is met het lichaam, is het pad van Advaita-Vedanta moeilijk.

Hoe komen we los van de identificatie met het lichaam?

Vedanta leert ons het volgende:

1. Veelheid en eenheid. We beschouwen onszelf als een eenheid, hoewel het lichaam uit vele delen en cellen bestaat. Er schijnen meer bacteriën in ons lichaam te zijn dan we cellen hebben. Maar we voelen ons als één. We moeten onderscheid maken tussen deze veelheid en de ervaring dat het een eenheid is.
Dit geldt ook voor het subtiele lichaam, dat ook samengeteld is uit vele delen.
2. Subject en object. Ik ben me er steeds van bewust dat ik gevoelens heb, dat ik bewust ben en het lichaam is een object van mijn bewustzijn.
3. Onveranderlijk en veranderlijk. Ik voel, dat ik steeds hetzelfde ben en het lichaam verandert.
Ooit was je een kind, toen puber etc. Wat is er veranderd en wat niet? Contempleer dit.
Je hebt gestudeerd, dus nu weet je meer, maar dat is de mind, ook een object van je bewustzijn.

Zodra je je bewust bent van de veranderingen, dan ben jij degene die bewust is van die veranderingen en kun jij die veranderingen niet zijn.

Dit geldt ook voor het subtiele lichaam, dat ook samengeteld is uit vele delen: emoties, herinneringen, intellect, begrijpen en niet begrijpen etc.

Atman heeft geen delen.

Welke zijn de delen van het lichaam?

- aardedeel: fysiek, spieren, botten etc.
- water: bloed, lymfe e.a.
- lucht: onze ademhaling
- vuur: lichaamstemperatuur
- ruimte
- tijd: tijd wordt ook gezien als een aspect van het lichaam: je levensduur

De betekenis van 'Ik of Jij' wordt verijnd en gezuiverd

Ik, als Getuige, heb deze aspecten niet. Het lichaam, evenals het subtiele lichaam, heeft deze delen, maar het Ik niet.

Maar door superimpositie zeggen we ik tegen het lichaam en wijzend op het lichaam zeggen we dat ik dat ben. We halen het ik en het lichaam door elkaar, denken dat ze hetzelfde zijn en dat is onwetendheid. We identificeren de ene met de veelheid. Maar hoe kan het onveranderlijke tegelijkertijd het veranderlijke zijn, want dat gebeurt in identificatie.

Stel je even voor dat je een verandering waarneemt in Atman, dan is dat een object van je waarneming geworden en kan het niet Jij zijn! Elke verandering die je waarneemt wordt een object, dat gekend wordt.

Je hoeft niet onveranderlijk te worden, dat ben je al. Je hoeft niet Atman te worden, je bent het al.

Je hoeft niet Bewustzijn te worden. Je bent het. Herken het.

En zo wordt de betekenis van het woord 'Ik of Jij' verijnd en gezuiverd.

Vers 18

Atman en de body-mind

We beschouwen onszelf als degenen die het lichaam controleren en dan ben ik de controleur en het lichaam is het gecontroleerde en ben ik niet het lichaam, net zomin als de bestuurder van de auto niet de auto is.

Op een diepere laag is Atman de controleur. Maar hoe? Atman is niet de kraanmachinist die bovenin een kraan in zijn cabine zit. Atman zit niet ergens in het hoofdkwartier van je brein te controleren.

Atman/Bewustzijn geeft de body en mind het bestaan. Atman wordt a.h.w. 'uitgeleend' aan de body-mind, die vervolgens hun ding doen.

Vanwege de aanwezigheid van Bewustzijn kunnen de body en mind functioneren; in die betekenis moeten we controleren hier opvatten. Atman is de controleur, alleen in de betekenis van het verlenen van bestaan aan de body en mind.

Het lichaam wordt eigenlijk altijd beschouwd als zijnde extern t.o.v. mezelf. We hebben een soort gevoel dat ik ergens *in* mijn lichaam ben. En als ik ergens in mijn lichaam ben en mijn lichaam is buiten mij, hoe kunnen beide dan één zijn?

In feite zit je niet ergens *in* je lichaam. Voor je Bewustzijn is het hele lichaam een uiterlijk object.

En als subject, ben je innerlijk, maar niet in de betekenis dat je in een bepaald lichaamsdeel bent.

Gedachtenexperiment

Ontwikkeld door Greg Good.

Niet alleen is het lichaam een object voor het Bewustzijn, ook het gevoel van 'Ik', ergens in mijn lichaam is ook een object en die 'ik' ben Ik dus niet.

Verloop

Doel: we kijken naar het 'ik', waar is die 'ik' in het lichaam? We zullen zien dat die er niet is.

Zit rechtop. Stel je nu een horizontale lijn voor die door je middel gaat. Vraag nu jezelf af: waar zit het gevoel van ik? Zit het boven de lijn of eronder? De meesten zullen zeggen, dat dit gevoel boven ons middel zit.

Trek nu nog een lijn, net boven je maag. Waar ben jij? Boven of onder die lijn? De meesten zullen weer zeggen, zichzelf boven die lijn te voelen.

Trek weer een lijn, die nu door je keel gaat en stel weer die vraag en het antwoord zal zijn: 'het ik-gevoel zit ergens in mijn hoofd.'

Trek nu een twee verticale lijnen door je hoofd, de ene gaat door je rechteroog, de andere lijn door je linkeroog. Waar zit nu het ik-gevoel? Rechts in het hoofd of links of in het midden?

De meesten blijken te kiezen voor de ruimte tussen de twee verticale lijnen, eventueel ergens achter de ogen. (Niet zo verwonderlijk dat veel mensen dit ik-gevoel ergens in het hoofd hebben, omdat zich daar de meeste zintuigen bevinden).

En nu is de vraag: Wat is het, dat dit ik nu ervaart? Dit ik is duidelijk een gevoel, het is een object.

In welk bewustzijn schijnt het?

Dit is het doel van deze oefening: zelfs het ik-gevoel wordt gereduceerd tot een object en wordt waargenomen door de Getuige.

Dit ik-gevoel ergens in je hoofd is het ego, ook een object, en dat ben jij niet. Ik ben niet dit ik!

Atman, de Getuige en Brahman zijn synoniemen.

Er zijn veel woorden in het Sanskriet, die in andere talen niet bestaan en dus moeilijk te vertalen zijn. Het Sanskriet heeft voor het pure Bewustzijn vele preciezere woorden. Ze wisten welke woorden te gebruiken.

De materialistische, reductionistische levensvisie heeft ook het taalgebruik beïnvloed. We hebben de juiste woorden gewoonweg niet. Wij gebruiken woorden als awareness, witness, consciousness; ze zijn vergelijkbaar, maar niet precies hetzelfde.

Vergelijk Eskimo's die blijkbaar 30 woorden voor sneeuw hebben, omdat dit hun wereld uitmaakt.

Vroegere Indiase filosofen hielden zich diepgaand met filosofische ideeën bezig en zo ontstond gedurende duizenden jaren ook het taalgebruik.

Les 6 – 6 september 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=zKxvFQ20BaT4>



Als je een bepaald resultaat wilt, dan is de methode van waarde.

Als je naar een bepaalde plek wilt, dan heeft de methode waarde (taxi, fiets, auto e.d.).

Als je lijden wilt ontstijgen, Bliss wilt, de cyclus van geboorte en dood wilt beëindigen, als je de beperkingen van het hedendaagse bestaan wilt ontstijgen, dan volg je de teachings van Vedanta. Voor hen die van het eeuwige houden.

Voor al die mensen die dit willen, is het belangrijk te weten dat zij niet dit lichaam zijn.

T/m vers 33 zal dit het thema zijn.

Vers 19

Alleen het Bewustzijn weet

Atman is puur. Het lichaam is een mengsel van spieren, bloed, weefsel etc. en wordt als niet puur beschouwd. Moeilijk om te bedenken dat het Zelf het lichaam is, terwijl ze zulke tegenstrijdige karakteristieken hebben.

We hebben onszelf altijd gezien als de kenner, degene die ervaart. Mijn lichaam is een object van ervaring, pijn, jeuk etc., maar Ik ben nooit een object van ervaring.

Als het lichaam een object van ervaring is, dan ben ik degene die ervaart, het zijn 2 verschillende entiteiten. Jij bent altijd degene die ervaart. Dat is niet hetzelfde als jezelf ervaren. Klanken, beelden

etc. kunnen het Zelf niet waarnemen, wel omgekeerd.

Dit is de structuur van ervaring: het Zelf is altijd de kenner en het niet-zelf is het gekende, altijd.

Als je de kenner bent, dan moet je het Bewustzijn zijn, want alleen het Bewustzijn weet.

Een meditatieoefening op een crematieveld

Het bewustzijn is puur, het lichaam is niet-puur. Het is natuurlijk goed om een fit en mooi lichaam te hebben.

In India is een meditatieoefening, die plaatsvindt op een crematieveld, waar lichamen verbrand worden. Als een lichaam niet verbrand wordt, blijft het daar liggen en gaat over in ontbinding.

Degene die mediteert zit en kijkt hoe het lichaam vergaat, dagenlang.

Dat is de natuur van het lichaam: materie, onderhevig aan verval en dood, niet-puur.

Shankarcharya brengt onder de aandacht dat het lichaam onreinheden kent: maaginhoud en dat wat we uitscheiden! Hoe kun je dit tot eenheid brengen met het Zelf? En toch is dat wat we doen: de kenner en het gekende als eenheid nemen: we verbinden het lichaam met het Zelf en zeggen 'Ik'.

Vers 20

Bewustzijn is het licht van de lichten

Shankarcharya noemt Atman licht en het lichaam donker/tamas.

Atman, als de zon, verlicht alles. Dit licht is puur en wordt niet beïnvloed door datgene wat verlicht wordt. Licht kan op smerig water vallen of op gewijd water, maar het licht blijft puur.

Zo wordt bewustzijn niet beïnvloed door datgene waarvan het zich bewust is, goed of slecht, moreel of immoreel, dharma of adharma.

Als je in een donkere ruimte het licht aandoet, kun je alles zien; het licht is de onthuller. Maar dit licht en de ruimte die zichtbaar is geworden, wordt gekend door je ogen. In dat opzicht zijn je ogen het licht dat zowel het licht als de ruimte zichtbaar maken. En je ogen zien alleen maar iets als je mind met je ogen is verbonden. En zo is de mind het licht dat je ogen zichtbaar maakt.

En volgens Vedanta worden de inhouden van onze mind zichtbaar gemaakt door het Bewustzijn dat in de mind schijnt. En zo is het Bewustzijn het licht van de lichten, de onthuller van alles.

Elke avond zingt Sarvapriyananda in de vespers het lied 'Licht van lichten'. Dit is de Vedantische opvatting van God.

Nu kun je zeggen 'als ik het licht uit doe, zie ik niets meer', maar het feit dat je niets meer ziet wordt ook onthuld/waargenomen door Bewustzijn.

Bewustzijn is puur

Bewustzijn is puur, maar wat betekent puur? Simpel gezegd: iets is puur wanneer het niet met iets anders vermengd is. Waarom is bewustzijn puur?

Bewustzijn onthult alles. Als er iets is wat met bewustzijn is vermengd, neem even aan dat dit mogelijk is, dan heb je bewustzijn nodig om te weten, dat er iets met bewustzijn is vermengd. Dit moet dan gescheiden zijn van bewustzijn. Dat wat Bewustzijn onthult, staat los van bewustzijn.

Bewustzijn moet dus puur zijn en is het enige dat puur is.

Al onze ervaringen komen en gaan in Bewustzijn. We zijn ons bewust van geluk en teleurstelling etc. Het probleem ontstaat wanneer we eraan proberen vast te houden. Vergelijk het met een spiegel die probeert de reflectie in de spiegel vast te houden. Dat is onmogelijk, omdat de spiegel iets probeert vast te houden, wat niet eens *in* de spiegel zit.

Het Bewustzijn wordt misleid wat zijn eigen natuur betreft door het '*ik* ben gelukkig' i.p.v. ik ben me van het geluk in mijn mind bewust. Nee, *ik* ben gelukkig en dat wil ik graag zo houden en daar begint het probleem. Geluk is een gevoel, waargenomen in de mind en het Bewustzijn zet dat in het licht.

Geluk, teleurstelling etc. bevinden zich ook niet werkelijk in het Bewustzijn, ze worden belicht door het Bewustzijn en daarom kan Bewustzijn het ook niet vasthouden, omdat het er nooit was. Vergelijk de blauwe kleur van de lucht; die kun je ook niet afwassen, omdat die blauwe kleur er nooit was.

Alles wat we kunnen waarnemen, verschijnt en verdwijnt in Bewustzijn, maar behoort niet tot het Bewustzijn; ze zijn er gescheiden van.

We zijn ons bewust van tijd en het verstrijken van tijd, derhalve is tijd een object en verschijnt ook in Bewustzijn en is niet *van* Bewustzijn. Bewustzijn ontstijgt tijd.

We zijn ons ook bewust van ruimte: dichtbij-veraf en dus is ruimte ook een object. Bewustzijn beweegt zich niet door tijd en ruimte, Bewustzijn is de getuige ervan.

We zijn geen lichaam plus bewustzijn. Ik kan wel zeggen dat ik Bewustzijn ben, waarin mijn lichaam verschijnt en handelt en voelt en weet.

We zijn bewustzijn en zijn ons bewust van een lichaam.
 We zijn bewustzijn en gebruiken een lichaam.
 We zijn bewustzijn, chanelling onszelf via een lichaam.

Probeer dit te zien als een feit, niet als een eis of aanspraak. Vedanta vraagt of het voorgaande in onze ervaring meer waar is dan wat we voorheen aannamen? Dat we een lichaam zijn met Bewustzijn is minder waar dan dat we Bewustzijn zijn waarin een lichaam verschijnt, voor zover onze ervaring reikt natuurlijk.

In het slaapstadium verdwijnt ons lichaam uit ons bewustzijn en betreden we de droomwereld, waar we een droomlichaam hebben. Wat blijft voortbestaan? Bewustzijn. Het lichaam wordt achtergelaten, vanuit mijn Bewustzijn gezien. Dus ook mijn lichaam drijft het Bewustzijn in en uit en niet omgekeerd. Dat vertelt onze ervaring ons.

Vers 21

Het bewustzijn is eeuwig

Het bewustzijn is eeuwig, want dat is de natuur van existentie. Het lichaam is niet-eeuwig. Het voortdurende veranderen van het lichaam wordt door Atman waargenomen en ook de dood van het lichaam wordt waargenomen en ervaren door het Zelf. Het lichaam blijft veranderen van kind naar puber naar volwassene, ouderdom etc. We hebben echter ook het gevoel dat ik dit kind was, deze tiener, ik was de volwassene en de bejaarde. Ik ben dezelfde. Ik kan niet zeggen dat het iemand anders was die dat kind was. Dus kan ik het lichaam niet zijn. Het lichaam is zo radicaal veranderd, maar ik heb een ervaring van een bewuste continuïteit.

Bewustzijn wordt noch geboren, noch sterft het

Hoe weet je nu, dat wanneer het lichaam sterft, dat het bewustzijn ook niet verdwijnt? Als je het lichaam *ervaart* dan moet het iets anders zijn dan degene die ervaart. En degene die ervaart is altijd Bewustzijn. Geboorte en dood worden ervaren en moeten losstaan van het ervarende Bewustzijn. Vandaar dat we kunnen zeggen dat het Bewustzijn noch geboren wordt, noch sterft. We kunnen de destructie van de Kenner niet ervaren. De Kenner zou het dan zelf moeten ervaren. Niemand heeft dit ooit waargenomen. Sterker: niemand heeft ooit de Kenner van ervaringen gezien. Ook de vraag: hoe weet je dat andere mensen een mind hebben? Je hebt alleen toegang tot je eigen mind? In filosofie wordt dit serieus besproken. En Vedanta zegt, dat je alleen toegang hebt tot je eigen Bewustzijn. De Kenner kent nooit enige andere Kenner.

Wanneer we naar een glas wijzen, zal iedereen dit aannemen als een glas en noemt het ook zo. Hoe is het als iedereen het woord 'Ik' gebruikt? Dan bedoelen we allemaal iets anders. Vedanta leert echter, dat we in feite allemaal hetzelfde ervaren, verwijzend naar die ene Realiteit. Bewustzijn is voor niemand een object.

Voorbeeld: het koken van aardappels

Hoofdstuk 2 vers 16 is het filosofische hart van de Bhagavad Gita. Voorbeeld: het koken van aardappels. De aardappel is heet. Is die hitte afkomstig van de aardappel zelf, als intrinsieke eigenschap? Nee. De aardappel ontleent zijn hitte aan het kokende water. Eerst was de aardappel koud, toen heet en koelt dan weer af. De essentie van ontleenen is, dat het er eerst niet was, dan is het er wel en het verdwijnt weer. En heeft het kokende water hitte van zichzelf? Nee, het ontleende de hitte aan de hete pan. Ook hier: eerst was het water koud, nu is het heet en dan koelt het weer af. Ook de pan heeft geen intrinsieke hitte van zichzelf. In de kast was de pan koud, op het vuur is het nu heet en straks koelt die weer af. De hitte die geleend werd, gaat ook weer verloren. En nu het vuur onder de pan. Het vuur heeft de hitte van zichzelf, niet geleend. Vuur was niet eerst koud en nu is het heet en straks is het weer koud! ☺ Zolang als het vuur zal bestaan, is het heet: en het zal eeuwig bestaan.

Pure existentie is intrinsiek bestaan

Vraag: als iets bestaan ontleent aan iets anders, wat gebeurt er met dat object? Het krijgt bestaan en zal het bestaan weer verliezen. Maar als iets intrinsiek bestaan heeft, wat gebeurt er dan? Vuur heeft intrinsieke hitte in zich en zal het nooit verliezen. Kortom iets met intrinsiek bestaan wordt onsterfelijk; het zal nooit geboren worden, want het bestond altijd al en zal altijd blijven voortbestaan.

Pure existentie zelf verlaat nooit het bestaan en blijft voortbestaan. Hierover gaat het in hoofdstuk 2 vers 16 van de Bhagavad Gita.

Eén van de karakteristieken van het Zelf is 'Ik ben/Ik besta' en dit is puur zijn. Ik ben het bestaan zelf en daarom eeuwig. Al het andere komt en gaat, inclusief het lichaam.

Het lichaam ontleent zijn bestaan aan de 5 elementen en die ontlene hun bestaan weer aan Atman. Om te zeggen dat het meest tegenstrijdige der dingen, het pure en het niet pure, het eeuwige en niet eeuwige, om te beweren dat ze één en hetzelfde zijn is een grote vergissing en onwetendheid.

De persoonlijkheid

De mens is een trichotomie volgens Vedanta

fysiek lichaam
subtiel lichaam
puur Bewustzijn

In het subtiel lichaam bevinden zich gedachtes, gevoelens, ideeën, herinneringen, voorkeuren en afkeren, dit alles samen noemen we de persoonlijkheid. En die is voor iedereen verschillend.

Vedanta ziet het pure Bewustzijn als apart van de persoonlijkheid.

Onze algemene opvatting over bewustzijn behelst gedachtes, gevoelens, emoties etc. Dat vatten we dan op als bewustzijn. Vedanta claimt dat bewustzijn los gezien moet worden van zijn inhoud.

Alles nl. waarvan we ons bewust zijn, is een object. Je bent je bewust van je voorkeuren, en dus zijn voorkeuren ook objecten. Er zijn meer publieke objecten zoals een tafel e.a. en meer persoonlijke objecten bv. je voorkeuren en afkeren. Ze maken deel uit van je persoonlijkheid en de persoonlijkheid is in de mind en een object voor het ware Zelf. We identificeren onze persoonlijkheid abusievelijk met het Bewustzijn. In Vedanta is het Zelf identiek aan puur Bewustzijn.

Interessant is de herkomst van het woord persoon; komt uit het Grieks 'persona', dat 'masker' betekent. Dit is wat we nog steeds doen, ons ware Zelf een masker opzetten.

Les 7 – 15 september 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=ONSFO0E09Zs>



Fragmentatie versus heilheid

Vedanta daagt ons uit het feit te onderzoeken of wij het lichaam zijn. Vedanta beweert dat dit absoluut fout is en de voorgaande teksten gaan hierover en ook de volgende verzen. We zijn niet het lichaam. Vedanta wijst ons op de logische inconsistentie om het Zelf te identificeren met lichaam en mind. Als we er niet op reflecteren beschouwen we ze als één en hetzelfde: Ik ben het lichaam en dit is de wortel van ons lijden.

Het lichaam heeft delen, terwijl het Zelf geen delen heeft. Hoe kun je iets wat uit delen bestaat identificeren met iets wat in zichzelf heel is?

Moet ik het geloven? Ga eens uit van reflectie, je eigen ervaring over jezelf: Ik heb delen: handen, voeten e.d., maar die behoren het lichaam toe. Ik heb ook delen als: gedachtes, herinneringen e.d., maar die behoren de mind toe. Advaita leidt ons verder weg van de mind en het lichaam en we ontdekken dat het Zelf niet ervaren wordt als gefragmenteerd. Ook een multi personality disorder behoort toe aan de mind. Het Zelf verwarren met het samengestelde lichaam en de mind is onwetendheid. We ervaren onszelf als bewuste wezens en we kunnen dit Bewustzijn niet delen. Het is het pure, ondeelbare licht dat alles verlicht.

Vers 22

Het Licht van het Zelf

De verlichting van objecten is waarlijk het licht van de Atman. Het ervaren van objecten is het licht van ons eigen Zelf. En dit licht is geen materieel licht: geen lamp of vuur of zelfs van de zon.

Het is Bewustzijn.

Een lamp verlicht bv. een ruimte en verlicht alle objecten erin, echter niet zonder onze ogen! De ogen maken het mogelijk om te ervaren dat de lamp de ruimte verlicht. Onze ogen zijn het licht van dat licht. Onze ogen maken dat andere licht zichtbaar. Sluit nl. je ogen en het is weer donker.

Maar onze ogen zijn niet voldoende: de mind op zijn beurt is het licht van de ogen. De mind is niet met de ogen verbonden, in de betekenis dat ik geen aandacht besteed aan wat ik zie. We kunnen spreken van een lege blik; dat zien we vaak in Vedanta onderricht ☺

De mind kan aan iets anders denken of naar muziek luisteren en zie je niet werkelijk wat voor je is. De mind moet aandacht geven aan datgene wat door de ogen aangereikt wordt. De mind verlicht wat aangereikt wordt. En wat is dan in de mind? De beelden die van buitenaf komen via de ogen en in de mind geconverteerd worden en dan kunnen we zien. De wetenschap weet nog steeds niet precies hoe het werkt. We ervaren geen neuronen, neurotransmitters etc., we ervaren de mind. Dit is een feit: in onze mind verschijnt de wereld.

En alles in onze mind wordt door Bewustzijn verlicht. De mind ziet steeds veranderende beelden, afhankelijk van de omgeving, maar er is 1 continu Bewustzijn, dat de mind verlicht.

Alles wordt ervaren in de mind. Kijk naar een glas water: het wordt niet buiten je ervaren, maar *in* je mind en in de mind verlicht het Bewustzijn de perceptie van het glas water en de rest van de wereld. Het is het Licht van Jezelf, dat je bent, dat licht geeft je continue ervaringen.

Verlichting van objecten= ervaring van objecten.

Reflectie uit de Upanishads over Licht

Upanishads 5000 jaar geleden in een oude tekst:

'Door welk licht gaat iemand de dag door, doet zijn werk en keert terug naar huis?'

Antwoord: 'Door het licht van de zon.'

's Nachts, als de zon is ondergegaan, hoe gaan dan de mensen interacties aan, hoe doen ze hun werk?' Antwoord: 'Door het licht van de maan.'

'Als ook het maanlicht is ondergegaan, door welk licht kunnen mensen dan hun werk verrichten?'

Antwoord: 'Door het licht van het vuur.'

'Als de zon en de maan zijn ondergegaan en het vuur is gedoofd, door welk licht weten we überhaupt iets, dat er mensen in de ruimte zijn?' Antwoord: 'Door het licht van onze stem.'

De spraak wordt zo het licht waardoor we iets weten.

'Maar als ook de spraak zwijgt en het licht van zon, maan en vuur gedoofd is, door welk licht weten we dan dat we bestaan?'

Stel het je voor, duisternis, je ziet niets, je hoort niets, niemand zegt iets. Heb je een licht nodig om te weten of je bestaat of niet? Dat moment, zittend in de duisternis, heb je geen enkele twijfel over één ding, nl. dat je bestaat. Door welk licht weet je dat? Dat is het licht van het Bewustzijn, het Zelf.

Het is hetzelfde licht dat in je slaap je dromen verlicht. En als alle dromen stoppen, en we komen in de stilte van deep sleep terecht, dan is het dit licht dat de afwezigheid van objecten onthult.

De boeddhisten noemen dit 'het heldere licht van de leegte'. Ook de diepe kosmos, ogenschijnlijk donker, maar is vol van licht. Het zonlicht vult deze ruimte; er zijn alleen geen objecten om dit zonlicht te reflecteren en daarom lijkt het donker te zijn. In deep sleep, ben Ik, het Licht steeds aanwezig: I am.

Bewustzijn is geen materieel licht

En dat licht is geen materieel licht, geen lamp of licht van de sterren. Lastig te vatten, omdat we toch een zekere associatie hebben met materieel licht als we over licht spreken. Het is niet een materieel iets; het is juist de verlichter van alle materiële dingen.

Waarom is het geen materieel licht, zoals vuur bv.? Omdat een materieel licht duisternis verdrijft.

Daarentegen is Bewustzijn geen materieel licht. Bewustzijn onthult materieel licht en het onthult ook duisternis. Hoe weet je dat het donker is? Omdat je bewust bent. Hoe weet je dat het licht is?

Omdat je bewust bent. Bewustzijn is het licht van licht. Dat ben Jij, je ware natuur!

De objecten die we ervaren, komen en gaan; het licht van Bewustzijn komt en gaat niet. Dit licht is ook niet goed of slecht, het is Spirit zelf.

Ik ben ook niet het lichaam, maar ik ben het Licht waarin het lichaam wordt geopenbaard.

Vers 23

Het lichaam krijgt veel aandacht

'Dit is mijn lichaam' is een vreemde uitspraak en dit ben ik en je wijst op je lichaam. Maar we gebruiken deze woorden nooit voor iets anders. We zeggen nooit dit is mijn glas en ik ben dit glas. Dit is mijn auto en ik ben die auto. We doen dit echter wel met het lichaam. Hoe kan iets dat mij toebehoort, mij zijn?

Als we deze autoriteit toeschrijven aan het lichaam, dan zullen we ons ongelukkig voelen.

In ons leven doen we veel voor het lichaam, het lichaam krijgt veel aandacht en we organiseren een hoop voor het lichaam: warmte, airco, voeding etc. Het lijkt wel of het lichaam het overgenomen heeft.

Het lichaam en de zintuigen zeggen ons a.h.w. wat we te doen hebben en wij gehoorzamen: de smaak zegt 'eet dat en dat' en wij doen het, de ogen zeggen 'kijk naar die film' en we doen het etc.

Maar hoe zit het met 'Mij'? Ik ben volledig vergeten dat ik enig bestaan heb, los van dit body-mind-systeem. Dat ik besta, los van de auto die ik rijd, maar mijn hele leven is aan de auto gewijd.

Maar ik bestond al voordat het lichaam er was, het lichaam zal sterven en daarna ben ik er nog steeds.

Vivekananda: 'Als je eens wist wie je werkelijk bent, dat je het licht bent, waarin je hele leven schijnt, dan zouden al je problemen onmiddellijk opgelost zijn, zonder enige inspanning.'

Vergelijk: we kopen de nieuwste iPhone en zijn zeer verrukt over het pakketje, waarin de iPhone zit. Eenmaal uitgepakt, doet de verpakking (het lichaam) er niet meer toe, het gaat om wat erin zit (bewustzijn).

Uit het publiek: iPhony people.

Vers 24

Wat is Kennis?

Als al het voorgaande onwetendheid is, wat is dan Kennis?

Ramakrishna: 'Alleen kennis van het Ene is Kennis. Kennis van het vele is onwetendheid.'

Dat Ene is het Bewustzijn dat we zijn.

Wat is doorgaans ons leven? Niet ons bewust zijn van het Ene plus de identificatie met ons lichaam en een paar gedachtes en ideeën en dan zeggen dat jij dat bent en de rest staat los van mij. Er zitten een paar leuke dingen bij, die ik de rest van mijn leven probeer te krijgen, er zijn nare dingen die ik probeer te vermijden en er zijn veel dingen die me niet interesseren. En deze setjes zijn veranderlijk. Dit is een weinig romantische manier om je leven te beschrijven.

Ik ben alles of ik ben niets van dit alles

Swami Virajanada: 'Voor ons verschijnt het hele universum. Oftewel ben ik dit alles, of ik ben niets van dit alles.'

Beide is Kennis (Njana). Het verschijnt in mijn Bewustzijn en dus ben ik het niet of ik ben het allemaal, omdat het verschijnt. Onwetendheid is iets vreemds, omdat je zegt er slechts een deel van te zijn: ik ben dit lichaam, idee etc. en de rest ben ik niet en nu begint het spel van het leven: subject en object. Ook al heb je het Ene gerealiseerd, dan gaat het leven gewoon door en alles blijft functioneren, zoals het daarvoor ook deed. Je voelt je 'alleen' één met het universum en alles stroomt in het Bewustzijn dat je bent. Je bent niet meer gehecht aan iets speciaals, of dat je iets anders moet beschermen etc. Het lichaam en de mind worden daarmee bepaald niet werkeloos, integendeel: ze gaan door wat ze daarvoor deden, maar op een veel betere manier, meer ontspannen en op de best mogelijke manier wat het moet doen en we leiden een nobel leven.

Ruimte en tijd, eindigheid en oneindigheid

Dan ben ik het Licht waarin het lichaam en de mind schijnen. En dit licht wordt niet gelimiteerd door ruimte. Ruimte wordt ook in de Licht ervaren.

We ervaren onszelf als kleine wezens, gelimiteerd in een kleine ruimte, omdat we onszelf al vastgeklonken hebben aan dit kleine lichaam.

Door onze mind en onze zintuigen krijgen we het gevoel dat we aanwezig zijn *in* dit lichaam. Het individuele bewustzijn is als een cirkel met een oneindige diameter met het centrum in dit lichaam. Het is aanwezig in dit lichaam, maar het is overal aanwezig. Elke ervaring van ruimte vindt plaats in Bewustzijn. Niemand heeft ooit ruimte ervaren los van Bewustzijn. Dit is theoretisch en logisch onmogelijk. Ook tijd wordt in bewustzijn ervaren.

Datgene *waarin* ruimte wordt ervaren, Bewustzijn dus, dat kan niet door ruimte gelimiteerd worden.

Als tijd wordt ervaren *in* Bewustzijn, dan kan tijd Bewustzijn niet limiteren. Dit zijn feiten.

Dat wat niet wordt beperkt door ruimte is alomtegenwoordig en dat wat niet gelimiteerd wordt door tijd is eeuwig en dat wat niet beperkt wordt door welke entiteit in het universum dan ook, is oneindig.

Begrenzing is eindigheid. Er bestaat geen enkele entiteit buiten Bewustzijn.

Net zomin als houten meubels, verschillend in vorm, hout kunnen beperken, zo kunnen objecten bewustzijn niet beperken.

Ik ben Brahman

Oneindig-eeuwig-alomtegenwoordig-Bewustzijn; met een andere naam: Brahman.

Ik ben Brahman en dat is Kennis.

Alles wat gebeurt in ieders leven, gebeurt door de wil van God. Niet in conflict zijn met Gods wil betekent er geen weerstand aan bieden. Moet ik dan goed vinden, dat er vreselijke dingen gebeuren? Natuurlijk niet, de wil van God is ook dat je er iets aan doet, maar ontken het niet.

Het is steeds dezelfde Brahman die overal aanwezig is in elke dimensie van ons leven, of iets nu goed gaat of niet, je bent steeds de onveranderlijke Brahman.

Dat is de kwaliteit van de wijze: God zien in alles. Hoe kun je anders succes en falen met dezelfde sereniteit benaderen? Niet door wilskracht, maar alleen door te zien dat het dezelfde Brahman is. Raken *verlichte mensen* dan niet overstuurt? Zeker wel, maar ze herstellen veel sneller en herkennen het voor wat ze zijn: objecten in de mind, schijnend in het Licht dat we zijn. Ze kunnen ook hun boosheid bv. gebruiken ten voordele van anderen.

De mind kan vredig zijn of rusteloos, maar Brahman *is* vrede en onaangedaan door de vredige of rusteloze mind. 'Ik ben een oceaan van vrede, deze vreedzame uitstraling'. Het heldere Licht van de leegte. In deze oceaan zijn het lichaam en de mind te vergelijken met een kleine boot, soms meegenomen op hoge golven, dan weer rustig, ups-and-downs van de body en de mind. Ik blijf geduldig-bewust-Bliss: dit wordt beschouwd als de Kennis van de wijze.

Kennis is weten wat je bent, maar ook weten wat je niet bent.

Houd je niet vast aan wat er in Bewustzijn verschijnt en probeer niet te verhinderen dat er een bepaald iets in je Bewustzijn verschijnt, want het komt toch. Bewustzijn zal nooit iets willen verhinderen.

Ook als je ziek wordt, blijf sereen i.p.v. je geloof in God te verliezen.

N.a.v. een vraag van een deelnemer. Een pasgeboren baby is vol met percepties: honger, dorst, kou, hitte etc. en het kind laat je dat weten door geluid te maken! En al die percepties verschijnen in het bewustzijn dat ook de basis is van de body en mind van dit kind. Het lichaam en de mind van dit kind zijn nog niet volledig ontwikkeld, maar het Bewustzijn is hetzelfde.

In situaties van deep sleep en coma, is het Bewustzijn zich bewust van leegte. Dat betekent niet dat er in coma geen Bewustzijn is. Dat Bewustzijn is er, en is Bliss zelf.

Drie aspecten van maya

De grootste, recente ontdekkingen van de wetenschap zijn:

- de relativiteitstheorie van Einstein
- het onzekerheidsprincipe van Heisenberg
- de incompleteheidsstelling van Gödel

En dit zijn 3 kwaliteiten die duizenden jaren geleden al door Vedanta beschreven zijn als aspecten van *Maya*: relatief – onzeker – incomplete!

Les 8 – 22 september 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=yoy3bx3Ut48>



Vers 25

In de vorige verzen werd belicht hoe we niet het lichaam zijn. We kunnen op een glas wijzen en zeggen 'dit is mijn glas', maar we zijn niet het glas. Of 'dit is mijn auto', maar we zijn niet de auto. Vreemd genoeg zeggen we ook 'dit is mijn lichaam' en bedoelen dat we het lichaam ook zijn. Dit is onwetendheid.

Vikarah/verandering

Vikarah betekent 'verandering', ook in de betekenis van verval. Verandering en verval zijn normale aspecten van het leven. Ook ons lichaam is hieraan onderhevig, hoewel prana als levenskracht

(ademhaling, circulatie, assimilatie e.a.) steeds in 'gevecht' is met dit verval. De dood treedt in wanneer prana het lichaam verlaat en het lichaam komt in een versneld proces van verval/vikarah. Het subtiele lichaam transmigreert naar een andere wereld.

Ook de mind is onderhevig aan vikarah: depressie bv. Ons lichaam en onze mind zijn voortdurend onderhevig aan de krachten van vikarah. Maar er is iets in ons dat zich bewust is van lichaam, mind *en* vikarah. We zijn ons vooral bewust van het lichaam, wanneer we ziek of hongerig zijn. Als het lichaam gezond is, zijn we ons er nauwelijks van bewust. Idem voor de mind.

Dit bewustzijn van een lijdend lichaam en mind is de oorzaak van lijden, want als het lichaam lijdt en ik ben ermee geïdentificeerd, dan lijd ik ook. Hetzelfde voor de mind: 'Ik ben depressief, boos etc.'

Vedanta leert dat je noch de mind bent, noch het lichaam; je bent de waarnemer van beide. Je bent het Bewustzijn waarin de body-mind-gebeurtenissen plaatsvinden.

Zouden we werkelijk het lichaam zijn, dan zouden we ook in diepe slaap ons nog bewust zijn van een lichaam, liggend op een bed. Maar in feite reizen we in onze dromen overal naar toe, en dus zijn we niet ons lichaam; we zijn ons bewust van het lichaam, maar er niet mee verankerd.

Bewustzijn is niet onderhevig aan vikarah

Reflecteer nu hierop: datgene wat zich bewust is van het lijden (en het plezier) van de body-mind, heeft dat vikarah van zichzelf?

Het ligt subtiel: fysieke pijn is een object van ons Bewustzijn, maar het Bewustzijn zelf heeft geen lijden of pijn, deze aspecten worden door het Bewustzijn verlicht/belicht.

Gezondheid en lijden wisselen elkaar af als eb en vloed: het Bewustzijn is constant. Het Bewustzijn is dus noch verbonden met gezondheid, noch met ziekte. Die komen en gaan en behoren dus niet tot jou als Bewustzijn.

Er is steeds die opening tussen jouzelf als Bewustzijn en de veranderingen in de body-mind.

Wie ik ben staat los van welke verandering of verval dan ook.

Waarom beïnvloedt vikarah de body-mind, maar niet het Bewustzijn?

Omdat Bewustzijn geen vorm heeft. Alles wat we waarnemen heeft een vorm: wat we horen, proeven, ruiken etc. we zijn ons bewust van de verschillen: het ene geluid t.o.v. het andere, de verschillende geuren, verschillende personen etc., allemaal vormen.

Datgene wat zich bewust is van vorm, heeft dat vorm?

Als we het over vorm hebben, dan ervaren we de vorm ook. Wanneer Bewustzijn vorm zou hebben, zouden we het kunnen ervaren en is het een object van je ervaring geworden en dus niet Jij.

Als degene die ervaart vorm heeft, wie ervaart dat dan?

Maar degene die ervaart, kan zelf niet een object van ervaring worden. Degene die ervaart is voorbij vorm. Onze ware natuur, Atman, is zonder vorm. En de vormeloze Atman/Brahman wordt ervaren in alle vormen van het universum. Zodra je iets ervaart, is het *met* vorm.

Zodra we ons realiseren dat we zonder vorm zijn, is de angst voor vormen verdwenen en kunnen we handelen in een vorm (lichaam) en via vormen.

Kijk naar water. Water heeft van zichzelf geen vorm, maar neemt de vorm aan van het object. De vormen zijn dus niet van het water. Het vormeloze verschijnt dus in een vorm. En als het licht van het Bewustzijn erop schijnt wordt het weer vormloos.

Water zonder vorm – neemt allerlei vormen aan, zelfs ijs – het Bewustzijn smelt het weer om tot vormloos.

De film als metafoor

Een goede film is in staat om ons te laten identificeren met een bepaald personage uit de film, zodanig dat we zelf de gevoelens van die persoon voelen en uiten. We zitten in de film= samsara. Er zijn zelfs wel eens mensen die hun schoen uittrekken en erop los willen slaan!

Maar we zijn ook deel van het publiek dat naar de film zit te kijken en als zodanig zijn we gescheiden van de film. We kunnen nog steeds sensaties hebben, maar we zitten niet meer *in* de film en kunnen er ook van genieten, zelfs van vreselijke dingen.

De film, de bioscoop is samsara; maak je los van de film en de bezoekers, kijk ernaar als Bewustzijn en je bent de Getuige/Sakshi. In feite ben je altijd al los van de film.

En alles samen, het hele theater, is die ene Realiteit/Brahman, de ruimte waarin alles is geïmagineerd. Er is geen theater, geen film, geen publiek, alleen een ruimte, waarin de hele show, zonder dat die werkelijk bestaat, verschijnt. Dat is Brahman en dat ben Jij.

Niet beschadigd door zonde

Het gevoel van schuld, iets verkeerd gezegd of gedaan te hebben, beschadigt de persoon.

We kunnen de fysieke wetten, zwaartekracht bv., niet breken. Ook kunnen we de morele wetten niet breken. Maar we kunnen wel onszelf breken t.o.v. de morele wetten. Er ontstaat een beschadiging in de integriteit van de persoon: bv. door te liegen of een ander te beschadigen. Datgene wat zich hiervan bewust is, wordt niet beïnvloed door zonde.

Het is al een zonde om iemand een zondaar te noemen: je bent een kind van de onsterfelijke Bliss. Je zou kunnen concluderen, dat je dus gewoon iets verkeerd kunt doen, want je wordt er niet door beïnvloed. Dat is juist, maar je bent je niet alleen bewust dat je iets onethisch gedaan hebt, je bent je ook bewust van de gevolgen die dat krijgt: straf, bv. of schuldgevoelens.

Als iemand in deep sleep is, de mind uitgeschakeld is, verdwijnt de wereld, verdwijnt zijn kleine persoon, samen met de gevoelens van schuld en niet goed genoeg zijn. Dit is het bewijs dat we

voorbij de dualiteit, voorbij goed en slecht zijn, dat we Atman zijn, niet geraakt door dit alles. Schuld e.d. bevindt zich in de mind en die gevoelens komen en gaan. In deep sleep zijn die gevoelens uitgeschakeld, maar we zijn/bestaan nog steeds. Zodra de mind weer wakker wordt, keren herinneringen, gevoelens e.d. weer terug.

Goed en kwaad, samen met de gevolgen, zullen blijven bestaan, maar we zijn het Bewustzijn waarin het plaatsvindt. Als we ons ervan bewust zijn, zijn we niet meer genegen om kwaad te doen. We doen verkeerde dingen, omdat we ons niet kunnen verzetten tegen angst of verlangen. Soms is een verlangen zo groot, dat we over morele grenzen heen stappen. Of iets is zo beangstigend, dat we moeten liegen of verkeerd gaan doen. Maar wat zal me nog angstig maken of in verleiding brengen, als ik eenmaal weet wie ik ben? *Een teken van verlichting is onbevreesdheid.*

Drie stadia: fysiek – mentaal – Bewustzijn

Het eerste stadium is de fysieke werkelijkheid: de ruimte, stoelen, mensen etc.

Maar is dat alles? Nee.

Wat we ervaren is een beeld *in* de mind, gecreëerd door ons zenuwstelsel. We zien geen objecten buiten ons. Ook geluid ontstaat via geluidsgolven, omgezet in elektrische impulsen en in de hersenen wordt het getransformeerd en herkennen we het als geluid. Dit is gewoon wetenschap, geen Vedanta, religie of wat dan ook.

Al onze ervaringen zijn virtuele ervaringen; ze vinden plaats in de mind.

“In een vredige mind zal nooit samsara plaatsvinden.” Dit is overigens yoga en geen advaita.

Uiteindelijk schijnt alles in het licht van het Bewustzijn dat we zijn.

Dus: reduceer de fysieke wereld naar de mentale wereld en reduceer die in Bewustzijn.

1. Mahākāsha: het universum/fysieke wereld
2. Chittākāsha: de mentale wereld/mind.
3. Chidākāsha: Kennis/Bewustzijn

En hoe reduceer ik? Door te herkennen, dat het hele universum zich in onze mind afspeelt. Dat is alles. Verder hoeft je niets te doen. En herkennen, wat er zich ook afspeelt in onze mind, reuk, gehoor, verlangens, lijden, geluk etc., al dat schijnt in Bewustzijn en dat ben Jij. En dat is Kennis en de rest is onwetendheid. De kennis van de Ene is Kennis, de kennis van het vele is onwetendheid.

Onthechting versus apathie

Vraag uit het publiek: wat is het verschil tussen onthechting en apathie? Vindt onthechting voor verlichting plaats of erna?

Swami Sarvapriyananda er is een groot verschil tussen onthechting en apathie.

Wat betreft onthechting: we zijn puur Bewustzijn en wat er ook in verschijnt, we zijn er altijd los van. Neem nog eens het voorbeeld van het touw en de slang: zit de slang vast aan het touw? Het touw is compleet los van de slang, want die bestaat niet eens. Het echte en het onechte zijn nooit verbonden. Het Ware vormt wel altijd de bodem voor het onechte. Zoals in het voorbeeld van de film: het scherm staat volkomen los van de film, van wat voor film dan ook. Het scherm wordt niet beïnvloed door de films. In die zin staat ook het Bewustzijn los van de inhouden.

Advaita Vedanta vraagt dat we ons realiseren dat we reeds onthecht zijn.

Aan welke pijn, ziekte, voorwerp etc. heb je je kunnen vasthouden in je leven? Aan niets!

We kunnen ook niet aan ons lichaam vasthouden. In de bijbel: ‘Wie is in staat om zijn leven met ook maar 1 moment te verlengen?’

We kunnen aan niets vasthouden, juist omdat we het Bewustzijn zijn, waarin alles komt en gaat.

Het scherm maakt het mogelijk dat er films afgespeeld worden. Alleen het Bewustzijn maakt het mogelijk dat samsara bestaat. Het hele spel vindt plaats vanwege Mij en in Mij als Bewustzijn.

Daarom kunnen we ook nergens van weglopen, omdat alles zich in onszelf afspeelt.

En toch sta ik er volledig los van en dat is onze grote kracht.

Apathie is iets volledig anders. Spirituele oefening kan apathie maskeren. Je kunt mediteren en daarom zeggen dat je nergens anders tijd voor hebt, je mediteert immers.

Swami Sarvapriyananda vertelt het verhaal van een Advaita student die 's morgens om 10 uur nog zit te mediteren i.p.v. zijn taken te vervullen. Zijn goeroe beveelt hem te stoppen om de gebedsruimte te verontreinigen (!) en aan het werk te gaan. Dat is apathie: je taken uit de weg gaan (planten water geven, koken etc.). Spirituele kennis is niet tegen actie. Je kunt elke actie uitvoeren in non-dualiteit. Ook grote leermeesters legden een enorme activiteit aan de dag in complete vrede en sereniteit.

Les 9 – 27 september 2016

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



Vers 26

Wat is Kennis?

De wijze beschouwt dit als Kennis:

Ik ben niet onderhevig aan ziekte;

Ik ben zonder reflectie en voorbij reflectie * (zie volgende pagina);

Ik ben voorbij imaginatie;

Ik doordring alles;

Ik ben niet het illusoire lichaam;

Kan Brahman door de mind gekend worden?

De vorige teksten gingen om het inzicht dat we niet het lichaam zijn/onwetendheid.

In dit vers gaat het om de vraag 'Wat is Kennis?'

Zeer belangrijk in dit verband is het begrip '*Ik ben zonder reflectie*' * (zie volgende pagina).

De grote vraag hier is 'Kan Brahman door de mind gekend worden of niet?'

Anders gezegd: 'Kun je God kennen of is hij onkenbaar?'

We willen verlichting bereiken, maar wat is verlichting? Kennis van Brahman. Welke kennis?

Iets wat je gelezen hebt of gehoord? Neen! Het is de levende Kennis van 'Ik ben Brahman'.

En is deze Kennis mogelijk *in* de mind of niet?

In de Upanishads, de bronteksten van Advaita Vedanta, vind je beide zienswijzen: Brahman moet begrepen worden in de mind, want de mind alleen kan Brahman bevatten. Maar ook: Brahman kan nooit door de mind gekend worden.

Hoe kan één en hetzelfde zowel niet als wel door de mind gekend worden? Per slot 'Waar bevindt zich kennis?' In de mind, elke vorm van kennis bevindt zich in de mind. Maar kan *deze* Kennis in de mind komen, want er zijn diverse teksten die beweren dat Brahman niet door de mind gekend kan worden.

Wat gebeurt er als we iets kennen?

Als we naar een voorwerp kijken, wat gebeurt er dan in feite? Wanneer we dit alledaagse begrijpen, kunnen we ook weten wat Brahman is. Dan zullen we begrijpen hoe het kennen van Brahman hetzelfde is als het begrijpen van het alledaagse en ook dat het niet hetzelfde is.

Een speciale kwaliteit van de mind is het gegeven dat het een reflectie van Brahman, van puur Bewustzijn, kan pakken. Puur Bewustzijn wordt gereflecteerd in de mind als gereflecteerd Bewustzijn. Voorbeeld als toelichting:

Er is een donkere ruimte en buiten is het zonlicht. En je neemt een gepolijste spiegel/plaat en je vangt een straal zonlicht op in de spiegel en je ziet een kleine reflectie van de zon in die spiegel; door met de spiegel te draaien in bepaalde richtingen, kun je het licht sturen en voorwerpen in de ruimte zichtbaar maken.

Zo werkt ook puur Bewustzijn, gereflecteerd in onze mind, belicht datgene wat zich in onze mind bevindt. Puur Bewustzijn is dan de zon, de mind is de spiegel en het gereflecteerde Bewustzijn is de gereflecteerde zon. Het draaien van de spiegel in een bepaalde richting is synoniem met datgene waarop de mind zich focust. Datgene waarop de mind zich focust wordt belicht door de reflectie van puur Bewustzijn, door gereflecteerd Bewustzijn.

De kwaliteit van wakker zijn, van Bewustzijn, dat is gereflecteerd Bewustzijn. Dit helpt ons om te Kennen, hoe kennis tot stand komt. Bv. ik kijk naar een glas, het licht van het glas wordt naar mijn ogen gereflecteerd en via allerlei processen wordt een beeld in de mind gevormd.

Vritti

De manier waarop iets uit de buitenwereld de mind binnenkomt noemen we 'vritti'. Vritti betekent 'modificatie van de mind'. Elke gedachte, waarneming, geluid die we hebben is een vritti. Een soort rimpeling in je mind. Die rimpelingen zijn je mind, net zoals de rimpelingen in een vijver het water zijn. Elke vritti in de mind gaat ergens over. Zeg ik het woord 'Ohm' dat ontstaat er een ohm-vritti in de mind. Alles wat ik zie, proef, hoor etc. creëert een vritti in de mind. Maar niet alleen wat via de zintuigen tot ons komt, ook herinneringen, uit de jeugd bv., creëren een vritti. Ook als we ons iets niet meer kunnen herinneren, wordt er een vritti gevormd.

Welke vritti er ook gevormd wordt, het wordt belicht door het gereflecteerd Bewustzijn in de mind.

Epistemologie: het proces van het ontstaan van kennis

Kennis heeft 2 dingen nodig:

- er moet een vritti in de mind zijn en
- het gereflecteerd Bewustzijn dient die vritti te belichten.

Advaita Vedanta reduceert alles wat gekend kan worden naar deze 2 aspecten.

Als we in slaap vallen, als we dromen, herhaalt zich hetzelfde proces, alleen zijn onze zintuigen afgesloten, het grofstoffelijke lichaam doet niet mee; we dromen in de mind. Maar ook een droom is een serie van interne vritti's, gecreëerd door de mind zelf en belicht door gereflecteerd Bewustzijn. In deep sleep gaat de mind op slot, de dromen stoppen: geen vritti en dus krijgen we ook geen kennis. Als de mind op slot gaat, belicht het gereflecteerde Bewustzijn alleen maar de afwezigheid van vritti's. Het belichten van de afwezigheid van vritti's noemen we deep sleep, volgens Vedanta (In yoga noemt men deep sleep ook een vorm van vritti).

Twee technische termen: vritti biapti en pullab biapti

In non-dual-Vedanta heeft Kennis dus 2 aspecten nodig: - er moet een vritti in de mind zijn en - het gereflecteerd Bewustzijn dient die vritti te belichten.

Deze twee processen heten:

- vritti biapti: het ontstaan, binnenkomen van de vritti. Hoe werkt het? Ik kijk bv. naar een glas en een vritti t.a.v. het glas komt in mijn mind. Of m.a.w.: de vritti dringt binnen in het glas, niet in het glas buiten mij, maar het glas in mijn mind. De informatie over het glas is in de mind, d.w.z. de mind heeft de vorm van het glas aangenomen. Er is een golf in de vijver van de mind en de inhoud is het glas. De golf dringt a.h.w. het glas binnen.
- pullab biapti: het belichten van de vritti door het gereflecteerd Bewustzijn; hierdoor verkrijgen we kennis en hebben we de ervaring 'ik weet, ik zie, ik ruik, ik raak aan, ik herinner, ik voel me verdrietig etc.' Allemaal vritti's in de mind. Zonder mind geen gevoelens van verdriet, geluk etc. In deep sleep alleen complete rust.

Als ik dus iets wil kennen in een ruimte, moet ik het zonlicht via de spiegel/plaat (=gereflecteerd bewustzijn) focussen op datgene wat ik zichtbaar wil maken.

Stel nu dat ik de zon wil kennen. Moet ik dan de spiegel in de richting van de zon draaien en zeggen 'nu is de zon belicht? Nee; de zon heeft je kleine reflectie van zichzelf niet nodig. Je kunt het doen, maar het is niet nodig. Alles wat je te doen hebt, is in de richting van de zon draaien.

Meer technisch uitgedrukt: pullab biapti is niet nodig.

Gereflecteerd Bewustzijn in de mind is nodig om objecten te belichten die onze vritti's de mind inbrengen. Maar dat gereflecteerde Bewustzijn is niet nodig om het oorspronkelijke Bewustzijn te belichten. Alles wat nodig is, dat je richting de zon draait; op dezelfde manier hoort onze vritti over Brahman te gaan.

Brahman kennen

Om Brahman te kennen hebben we Brahmakaravritti nodig, een modificatie in de mind t.a.v. Brahman. Maar...het gereflecteerde bewustzijn in onze mind, waardoor we de wereld kennen, dat bewustzijn is niet nodig om Brahman te onthullen. Net zomin dus als het gereflecteerde zonlicht nodig is om de zon te kennen.

Conclusie, technisch gezien: om iets te kennen in de wereld hebben we een vritti nodig (een modificatie in de mind) *plus* gereflecteerd bewustzijn. Om Brahman te kennen of te realiseren hebben we ook een vritti nodig, de mind moet nl. over God nadenken, op Brahman gefocust zijn, maar nu is gereflecteerd Bewustzijn niet nodig. Vergelijk een donkere ruimte, waarin we proberen van alles te zien via een spiegel; dat gaat niet. Om de zon te zien zullen we ons naar de zon moeten draaien= focussen op de zon. De mind moet gefocust zijn op Brahman, maar de kleine reflectie in je mind is niet nodig. *

Bewustzijn wordt vergeleken met Licht: zoals het licht de duisternis verdrijft, zo verdrijft Bewustzijn onwetendheid.

Krishna tegen Arjuna: 'Het Bewustzijn is als duizend zonnen die opstijgen in de lucht.'

* Dit is 'zonder reflectie'; het gereflecteerde bewustzijn in de mind kan Brahman niet verlichten. Jij bent Brahman en die kan niet gekend worden door het gereflecteerde bewustzijn in de mind.

Wat precies wordt er bedoeld met de vritti t.a.v. Brahman?

Het antwoord van een andere Swami: 'De mind die wakker is zonder enig object.'
Een vorm van diepe slaap, terwijl je volledig wakker bent.

Hoe richt je je focus op Brahman?

Zoals je wegdraait van een donkere ruimte om de zon te zien, zo draai je ook weg van de ervaringen van de wereld en kijk je naar binnen.

Met onze zintuigen en de mind zijn we voortdurend op de buitenwereld gericht en hebben we geen idee over het bestaan van Brahman of het Zelf.

Maar een spirituele held trekt zich terug van de wereld, gaat naar binnen met behulp van de leringen in de Upanishads. Wie is die held? Jij.

Nu wordt onderricht belangrijk. Is het genoeg om te gaan zitten met de ogen dicht? Zal ik dan Brahman realiseren? Neen! Het zitten zal met de leringen van de Upanishads belicht moeten worden. Luisteren – er diep op reflecteren en dan komt meditatie en zal Brahman gaan schijnen als duizend zonnen.

De metafoor van de eclips

Wat normaliter 's nachts gebeurt, is dat het maanlicht de aarde verlicht. Maanlicht is afkomstig van de zon. De maan reflecteert het zonlicht.

Evenzo: er is puur Bewustzijn → mind → gereflecteerd Bewustzijn → we kennen de wereld.

De wereld staat symbool voor de nacht, zonder licht. En de mind is als de maan, en jij als het pure Bewustzijn, bent als de zon. Wat gebeurt er 's nachts? We zien alleen het maanlicht en de wereld in het maanlicht. In ons leven van alledag ervaren we alleen maar de mind en het bewustzijn in de mind en daarmee ervaren we ons leven.

's Nachts wordt de zon niet gezien, en hoewel we datgene wat we zien, maanlicht noemen, in werkelijkheid is het zonlicht. Doorheen ons leven zijn we ons bewust van de mind en het bewustzijn in de mind, maar in werkelijkheid is het niets anders dan Brahman.

En wat gebeurt er in de verlichte staat? Hier komt het voorbeeld van de eclips in beeld.

In een eclips schuift de maan tussen de aarde en de zon. Het zonlicht bereikt de aarde niet en het wordt donker. Er is ook geen maanlicht dat op de aarde valt. Het zonlicht valt op de maan en wordt teruggekaatst. Kun je nu zeggen dat het teruggekaatste maanlicht de zon verlicht? Neen!

De zon schijnt gewoon door.

Zo ook: in het moment van verlichting verlies je volledig het zicht op het externe universum, ons leven, mind, alles. En Brahman, wiens bewustzijn constant blijft schijnen op de mind, wordt gereflecteerd/teruggekaatst naar Brahman zelf. Niet om Brahman te verlichten; Brahman onthult zichzelf.

Ik ben Brahman en vrij van ziekte

Dit betekent niet dat het lichaam ook vrij van ziekte is. Te realiseren dat we noch het lichaam en noch de mind zijn, hebben wel een positieve uitwerking op de gezondheid van lichaam en mind. Vooral de mind profiteert: meer psychische gezondheid door minder op de wereld gericht te zijn.

Uitspraak van een swami: 'Geef je lichaam en mind aan God en je zult beschermd zijn; geef het aan de wereld en je zult vernietigd worden.'

Ups en downs kunnen zich blijven voordoen, genetische aandoeningen kunnen zich nog steeds manifesteren, maar o.h.a. is er een betere conditie en ontspanning van lichaam en mind.

Intellectuele aandoeningen: niet weten wat de Realiteit is; te denken dat je het lichaam en de mind bent. Wanneer je inziet dat je niet je lichaam en je mind bent, dan ontspannen lichaam en mind.

Onwetendheid is de aandoening van het intellect. Genezing gebeurt door Kennis.

Er zijn voldoende verhalen van goeroes die aan, soms pijnlijke, aandoeningen leden. Zij beschreven dat als pijn aan de buitenkant, maar binnenin volkomen kalm en vredig, het Zelf onaangeraakt.

Zij zijn in staat om het lijden van het lichaam te transcenderen.

Niet al je ziektes kunnen genezen worden, maar je kunt ze transcenderen.

Zonder of voorbij imaginatie

Veel problemen van alledag vloeien voort uit imaginatie: 'Wat zeggen zij over mij?' 'Wat gaat er in de toekomst gebeuren?' Verwachtingen en daarop anticiperen (al meer geld uitgeven nog voordat je je loonsverhoging hebt gehad bv.) Meer pijn verwachten dan de pijn in werkelijkheid en we verkrampen en lijden onder die verwachting.

Op een dieper niveau gaat het om alles wat we om ons heen zien, inclusief ons lichaam en onze mind. Alles is geïmagineerd in Brahman.

Vivekananda: 'Alleen de Ene bestaat, deze hele droom dromend.'

Wat doe je? Of je wordt wakker of je droomt betere dromen. Droom geen nachtmerries. Of droom over eeuwige en onvoorwaardelijke Liefde voor alles en iedereen. Zonder of voorbij de imaginatie; blijf bij de Realiteit/Brahman.

Ik als Bewustzijn doordringt alles

Als je denkt dat je het lichaam bent, dan ben je gelimiteerd in de ruimte en is het lichaam in de ruimte. Stel jezelf voor als ruimte, waar ben je dan niet? Dan ben je overal in deze ruimte, ook buiten deze ruimte. Deze ruimte/kamer bevindt zich in jou.

Op het moment dat ik mezelf niet voorstel als dit universum of de waarnemer van het universum, dan word ik alles doordringend. Het universum, inclusief mijn lichaam en mind, schijnt in mijn Bewustzijn. Dit is geen imaginatie, maar een feit. Waar anders ervaar je het universum, anders dan in je Bewustzijn? Waar ervaar je je lichaam, anders dan in je Bewustzijn? Bewustzijn is niet iets wat je in je lichaam ervaart.

Je kunt water ervaren *in* een glas. Het bewijs is dat ik het water en het glas kan scheiden en dan heb ik water en ik heb het glas. Als je beweert dat het bewustzijn iets is *in* het lichaam, kun je die twee dan scheiden? Kun je het lichaam ervaren los van het Bewustzijn? Nee. Wat we ook ervaren, bevindt zich in ons Bewustzijn. Dit is een feit, een waarheid.

Als Bewustzijn ben ik alles doordringend, want alles schijnt in mij. En dat is Kennis voor de wijze, de ontwaakte. De Kennis over Brahman is de basis en de culminatie voor alle kennis.

Sri Ramakrishna: 'De 1 geeft waarde aan alle nullen. Zet vele nullen achter elkaar en ze hebben geen waarde. Zet er een 1 voor en alle nullen krijgen waarde!'

Zo ook de kennis van de Realiteit en alle andere kennis wordt eraan toegevoegd. Zonder *de* Kennis ontstaat verwarring. Die kennis is nuttig/praktisch, maar geeft geen bevrediging en leidt niet tot verlichting en lossen de problemen van het leven niet op.

De uitgangspunten van Vedanta en Yoga zijn verschillend

Vedanta

Het pad van Kennis
Laat alle vritti's over de wereld los,
Maar focus jezelf op de vritti t.a.v. Brahman
Kennis van Brahman brengt verlichting
Kennis is de weg naar Realisatie
Onwetendheid is het probleem en
Kennis is de oplossing
Het doel is Kennis
Kritiek op Yoga: Wat is het nut stil te zitten
als een dwaas?

Yoga

Het pad van meditatie
De mind *compleet* stil maken; geen enkele vritti
Een compleet lege mind brengt verlichting
Samadhi is de weg naar Realisatie
De activiteit van de mind is het probleem en
de oplossing is de mind tot stilte brengen.
Het doel is Samadhi
Kritiek op Vedanta: Lezen en spreken over Kennis is
ook een verstoring van de mind

Als de mind compleet kalm is, blijft het Getuige-Bewustzijn in zijn ware natuur. Zo niet, dan identificeert het Getuige-Bewustzijn met elke rimpeling die in de mind ontstaat: boosheid, ellende, ik verlang etc.

De metafoor van een meer (uit Raja Yoga)

Stel je een meer voor; er moet aan 2 voorwaarden voldaan worden:

- er mogen geen golven zijn= een kalme mind
- het water dient helder te zijn= een pure mind

Als aan beide voorwaarden is voldaan, dan kun je direct tot op de bodem kijken.

Als er absoluut geen golven zijn, maar het water is troebel kun je niet tot op de bodem kijken.

Als het water helder is, maar er zijn golven/rimpelingen, ook dan kun je niet tot op de bodem kijken.

Dit is het pad van yoga.

Les 10 – 11 oktober 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=Zrrq6CkFf3c>



Dualiteit is een dwaling

Het uitgangspunt van Vedanta is, dat we niet weten wie we werkelijk zijn. Vandaar dat we moeten kunnen differentiëren tussen Zelf en niet-zelf en zo verkrijgen we Kennis over wie we werkelijk zijn. Niet weten wie we zijn is de wortel van al ons lijden. We identificeren ons met ons lichaam en waar komt het lichaam vandaan? Volgens Vedanta is het lichaam het product van ons Karma. Handelingen uit eerdere levens geven aanleiding tot dit lichaam. Waarom bouwen we karma op? Vanwege onze verlangens, uitreiken naar, dorstig zijn. Maar ook vanwege onze afkeren. Dat is de dualiteit die we in de wereld ervaren. Vedanta betoogt dat het gevoel van dualiteit een dwaling is. We zijn nl. ongedeeld Bewustzijn/Brahman. Onwetendheid hierover ligt aan de basis van dualiteit.

Als we weten wie we zijn, dan zien we het universum als non-dualiteit, verschijnend als dualiteit. De Realiteit is non-duaal, de verschijning/de ervaring is dual. Het probleem is dat we de dualiteit voor realiteit houden. Vergelijk het voorbeeld van het touw en de slang. Als je het touw kent, verdwijnt het probleem van de slang. Zo ook: als je het universum en jezelf kent als non-duale realiteit, dan verdwijnt het probleem dat lijden heet.

Vers 27

Ik ben Bewustzijn, verstoken van attributen.

Alle kwaliteiten, attributen of eigenschappen behoren of tot de wereld of tot het lichaam of de mind, maar niet tot het ervarend Bewustzijn.

Als je zegt: je bent dik, dan is dat duidelijk een attribuut van het lichaam. Kan het Bewustzijn overgewicht hebben?

Zo ook: ik voel me moe, hongerig, energiek e.a. het zijn attributen van de prana, de levenskracht die door ons heen stroomt. Wij zijn degenen die bewust zijn van de energie in de body-mind.

Ik voel me depressief, verdrietig, blij etc.; dit zijn attributen van de mind.

Het Bewustzijn verlicht deze gevoelens in de mind.

Je hebt verlangens; die zijn niet in de wereld, niet in het lichaam, maar in de mind en jij bent je bewust van de mind zonder verlangens en van de mind met verlangens en, als je even wacht, van de mind waarin die verlangens weer verdwenen zijn. Als de blauwe lucht waarin allerlei wolken komen en gaan. Die ene die zich van dit alles bewust is, heeft geen attributen.

Natuurlijk kan het lichaam problemen hebben, of de mind of de prana, maar laat de problemen daar waar ze horen. Dicht ze niet toe aan jezelf als het observerend bewustzijn.

Sat-Chit-Ananda zijn geen attributen

Heeft het bewustzijn dan niet de eigenschap van waarnemen? Zegt Vedanta niet dat de ultieme Realiteit Sat-Chit-Ananda is: Existentie-Bewustzijn-Bliss? Zijn dat dan niet de attributen van de Realiteit? Maar het zijn niet de kwaliteiten van de ultieme Realiteit: zij *zijn* de Realiteit.

Vergelijk: de bloem is rood. De bloem is het object en rood is de kwaliteit/het attribuut. Het object zelf is niet rood: de kleur is rood. Het object is de bloem.

Op dezelfde manier zegt Vedanta: je bent niet iets dat de kwaliteit heeft van existentie of de kwaliteit van bewustzijn of van Bliss. Het is niet zo dat het Zelf bestaat: het is het bestaan zelf. Het is niet zo dat het Zelf bewust is, het is het Bewustzijn zelf. Het is niet zo dat het Zelf gelukkig is: het is Bliss zelf. De Realiteit is Existentie-Bewustzijn-Bliss en het zijn geen kwaliteiten van Realiteit.

Een andere overweging: stel dat je *weet* dat je als puur Bewustzijn wel degelijk een kwaliteit hebt, hoe weet je dat dan? Wie ziet dat? Wie neemt de waarnemer waar? Dat wat je kunt waarnemen ben je niet zelf. Dat wat weet is het Zelf.

Sakshi en Pramata

Temidden van alle acties zijn we zonder actie.

Ook in- en uitademen is actie, het lichaam is in actie: bloedcirculatie, spijsvertering, ook een auto is in actie. Waar bevinden zich deze acties? In de prana. Iets proberen te begrijpen is mentale actie/actie van de mind. Maar het Bewustzijn dat dit alles doet oplichten: welke actie zit er in dit licht?

Is waarnemen dan geen actie?

In Vedanta wordt onderscheid gemaakt tussen de waarnemer en de kenner: Sakshi en Pramata.

- Sakshi belicht alles zonder enige actie.
- Pramata Bewustzijn dat gebruik maakt van de mind om in de wereld of in onszelf dingen te kennen. Dit is de actie van het kennen.

Bewustzijn is zonder actie.

Het zien van een glas en de vorming van het beeld in de mind en ik herken het, zijn allemaal subtiële acties, maar het Bewustzijn dat het hele proces belicht, bevindt zich niet in actie; het is. Het bewijs hiervoor is: als alle acties stoppen, wanneer we gaan slapen, de dromen stoppen, niets is meer aanwezig, dan belicht alleen het Bewustzijn deze afwezigheid. We zijn bewust van actie in onze waaktoestand en in onze dromen. Maar in deep sleep bestaat alleen het Bewustzijn van afwezigheid, de afwezigheid van elke actie. Volledige afwezigheid belicht door Bewustzijn.

Het heelal lijkt donker te zijn, maar het is niet donker, het is vol van zonlicht, maar er is niets om dat zonlicht te reflecteren. Deep sleep is daarmee te vergelijken: geen wereld, geen lichaam, geen mind, niets wat het licht van bewustzijn kan reflecteren, zodat we ons van iets bewust kunnen zijn.

Bewustzijn zelf is zonder actie.

Voor eeuwig vrij en onveranderlijk

Het is noch geboren, noch wordt het oud, noch sterft het.

Alles wat wordt geproduceerd door werk, alles wat geproduceerd is vanuit een oorzaak (effect), zal een eind krijgen. Dat geldt voor de nobelste daden en de grootste disasters.

We beschouwen onszelf meestal als menselijke wezens, die proberen een spirituele ervaring te hebben, maar het is omgekeerd: we zijn spirituele wezens, die een menselijke ervaring hebben. Ook van alles te moeten doen, bidden, karma yoga etc. teneinde vrij te zijn is een misvatting.

Verlichting vindt inderdaad plaats, maar wat weten we dan? Dat we al die tijd al vrij waren!

We realiseren ons als het onveranderlijke Bewustzijn: de basis van alle realiteit. Het was er, het is er en zal er altijd zijn. Hoewel dit refereert aan tijd en ook tijd manifesteert zich in Brahman.

Het lichaam is soms ziek en soms gezond, het lichaam was ooit jong en wordt ouder. Soms komen er lelijke gedachten op in je mind, je intellect is vertroebeld door onwetendheid. Datgene dat dit allemaal weet, is de eeuwig, onveranderlijke Existentie, Bewustzijn, Bliss.

Elke verandering vindt plaats in maya, niet in het licht dat op maya schijnt. Jij bent het Licht dat dit hele spel doet oplichten, het Zelf, onveranderlijk.

Mitya: iets wat verschijnt, maar niet bestaat; het kan uit zichzelf niet bestaan.

Dit alles is Kennis.

Je kunt gewoon blijven functioneren in de wereld als persoon, maar innerlijk weet je wie je bent.

Alle acties vinden plaats, maar temidden ervan ben je het actieloze Bewustzijn.

Vers 28

Kennis van de wijze

Ik ben vrij van alle onreinheid

Ik ben het onbeweeglijke, zonder actie

Ik ben zonder grenzen/oneindig

Ik ben het pure

Ik ben zonder oude leeftijd

Ik ben voorbij de dood

Ik ben niet dit lichaam

Dit alles is Kennis van de wijze.

Drie lagen van onreinheid

1. Ons leven - immoraliteit

Ik ben vrij van alle onreinheid en ik ben wel de getuige van de onreinheid in het lichaam.

Je kunt het lichaam wassen met zeep en water, maar niet het Bewustzijn.

Vergelijk ook: rommel in een plek: dit kan worden opgeruimd, maar was de ruimte zelf vervuild?

Een plek kan vervuild zijn, maar niet de ruimte.

We moeten schoon zijn: onze omgeving, onze kleren, ons lichaam, onze mind, onze gedachten, ons spreken en ons handelen, onze emoties, haat, boosheid etc. en vervang deze door liefde, compassie, sereniteit, vrede etc.; dit alles staat dichtbij de goddelijkheid, maar God zijn we zelf.

2. De mind kan ook verdeeld/verspreid zijn; ook dat is een vorm van onreinheid. Vooral als we mediteren, merken we hoe gefragmenteerd onze mind is. In feite is dat de natuurlijke staat van de mind en moet geleidelijk aan getraind worden in concentratie, o.a. door meditatie.

3. De diepste laag van onreinheid, die van het intellect, is onwetendheid over wie we werkelijk zijn. De versluiering van ons ware Zelf.

Karma yoga is de spirituele praktijk, die hier belangrijk is: verlangens, negatieve patronen e.a. worden getransformeerd en overwonnen.

Maar waarom onreinheden aanpakken als we het pure Bewustzijn zelf zijn?

Als we de onreinheden laten betaan, dan zullen we lijden en we zullen niet in staat zijn ons te realiseren dat we Brahman zijn.

Ik ben zonder grenzen/oneindig

Anantaha= zonder eind; antah= eind/grens. Vergelijk Ved-anta= het eind/de uiteindelijke teachings van de Veda's. A-nantah= geen grens.

Vedanta kent 3 soorten grenzen:

- niet begrensd door ruimte: bv. de ruimte die je inneemt in een vertrek. Als je op een stoel zit, neem je een bepaald deel van de ruimte in. Je bent hier en niet daar. We zijn dus gelokaliseerd in de ruimte. Ook het vertrek zelf is begrensd in de ruimte: er is nl. een binnen en een buiten. Ook de aarde is begrensd in de ruimte, zelfs sterrenstelsels. Stel je iets voor dat niet afgesneden is in ruimte, geen begin en geen eind in de ruimte. Wat gebeurt er dan? Het wordt omnipresent. Er zal geen ruimte zijn waar het niet is. Want begrensd zijn betekent: er is een plek waar je bent en een plek waar je niet bent. Zonder grens betekent dan: er is geen ruimte waar je niet bent en dat is Brahman: alles doordringend.
- niet begrensd door tijd; alles is gecreëerd en wordt weer tenietgedaan; daar tussenin ligt tijd. Ook de zon zal onvermijdelijk aan zijn eind in de tijd komen. Stel iets is niet beperkt door tijd, anantah, dan is het eeuwig: er zal nooit een tijd zijn waarin het geboren werd en er zal nooit een tijd zijn waarin het niet zal zijn; het zal altijd bestaan.
- niet begrensd door objecten: alles is wat het is en onderscheidt zich van al het andere. Bv. dit is een boek en daarmee is het niets anders: geen tafel, geen glas, geen mens, niet Californië etc. Dit wordt ook wel Law of Identity genoemd: het is identiek met zichzelf en met niets anders. Wij zijn ook deze persoon en dus verschillend van alle andere personen, dieren, planten etc. Stel dat er iets is, dat deze beperking van identiteit niet heeft: de beperking van alleen zichzelf te zijn en onderscheidend van al het andere. Als zoiets bestaat, dan betekent dat, dat het niet verschillend is van al het andere. Niets in het universum onderscheidt zich ervan= non-dual, geen tweede: a-dvaita.

En dit voorgaande zit verpakt in het ene woord 'anantah' en dat is wat wij zijn; Existentie-Bewustzijn-Bliss: dit is alles doordringend – eeuwig – non-dual.

Een tegenwerping kan zijn: er zou iets ver weg in het universum kunnen zijn, iets wat we niet kennen; hoe zou je kunnen zeggen dat dat niet verschillend is van mij? Het staat toch los van mij.

Maar als jij Existentie-Bewustzijn-Bliss bent, dan *bestaat* dat ver-weg-object door jou, omdat je pure Existentie bent, verleen je bestaan aan het universum. Zelfs ruimte bestaat. Als het los zou staan van jou, dan zou het afgescheiden zijn van jou als Existentie en wordt het non-existentie. Dus niets wat bestaat, kan los gezien worden van jou. Jij bent pure Existentie en dus ontleent alles wat bestaat zijn bestaan aan jou. Als je dit lastig vindt om te verteren, dan ben je nog te veel geïdentificeerd met je lichaam. Als je denkt het lichaam te zijn, kan het universum geen bestaan aan jou ontnemen.

Klassieke metafoor uit India: klei en de vaas.

Stel je een vaas voor. De vaas is een gevolg: de materiële oorzaak van de vaas is klei, de realiteit achter de vaas is klei.

De vaas komt en gaat: voordat het een vaas was, was het klei, als de vaas breekt is het nog steeds klei. Als het een vaas is, is het klei. De vaas is niet de realiteit, dat is klei, die als vaas verschijnt in naam en vorm. Van welke kant je ook naar de vaas kijkt, van boven-onder-binnen-buiten, je ziet klei. De hele vaas is doordrongen met klei. Er is niets aan die vaas wat niet klei is.

De vaas is een naam, een vorm en een functie, gegeven aan klei, dat de realiteit is. Dus: los van de klei is er geen vaas. Ook al zien we een vaas, toch is het alleen de klei, die bestaat. Wat zien je ogen? Alleen klei. Wat raak je aan? *Alleen klei, etc.*

In feite, toen van klei een vaas werd gemaakt, werd er niets nieuws gecreëerd.

Welk voordeel halen we hieruit? We zijn nu niet meer beperkt tot de naam en de vorm van iets, maar onze aandacht ligt op de realiteit. Hetzelfde kun je toepassen op een golf en water, hout en een tafel, goud en sieraden.

Alles is doordrongen met Bewustzijn

We nemen de proef op de som

Ik ervaar mezelf dat ik hier zit, dit lichaam. Ga nu iets dieper.

Is het alleen maar een lichaam of is het een lichaam in mijn ervaring? Het laatste natuurlijk.

We kunnen niet ontkennen dat we een lichaam ervaren. Ik ben me bewust van een lichaam.

Nog een stap verder. Ervaar je ooit je lichaam los van je bewustzijn? (Vergelijk: kun je ooit de vaas ervaren los van de klei?) Neen, je kunt geen ervaring hebben zonder bewustzijn.

We gaan er van uit dat we een lichaam hebben, een concreet iets. Maar we hebben er nooit enig bewijs van, los van het ervarende Bewustzijn. Elk deel van het lichaam wordt ervaren *in* Bewustzijn.

Dit lichaam is een naam en een vorm, geprojecteerd, superimposed, op Bewustzijn.

We denken over onszelf als een lichaam met bewustzijn, maar Vedanta probeert dat te transformeren naar Bewustzijn, waarin we een lichaam ervaren. En soms ervaren we helemaal geen lichaam, dat is in de droom en in deep sleep. Dan is er Bewustzijn zonder lichaam.

Alles is doordrongen met Bewustzijn, al onze ervaringen. We begonnen met het lichaam (de vaas) en we eindigen met in te zien dat er niets dan bewustzijn is (klei), waarin alles verschijnt.

Vraag: hoe weten we eigenlijk dat er zoiets bestaat als deep sleep?

Swami: als we wakker worden herinneren we ons nog hoe we gingen slapen, herinneren we ons vaag een droom en 'herinneren' we ons ook dat er een fase van 'niets' was.

Les 11 – 13 oktober 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=iu8i7blDUTs>



Vers 29

Je bent een dwaas als je je ware natuur ontkent. We denken dat we deze persoon zijn, ooit geboren, we zullen oud worden en sterven en ons geluk hangt af van objecten in de buitenwereld. Op dit alles baseren we ons leven en we stellen er geen vragen bij.

Vedanta zet hier wel vraagtekens bij en onderzoekt en onthult onze ware natuur en hoe we dit kunnen ervaren.

Vergelijk het, dat je gezegd wordt dat je een miljardair bent, maar je moet wel naar de sociale dienst, omdat je tot de miljarden geen toegang hebt.

Hoe krijgen we toegang tot onze rijkdom?

Vergelijk het ook met een golf, waarvan de essentie water is, maar de golf

weet niet dat hij water is.

Het is water, maar het kent zijn identiteit als water niet.

Wat is het nadeel van een golf te zijn?

- de golf wordt geboren, groeit en ziet de kust op zich afkomen en dus het einde van zijn bestaan; dat is ook het nadeel van een persoon te zijn: er is een begin en er is een eind;
- een ander nadeel is dat je afgescheiden bent van alle andere golven; sommige zijn mij vriendelijk gezind, andere mag ik niet; sommige zijn met mij in competitie etc.; een individu zijn betekent afgescheiden zijn van de rest van de wereld.
- afgescheiden zijn leidt tot problemen: ik ben een grotere golf dan die andere; maar vergeleken met die tsunami golf, stel ik niets voor; ik doe mijn best om een miljoen bij elkaar te krijgen en werk daar 40 jaar voor en kom misschien net in de buurt en ik voel me superieur t.a.v. die dakloze; en dan kom ik een miljardair tegen....
- competitie, frustratie, afgunst, het ontstaat a.g.v. een afzonderlijke golf te zijn.

De metafoor om jezelf te kennen als uitsluitend water

- voordat de golf bestond was het water, als het een golf is, is het water, en als het oplost in de oceaan, het is nog steeds water;
- op dezelfde manier, als ik mezelf ken als Existentie-Bewustzijn-Bliss, wat weet ik dan? Ik was puur Bewustzijn - Bliss voor dit lichaam bestond, ongeacht of ik 1 of meerdere levens heb; en als ik sterf keer ik terug in Existentie – Bewustzijn – Bliss. En in de periode daartussenin ben ik ook Existentie – Bewustzijn – Bliss. Ik lijk op een golf, maar ben water, ik lijk op een persoon, maar ben dat niet.

- we realiseren ons dat we onsterfelijk zijn en dat is niet iets dat we in de toekomst moeten bereiken; onsterfelijk worden is in feite een contradictio in terminis;
- als de golf zichzelf als water kent, dan is die één met alle andere golven; je bent de oceaan; als de persoon zichzelf kent als Existentie – Bewustzijn – Bliss dan is er eenheid met het universum; daarom voelt het zo goed om in de nabijheid van een waarlijk verlichte te zijn: deze voelt zich onmiddellijk één met jou, hij/zij is als een spiegel en weerspiegelt jouw innerlijke realiteit; elke vorm van superioriteit, inferioriteit, jaloezie etc. verdwijnt: we zijn allemaal hetzelfde water. Ik ben puur Bewustzijn verschijnend als een rijk mens of als een arm mens: we zijn één.

Zelfs als de golf zichzelf kent als water, blijft hij als golf bestaan, maar weet dat hij water is.

Het is water dat als golf verschijnt. Vedanta leert, dat er in feite alleen maar water is.

Ook als je verlicht bent, blijft de persoon voortbestaan, het lichaam blijft doen zoals het door karma is geprogrammeerd, je krijgt de ervaringen waartoe je voorbestemd bent, etc.

Hoe kent de golf zichzelf als water?

Daar is een methode/proces voor.

Als eerste dient de golf het verschil te kennen tussen golf en water. Het moet weten, dat de golf een vorm is, een naam, een activiteit. En in deze naam, vorm en activiteit gaat het steeds om hetzelfde water. Zo ook in Vedanta: alvorens onszelf te kennen als Existentie – Bewustzijn – Bliss, dient de persoon eerst te differentiëren tussen dat en de body/mind. Ik dien mezelf te kennen als de Getuige van mijn mind en ik moet mezelf kennen als de pure Existentie als de bodem voor dit universum. Differentiëren tussen Zelf en niet-zelf.

Vedanta leert, dat er in feite alleen maar water is, maar allereerst moeten we leren differentiëren tussen wat de golf is en wat het water en daarna realiseren we ons dat er geen twee dingen zijn, die onafhankelijk van elkaar bestaan. Het water kan bestaan zonder de golf, niet andersom.

Anders zou de illusie van een dualiteit blijven bestaan.

Ontkennen dat het Zelf bestaat

De tegenwerping die vaak ontstaat, als we onze mind en ons lichaam ervaren, dat er verder niets te ervaren is. Gevorderden kunnen puur Bewustzijn ervaren, maar ik niet, maar op een dag zal ik het ook ervaren. Succes! Je zult het ervaren, maar niet op de manier zoals je denkt.

Het probleem is, dat alles wat we in ons leven hebben ervaren, zijn objecten, voorwerpen, gedachtes, ons lichaam etc. Alles wat we kunnen ervaren zijn objecten. Als je ernaar kunt wijzen, is het een object. Als je probeert het Zelf te realiseren, ben je nog steeds op zoek naar een object! Zelfs het subtielste concept wat we denken dat het is (licht, blauwe lucht bv.) is nog steeds een object.

Op basis hiervan kan de twijfel ontstaan 'het Zelf bestaat niet'. Als alles wat ik zie een object is, dan bestaat het Zelf niet. Maar het is een dwaas die dat zegt.

Het Zelf is steeds hier. Degene die 'Ik' zegt, de essentie daarvan is het Zelf, anders zou je geen 'Ik' kunnen zeggen. Datgene wat het bestaan van het Zelf ontkent, is het Zelf zelf, hoe zou je anders iets kunnen ontkennen. Maar we kennen zijn ware natuur niet.

Te zeggen dat het Zelf niet bestaat is hetzelfde als hardop zeggen dat je geen tong hebt ☺.

Lichaam en mind zijn niet welvarend, lijken ontworpen te zijn om te lijden. Alleen het Zelf is welvarend: Existentie – Bewustzijn – Bliss.

Purusha

Dit pure Bewustzijn wordt in Vedanta Purusha genoemd. Het lichaam wordt vergeleken met een stad (Puri) met 9 poorten en wie is de inwoner van die stad/dit lichaam: het Zelf, hier ook Purusha genoemd. In feite woont het overal. Purusha: hij die verblijft in de stad van het lichaam.

In de Samkhya filosofie wordt materie, energie prakriti genoemd en puur Bewustzijn Purusha.

Ieder van ons is Purusha en de rest is prakriti. Ons lichaam is gemaakt van materie, dus prakriti.

Ook de mind, ik ken de mind, dus is het prakriti.

Het probleem is dat we niet in staat zijn een onderscheid te maken tussen Purusha en prakriti in ons lichaam en mind. Of man of vrouw, je bent Purusha-Bewustzijn in dit lichaam.

In de Samkhya filosofie wordt gezegd dat lijden ontstaat, wanneer je niet in staat bent om jezelf te kennen als de onsterfelijke Purusha. Dit alles staat uitgebreid beschreven in de Upanishads.

Swami Sarvapriyananda werd ooit gevraagd of hij Bewustzijn kon definiëren en hij citeert een leerling van Shankaracharya: 'Puur Bewustzijn is *'niet-dit'* bewustzijn'. D.w.z. als je alles kunt elimineren wat je kunt aanduiden met 'dit', dan zul je puur Bewustzijn bereiken. Deze wereld: is geen bewustzijn, *dit* lichaam: is geen bewustzijn, *deze* adem: is geen bewustzijn, omdat je het *'dit'* kunt noemen, zo ook *deze* gedachte etc.

Bewustzijn is voorbij het lichaam

Bewustzijn is voorbij het lichaam en schijnt op het lichaam en desalniettemin is het hier. Wat betekent dat? 'Vorbij' is niet fysiek bedoeld. Vergelijk het nog eens met de golf en het water. Op welke manier bestaat het water *in* de golf en op welke manier overstijgt het water de golf? Het water was er al, toen het nog geen golf was en het water zal blijven ook als het geen golf meer is. Het zijn van een golf tast het water niet aan. Ergo: het Zelf in ons is compleet losgekoppeld (unattached) en onaangetaast door de kleine persoon die we lijken te zijn. Het Zelf beweegt zich moeiteloos van waken naar dromen naar deep sleep zonder enige problemen. Je zit ook niet vast aan de wereld, niet in het minst. Neem het voorbeeld van de sterkste verbinding die er bestaat: die tussen een jonge moeder en haar baby. In deep sleep verdwijnt de baby compleet uit haar bewustzijn, evenals de wereld en ook haar lichaam. Heeft mijn leven dan geen zin? Dat is een vraag van je kleine persoon. Gezien vanuit puur Bewustzijn, dat je bent, dan is het Jouw bestaan dat bestaan geeft aan jou als persoon. Jij schijnt en de kleine persoon schijnt. Het is Jouw Bliss, waar de kleine persoon/jouw persoonlijkheid naar op zoek is. Dit is 'transcending the body in this very body.'

Vers 30

Laat alles vallen wat na 'I am' komt

Wat is het meest interessante onderwerp in de wereld? Jij! We zeggen dit niet zo graag, maar we houden ervan meer over onszelf te weten, we maken ons tot middelpunt van elk gesprek. Het is niet zo beleefd om dat te doen, maar Vedanta geeft je 100% permissie om de rest van je leven over je Zelf na te denken. Vedanta zou je prijzen als je dat doet. Het gaat wel over je Zelf met een hoofdletter. Laat alles vallen wat na 'I am' komt, alle kwaliteiten en andere aspecten. Alleen 'I am' blijft. Je bent de blauwe lucht, waarin de wolken verschijnen. Wat zijn die wolken? Ik ben een man, een vrouw, succesvol, niet succesvol, rijk, arm, een atheïst, religieus etc. Ze zijn als wolken, geen van hen blijft, ze zijn dus niet Jij.

Sinds wanneer ben je atheïst geworden? Ben je een atheïst in deep sleep? Nee! En in de loopgraven van de oorlog bevinden zich geen atheïsten.

Waar is je persoonlijkheid in Alzheimer? Weg. Het is een wolk die voorbijdrijft.

Klamp je vast aan je persoonlijkheid en je zult lijden. Weet dat het een wolk is, laat het verschijnen, geniet van de dans van de wolken en laat het weer wegdrijven en ben in vrede en in Bliss.

Laat het komen en gaan, je kunt het niet stoppen.

M.b.v. de 6 disciplines, waaronder een intens verlangen om vrij te zijn van lijden (Moksha), is het zeer gemakkelijk om vrij te zijn. Zonder is het erg moeilijk.

Les 12 – 25 oktober 2016

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



Vers 31

Ik ben niet het lichaam

Het lichaam is iets fysieks en samengesteld: het bestaat uit meerdere delen of er zijn veel lichamen. Het 'Ik' is één. Het gaat steeds om het onderscheid tussen het Zelf en het niet-zelf. Wij gaan er van uit dat het lichaam het Zelf is. Als we 'ik' zeggen, wijzen we op ons lichaam en zeggen dat we dat zijn. De belangrijkste taak is om het Zelf te onderscheiden van het lichaam. Als we zien dat we niet het lichaam zijn, dan is de rest van Vedanta niet meer zo moeilijk.

De weg om Kennis te verkrijgen is moeilijker dan de weg om God te aanbidden, vooral voor hen die sterk met het lichaam zijn

geïdentificeerd. De belangrijkste inspanning moet zijn, om te zien wie we werkelijk zijn; *kijken* en zelf beseffen dat je niet het lichaam bent.

In het begin is dat iets bijzonders en later wordt het heel natuurlijk. Ik overstijg het, niet in de betekenis dat jij ergens anders bent dan waar het lichaam is, maar dat je hier bent, maar onaangeraakt door het lichaam. Het is als ruimte: alles bevindt zich in ruimte, maar ruimte wordt er niet door geraakt.

Asanga (Sanskriet)= onaangeraakt.

Hemel en hel: het verhaal over een Japanse Samurai

We moeten naar binnen kijken, dat is de weg van Vedanta.

De swami vertelt hier een aantal verhalen over hemel en hel, omdat we beide aspecten in ons meedragen en dat is ook een reden om naar binnen te kijken.

Verhaal over een Japanse Samurai, die een Zen-monnik bezocht om over hemel en hel onderwezen te worden. Maar de monnik zei geen tijd te hebben voor fools zoals hij. De Samurai krijger wordt kwaad en zegt dat hij met zijn zwaard de monnik bliksemsnel kan onthoofden, waarop de monnik rustig zegt: 'Dat is hel.' De krijger is door deze woorden getroffen en buigt zijn hoofd en zegt: 'Sorry, vergeef mij.' Waarop de monnik antwoordt: 'Dit is de hemel.'

Een 2^e verhaal betreft Vivekananda, die op reis is en een overtuigd christelijke man ontmoet. Ze raken aan de praat en Vivekananda vertelt over Vedanta, waarop de ander beweert: 'U, meneer, gaat naar de hel met deze overtuigingen.' Waarop Vivekananda vraagt waar hij dan wel heen zal gaan?

De man zegt vol overtuiging, dat hij natuurlijk naar de hemel zal gaan, waarop de swami antwoordt: 'Nou, dan kies ik de hell!'

Het woord 'Ik'

Het woord 'Ik' wordt het vaakst gebruikt. Maar waar refereert het woord aan? Als ik het woord 'glas' zeg, is het een woord, maar het refereert aan een object. Maar aan wat refereert het woord 'Ik'? Vers 31 gaat erover, dat het niet kan refereren aan het lichaam. Eén reden is dat het met één te maken heeft. De wereld is vol met diversiteit. Alles wat we zien, objecten, mensen, kleuren etc. is terug te voeren op 1 ding: licht, dat we met onze ogen zien.

Alle geuren die we ruiken, aangenaam en onaangenaam, worden waargenomen door 1 zintuig, de neus. Alle geluiden, ons leven lang, worden waargenomen door 1 zintuig.

De 5 zintuigen nemen een enorme hoeveelheid waar in de wereld en ze reduceren dat tot zintuiglijke input. En al die input komt neer op de mind, het ene interne orgaan. En alle gedachtes in de mind worden gepresenteerd aan jou, die ene Ik. En die ene Ik ervaart duizenden gedachten, herinneringen en gevoelens op 1 dag. Idem alle indrukken van de zintuigen.

Het gaat hier om het enorme verschil tussen Jij en de rest. Jij bent de Ene en al het andere wordt aan de Ene gepresenteerd. De wereld is divers, het lichaam is divers, maar hoe kun Jij, de Ene, een veelheid zijn? Hoe kan deze Ene het lichaam zijn?

5 aspecten van het 'Ik' en het 'dit' = subject en object

1. Aham-Idam-Viveka, Sanskriet voor 'Ik-Dit-Differentiatie'. Het gaat hier om duidelijk te zien dat er een Ik is en een dit en dat Jij constant stabiel bent met betrekking tot dit. De wereld verandert vlak voor je ogen, ook het lichaam verandert. De onveranderlijke Ene, ziet het veranderende lichaam.

De mind verandert van moment tot moment en het verschijnt aan Jou, de onveranderlijke.

Ik ben onveranderlijk, dit, de wereld, het lichaam, verandert voortdurend. Door Vedanta te bestuderen veranderen je gedachtes, je gedrag etc. en het is nog steeds de onveranderlijke Ik die het waarneemt.

2. De Ik is altijd intern, inwendig. 'Dit' is altijd extern, met betrekking tot het Ik. De objecten ervaren we als buiten ons en de Ik zit in ons.

Ook de mind, dit gevoel-dit idee-deze herinnering, het Ik ervaart ook dit als daarbuiten.

3. De ervaring van 'dit - de wereld - het lichaam - de mind', hangt af van jou, het 'Ik'. Het gaat altijd om 'Ik', die deze ruimte ervaart of pijn in het lichaam, een gedachte etc. In elke ervaring komt mijn bestaan dus het eerst en daarna komt datgene wat ervaren wordt.

4. Het 'Ik' is altijd de wetende, de kenner, de ervarende, de ziener; 'dit' is altijd datgene wat gezien wordt. De wereld ziet nooit Jou. Je zou kunnen zeggen 'dit klopt niet swami, hier zitten wij en we zien allemaal jou.' Maar wat zie je werkelijk? Het lichaam. Je ziet altijd het 'dit'. Je kunt de stem horen etc., maar je ziet nooit de bewuste persoon erachter, nooit zie je het Bewustzijn. 'Ik' ben altijd het subject en het 'dit' is het object. 'Ik' ben altijd het subject van welke ervaring dan ook.

5. Het ligt in de ervaring van het 'Ik', van Jouw ervaring, dat het 'dit' wordt geboren, zich ontwikkelt, verandert, vervalt en sterft. In Jouw ervaring ontstaan dingen, mensen komen, gebeurtenissen vinden plaats, dromen ontstaan, ze dansen hun spel voor Jou en dan verdwijnen ze. En alleen voor Mij verschijnt deze dans en verdwijnt het weer.

Ik ben niet het lichaam

Het onveranderlijke 'Ik' en het veranderende lichaam, hoe kunnen ze ooit hetzelfde zijn?

'Ik' intern en het lichaam extern t.o.v. Mij. Hoe kan 'Ik' het lichaam zijn?

In mijn Bewustzijn bestaat het lichaam. Zo kunnen we onze manier van denken heropvoeden en onze conditioneringen transformeren naar 'we zijn niet het lichaam.' Het lichaam verschijnt en verdwijnt in ons Bewustzijn. Als je volledig opgaat in iets, dan ben je je niet bewust van je lichaam. Althans als het lichaam gezond is. Als het lichaam niet gezond is, zal het zich steeds weer in je Bewustzijn melden. Het bestaan van het lichaam hangt af van mijn Bewustzijn. In deep sleep verdwijnt het lichaam uit ons Bewustzijn. In de droomstaat zijn we bewust van ons droomlichaam. Zelfs als het lichaam sterft, ben ik er bewust van. Hoe kan ik dan het lichaam zijn?

Vedanta leert je om je je bewustzijn te richten, niet op de wereld of op je lichaam, zelfs niet op je adem. Je kunt je aandacht richten op je gedachtes, maar niet omwille van de gedachtes. Vedanta kent 15 meditatietechnieken, die allemaal bedoeld zijn om de aandacht op JeZelf te richten.

Het meest ongelofelijke in onze ervaring is ons eigen bestaan, waar we geen aandacht aan besteden. De aandacht gaat altijd naar iets anders.

Verhaal van de maan en de vissen

De volle maan wordt 's nachts gereflecteerd in de rivier en de vissen in de rivier zien deze reflectie en ze spelen ermee alsof het een nieuw soort vis is. Als het dag wordt, verdwijnt de maan en de vissen vragen zich af waar deze vriend naar toe is gegaan. Ze realiseren zich niet dat:

- de reflectie is geen vis, het verscheen onder hen
- en het is er niet werkelijk, de maan is ergens anders

Dit verhaal wordt onder avatars verteld. De avatar verschijnt als een menselijk wezen: Jezus, Rama Krishna e.a. Ze verschijnen onder ons als menselijke wezens, ze lijken zeer menselijk, het is goed om in hun nabijheid te zijn en als ze er niet meer zijn, herkennen we wie ze werkelijk waren.

Of ze bleven achter in verwondering en zich afvragend met wie ze te doen hebben gehad.

Met wie hebben we gespeeld? Wie was onder ons?

Dit verhaal kan ook worden toegepast op Advaita-Non Dual Vedanta. Het ego is 1 functie onder vele: er zijn de verlangens, de ideeën, herinneringen, er is geluk, en er is het ego. Maar het ego is een reflectie van iets. Het is een reflectie van de maan. Het ego is niet het ware 'Ik', net zoals de reflectie van de maan niet de werkelijke maan is. Dus: concentreer je op de gereflecteerde maan en herleid het tot de werkelijke maan. Zo ook met het ego.

Vers 32

Pijn en lijden

Nog eens: ik ben de Kenner van mijn lichaam en de wereld. Ik ken dit glas, maar zeg ik dan ook 'Ik ben het glas?' Dat zou vreemd zijn. Waarom zeggen we dan wel 'Ik ben het lichaam?', want ook het lichaam is een object. 'Maar', zal iemand tegenwerpen, 'als ik mij brand doet het pijn.'

Shankaracharya antwoordde ooit: 'Maar ook de pijn is een object en jij bent de Kenner ervan.'

Dat valt niet te ontkennen. De pijn verschijnt in je Bewustzijn, zoals de wolk in de lucht. De wolk doet de lucht geen pijn.

Met behulp van deze helderheid kun je ook dealen met pijn en lijden in de wereld.

Op het moment dat je pijn op deze wijze benadert, ontstaat er een opening tussen Jou en de pijn.

Waarom doet pijn zeer? Een vreemde vraag, maar 'pijn' en 'zeer doen/lijden' zijn niet synoniem.

Pijn is een sensatie, puur fysiek en het is informatie dat een deel van het lichaam meedeelt aan de hersenen. Het is een onplezierige sensatie, maar waarom is het zo vreselijk? Het is vreselijk om één reden, omdat we zeggen 'het is mijn pijn.' Vedanta ontkent niet dat de pijn er is, maar ontkent sterk het 'Ik heb pijn.' Het is filosofisch incorrect om te zeggen, dat je datgene bent waarvan je je bewust bent. Je bent de Kenner ervan. Ook pijn is iets dat in je Bewustzijn is gekomen.

Swami Sarvapriyananda refereert aan een medisch congres in Calcutta, waar hij als spreker was uitgenodigd om te spreken over de visie van Vedanta m.b.t. pijn. Hij refereert aan één van de dokters, die sprak over chronische pijn. Deze man tekende 3 cirkels, een kleine, een middelgrote en een grote cirkel. De grote cirkel representeert de pijn die een persoon ervaart en bestaat uit fysiek en sociaal ongemak en pijn die men verwacht. De middelgrote cirkel is de ongerustheid, die gepaard gaat met pijn: 'Het gaat zeer doen, want het is chronisch, ik weet dat het gaat komen.'

De kleinste cirkel staat voor de actuele pijn en beslaat ±5-6% van onze totale pijnervaring. Daar staan we nooit bij stil. En dat kleine deel wordt via medicatie benaderd en die pijnstillers werken ook nog eens amper. Placebo speelt hierin een rol. En Vedanta zegt: ook pijn is een object.

Er zijn 2 manieren om met pijn om te gaan:

- de yoga manier: de mind heeft een begrensde bandbreedte, er is een begrensde hoeveelheid dingen, waar de mind zich van bewust kan zijn; als je de mind enorm concentreert op iets, dan is het zich niet bewust van iets anders; yogi's zijn meesters van meditatie, ze kunnen zich enorm diep concentreren; ze gebruiken 100% van de bandbreedte van de mind om de aandacht op één ding te richten en weten niet wat er om hen heen gebeurt, niets eens wat er in het lichaam gebeurt. Er is een verhaal over Vivekananda, die zit te mediteren, zijn gezicht vol met muggen en hij is er zich niet van bewust (voordat de leerlingen verschijnen, zijn de muggen er al ☺)
- de Vedantische weg; je gebruikt je mind niet om de pijn 'uit te zetten'; je gebruikt Vedantische kennis om te *zien*, zien als kennis om te weten dat het een object is. Swami Turiyananda werd geopereerd bij vol bewustzijn, omdat hij anesthesie weigerde. Hij onderhield zich met de mensen en was dus niet in diepe meditatie. Hij kon de pijn voelen en ook weer niet. Via Kennis was hij in staat om zijn mind weg te bewegen van de pijn. Je hoeft niet verlicht te zijn om deze Kennis te kunnen toepassen en een ruimte laten ontstaan tussen Jou en de pijn als een object.

Samsara: een verhaal van de goeroe en zijn leerling

We houden vast aan overtuigingen, bv. dit is *mijn* lichaam.

Er is het verhaal van de goeroe en zijn leerling, wandelend. En de leerling vertelt de goeroe hoe samsara hem te pakken heeft. Bevrijd me er aub van. De goeroe zegt niets, ze lopen verder en dan loopt de goeroe op een grote boom toe en omarmt die stevig. En dan roept hij om hulp, omdat de boom hem te pakken heeft! En de leerling vertelt de swami, dat de boom dat niet doet, maar dat het andersom is en hij de boom te pakken heeft en de boom moet loslaten. De goeroe kijkt de leerling aan en zegt 'Precies! Jij hebt samsara te pakken!'

Je kunt nergens aan vasthouden

Hoe? Jij denkt: Ik ben rijk en je legt je hand op het geld. Nu heb je het geld beet, maar het geld heeft jou ook vast en nu kun je nergens anders heen. Je zult eerst zelf moet loslaten.

Houd je iemand vast in een relatie, dan heeft de relatie ook jou in de greep.

Je hoeft het geld of de mensen niet uit je leven te bannen, maar zie, dat jij je eraan vastklampt.

Zolang jij karma leeft t.a.v. geld, zal het blijven. De relatie zal duren, zolang de relatie duurt. De relatie wordt langduriger en beter, zodra je de grip loslaat.

Je kunt nergens aan vasthouden: rijkdom, ouders, grootouders, mensen, je lichaam, een gedachte, on facebook make friends and then unfriending them again.

In deep sleep verdwijnt de wereld en je hebt geen garantie dat je wakker wordt en de wereld er weer is. Vele mensen sterven in de slaap.

Je kunt dus nergens aan vasthouden en dit inzicht leidt naar een enorm gevoel van vrijheid. Je bent vrij van de wereld en toch kun je van alles genieten dat zich erin bevindt. Maar houd er niet aan vast, dat kun je niet; het zal van je weggenomen worden.

Vivekananda: Geef, want het zal je worden ontnomen. Geef vrijwillig, geef een glimlach, geef vergeving, genade, goed gedrag, geld, liefde, diensten.

Wie is de 'ik' in 'ik ben het lichaam'?

Vragensteller: Waaraan refereert de 'Ik' in de zin 'Ik ben het lichaam'. Als dit niet de ware ik is, welke ik wordt dan wel bedoeld?

Swami: Atman, Brahman zijn puur Existentie, Bewustzijn, Bliss en hebben niets met het lichaam te maken. Het is de jiva, het individu, die met het lichaam is geïdentificeerd. En wie is de jiva dan?

De jiva is het pure Bewustzijn, gereflecteerd in de mind als gereflecteerd Bewustzijn (de gereflecteerde maan), die zijn ware natuur is vergeten, zichzelf identificerend met het lichaam en de mind. Niets hieraan is verkeerd. Het grote probleem is, dat ik mijzelf niet ken als pure Existentie, Bewustzijn en Bliss.

Waar we ons van bewust zijn is lichaam, mind en bewustzijn *in* de mind, overeenkomend met de gereflecteerde maan als niet de werkelijke maan. Merk op, dat de gereflecteerde maan wordt beïnvloed door het water. Als het water golft, golft de maan mee. Is het water troebel, dan is ook de maan niet helder. De gereflecteerde maan wordt dus ernstig beïnvloed door het medium van reflectie. De werkelijke maan is volledig onbezorgd.

En wie is de 'ik' die onwetend is. Het lichaam en de mind kunnen niet onwetend zijn; het zijn objecten. Brahman, het pure Bewustzijn is niet onwetend. Het is de jiva, die onwetend is.

Redeneren in Vedanta is laten zien

Vragenstelster: beweert dat redeneren (mind) niet voldoende is om ons van maya te bevrijden.

Swami: beweert vrij radicaal het tegenovergestelde: "Alleen redeneren maakt ons vrij, niets anders."

Waarom? Dee manier van redeneren produceert Kennis. Wat is ons probleem? Onwetendheid.

Kennis verwijdt onwetendheid. Niets anders kan dat doen. Dit redeneren is niet bedoeld om een filosofie te creëren; begrijpen is goed, maar het gaat om *zien* dat het waar is. We zijn op geen enkele manier verbonden met het lichaam en de mind en ook niet aan maya. Redeneren in Vedanta is a.h.w. ons bij de hand nemen en ons *laten zien*.

De metafoor van het boogschieten

Waarom lijkt de Vedantische benadering niet erg succesvol te zijn, geen verschil te maken, vooral filosofisch te zijn?

Swami gebruikt de metafoor van het boogschieten.

Neem de boog en de pijl:

- de boog is Vedanta, het machtige wapen van de Upanishads.
- plaats de pijl erop. Wie is de pijl? Jij, als individu op zoek naar bevrijding.
de 'jij', gereinigd en gescherpt door meditatie en onzelfzuchtige actie, door:
 - karma yoga: onzelfzuchtige actie
 - bhakti yoga: devotie voor God
 - raja yoga: diepe meditatie
 Op deze manier wordt de pijl rechtgetrokken en gescherpt, dus puur en geconcentreerd.
- plaats de pijl op de boog en richt op het doel
- het doel is Brahman, puur Bewustzijn. Dat doel ligt niet veraf, maar je bent het zelf.
- de werkelijke Jij is het doel
- de ogenschijnlijke ik is de pijl.
- voordat je een pijl wegschiet, trek je de pees van de boog terug= teruggetrokken uit de buitenwereld.

Haal je mind weg van de 5 zintuigen en de objecten van de zintuigen. Terug naar de mind, naar het intellect, dan de mind voorbij, blijf daar en raak dan het doel en *ken* het doel.

Het gaat hier om de eenheid van handeling, als in een trance, nog niet eens zozeer om het doel te raken. Soms raak je het doel, maar de pijl stuitert terug, wat betekent: Swami, ik begreep het, maar als ik de Vedanta's verlaten heb en buiten ben, is het weer weg! Je was niet één met het doel.

Les 13 – 3 november 2016

https://www.youtube.com/watch?v=MSusyYqVkaQ&ab_channel=VedantaSocietyofSouthernCalifornia



Superimpositie: iets aannemen voor wat het niet is

Shankaracharya laat ons zien hoe we het Zelf en het niet-zelf kunnen onderscheiden. Dit is belangrijk, omdat Vedanta ons wil leren dat onze ware natuur oneindige Existentie-Bewustzijn en Bliss is en je hoeft dat dus niet te worden of verkrijgen. Dit staat ver af van hoe we doorgaans over onszelf denken als deze persoon-lichaam-mind. En als Vedanta waar is, dan is onze perceptie over onszelf niet juist.

Mark Twain: "Je raakt niet in moeilijkheden door wat je niet weet, maar door wat je weet dat het gewoon niet zo is."

Dat we Vedanta niet kennen is op zichzelf niet zo'n groot probleem, maar wel dat we claimen dat we weten wie we zijn.

Shankaracharya noemt dit superimpositie: iets aannemen voor wat het niet is.

Vedanta leert dat je eindeloos bewustzijn en existentie bent, maar ben je geïdentificeerd met je lichaam en mind, dan is je bestaan begrensd. Eindeloos Bewustzijn wordt dan ook ontkend met de argumentatie, dat in de slaap Bewustzijn verdwenen is; evenzo zal eindeloze Bliss ontkend worden. We kunnen niet anders, als we onze werkelijke Realiteit niet kennen.

De eerste stap in Vedanta is de disidentificatie van het body-mind-complex en dat je de Getuige ervan bent.

Vers 33**De 6-voudige verandering van het lichaam**

Dit vers leert dat ik boven elke verandering verheven ben en dat het lichaam constant aan verandering onderhevig is. Ik die onveranderlijk ben en het lichaam dat voortdurend verandert, hoe kunnen zij één en hetzelfde zijn? Beweren dat je groter, ouder, wijzer geworden bent, en dus veranderd bent, zijn veranderingen van het lichaam of de mind.

De traditie kent de 6-voudige verandering van het lichaam:

- geboorte/in het bestaan komen
- het lichaam groeit: jeugd, puberteit, volwassenheid
- het bereiken van de grens aan de groei
- beginnende ongemakken
- fysiek verval
- dood

Bewustzijn verandert niet

In welk stadium het lichaam zich ook bevindt, wij zijn de onveranderlijke Getuige van die veranderingen. Bewustzijn krijgt geen grijze haren! De arts behandelt de fysieke ongemakken en als je je miserabel voelt bij die klachten, dan is dat het gevolg van de identificatie met het lichaam.

Voor de mind geldt hetzelfde: een vredige mind kan gefrustreerd en geïrriteerd raken en tot slot heb je er spijt van: allemaal veranderingen *in* de mind, niet in jou, waargenomen door de onveranderlijke Getuige. Eigenlijk weten we het, maar we hebben er geen aandacht voor.

Ook de tijd verandert: middag-avond-nacht etc.

Plaatsen veranderen: thuis-in de auto-in deze ruimte etc.

Objecten veranderen.

Onze toestand verandert: waken, slapen, dromen, deep sleep.

Maar Jij verandert niet, je bent de waarnemer van de veranderingen, zowel van het fysieke lichaam als van het subtiele lichaam (mind) als van de wereld. Er valt hier niets te bewijzen of te theoretiseren: gewoon goed kijken en het zien als een bekend feit.

Vers 34**Ik ben niet het lichaam: toelichting via 4 citaten uit diverse oude geschriften**

Tot nu leverde Shankaracharya een hele reeks van argumenten, gebaseerd op rede en ervaring, om aan te tonen dat we niet het lichaam zijn. In deze en volgende verzen refereert Shankaracharya aan de Upanishads, via citaten uit diverse geschriften, dat we niet het lichaam zijn.

Als het zo overduidelijk is, dat we niet het lichaam zijn, waarom denken dan zoveel mensen niet zo?

Je moet wel een inspanning verrichten om deze kennis te gebruiken, zowel qua rede als via de geschriften. Het gaat er niet om om het te *geloven*; het zijn spirituele realisaties van meesters uit het verleden en die hebben het in zich 'opgenomen'. We dienen zorgvuldig te luisteren en ons af te vragen 'Is het waar?' Het doel is dus niet om het te geloven, maar om het te realiseren.

1. Beeld

De Upanishads beschrijven het beeld van een enorme weidsheid met in het midden ervan 1 boom. Een bijna mystiek beeld: het beeld van het ware Zelf, schijnend in zijn eigen glorie. Door dat Zelf wordt alles gevuld. Er is slechts dat Ene, waarboven niets is wat groter of kleiner is, wat refereert aan ruimte en dus schijnt zelfs de ruimte in het Bewustzijn dat het Zelf is.

Er is ook niet ervoor en erna dat refereert aan tijd. Ook het bestaan van tijd is afhankelijk van Bewustzijn. Volgens de Upanishads is er niets dat het Zelf transcendeert. Vandaar dat het lichaam niet het Zelf kan zijn.

2. Vers 35 *Uit de Rig Veda, de oudste tekst waarover de mensheid beschikt.*

Alles wat je ervaart is het Zelf (Purusha). Het lichaam kan niet alles zijn en ook niet overal tegelijkertijd aanwezig zijn, want het lichaam is ruimtelijk begrensd en ook begrensd in tijd (geboorte en dood). Het Zelf is noch ruimtelijk begrensd, noch in tijd. Het lichaam kan derhalve niet het Zelf/het Alles zijn.

2.1 Vers 36 – uit de Upanishads

Het Zelf is aan niets gebonden, zit nergens aan vast. Het lichaam zit vast aan eindeloze onreinheden. Tijd en ruimte veranderen, maar het Zelf is de altijd onveranderlijke Getuige van tijd en ruimte.

We hebben de waaktoestand, de droomwereld en deep sleep. Geen van de toestanden is gebonden aan het Zelf. Ook al zou je zeggen 'Ik ben dit lichaam', je vergeet je lichaam zodra je gaat slapen.

We doen ervaringen op in de droomwereld, maar ons lichaam zijn we compleet vergeten, omdat het Zelf aan niets gebonden is. In deep sleep stopt ook de droomwereld. In Vedanta verwacht men dat we het loslaten praktiseren, maar feit is dat we van nature nergens aan gebonden zijn. In de wereld van alledag spreken we over 'ik houd van – ik heb een hekel aan – ik heb deze ideeën etc.' en we denken dat ze van mij zijn, maar dit is een foute aanname, want elke nacht verdwijnen ze weer, zonder garantie dat het er de volgende dag weer is. Zelfs de sterkste gehechtheid, nl. die tussen moeder en baby, verdwijnt als de moeder gaat slapen. En het lichaam? Het lichaam is aan zo ongeveer van alles gebonden: aan voedsel, aan lucht, omgevingstemperatuur, microben etc. In het boeddhisme bestaat een meditatie, die bestaat uit het kijken naar een weggrottend lichaam gedurende een aantal dagen, in gang gezet door de aanwezige onreinheden/organismen die in het lichaam aanwezig zijn.

3. Vers 37– uit de Upanishads

Dit vers gaat over de stralende natuur van het Zelf. Om ook maar iets te kennen in de wereld, hebben we een kennisinstrument nodig. Bv. kun je de vraag stellen 'Was de swami aanwezig?' en je antwoordt bevestigend. Dan komt de vraag 'Hoe weet je dat?' en het antwoord is 'Ik zag hem'. 'En was jij ook aanwezig in de ruimte?' 'Natuurlijk.' 'Hoe weet je dat?' En hier leert Vedanta dat je eigen aanwezigheid, je eigen bestaan heeft geen enkel bewijs nodig, geen bron van kennis (de zintuigen bv.). Wat betreft alles wat er is in het universum, kun je de vraag stellen 'Hoe weet je dat?', behalve 1 ding: Jijzelf; jij hebt geen bron van kennis nodig, want je openbaart jezelf spontaan, je bent je eigen Licht. En in dit schijnsel licht het hele universum op. Jij bedient de ogen, de oren, de mind. Bedienen betekent hier 'in jouw aanwezigheid/Bewustzijn. De ogen onthullen vormen, de oren onthullen geluid, ook de mind functioneert en voorbij de mind ben Jij altijd aanwezig. Bewustzijn heeft geen ander bewustzijn nodig om onthuld te worden; Bewustzijn onthult zichzelf onmiddellijk.

En het lichaam? Onthult het lichaam zichzelf of komt het door Bewustzijn, waardoor het lichaam zichtbaar wordt? Ben Ik bewust van het lichaam of is het lichaam zich bewust van Mij? Stel je voor dat het lichaam je ineens goeiedag zegt!

Ik ben me dus bewust van het lichaam en laat dat eens op je inwerken. Het lichaam is afhankelijk van ons Bewustzijn om gekend te zijn. Om gekend te zijn, om geopenbaard te zijn, is alles afhankelijk van Bewustzijn. Bewustzijn is van niets afhankelijk om gekend te zijn, het openbaart zichzelf spontaan.

Je hebt niet eens de mind nodig om je bewust te zijn van je bestaan.

Descartes kwam tot de conclusie: 'Cogito ergo sum – ik denk dus ik besta.'

Vedanta nuanceert dit: 'Ik besta en daarom denk ik!'

In Vedantakringen circuleert de volgende grap: Descartes zit op een terras en de ober vraagt: "Meneer Descartes, wilt U nog een koffie?" En descartes antwoordt: "Ik denk niet." En hij is verdwenen. ☺

4. Vers 38 – Uit de Karma kanda teksten

Alle filosofieën in India (behalve Charvaka) gaan ervan uit dat we bestaan uit:

- fysiek lichaam
- subtiel lichaam: herinnering, gevoelens, adem, hongergevoel
- Bewustzijn.

Het lichaam sterft en het subtiel lichaam begeeft zich naar andere regionen om opnieuw geboren te worden. Er zijn vele rituelen die je kunt beoefenen om als een goed mens te sterven en later als een goed mens in een betere positie te incarneren.

Shankaracharya haalt dit aan, omdat hij duidelijk wil maken: als we kunnen zeggen 'Na mijn dood zal ik naar de hemel gaan, na zoveel goede daden en rituelen uitgevoerd te hebben' en we verwachten een soort beloning, dan betekent dit, dat ik niet sterf met de dood van het lichaam, ik besta ook na de dood van het lichaam. Wie anders zou de beloning moeten krijgen, want het lichaam is dood.

Dus kan Ik niet het lichaam zijn.

Alle religies hebben, ondanks enorme verschillen, 1 ding met elkaar gemeen: ze geloven allemaal in een post mortem existentie (hemel-hel bv.), zonder welke je geen religie kunt hebben.

Kun je daden uit eigenbelang wel als goed aanmerken?

Vragenstelster: kunnen daden, gebaseerd op eigenbelang wel als goed aangemerkt worden?

Swami: daden, geworteld in eigenbelang kunnen zowel goed als slecht zijn. Activiteiten die op geen enkele wijzer rekening houden met de ander, zelfs beschadigend kunnen zijn, worden aangemerkt als egoïstisch en slecht, ook wel adharmisch genoemd. Je kunt ook geld wensen, succes, populariteit

e.d., maar bovenal willen we een fatsoenlijk mens zijn, handelend binnen morele grenzen. Dat is nog steeds egoïstisch, maar op een goede manier, d.w.z. niet beschadigend. Maar, kun je ook goed doen, niet gebaseerd op welk egoïstisch motief dan ook? Dat is een veel hoger en tevens spiritueel niveau. En als spirituele zoekers dienen we deze stap te zetten.

Ik ben niet het lichaam noch de tafel, maar ik ben ook het lichaam en de tafel

Vragensteller: is er een verschil tussen 'Ik ben niet het lichaam' en 'Ik ben net zo goed het lichaam als dat ik de tafel ben'?

Swami: Advaita betekent: dvaita is twee en a-dvaita is 'geen twee'. In uitspraken als 'Ik ben niet het lichaam – ik ben niet de mind' lijken we juist een tweeheid te creëren. Maar juist om eenheid te creëren hebben we het nodig om de werkelijke Ik te ontdekken. Tot nu toe gebeurde dat via een negatieve benadering nl. 'Ik ben *niet* het lichaam etc.' Het is een zorgvuldig onderscheid maken tussen Bewustzijn en het lichaam en de mind. Zodra ik de ware Ik ontdekt heb, zal ik zien dat er maar één Realiteit is en dat alles in het universum Ikzelf ben.

Vergelijk: de klei is de realiteit en de vaas is niet echt. De realiteit van de vaas is klei. De realiteit van de golf is water. Nog voor het bestaan van de vaas was het nog steeds klei, zodra er een vaas is, is het nog steeds klei en zodra de vaas uit elkaar valt, is het ook nog steeds klei.

Nog voor de golf ontstond was het water, als er een golf is, is het nog steeds water en als de golf verdwijnt, is het nog steeds water. Dus zijn de golf en het water niet hetzelfde: de golf komt en gaat, maar het water niet. De klei is anders dan de vaas en het water is anders dan de golf. Het water is dus anders dan de golf, maar is de golf verschillend van water? Nee.

Klei is iets anders dan de vaas, maar is de vaas iets anders dan de klei? Nee.

Als Vedanta leert dat ik Bewustzijn ben en niet het lichaam en niet de mind, denken we dat lichaam en mind los staan van Bewustzijn.

Maar is de vaas een vijand van de klei? Nee, in feite zijn ze hetzelfde, maar eerst dien je de klei in de vaas te ontdekken, het water in de golf, het goud in de sieraden. Pas dan kun je zeggen, dat al deze sieraden manifestaties zijn van hetzelfde goud, al deze golven zijn de manifestatie van water en al dit aardewerk is een manifestatie van klei.

In Vedanta proberen we dus het pure Bewustzijn in ons te ontdekken. Het universum bestaat uit namen en vormen, maar de realiteit zijn we Zelf.

Ik ben niet het lichaam noch de tafel, maar ik ben ook het lichaam en de tafel. In Vedanta is dat één en hetzelfde.

Les 14 – 15 november 2016

https://www.youtube.com/watch?v=0ovKMyqXhjw&ab_channel=VedantaSocietyofSouthernCalifornia



Het grootste obstakel voor verlichting is de overtuiging dat we al weten wie we zijn: ons lichaam, onze identiteit, persoonlijkheid, mind etc.

De eerste stap in Vedanta hoort dan ook te zijn, dat we niet dit body-mind-complex zijn. We moeten dit zien, realiseren, ervaren.

Als je jezelf los kunt zien van de body-mind-complex, en *rust* in puur Bewustzijn, zou je nu direct vrij zijn van alle lijden en sereen en vreugdevol zijn.

We zijn niet de mind

Dit is een krachtige tekst, want Shankaracharya gaat nu in op de mind.

Veel mensen zien zichzelf ook niet als zijnde het lichaam, maar eerder

als embodied minds. Shankaracharya laat ons inzien, dat we niet de mind zijn. Dit kan een adembenemende ontdekking zijn, beangstigend, maar ook enorm bevrijdend.

De mind zal blijven bestaan, maar je bent er vrij van. Net zo goed als je niet de auto bent, kun je nog steeds gebruik maken van de auto en ben je er vrij van.

Maar de mind zal ook terugkeren en zijn tirannie verder uitvoeren, maar voor het eerst is het inzicht ontstaan, dat we niet de mind zijn en daar kunnen we mee verder.

Sarvapriyananda gebruikt hier het beeld van een bladerdek op een meer: beweeg de bladeren uit elkaar en het heldere water wordt zichtbaar (het Zelf), maar het bladerdek zal zich ook weer sluiten.

Vers 39**Wat is het subtiele lichaam?**

Datgene wat in het fysieke lichaam opgesloten ligt en bestaat uit 17 delen, waarvan je elk deel direct kunt ervaren:

- mind
- intellect
- 5 organen van perceptie: ogen, oren, neus, tong, huid
- 5 organen van actie/motororganen: lopen, spreken, grijpen e.a.
- 5 ademhalingen: 5 powers van prana: ze onderhouden elk op hun eigen manier het leven

Een andere indeling is: intellect, ego en herinnering. Dan bestaat het subtiele lichaam uit 19 delen.

Zeven argumenten om aan te tonen dat we niet het subtiele lichaam zijn

En nu gaat het erom aan te tonen dat we niet het subtiele lichaam zijn m.b.v. 7 argumenten:

1. Het ene en het vele.

Het subtiele lichaam is verdeeld in 17-19 onderdelen. Vergelijk dat eens met jezelf; hoe voel jij je? Ben je ook verdeeld of ben je één? Als we goed kijken, zien we dat je niet verdeeld bent. Ik lijk één te zijn. Hoe kunnen de 17 delen en het ene hetzelfde zijn? Het fysieke lichaam is zeer gesofisticeerd en het subtiele lichaam nog veel gesofisticeerder. Maar het Ik, dat schijnt in zowel het fysieke als het subtiele lichaam, dat Ik heeft geen delen.

2. Beweging.

- a) Het subtiele lichaam beweegt van lichaam naar lichaam. Wij als puur Bewustzijn, wij transmigreren niet van geboorte naar geboorte. De mind beweegt en wij zijn de onveranderlijke waarnemer. Dus datgene wat niet beweegt en niet verandert, kan niet datgene zijn wat beweegt en verandert.
- b) Alles in het subtiele lichaam is aan verandering onderhevig. De ademhaling verandert. Wie neemt het waar? Ik zie en ik sluit mijn ogen en zie niet. Wat is zich van zien en niet zien bewust? Dat kunnen niet de ogen zijn.

Verhaal:

Drie monniken zitten buiten en de jongste zegt: 'Kijk naar de bewegende vlag op het klooster'. Een oudere monnik glimlacht en zegt 'Kijk beter, het is de wind die beweegt.' Een nog wijzere monnik zegt: 'Het is ook niet de wind die beweegt, het is onze mind.' Boven in het klooster kijkt een senior monnik uit het raam en roept: 'Jullie tongen bewegen te veel!'

3. De mind/het subtiele lichaam is een object van bewustzijn. Zijn we ons niet bewust van onze ademhaling? En als jij je bewust bent van je ademhaling, wie is er zich dan bewust van? Je kunt niet de ademhaling zijn, want de ademhaling is zich niet bewust van zichzelf. Herinnering. Soms herinner je je iets en soms komt de herinnering niet terug. Wie is zich bewust van het wel of niet herinneren? Het subject en het object kunnen niet hetzelfde zijn. Degene die ziet en dat wat gezien wordt, kunnen niet hetzelfde zijn.
4. Je kunt je op de top van je kunnen voelen, maar ook miserabel. Ziek of gezondheid, alert of afgestompt. Je neemt beide waar, en de waarnemer is niet onderhevig aan deze veranderende tegenstellingen.
5. Er zijn momenten dat het subtiele lichaam niet aanwezig is, maar Jij bent er wel. Hoe kunnen Jij en het subtiele lichaam hetzelfde zijn? Dit gebeurt bv. in deep sleep. De persoon die slaapt ervaart een vorm van blankness. Mind, fysiek lichaam en het subtiele lichaam worden niet ervaren. Als Jij er niet zou zijn, wie of wat slaapt er dan? Ik kan bestaan zonder het subtiele lichaam.
6. Het subtiele lichaam is een verschijning, is onecht; alleen Jij bent de realiteit. In Vedanta is iets onecht als het geen bestaan van zichzelf heeft. Dit is weliswaar een tafel, maar alleen het hout is de realiteit. De tafel wordt niet ontkend, maar heeft los van het hout, geen eigen bestaan. Zo ook heeft de mind geen existentie van zichzelf, los van het wetende, getuigende Bewustzijn. Net zoals een golf geen bestaan heeft, los van het water of een sieraad kan niet bestaan los van het goud, zo heeft de mind geen bestaan, los van bewustzijn. Jij bent dat bewustzijn en Jij bent niet afhankelijk van de mind. Toch denken we dat we de mind zijn en zonder de mind zijn we niets. Bv. mensen die hersendood zijn; niet dus, bewustzijn blijft. De hersenen functioneren niet meer, ook de mind niet meer, communicatie gaat niet meer, maar de persoon blijft.

Verhaal van een sjamaan, die bij iemand geroepen wordt, die hersendood is verklaard na een helikopterongeluk. De sjamaan neemt zijn hand en begint tegen de man te vertellen, hoe ze samen

door de natuur lopen, voel het gras onder je voeten etc. Geen reactie. En dan zegt hij: om te kunnen lopen, moeten je voeten bewegen. En onder de dekens begonnen de voeten te bewegen!
Kortom: bewustzijn is de realiteit, waarin de mind verschijnt.

7. Bewustzijn zelf gebruikt het subtiele lichaam als een instrument. De mind wordt ook wel intern instrument genoemd. Extern instrument: de ogen, ze zijn naar buiten gericht en maken contact met de externe wereld. De mind ervaart de input van de ogen en de oren etc. In het Sanskriet worden ogen, oren etc. niet als orgaan bestempeld, maar als instrument, als een capaciteit, een kracht. In de moderne tijd zou je het een 'app' noemen, te downloaden uit de kosmische app-store. Maar dat zijn allemaal apps, degene die de apps gebuikt verschilt van de app zelf. Bewustzijn is de gebruiker van deze systemen. De instrumenten en de gebruiker van de instrumenten kunnen niet dezelfde zijn. Je kunt niet het subtiele lichaam zijn; het subtiele lichaam is een set van apps. Cave: het Bewustzijn hier niet op te vatten als een gebruiker, bediener van deze systemen. Juist door de aanwezigheid van bewustzijn, gebeuren al deze dingen.

Causale lichaam

Aanvullend:

We zijn dus niet het fysieke lichaam, noch het subtiele lichaam, en ook niet 'the causal body'. In deep sleep ervaren we blankness, diepe rust, veroorzaakt door de causal body. Het wordt verondersteld een deel van maya te zijn. Alle argumenten om aan te tonen dat we noch het lichaam, noch de mind zijn, kunnen we ook gebruiken om aan te tonen dat we ook niet het causale lichaam zijn. In principe is het fysieke lichaam en het subtiele lichaam voldoende; het causale lichaam is een meer filosofisch gegeven, maar voor de volledigheid kun je het aandacht geven.

Vers 40

Er is maar één Bewustzijn

Wanneer je dit Bewustzijn bent, onderscheiden van lichaam en mind, dan is overal dit Bewustzijn onderscheiden van lichaam en mind, in iedereen. Hoe kan dit meerdere bewustzijn zijn, het is steeds maar 1 bewustzijn. Alle verschillen tussen ons liggen op het vlak van lichaam en mind. En dit ene bewustzijn, alom tegenwoordig, is God.

Vivekananda: 'De enige God, die ik aanbid is de som van alle menselijke zielen.'

Dit Bewustzijn, dat je bent, los van het lichaam en de mind, dat is God.

De lichamen, de minds zijn verschillend en je bent iets anders, namelijk Bewustzijn: hoe kunnen we dan nog spreken van non-dualiteit met zoveel miljoenen entiteiten? Maar al die dingen Ben Ik, want er bestaat niets los van het onderliggende Bewustzijn en tegelijkertijd overstijgt ik alles en ben ik niet onderhevig aan verandering en verval.

Alle vormen die bestaan, en je bent dat ene Bewustzijn, toch ben je niet onderhevig aan verandering en dood, want je overstijgt alles.

Hier stopte Emanuel Kant: als het ding in zichzelf niet gekend kan worden; als je alles overstijgt en de ultieme Realiteit ligt voorbij alles, dan kun je niet gekend worden.

Maar het kan wel gekend worden, Jij bent het namelijk, als datgene wat steeds Ik zegt. Wij zijn die getranscendeerde Realiteit. Dit Ik is niet hetzelfde als het ego, want het ego is onderhevig aan veranderingen. Ik ben de Getuige van het ego.

Als je 'Ik' zegt, in welk licht ervaar je dan dit Ik? Dit kan niet beantwoord worden. Als je bij de vraag blijft, en de vraag dieper in laat dalen, dan gebeurt er iets heel anders.

Vedanta wijst je op de ervaring van het Zelf

Vragensteller

Als het om het subtiele lichaam gaat, dan kun je het verwoorden, dan volgt de ervaring en tot slot de herkenning. Is dat niet arbitrair? Sommige mensen komen niet verder dan intellectueel begrijpen en kennen de ervaring niet.

Swami Sarvapriyananda: de ervaring is niet arbitrair. Advaita Vedanta staat erop te zeggen dat we allemaal deze ervaringen hebben. Wanneer? Voortdurend! Wanneer ben je niet Jij? Wanneer neem je vakantie van Jezelf? Nooit. Je ervaart altijd de werkelijke Jij. Alles wat nodig is, om je erop te wijzen en dat is wat Vedanta doet. Iedereen heeft de ervaring en wat nodig is, is dat je erop gewezen wordt, die ervaring onthuld wordt en dat is verlichting. Verlichting creëert niet iets nieuws, het onthult wat er al is.

Hebben we onszelf ooit gekend als Brahman?

Vragensteller: is het zo dat we beginnen met de ervaring over Onszelf en dat we het in de loop der tijd verliezen en dat we er weer naar terug moeten keren?

Swami Sarvapriyananda: Dus, hebben we onszelf ooit gekend als Brahman/Atman en zijn we dat vergeten? In Vedanta wordt zo niet gedacht. Vedanta zegt dat we onwetend zijn over ons ware Zelf. En hoe begint deze onwetendheid? En waar? Er is geen begin te vinden aan deze onwetendheid? Maar het heeft wel een eind. Als Kennis verschijnt, verdwijnt onwetendheid.

Prof. Mahanti: 'Elke onwetendheid is zonder begin.' Ik kan vragen 'Ken jij Russisch?' Nee? En sinds wanneer ken je geen Russisch? Ik heb nooit Russisch gekend, maar ik kan het leren en de kennis van het Russisch eindigt de onwetendheid.

Onwetendheid over ons ware Zelf is zonder begin: Anadi (zonder begin) en de verlichtende Kennis maken een eind aan deze onwetendheid.

Gebeurt het verankeren in Zelfkennis plotseling of geleidelijk?

Vragensteller: Gebeurt het verankeren in Zelfkennis plotseling of gebeurt het over een periode van tijd?

Swami Sarvapriyananda: de destructie van de onwetendheid over wie we zijn, gebeurt ogenblikkelijk. Dit gebeurt binnen in jezelf, na erover gehoord te hebben, erover gedacht hebben en erover gemediteerd hebben. Je ziet het in een flash. Ramakrishna: 'De duisternis van duizend jaar verdwijnt direct op het moment dat je een kaars aansteekt.'

Maar, we hebben de hulp van de mind nodig voor welke kennis dan ook, tot op zekere hoogte is de mind ook nodig voor Zelfkennis. Het lastige is dat de mind tendeeert naar het toedekken van het Licht. Met het Licht is niets gebeurd, de mind dekt het toe. Ook de mind wordt zichtbaar gemaakt door hetzelfde Licht. Het verankeren van de mind in de 'Kennis die je hebt: daar is tijd voor nodig.

Wanneer je volledig bent verankerd in de Kennis, dan ben je een Jivanmukta= vrij tijdens het leven. De flash van verlichting zal ons echter niet automatisch tot een Jivanmukta maken. Je moet de mind steeds weer laten overstromen in Zelfkennis, totdat de mind verzadigd is. Hoe doe je dat? Verderop in deze serie worden nog 15 meditatietechnieken besproken.

Tot nu toe hebben we steeds weer gehoord dat de kenner en het gekende, subject en object, van elkaar gescheiden zijn. In de komende 50 verzen wordt aangetoond dat dat niet juist is! Dat we zelf het hele universum zijn.

Menig filosofie stopt hier, maar Vedanta gaat de hele weg.

Les 15 – 17 november 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=kw9P6TtSbnk>



Subject en object eerst scheiden en dan samenvoegen

Tot en met vers 40 zijn we door een serie argumenten geleid, waarin Shankarcharya duidelijk maakt dat we niet de body-mind zijn, dat het Zelf niet de body is en ook niet de mind.

Vanaf vers 41 draait Shankarcharya het om en legt uit dat wat hij zo zorgvuldig uitgelegd heeft, niet waar is! In feite zijn Atman en de body-mind niet gescheiden. Object en subject zijn in feite niet gescheiden.

Waarom doet hij dit, eerst het ene uitleggen en dan het tegenovergestelde? Hij gaat nu uitleggen hoe het Zelf niet verschillend is van het niet-Zelf.

En in Vedanta dienen beide stappen gezet te worden, een tussenliggende stap en een laatste stap. De tussenliggende stap, bedoeld om Atman te 'isoleren', te begrijpen, los van de body-mind; eerst onderscheiden en dan weer samenvoegen; Vedanta zou ons direct kunnen vertellen dat we Existence-Consciousness-Bliss zijn, maar het zou niet werken. We hebben 2 problemen; ten 1^e dat we niet weten dat we Brahman zijn en ten 2^e denken we te weten wie we zijn, nl. dit lichaam en deze mind; we hebben ook geen andere identiteit dan deze.

We moeten er dus eerst van overtuigd worden, dat datgene wat we denken, onjuist is; zonder dat, heeft het geen zin te vertellen dat we Brahman zijn, het zou onmogelijk te zijn om te begrijpen. Vandaar deze 2 stappen: eerst laten zien dat we niet dit lichaam en deze mind zijn en als we eenmaal Bewustzijn hebben 'geïsoleerd' als de getuige van body en mind, pas dan kan ik Brahman begrijpen om vervolgens te realiseren dat body en mind niets anders zijn dan Brahman.

Twee vormen van scheiding

1. Twee verschillende entiteiten, bv. een glas en het deksel, ik kan ze van elkaar scheiden en dan heb ik het glas en ik heb het deksel, beide zijn werkelijk en kunnen zelfstandig bestaan.
2. Bv. een tafel is een entiteit en zijn realiteit is hout. Deze 2 zijn fysiek niet te scheiden, je kunt de tafel niet scheiden van het hout, je kunt het wel begrijpen, onderscheiden. Begrijpen wat water is, los van golven etc., begrijpen wat goud is, los van de sieraden, je kunt het begrijpen, maar fysiek niet van elkaar scheiden. Water, goud e.a. moeten gezien worden als de realiteit van de objecten.

Mythia

Er is geen tafel, los van het hout en in Vedanta wordt dit mythia genoemd, een verschijning, onwaar. Onwaar in Vedanta betekent niet, dat het niet bestaat, maar dat het object geen onafhankelijk bestaan heeft, maar voor zijn bestaan afhankelijk is van iets anders.

De tafel is voor zijn bestaan afhankelijk van hout, de golf van water etc. Vergeleken met het water is de golf mythia, sieraden zijn mythia t.o.v. goud etc.

Zo ook: alleen Brahman is werkelijk, de wereld is onwaar. Er is iets dat bestaat en dat als onze wereld aan ons verschijnt. Indien we de wereld werkelijk begrijpen, dan is het Brahman. Als Brahman verkeerd begrepen wordt, dan is het de wereld. Als we de Waarheid realiseren, dan is alles God, alles is Brahman. Als we in maya leven, dan leven we in een plurale wereld met afzonderlijke individuen.

Advaita en non-dualisme

Als je uitgaat van Bewustzijn en je hebt het lichaam, de mind, het universum, hoe kan Advaita Vedanta dan non-dualisme zijn?

Als je werkelijk hebt begrepen wat Brahman is, dan leert Vedanta dat al deze entiteiten niet verschillen van Brahman, ze zijn Brahman zelf. Er is geen 2^e 'ding' los van Brahman. Als je bv. de essentie 'hout' wegneemt, zijn er geen stoelen meer.

Voorbeeld: als je hier in deze ruimte de stoelen telt, 15 stuks, dat zijn 15 entiteiten en de substantie waaruit ze zijn gemaakt is hout. Als je de substantie gaat tellen, hoeveel entiteiten tel je dan vanuit het perspectief van hout? Eén! Je gezichtspunt shift nu van effect naar oorzaak, van product naar zijn substantie, naar de realiteit erachter. Zo is alles één in Brahman, Existence-Consciousness-Bliss.

Atman, het Zelf en Anatman, het niet-Zelf

De komende verzen t/m 90 gaan hierover: hoe alles niets anders is dan Brahman?

Vers 41

Shankaracharya: ‘

Wat is de zin in het onderscheid maken tussen Zelf en niet-Zelf? Het bewijst alleen maar dualiteit.

Er wordt bewezen dat de wereld echt is.’

Als je het niet-Zelf scheidt van het Zelf, bewijs je alleen maar dat het niet-Zelf echt is.

Waar is non-dualisme?

Wat is het doel van het menselijk leven? Het doel is moksha: het verkrijgen van Bliss en het overwinnen van lijden. En de stelling van Vedanta is, dat hiervoor non-dualiteit nodig is.

Angst

Uit de Upanishads: als er een 2^e entiteit is, die voor werkelijk wordt gehouden, dan is er angst.

Als er iets is, dat we waarnemen, afgescheiden van ons, hoe zal onze relatie ermee zijn?

Het zal er één zijn ofwel van verlangen of één van afkeer. Aan de basis van zowel verlangen en afkeer ligt angst. Verlangen betekent 'ik ben incompleet', waarom zou ik anders iets willen uit de buitenwereld?

Afkeer is ook een uiting van incompleet te zijn, ik zou erdoor gelimiteerd kunnen worden.

We kunnen pas werkelijke vreugde, vrede of Bliss ervaren als we oneindig te zijn. Er is geen blijvende vrede te vinden in dat wat eindig is. Datgene wat oneindig is, Brahman, is Bliss.

Als iets eindig is, een grens heeft, proberen we het te overtreffen: wat is er meer dan dit? Meer geld, meer succes, etc.

In de dualiteit is geen permanente vrede of vreugde, noch kan lijden overwonnen worden.

Ons lichaam is het gevolg van karma

Waarom zijn we in deze wereld? Een beetje geluk zoeken, zoveel lijden in de wereld en gedoemd te overlijden. Het is vanwege de identificatie met ons lichaam.

Maar waarom hebben we dit lichaam? Vedanta zegt, vanwege ons karma in het verleden. We hebben

in het verleden veel gedaan, veel verlangd en het gecombineerde resultaat zijn de ervaringen die we nu in dit lichaam hebben.

Maar waarom hebben we karma opgebouwd: vanwege onze verlangens! Goed karma leidt naar vreugdevolle ervaringen in dit leven, slecht karma naar onplezierige ervaringen.

En waarom hebben we verlangens? Volgens Vedanta vanwege onwetendheid.

Onwetendheid over wat, waardoor we iets gaan verlangen? Onwetendheid over het feit dat we oneindig zijn, over onze complete natuur, non-duaal en dat we niet iets nodig hebben. Dat weten we niet en denken we dat we eindig zijn en iets nodig hebben en gaan we zoeken en vergaren.

Dit is de ketting:

We kennen onze non-duale natuur niet, Brahman

- dit leidt naar verlangens
- verlangens leiden naar karma
- karma leidt naar de resultaten van karma: ons leven

Scholen van filosofie

In Sanskriet bestaat het woord 'darshan': letterlijk betekent het 'seeing', maar ook intuïtie en filosofie. Darshan heeft tot doel ons inzicht te geven in onze spirituele natuur.

Swami Sarvapriyananda bespreekt nu 12 filosofiescholen in India (maar er zijn er nog veel meer): 6 orthodoxe hindoescholen, waarvan Advaita Vedanta er één is, en 6 heterodoxe scholen.

Filosofen die de Veda's accepteerden als openbaring, als de bron van spirituele kennis, dat waren de orthodoxe filosofen. En binnen Vedanta bestaan ook weer tenminste 7-8 hoofdscholen, waarvan Advaita Vedanta er één is. Advaita Vedanta is in feite een laatkomer, zo'n 1400 jaar oud. Er zijn veel oudere scholen. Vedanta ontleende wel allerlei aspecten aan deze scholen.

Maar er waren andere filosofen/scholen die de Veda's als bron van spirituele kennis afwezen: materialisme i.c.m. atheïsme en nog 5 andere scholen, samen de heterodoxe filosofiescholen, o.a. Jāinisme (ouder dan het Boeddhisme).

De school van Advaita Vedanta is uniek in zijn soort:

- het is uniek vanwege zijn non-dualiteit; alle andere scholen zijn pluralistisch en dualistisch
- Vedanta leert dat de mens en God één en dezelfde realiteit zijn;
- en dat de wereld een verschijning is; dit is niet hetzelfde als dat de wereld een illusie/maya is;

De verdere uiteenzetting over de diverse scholen heb ik niet opgeschreven.

In vers 49 en 141 worden ook een aantal scholen en bronnen genoemd.

Vers 42

Nog eens: de scheiding van het Zelf van lichaam en mind is gedaan om de onjuiste voorstelling, dat je het lichaam en de mind bent, te verwijderen. De volgende stap is om iets opmerkelijks te laten zien: dat het lichaam, de mind en het uitgestrekte universum geen bestaan hebben los van het pure Bewustzijn, dat je hebt ontdekt. De tafel en het hout zijn niet als twee afzonderlijke entiteiten te tonen. Je hebt geleerd dat je het als een tafel kunt zien, maar ook als hout en dan versmelt je beide weer.

Het touw en de slang als superimpositie en desuperimpositie

Eerst onderscheid je het touw van de slang. De realiteit is niet de slang, maar het touw.

Daarna laat je zien dat de slang niets is los van het touw. De slang heeft geen realiteit van zichzelf.

Eerst denken we dat het een slang is, maar dat is niet juist, en dan zien we dat het een touw is.

De volgende stap is te laten zien dat er helemaal geen slang is, alleen maar een touw.

In Vedanta noemen we dit superimpositie en desuperimpositie.

De vaas en de klei in 4 stadia

1. We zien een vaas als object.
2. Kijken we verder, dan zien we klei, de materiële oorzaak van de vaas; aanvankelijk zag je maar één ding: de vaas, maar nu denk je aan 2 dingen: klei en vaas.
3. Vedanta vraagt de vaas te onderzoeken en vast te stellen dat het door en door klei is en er is geen vaas los van de klei.
4. Dan is er dus alleen maar klei!

Op dezelfde manier beginnen we met de wereld en ontdekken we dat alles Brahman is.

Les 16 – 22 november 2016

https://www.youtube.com/watch?v=1KdWEKInGSI&ab_channel=VedantaSocietyofSouthernCalifornia



Vedanta is een teaching en beschrijft een proces in 2 stappen:

1. Viveka: we onderscheiden ons Zelf van de body en mind.
Een scheiding van 2 dingen die ogenschijnlijk hetzelfde zijn en die we scheiden en door elkaar halen.
2. We realiseren ons, dat datgene wat we gescheiden hebben, dat dat niet verschilt van het onderliggende pure Bewustzijn.

Vergelijk: je kunt tafel en het hout als 2 dingen beschouwen, maar je kunt de tafel niet apart zien van het hout; het zijn dus geen 2 dingen. Het is alleen hout, dat een naam en een vorm heeft gekregen.

De zon die in emmers met water schijnt

In een tuin staan verschillende emmers met water. De emmers verschillen in grootte en ook het water is van verschillende kwaliteit. En in het water zie je een reflectie van de zon, net zoveel reflecties als er emmers zijn. De emmers zijn analoog met ons lichaam en het water zijn onze ervaringen die we in ons ervaren, onze mind, het subtiele lichaam. De gereflecteerde zon in de emmers is analoog met het gereflecteerde Bewustzijn, dat in ons schijnt. Het gereflecteerde Bewustzijn is ook een ervaring en is niet het werkelijke Zelf, het is een reflectie ervan, net zoals de gereflecteerde zon in de emmer niet de werkelijke zon is.

Ego en gereflecteerd Bewustzijn

Ego is een gevoel van individualiteit, de jiva. Als je 'ik' zegt kun je tevens waarnemen dat het ego oplicht in Bewustzijn; het is een bewust 'ik', niet slechts een gedachte, maar het is nog steeds gereflecteerd bewustzijn; het ego licht op in gereflecteerd bewustzijn.

Maar van wat is dit bewustzijn een reflectie? Dat wil Vedanta weten. Lichaam en mind zijn niet bewust, maar we ervaren ons lichaam en mind wel bewust. Horen, zien, pijn zijn bewuste ervaringen, dus er bevindt zich bewustzijn in het lichaam en in de mind. Tot waar het zenuwstelsel reikt, zijn we ons bewust van het lichaam; dus tot in onze vingertoppen.

Vedanta leert, dat puur Bewustzijn wordt gereflecteerd in de mind en de mind heeft de vaardigheid om dit Bewustzijn te reflecteren en te gebruiken: de mind reflecteert Bewustzijn.

Vergelijk nog eens de pan op het vuur, het water en de aardappel. Alleen het vuur heeft hitte van zichzelf, de rest heeft geen intrinsiek vuur, het ontleent hitte aan het vuur.

Vers43

Er is slechts één Bewustzijn

Er is alleen Bewustzijn en de jiva is een verschijning met naam en vorm. Er zijn wel vele verschillende lichamen, die van elkaar gescheiden zijn, idem vele minds, die van elkaar verschillen, zelfs het gereflecteerde bewustzijn in ieder van ons is anders. Er is één Bewustzijn, dat we allemaal zijn, maar is het waar?

Er is slechts één Bewustzijn die door ons heen schijnt. Waarom? Bewustzijn kun je niet verdelen.

Je kunt wel verschillende lichamen onderscheiden. Ook de mind en het gereflecteerde bewustzijn is voor ieder anders. Maar hoe kun je het ene Bewustzijn delen, via welk criterium? Dit kan niet en derhalve is er 1 Bewustzijn dat in al onze lichamen en minds schijnt.

Om één te zijn hoeven we ons niet te verenigen, in dit ene Bewustzijn zijn we één realiteit.

Een Soefi poëet zei: 'Jij en ik zijn als een rooster in een lamp, waardoor het ware licht stroomt.'

Vedanta zegt: 'Jij en ik zijn dit ene en ware Licht, dat door de verschillende roosters stroomt.'

Het rooster is nl. de body-mind en dat zijn we niet.

Alleen het ene Bewustzijn is echt, gereflecteerd bewustzijn is onecht, het is een verschijning, het is een functie van de mind. En op het moment dat de mind stopt in deep sleep, verdwijnt het gereflecteerd bewustzijn. Bedek het water in de emmer en de gereflecteerde zon verdwijnt. Maar Jij als puur Bewustzijn, bent de getuige van de leegte van de mind. Subtiel om te 'pakken'.

Als gereflecteerd bewustzijn niet echt is, dan is dus de jiva ook niet echt, terwijl we dat steeds als echt ervaren hebben!! Alleen Brahman/Atman is waar.

Vedanta leert: Alleen Brahman is echt, de wereld is een verschijning en de jiva, het individu, is niemand minder dan Brahman. We zijn niet vele persoonlijkheden, van elkaar gescheiden: we zijn één oneindig bestaan.

De 10 vazen: om over na te denken

Sri Rama Krishna vroeg eens: Stel je hebt 10 vazen met water en in elke vaas zie je de reflectie van de zon. Hoeveel zonnen zijn er dan? En iemand zegt: 11, de 10 gereflecteerde zonnen en de ene ware zon. Oké. Nu breekt iemand 9 vazen. Hoeveel zonnen zijn er dan nog? De leerling: twee.

Ook de laatste vaas wordt gebroken. Leerling: dan is er nog 1 zon.

Rama Krishna: Nee, je kunt dan niet meer zeggen wat er dan nog is!! Dat betekent: zonder body en mind kun je niet meer zeggen dat er maar één zon is.

Vers 44

Nog eens het touw en de slang

Een metafoor voor Brahman en het individu. Er is alleen maar het touw (Brahman) en er was nooit een slang (het individu).

Alleen door het touw niet te kennen, maakt de mens een fout en denkt dat het een slang is.

Onwetendheid over het touw, doet het touw verschijnen als een slang.

Op dezelfde manier: onwetendheid over het pure Bewustzijn en het universum verschijnt en is er de persoon en het universum, subject en object, ik en dat. En dan zijn we in samsara.

Er ligt een touw en het is schemerdonker en mensen passeren. Iemand ziet een slang, de ander denkt dat het een bloemenkrans is, afkomstig uit de tempel en weer iemand anders ziet een gebogen scheur in de bodem en alle drie zijn zeker van hun bevinding. Als ze echter dichterbij komen zien ze in dat het een touw is. Dus: hoeveel dingen zijn hier echt? Geen vier, slechts één, het touw. Er is niet één echt ding en drie onechte dingen, want die bestaan niet. Ook tijdens de waarneming en overtuiging dat het een slang, bloemenkrans en een scheur in de aarde was, bestond ook toen alleen maar het touw, één realiteit. Onechte dingen kunnen niet geteld worden.

Ook al zien we de buitenwereld als pluraal, de realiteit is slechts één, non-duaal.

Verschijsningen blijven bestaan, maar nu wordt het begrepen als één ongedifferentieerd Bewustzijn.

Vedanta ontkent nooit datgene wat we ervaren. Vedanta ontkent niet, dat iemand een slang zag, maar de vraag is 'Is het werkelijk een slang?' Vedanta ontkent je ervaring niet, maar trekt de realiteit van de ervaring in twijfel. Zo ook de ervaring een blauwe lucht te zien wordt erkend, maar is de lucht ook werkelijk blauw? Vedanta ontkent ook niet dat we een plurale wereld zien, maar is de pluraliteit echt?

Drie theorieën over causaliteit, oorzaak en gevolg

Wat is de relatie tussen het touw en de slang. Creëert het touw de slang? Creëert Brahman de wereld? Er zijn hier 3 mogelijkheden, 3 theorieën over causaliteit, oorzaak en gevolg:

1. Arambhavada: letterlijk 'verschijning'; als de oorzaak een effect produceert, verschillend van zijn oorzaak; een moderne, wetenschappelijke benadering is de 'theory of emergence' (verschijning)= dingen die er niet zijn in de oorzaak, maar verschijnen als dingen gecombineerd worden, bv. waterstof en zuurstof verschijnen als water.
2. Parinamavada: letterlijk transformatie; de oorzaak wordt getransformeerd in het effect. Bv. melk wordt getransformeerd in yoghurt of kaas; het oorspronkelijke ding was melk en hetzelfde ding wordt nu yoghurt, er wordt niet iets nieuws toegevoegd, de ingrediënten waren al in de melk aanwezig.
3. Vivartavada de oorzaak blijft dezelfde, geen verandering, maar ziet er anders uit, lijkt anders te zijn; vgl. het touw blijft het touw, maar verschijnt ogenschijnlijk als een slang;

Hoe staat Vedanta hier tegenover?

ad 1) Arambhavada Eerst was er God en toen werd de wereld gecreëerd en nu is er God en een universum. Zoals een pottenbakker en een vaas. Ze zijn er beide.
Dit is niet de opvatting van Advaita.

ad 2) Parinamavada Transformeerde God zichzelf tot universum? Het zou zo kunnen lijken. Melk is werkelijk getransformeerd tot yoghurt. Als God getransformeerd zou zijn tot universum, dan is God werkelijk een stoel, een tafel, een man, een vrouw, lijdt hij pijn etc. en is hij verantwoordelijk voor het kwaad in de wereld. Je kunt ook het touw niet verantwoordelijk maken voor een onechte slang. Het zit in onze mind en we kunnen God er niet voor verantwoordelijk maken.
Ook dit Parinamavada wordt door Advaita Vedanta niet geaccepteerd. Daarom bestaat pantheïsme ook niet in Vedanta: God is niet tot universum geworden. Brahman verschijnt als dit universum vanwege onze onwetendheid.

ad 3) Vivartavada de oorzaak blijft dezelfde, geen verandering, maar ziet er anders uit, lijkt anders te zijn; vgl. het touw blijft het touw, maar verschijnt ogenschijnlijk als een slang; Je kunt het touw niet verantwoordelijk maken voor de onechte slang. Het zit in onze mind en we kunnen God er niet voor verantwoordelijk maken. Brahman verschijnt als dit universum vanwege onze onwetendheid.

Heeft onwetendheid de wereld geschapen en is onwetendheid een ander woord voor maya?

Vraag van een deelnemer: Is het juist dat onwetendheid deze wereld heeft geschapen en dat onwetendheid een ander woord voor maya is?

Antwoord van Swami Sarvapriyananda: onwetendheid over Brahman is één van de termen die voor maya gebruikt wordt.

Echter, in het woord creëren zit een connotatie van iets dat gebeurt. In Vedanta gaat het gezegde: 'Wat is verloren gegaan door onwetendheid, is nooit verloren gegaan. Wat wordt gewonnen door Kennis, was er altijd al.' Vergelijk iemand die zijn bril kwijt is en blijkt hem op zijn neus te hebben. Hij was zijn bril kwijt door onwetendheid en via kennis vond hij hem weer. Onze Brahman-natuur is ook niet werkelijk verloren gegaan en verlichting maakt duidelijk dat die natuur er altijd was. Het is ook niet 'Eerder was ik niet Brahman en nu ben ik het wel, nee. Je was al die tijd al Brahman.' Wat krijg je van Vedanta? Je krijgt wat je al hebt! Als je iets krijgt, wat je nog niet had, dan zul je het weer verliezen.

Les 17 – 29 november 2016

https://www.youtube.com/watch?v=rplIHU12t1E&ab_channel=VedantaSocietyofSouthernCalifornia



Ons lichaam en onze mind zijn verschijningen

Vedanta is niet een geloofssysteem, maar gebaseerd op ervaring en ratio, filosofisch redeneren, door 1000-en yogi's herhaald.

Advaita Vedanta kan in 1 zin worden samengevat:

'Alleen Brahman is werkelijk, de wereld is een verschijning. En het individu is niemand anders dan Brahman.'

Dat laatste werd tot nu toe aangetoond door Shankaracharya: waarom zijn we niet het lichaam, de mind?

Nu zal worden aangetoond dat de wereld, maar ook ons lichaam en onze mind verschijningen zijn.

Wanneer we zeggen dat iets een verschijning is of onecht is, dan betekent dit, dat het geen bestaan uit zichzelf heeft. Het kan niet bestaan zonder de Realiteit. Als iemand ontkent dat de wereld bestaat, dan gewoon doorlopen. Je ervaart die wereld, maar Vedanta onderzoekt de realiteit van die ervaring.

Ervaren we de wereld, inclusief onszelf, of ervaren we Brahman?

Vivekananda: 'Alleen de Ene bestaat, die verschijnt als de natuur en de ervarende ziel (individu).'

Het probleem is dat onze aandacht op de wereld, ons lichaam en onze mind is gericht en dat beschouwen we als werkelijk. Onze aandacht is op het sieraad, niet op het goud, op de tafel niet op het hout.

Onze aandacht zal moeten switchen van dualiteit naar non-dualiteit, van het eindige naar het oneindige: van het niet-zelf naar het Zelf.

Vers 45

Dit vers leert dat de substantie van dit hele universum van onze ervaringen (prapancha) uit niets anders bestaat dan Brahman. Maak je keuze: het is alleen Brahman of het is niets. Er is geen afgescheiden universum ergens daarbuiten.

Swami Veranandaji: 'Dit hele universum, inclusief ons lichaam en onze mind wordt aan mijn ervaring gepresenteerd en ik ervaar alles onmiddellijk; daarom ben ik dit alles of niets van dit alles.'

Brahman Existence – consciousness – Bliss
is de oorzaak van het universum (zoals in vele religies)
en is onveranderlijk

Brahman blijft als Brahman en verschijnt als het universum

Als Brahman de oorzaak van het universum is en tegelijkertijd onveranderlijk, dan leidt dit naar een interessante gevolgtrekking: je kunt je afvragen 'Verandert Brahman naar universum of produceert Brahman een afgescheiden universum? Om een afgescheiden universum te creëren, dan moet de oorzaak veranderen, maar Brahman kan niet veranderen, dus is het universum niet iets wat afgescheiden is van Brahman. En als Brahman onveranderlijk is en tegelijkertijd de oorzaak van het universum, dan is Brahman de oorzaak van het universum, zonder zelf te veranderen. Daarom blijft Brahman als Brahman en verschijnt als het universum.

Vedanta beweert niet, dat voordat het universum was gecreëerd, dat er Brahman was of dat wanneer het universum verdwenen of vernietigd is, dat Brahman er dan weer is. Integendeel: alles wat we met onze zintuigen ervaren, deze ervaring van het universum, dit alles is Brahman, right here. En Brahman is de oorzaak van het universum in de analogie, dat niet de timmerman de oorzaak is van de tafel, maar hout is de oorzaak van de tafel.

Maya en Saguna Brahman

Om de verschijning van het universum te verklaren, zeggen we dat Brahman een kracht heeft die we maya noemen. Maya is niets anders dan de kracht, waardoor Brahman op deze manier kan verschijnen. Brahman plus maya wordt in Vedanta Saguna Brahman genoemd: Brahman met attributen, beter bekend als de God in allerlei religies. Puur Existentie-Bewustzijn-Bliss plus maya is nu in staat om als dit universum te verschijnen. Brahman zonder objecten wordt Nirguna Brahman genoemd.

Saguna Brahman is nu in staat om te creëren, beter gezegd om te projecteren: het gebruikt maya om zichzelf als het universum te projecteren en Brahman verschijnt ook als jijzelf, degene die ervaart. Dit wordt bedoeld met 'Brahman is het enige materiaal, de enige substantie van deze wereld'. Waarom geen ander materiaal? De laatste wetenschappelijke inzichten spreken over quarks, neutronen, superstrings etc., waarom dat materiaal niet als oorzaak? Maar Brahman is gedefinieerd als existentie en als je beweert dat er iets anders is dan Brahman, dan is er dus iets anders als existentie en dan moet het non-existent zijn. Maar als je zegt, dat het bestaat, dan moet het Brahman zijn, ook al kennen we Brahman niet, en verschijnt die op deze manier in de wereld van vormen.

Vers 46

Een alles doordringende Brahman is onjuist gesteld

We hebben al vaak gehoord dat Brahman alles doordringt en dat het hele universum is doordrongen door die ene spirituele Realiteit. Dat wordt begrepen onder de term immanentie, wat betekent dat de spirituele Realiteit right here is en Brahman doordringt alles. Wordt er gesproken over een transcendente God of Brahman, dan betekent dat een God die ergens anders is, voorbij de creatie van dit universum.

Je kunt wel zeggen dat Brahman hier is, maar voorbij (transcendent) lichaam en mind. En dan komt Shankaracharya, die beweert dat het idee van een alles doordringende Brahman fout is. Neem als voorbeeld melk, doe er suiker bij en alle melk wordt zoet: suiker heeft de melk doordrongen. Steek wierook aan en de hele ruimte neemt deze geur aan. Steek het licht aan en de hele ruimte wordt verlicht. Dus het ene doordringt het andere, maar Shankaracharya ontkent dit. Vergelijk de golf en het water: in het water wordt de golf geboren. Maar als we zeggen, dat het water de golf doordringt, wordt het totaal iets anders, want er is geen golf los van het water. Er is alleen maar water. Hout doordringt een tafel niet, er is alleen maar hout.

Brahman is het universum

Dus Brahman doordringt het universum niet, maar *is* het universum. Maar waarom neem ik Brahman dan niet waar? Vedanta leert, dat we wel degelijk Brahman zien, maar we herkennen het niet. Vedanta introduceert onszelf aan ons zelf als Brahman. Dat we dit nog niet herkennen is het gevolg van onwetendheid. De reis naar onszelf als Brahman is geen fysieke reis in de ruimte, van één plaats naar een andere, noch in tijd (na de dood zal ik Brahman ervaren; de hemel), ook niet nadat ik verlicht ben, maar het is een reis van onwetendheid naar Kennis. Daarom heet het Njana yoga, het pad van Kennis. Verlichting betekent niets anders dan de Kennis, dat ik altijd al Brahman was.

Vers 47**Er is maar één Realiteit**

De Upanishads leren dat er in deze wereld van ervaring geen meervoudigheid bestaat. Maar er zijn zoveel objecten! Zeker, maar ze bestaan alleen *in* de realiteit. In onwetendheid zijn het miljoenen objecten, maar in de realiteit is er maar één entiteit en dat ben jezelf, alleen jij verschijnt als dit alles. Voorbeeld: als je in deze ruimte de stoelen gaat tellen, kom je misschien uit op 20. En als je ze gaat tellen vanuit het hout gezien, dan kom je uit op één. Eén substantie, namelijk hout en de stoelen zijn niet verschillend van hout. Hout is non-duaal t.o.v. de stoelen en de stoelen zijn in de non-duale substantie, die we hout noemen. Hoe kan er een veelheid bestaan? Los van het hout is er niets anders. Los van het water is er niet is anders, ook geen golf. Los van Existentie-Bewustzijn-Bliss is er niet iets anders wat we universum noemen.

Vers 48**Degene die de pluraliteit ziet, gaat van dood naar dood**

Volgens de Upanishads: degene die de pluraliteit ziet, gaat van dood naar dood. Sommigen zullen zeggen: wat is het probleem als ik pluraliteit zie en geen Brahman? Volgens de Upanishads heb je een enorm probleem, omdat we de ogenschijnlijke veelheid als de realiteit zien en dan zul je lijden. Hoe? Als ik alleen maar de veelheid zie en niet Brahman, dan zie ik een lichaam en de mind en vereenzelvig me ermee. Het lichaam wordt oud betekent, ik word oud. De beperkingen worden mijn beperkingen. Het lichaam sterft wordt, *ik* sterf. De mind wil van alles= *ik* wil van alles. Alle problemen worden door mij ervaren en gedragen en op die manier handel ik in de wereld, omdat ik denk dat ik het enige ben dat bestaat. Ik moet mezelf beschermen en blij maken, maar in de geschiedenis van de mensheid is dat nog nooit gelukt op die manier. En zo bouwen we karma op en gaan we van dood naar dood.

Degene die Brahman kent, zal ook de veelheid zien, maar weet dat het Brahman is en geniet van de veelheid, wetend dat die veelheid niet echt is. De verlichte mens weet dat alles God is. Ik ben het water, waarin de oceaan verschijnt, niet andersom.

Als je non-dualiteit ziet:

- dan weet je dat je de non-duale Brahman bent
- dat je lichaam en mind verschijningen in Brahman zijn
- het ego kan de verlichte mens niet vastbinden aan een lichaam en mind
- de verlichte mens werkt niet voor het welzijn van één lichaam en mind,
- maar voor het welzijn van anderen
- een verlichte mens wil niets voor zichzelf, zelfs verlichting niet of moksha (waarom zou jij als Brahman moksha willen?)
- op die manier bevrijd je jezelf van de keten van karma.

Vers 49**Benader alles als God**

Alles wordt geboren uit Brahman, in de betekenis dat alles verschijnt in Brahman, zoals golven verschijnen in water. Wat je ook ervaart, het is Brahman; dit gaat diep, onderzoek het. Vivekananda: 'Never approach anything except as God.' Mensen, dingen, goed, lelijk etc., want als we ook maar iets zien anders dan God, dan zijn we al misleid door maya. Hoe aanbidden we God in alle wezens? Door dienstbaarheid, in de wetenschap dat ze God zijn.

Als we Brahman zijn, waarom nog verlichting nastreven?

Vraag van een deelnemer:

Als we Brahman zijn, zouden we dan verlichting nog na moeten streven?

Swami: Waarom doen we dit eigenlijk allemaal? Het heeft met lijden te maken. We hebben nog niet de oplossing voor onze vragen in het leven van alledag gevonden. Er is hier niets wat de menselijke toestand oplost. We leven, strugglen en sterven. Is er meer dan dit? Pas als we deze vraag stellen, begint het pad van de spirituele zoektocht. Maar het gaat hier niet om een mooie, interessante filosofie, maar om de resultaten, om het overwinnen van lijden. Als je dat als feit ziet in je eigen leven, dan heb je in ieder geval je eigen problemen opgelost en kun je zeggen dat je verlicht bent en hoef je niets meer te zoeken. Maar je moet het wel ervaren, je moet met volle overtuiging kunnen zeggen, dat je Brahman bent. Moeilijk!

Vedanta zegt ook niet dat we verlicht zijn, maar dat we Brahman zijn. Ervaar je dat, dan ben je verlicht.

Vraag van een deelnemer: Als alles Brahman is, dan is zowel goed als slecht Brahman? Dan kunnen we ook het slechte pad nemen, als ons dat ook naar Brahman leidt.

Antwoord: Eigenlijk moeten we zeggen, alles is niet Brahman, alleen Brahman is echt.

Nary Hale, een volgeling van Swami Vivekananda schreef hem een gedicht, waarin ze begreep dat alles God is, waarop Vivekananda terugschreef, dat hij nooit zoiets vreemds had onderwezen.

Wat ik onderwezen heb is 'All is not, God only is.' Er is een groot verschil tussen 'All is God' en 'All is not, God only is.' Brahman alleen is de Realiteit en alles is een verschijning daarvan. Het pad van het goede en van het kwade zijn verschijningen; de Realiteit is Brahman.

Gezien vanuit Brahman, leidt het pad van het goed ons weg uit samsara, terwijl het pad van het kwaad ons dieper in samsara trekt.

Bronnen van Vedanta

Vedanta heeft veel ontleend aan allerlei stromingen en er de naam Advaita Vedanta aan gegeven. Vedanta staat in feite bij de hele hindoe-filosofie in het krijt. Vedanta is een expert in het links en rechts lenen, maakt er een geheel van en noemt het Advaita Vedanta.

- het idee van puur Bewustzijn komt van Sankya
- meditatietechnieken van yoga
- de techniek van argumenteren van Njaja
- Vedanta is gebaseerd op de Upanishads, die zelf weer op de Veda's zijn gebaseerd
- terminologie uit andere richtingen
- kennis uit het Boeddhisme e.a.

Les 18 – 13 december 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=xX7GBhVj0A4&t=18s>



De wereld is een verschijning van Brahman en wat verschijnt is niet echt en het Echte verschijnt nooit. Afgezien van Brahman is er geen tweede realiteit; geen-twee, non-duaal.

5 punten m.b.t. de non-dualiteit van Brahman:

1. Brahman is de substantie van het universum en Brahman is het enige pure bestaan (Sat) en alles wat niet dit pure bestaan is, is non-existent.

Er kan dus niet iets anders bestaan dan Brahman. Alles wat daarnaast nog bestaat, ontleent zijn bestaan aan Brahman, net zoals een tafel zijn bestaan ontleent aan het hout, de tafel is hout.

2. Brahman is de enige realiteit en de wereld bestaat uit niets anders dan namen.

Ook uit vormen, maar nu wordt gefocust op namen. Namen verwijzen naar iets: de naam 'boek of glas of microfoon' verwijst naar iets. Als een naam niet naar iets verwijst, dan is die naam leeg.

Het klassieke voorbeeld uit Vedanta 'de vaas en de klei'.

De naam in dit voorbeeld is 'vaas'. Als je de vaas gaat onderzoeken, dan blijkt die door en door uit klei te bestaan, er is alleen maar klei.

De conclusie is hier: wat bestaat is alleen klei. Je kunt niet zeggen 'wat bestaat is zowel klei als de vaas', want je kunt geen vaas laten zien los van de klei. Het is alleen klei met een bepaalde vorm en het kreeg de naam 'vaas'. Gezien vanuit de klei is de naam 'vaas' een leeg begrip, het staat niet ergens voor, het is slechts een verschijning.

Wat betekent dit? Wanneer iemand verlicht wordt, ervaart hij alles in deze wereld als Brahman en alle namen zijn onbelangrijk en leeg geworden. De wereld is slechts een naam en geen realiteit.

Dit is een andere manier om te zeggen dat Brahman non-duaal is.

3. Alle objecten in onze ervaring zijn niets anders dan Brahman. Als je naar een golf kijkt, kun je niet iets anders zien dan water. Je ogen kunnen niet iets zien wat afgescheiden is en wat we dan golf noemen. Je ogen zijn in contact met de realiteit, wat in dit voorbeeld water is.

Op dezelfde manier ziet een verlicht iemand niet iets anders dan Brahman. Een verlicht iemand ziet heus nog wel vormen, mensen, dieren etc., maar weet tegelijkertijd dat het Brahman is.

Deze mensen zien God overal. Niet dat je Brahman kunt ruiken, proeven, aanraken, zien of horen, maar wel ervaren dat Brahman de enige realiteit is.

In feite ziet iedereen Brahman in al die namen en vormen, in de mind etc., we weten het alleen niet.

4. Je kunt Brahman zien en begrijpen in elke handeling/actie. Wie Brahman in elke actie kan zien, zal Brahman realiseren.
5. Advaita-Vedanta is een twee-staps-proces, wat vaak veel verwarring met zich meebrengt. Je kunt jezelf begrijpen als puur en onveranderlijk Bewustzijn. Om puur Bewustzijn te differentiëren van al het andere, spreken we over 'ik ben niet het lichaam, ik ben niet de mind, niet het intellect, niet dit en niet dat etc', alsof de wereld een afzonderlijk bestaan heeft, waarin de pluraliteit blijft bestaan. In dat geval is het Sankya, geen Advaita.
Het is wel de eerste stap in Advaita. De tweede stap is erg belangrijk en daarin wordt de dualiteit gereduceerd tot non-dualisme, waarin je zegt dat alles verschijningen zijn met alleen maar namen en dat Brahman de enige Realiteit is.

Vers 50 en 51

Alles is Brahman

Volgens de Upanishads is alleen Brahman de Realiteit, die verschijnt als pluraliteit.

Deze dualiteit is niet tegen de non-dualiteit van Brahman. De non-dualiteit van Brahman maakt de ontplooiing van deze pluraliteit mogelijk. Vivekananda: 'Benader niets, tenzij als God.' Behalve alle namen en vormen, zijn ook alle acties Brahman.

Alle onderdelen bv. van een ritueel zijn Brahman: het gebed, de priester, de rituele objecten etc.

Welk voorwerp je ook maakt van goud, het zal altijd goud zijn. Ook wanneer een voorwerp wordt omgesmolten, bv. van halsketting naar armband, het blijft hetzelfde goud, alleen de naam, de vorm en het gebruik zijn veranderd. Eigenlijk is maya een zeer bedreven goudsmid, die de realiteit van Brahman in een enorme hoeveelheid namen en vormen kan veranderen.

Ergo: wat er ook uit Brahman geboren wordt, is altijd een projectie/verschijning van Brahman.

Ongeacht of het nu mensen, dieren, objecten, rijke mensen, arme mensen, God etc. zijn.

Degene die gecenterd is in Brahman, ongeacht de naam, de vorm en de omstandigheden, ziet en kent alleen maar Brahman.

Verhalen ter illustratie

1. Shukadeva werd veranderd in een kameel

De beroemde wijze Shukadeva uit India bezocht op een dag het verblijf van Lord Shiva, maakt geen buiging ter begroeting, heeft een gesprek en vertrekt ook weer zonder te buigen. De Divine Mother, Parvati, ergert zich aan dit respectloze gedrag en vindt dat Shukadeva gestraft moet worden.

Lord Shiva vindt het allemaal geen probleem, maar laat Parvati haar gang gaan. Zij verandert Shukadeva in een kameel en denkt hem daarmee tot inzicht te brengen. Na een paar dagen voelt ze zich bezwaard, zoekt de kameel op en vraagt hoe het gaat. De kameel/Shukadeva antwoordt dat het uitstekend gaat: geen religieuze rituelen te begeleiden, geen sullige groepen van studenten te onderrichten, geen regels te volgen, geen Vedanta te studeren, genoeg te eten, urineren waar ik wil; het is een goed leven op deze manier.

En de Divine Mother geeft zich gewonnen, het heeft geen zin om deze wijze te straffen.

Ergo: de kenner van Brahman is gecenterd in Brahman ongeacht de naam, de vorm en de omstandigheden en ziet en kent alleen maar Brahman, in elke situatie in het leven.

2. Een nachtelijke dief

Een ander verhaal handelt over een nachtelijke dief, die potten en pannen uit de ashram aan het stelen is. De wijze leraar wordt echter wakker en de dief rent weg met de wijze achter zich aan. Deze haalt de dief in en geeft hem nog een aantal borden die hij vergeten is mee te nemen. Voor ons zal dit crazy klinken, voor een verlichte leven wij in een droom, maar zij zien de realiteit en zien ook God in de hoedanigheid van een dief.

Een vraag die vaak gesteld wordt: als alles Brahman is, hoe zit het dan met een slecht mens?

Moeten we die ook aanbidden? Nee, gewoon arresteren en gevangenzetten. Dat is jouw aanbidding van Brahman in die vorm.

Te vergelijken met een theaterstuk, waarin ieder zijn rol speelt volgens het hem/haar toebedeelde karakter. Je speelt overeenkomstig deze rol, niet als de persoon die je bent.

Wetende dat alles en iedereen Brahman is, doe zo goed mogelijk je best in de vorm waarin je verschenen bent, als een aanbidding van God.

Sri Ramakrishna 'Ook de tijger is Brahman, maar dat betekent nog niet dat je de tijger moet omhelzen.'

3. De mahout en de olifant

Een leerling hoort in het onderricht dat alles Brahman is. Op zijn weg naar het dorp om voedsel te verzamelen, hoort hij mensen schreeuwen dat er een op hol geslagen olifant in aantocht is. De leerling denkt echter, als alles `Brahman is, dan is de olifant dat ook en die zal me niets doen. De doorgedraaide olifant verschijnt inderdaad en de mahout (begeleider van de olifant) schreeuwt dat hij aan de kant moet gaan, maar de leerling is nog steeds overtuigd dat de olifant hem niets zal doen. Het tegendeel is waar en de leerling wordt door de olifant een eind weg geslingerd. In de ashram komt hij weer bij en de leraar vraagt wat er gebeurd is. De leerling antwoordt dat hij geleerd heeft dat alles Brahman is en dat hem niets zou kunnen gebeuren, waarom zou Brahman hem iets aan willen doen? De leraar antwoordt: als alles Brahman is, dan is de mahout dat ook, die schreeuwde dat je moest maken dat je wegwam, en waarom heb je niet naar die Brahman geluisterd?! Gezond verstand gebruiken dus.

4. Een op hol geslagen olifant

Er is nog een ander verhaal over een op hol geslagen olifant, waarbij een leraar snel in een boom klom om de olifant te ontwijken. De leerlingen vroegen zich af waarom hij dat deed; alles is immers Brahman. Maar de leraar antwoordde: jullie weten dat alles Brahman is, ik weet dat, maar weet de olifant dat ook?

In de transactionele realiteit moet je je rol spelen. Doe niet iets stoms. Die transactionele realiteit van namen en vormen is ook een manifestatie van Brahman. Als het niet de bedoeling was dat je die bepaalde rol zou spelen, zou je niet in die vorm verschenen zijn.

Vers 52

Angst

Hij die ook maar het geringste onderscheid ziet tussen hemzelf en God, staat bloot aan angst. Verschillen zien is het probleem niet, ook een verlicht iemand ziet verschillen, maar vat deze verschillen niet op als realiteit. Non-difference is de onderliggende Realiteit en difference is de manifestatie. De 'normale' mens beschouwt de verschillen als realiteit; hij ziet een glas, een tafel, een muur, verschillende mensen, etc. Als je de onderliggende eenheid niet ziet, dan ontstaat angst, de basisconditie van de mens.

Sommigen vinden dat verlangen de basisconditie van de mens is (in navolging van de boeddha), maar ook achter het verlangen ligt angst: ik ben bang dat ik niet krijg wat ik wil: succes, voorspoed, rijkdom; of ik ben bang dat ik krijg wat ik juist niet wil: ziekte, dood, oud worden, falen.

Dus: aan voorkeur en afkeer ligt angst ten grondslag.

Toen koning Janaka verlicht werd, zei zijn meester tegen hem: 'O koning, u hebt onbevreesdheid bereikt.' Ook Vivekananda beschouwde verlichting en onbevreesd aan elkaar gelijk.

Onbevreesdheid ontstaat op basis van non-dualiteit en is een spirituele realisatie. Moed is een menselijke conditie.

Vijf verschillen

God verschilt van de mens
 God verschilt van de wereld
 Mensen verschillen van elkaar
 Mensen verschillen van de materiële wereld
 Dingen in de materiële wereld verschillen van elkaar.

Vraag: Hoe overtuig ik mezelf dat ik Brahman ben?

Hoe overtuig ik mezelf dat ik niet de mind etc. ben, maar Brahman?

Antwoord van Swami Sarvapriyananda.

Ik kan inderdaad zeggen, dat ik niet de mind ben, niet het lichaam, maar dat ik Brahman ben, het bewustzijn als getuige; dat is de eerste stap; maar het is net zo waar als ik zeg dat ik de mind ben, het lichaam ben en al het andere. Vedanta ontkent niet, dat we die veelheid ervaren, maar Vedanta stelt de vraag over de realiteit van datgene wat we ervaren. Vedanta wil duidelijk maken dat alles wat we ervaren plaatsvindt in jouw Bewustzijn.

Stap 1: alles verschijnt aan jouw bewustzijn; Vedanta leert dat we afscheid moeten nemen van het idee, dat er een bewustzijn is en een wereld daarbuiten, die door bewustzijn ervaren wordt. We kunnen dan wel het gevoel hebben dat we met ons lichaam/onze zintuigen de buitenwereld ervaren, maar ook ons lichaam bevindt zich in bewustzijn.

Stap 2: dat wat we ervaren staat niet los van Bewustzijn, maar *is* Bewustzijn. Als je claimt dat er een afzonderlijke wereld bestaat naast Bewustzijn, dan is dat niet te bewijzen. Om het namelijk te bewijzen, moet je de wereld kunnen ervaren los van Bewustzijn, maar niets kan ervaren worden buiten het Bewustzijn om.

Omdat de wereld niet los van Bewustzijn ervaren wordt, is het niet accuraat om te zeggen 'mijn Bewustzijn neemt de wereld waar'; accurater is 'de wereld bevindt zich in mijn Bewustzijn.'

Vraag: Is maya verschillend van Brahman?

Maya is de kracht die Brahman projecteert als verschijningsvormen. Is Maya in zekere zin verschillend van Brahman?

Antwoord van Swami Sarvapriyananda.

Maya wordt gedefinieerd als ruimte-tijd en causaliteit of als naam en vorm. Door maya verschijnt Brahman als deze pluriforme wereld. Is nu maya iets anders dan Brahman? Of: is er een tweede entiteit, los van Brahman, die we maya noemen? Nee, ook maya heeft geen eigen bestaan, los van Brahman, zoals een tafel geen eigen bestaan heeft los van het hout.

Maar maya wordt wel gezien als de kracht van Brahman om dit universum te projecteren. Vedanta wil dan weten of maya los gezien kan worden van Brahman, kun je mij maya tonen zonder Brahman?

En Advaita beweert dat dit niet mogelijk is.

Maar Brahman kan wel bestaan zonder maya? Dat kan wel en we noemen het Nirguna Brahman.

En omdat het bestaan van maya afhankelijk is van Brahman, projecteert maya Brahman zelf als dit universum. Vergelijk hoe onze onwetendheid over het touw, de slang projecteert.

Maya en het touw en de slang

Het touw zelf verschijnt niet als een slang, maar wel het touw plus onze onwetendheid over het touw.

Er is een realiteit en er is een onwetendheid over deze realiteit en het resultaat is een vergissing.

De slang is het product van het touw plus onze onwetendheid.

Toch zijn hier geen twee entiteiten, nl. het touw en de onwetendheid. Er is onwetendheid *over* het touw, de onwetendheid heeft geen onafhankelijk bestaan.

Vergelijk de uitspraak 'Ik weet het niet'. De logische vraag is 'Wat is het dat je niet weet?' Dus 'ik weet het niet' kan niet op zichzelf staan. Zo kan Maya ook niet op zichzelf staan.

Les 19 – 20 december 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=H5R3P4sHKq8>



Er is alleen Eenheid, veelheid is mythia

Shankaracharya heeft uitvoerig aangetoond, dat we niet het lichaam zijn, niet de mind. Toch gedragen we ons nog steeds zo en niet gauw zal iemand zeggen: 'Ik ben puur Bewustzijn'.

Ook het universum is niet het Zelf. Het hele spectrum van not-self wordt in het Sanskriet Anatman/niet-Atman genoemd; het is een verschijning, een illusie, mythia.

Daarna toont hij aan, op basis van de Upanishads, dat

we Atman-Existence-Consciousness-Bliss zijn.

Omdat er naast het Zelf geen tweede is, is het Zelf non-duaal, advaita.

Al het andere kan weliswaar ervaren worden, ook door iemand die verlicht is, maar die weet dat alles geen realiteit heeft van zichzelf.

Vergelijk een droom: die heb je ervaren in je slaap, maar het gebeurde niet werkelijk. Je kunt niet in je droom een pizza eten en de restanten ervan in je volgende droom opeten. ☺

Advaita ontkent de ervaring niet van het niet-zelf, het ontkent de realiteit ervan. De realiteit behoort enkel toe aan het Zelf. Al het andere ontleent zijn realiteit aan het Zelf.

Alles is ogenschijnlijk een veelheid, maar in werkelijkheid is alles het Ene zonder een tweede.

Alleen het Zelf is dit alles.

Ook zeggen de Upanishads, dat zij die overal de veelheid zien, zij zullen van dood naar dood gaan; degene die hier eenheid ziet, zal vrijheid-moksha verkrijgen.

Upanishads: in onwetendheid zie je veelheid, in Kennis zie je non-dualiteit, eenheid.
 Vergelijk nog eens: in onwetendheid zie je een slang, in Kennis zie je een touw. De slang is een vergissing, een verschijning, alleen het touw is werkelijk. Dat wat gezien wordt als een vergissing, bestaat niet werkelijk.

Vers 53

De droom bestaat alleen in je mind

In onwetendheid is er een ik als persoon en al die anderen ben ik niet. We zien weliswaar die anderen, maar diep van binnen weten we dat we één en dezelfde zijn. Het is steeds hetzelfde Bewustzijn wat door alle lichamen en minds heen schijnt.

Vergelijk straatlantaarns, die allemaal een lichtbundel uitstralen, maar het gaat steeds om hetzelfde licht.

Upanishads: 'In onwetendheid lijkt er nog een ander te zijn.'

Er wordt vaak gezegd dat alles een droom is, niets is werkelijk, zoals wat in een droom gebeurt ook niet werkelijk is. Vaak wordt daar tegenin gebracht, dat wanneer we wakker worden, de wereld er nog steeds is, je huis, je hypotheek, dezelfde problemen etc. Hoe kan dat een droom zijn? In een droom is alles instabiel en vluchtig, in de wereld van alledag is alles stabiel en blijft aanwezig. In een droom is het steeds anders. Je kunt niet in je droom een pizza eten en de restanten ervan bewaren en in je volgende droom opeten.

In Vedanta is het noodzakelijk om te bewijzen, dat alles niet-Zelf is, en daarmee bewijs je dat alleen het Zelf werkelijk is.

Vergelijk een droom: daarin verschijnt van alles, een veelheid aan personen, dieren en dingen.

Toch is dit niet echt, het enige wat aanwezig is, is je mind. Alles wat je in een droom ervaart, is niets anders dan je mind. Op die manier is de mind non-duaal, omdat de objecten in de droom, geen bestaan van zichzelf hebben, los van de mind.

Op dezelfde manier is alles een verschijning in Existence-Consciousness-Bliss.

Vairagya

Te bewijzen dat de wereld non-duaal is en alleen het Zelf werkelijk, heeft een diepe spirituele implicatie voor onze praktijk, bestaande uit 2 niveaus, oppervlakkig en diep:

1. Vairagya

Vairagya= dispassion van de wereld; als de wereld onecht is, dan heeft het geen zin om verliefd te worden op de dingen in de wereld; het dient mij niet en het heeft geen zin om bang te worden voor wat dan ook in de wereld. Vergelijk de 3D-films, waar je een bril op krijgt en alles echt lijkt. Er wordt een pijl afgeschoten en je bukt, er wordt taart gepresenteerd en je probeert het te pakken. Je weet dat het allemaal niet echt is en worden er niet door geraakt. En we genieten ervan, zowel van het negatieve als het positieve. Waarom? Omdat we weten dat het niet echt is, kunnen we ervan genieten.

Het besluit tot vairagya betekent het einde van het wereldse leven en het begin van spiritueel leven: te weten dat je in deze wereld bent, vanwege karma bv. Vairagya is de eerste spirituele praktijk.

Vivekananda: 'Dingen zijn dood van zichzelf, wij blazen er leven in en rennen er dan achteraan of lopen er van weg.'

2. Nididhyasana.

Als alleen Brahman werkelijkheid is, waar is Brahman? Als je een slang ziet, maar het is in werkelijkheid een touw, dan kun je vragen 'waar is dan het touw?' Precies daar waar je de foute slang zag. En wat is dan de foute slang? Het is het touw, abusievelijk voor een slang gehouden. En als dit de onechte wereld is, waar is dan Brahman? Precies daar waar je de wereld ziet en niet na je dood, een post-mortem Brahman!

Dat wat in onwetendheid de wereld is, is in Kennis Brahman.

Voor de Realisatie de wereld, na Realisatie Brahman. Voor Realisatie de ander, na Realisatie 'ik alleen ben dit alles'. Dit diepe spirituele inzicht, deze contemplatie op de niet werkelijke wereld wordt nididhyasana= contempleren op Brahman genoemd.

Mystici in allerlei religies komen uiteindelijk tot het inzicht dat alles Goddelijk is.

Vers 54**Naar een ander kijken als het Zelf**

Als je Atman hebt gerealiseerd, is er noch misleiding noch verdriet, omdat er geen dualiteit is. Vergelijk weer een droom, waarin je over een akelig iemand droomt, waarop je kwaad wordt. Als je wakker wordt, realiseer je je, dat het een droom was, dat het in je eigen mind afspeelde. Hoe kun je zo iemand haten, want je was het zelf. Jouw mind bracht die persoon tevoorschijn. Dat wat één is met jou, kan jou noch beangstigen, noch verleiden.

Iemand die de ene mens als kwaadaardig ziet, de ander als vriendelijk en weer een ander als onverschillig, zo iemand is ver verwijderd van wijsheid. Hij, die naar iedereen kan kijken met een gelijkmatige visie, is een toegewijde en ziet iedereen als zijn geliefden. Voor zo iemand bestaat geen misleiding of verdriet. Verdriet ontstaat als we een bron van geluk verliezen.

In advaita kan niemand verloren gaan, je bent altijd met één met alles op elk moment. Een verlichte persoon ziet alles en iedereen als het Zelf, dat nooit verloren kan gaan. Conventionele religies beloven ons dat we in de hemel met onze dierbaren verenigd zullen worden. Sluit dat degenen uit die je niet zo graag mag? Gaan die dan niet naar de hemel? Familiereünies zijn doorgaans niet bijzonder succesvol en in de hemel is het dan ook nog voor eeuwig! Swami Sarvapriyananda ziet er niet veel goeds van komen ☺

Boeddha: 'Vergankelijk, vergankelijk, alles is vergankelijk. In het moment, in het moment, alles is in het moment. Leegte, leegte, alles is leegte.'

Als je dit weet, ben je bevrijd van lijden. Maar wanneer je het vergankelijke wilt vasthouden, wanneer je wat dan ook wilt vinden in iets wat leeg is, dan is lijden onvermijdelijk het gevolg.

Vers 55**God en Bewustzijn**

Atman is Brahman en ik alleen ben het Zelf, net zoals iedereen het Zelf is. Het is één realiteit.

Op het niveau van lichaam en mind zijn we verschillend.

In hoofdstuk 13 van de Bhagavad Gita vraagt Arjuna aan Krishna: 'In alle lichamen en minds zijn daarin verschillende waarnemende bewustzijnen aanwezig of is er één bewustzijn? En waar is God? U spreekt over Bewustzijn, body en mind. En waar is God?'

En Krishna antwoordt: 'O Arjuna, ken mij alleen als de Kenner in al deze lichamen.'

Er is dus één Kenner in alle lichamen. Geïdentificeerd met body en mind ben je die en die persoon, geïdentificeerd met puur Bewustzijn, je bent één. En dat is wie Ik Ben, zegt Krishna.

God is dat Bewustzijn. Niet goed begrepen dan ben jij het, wie je denkt dat je bent; wel goed begrepen dan is het God. Als je je zelf kent als het Zelf, ken je God.

De God in Vedanta is de meest gekende God. Het is geen kwestie van geloof of vertrouwen.

Het enige waar we zeker van kunnen zijn, is ons eigen Bewustzijn, dat is geen illusie. Als dat

Bewustzijn juist begrepen wordt, dan is dat Brahman en God benadert dit begrip het dichtst.

Bewustzijn ervaren we het eerst en via dit Bewustzijn ervaren we de wereld en ons leven.

En dat Bewustzijn is Brahman, is God.

Vragen**Bestaat absoluut goed en absoluut kwaad?**

Vraag: Bestaat absoluut goed en absoluut kwaad, omdat het extern is van Atman?

Antwoord: als de wereld een verschijning is, is goed en kwaad dan ook niet een verschijning?

Het antwoord is 'ja', maar ze hebben hun waarde in die verschijning. Het is een verschijning en je kunt het gebruiken in de thematiek van oorzaak en gevolg. Desalniettemin is het onjuist. Omdat je Brahman bent, wil dat niet zeggen dat je niets meer kan gebeuren, dat je geen problemen meer hebt, en dat je volop gluten kunt eten bv. ☺ want het is toch maar een verschijning. Maar er zullen slechte dingen gebeuren, dat zijn ook verschijningen, maar ze gebeuren wel, door causaliteit.

Ook in een droom werken oorzaak en gevolg gewoon door: een hond zit je achterna en bijt je. Ook al is het maar een droom, er is een droom-hond, die bijt in je droom-lichaam en je ervaart droom-pijn.

Lees ook: Ontological ethics of Vivekananda van de hand van Swami Dayananda.

Vraag: hoe trainen we onze mind?

Antwoord:

1. Voor de beginner: viveka, viragya, shama, dama, titiksha, uparathi, samanaha, shukdah, mumukshutvam

2. Voor de gevorderde: Njana Nishta: hij/zij is al overtuigd van Vedanta en kent het onderscheid tussen Brahman en de verschijningen in de wereld. Voor deze persoon is het belangrijk stabiel te blijven in dit weten en in deze intuïtie.
3. Hierna komt Jiva Mukti: dit is de verlichte staat, hier is niets meer te praktiseren, alles is natuurlijk en spontaan.

Wanneer ontwikkel je dat gevoel van viveka?

Vraag over Viveka: wanneer ontwikkel je dat gevoel over echt en onecht? Onderscheid dus?

Swami: Dit onderscheidingsvermogen komt later. Toch heb je al viveka, anders zou je hier niet in de Vedanta-les zitten. Het gevoel, dat er iets dieps en waardevols zit in de spirituele zoektocht, waardevoller dan de wereld waarin we leven; dat op zichzelf is al viveka, althans het begin. Het gevoel iets op het spoor te zijn, wat een oplossing voor je problemen kan zijn, dat gevoel is viveka. En zorg ervoor dat je viveka-tank gevuld blijft en niet leegloopt op de snelweg van het leven ☺.

Les 20 – 23 december 2016

https://www.youtube.com/watch?v=mtYdT_RMH_4



De essentiële teaching van Vedanta

In Vedanta is het belangrijk eerst Atman te ontdekken en die van Anatman te onderscheiden. Als dat onderscheiden kan worden, wordt de Anatman weer opgenomen in Atman/het ware Zelf, waardoor er alleen nog Atman is. Mensen maken de vergissing door op zichzelf te wijzen als het Zelf en de anderen zijn dan het niet-Zelf.

Maar in feite is dat een mengeling van het Zelf en het niet-Zelf. We hebben al gezien dat het lichaam niet het Zelf is, ook de mind niet. Je bent de waarnemer en ervarder daarvan.

Er zijn verschillende manieren om aan te tonen dat we niet het lichaam zijn (o.a. de three states: waken-dromen-deep sleep).

Besef je, dat je puur Bewustzijn bent, dan is er nog steeds de buitenwereld en is het nog steeds geen non-dualiteit. Hoe wordt het niet-Zelf opgenomen in het Zelf?

Dit is het 2^e stadium van Vedanta waarin we nu zitten.

Als je je realiseert dat het hele universum niet iets is dat losstaat van het Zelf, maar dat alles het Zelf is met een omhulsel van naam en vorm, dat verschijnt als het andere.

Te vergelijken met het feit dat hout de realiteit van de tafel is, de realiteit van de golf is water, van het sieraad is goud. Als je dan zou zeggen om de tafel weer te laten samenvallen met het hout, dan hoef je eigenlijk niets te doen, alleen te realiseren dat de tafel niet kan zijn zonder hout, de golf niet zonder water etc. Dan krijg je hout-non-dualiteit, met respect voor de tafel. Hout is de enige realiteit en de tafel is niet een tweede realiteit. Non-duaal betekent nl. 'geen tweede'. Op dezelfde manier is het hele universum niet iets wat losstaat van Existence-Consciousness-Bliss.

Dit is het proces van Vedanta. Het moet gezien worden als een feit, anders wordt het filosofisch speculeren.

Vers 56

Wat gebeurt er als je verlicht bent?

Verdwijnt dan het universum, omdat alleen Brahman bestaat?

In feite is dat wel zo. Kijken we naar het leven van verlichte mensen. Zagen zij andere mensen en objecten? Natuurlijk wel.

Voor de verlichte mens verdwijnt het universum niet, maar het gaat door met verschijnen. Wat is dan het verschil dat een gewoon mens het universum ervaart en de verlichte mens?

Ook als je verlicht bent, zal het universum doorgaan te verschijnen. En alles al zo functioneren, zoals het deed voor je realisatie. De auto is er nog steeds en hij rijdt ook nog steeds.

Het verschil is, dat je je realiseert dat het onecht is en dat alleen Brahman bestaat en dat ben Jij.

De verlichte mens ziet de wereld van naam en vorm als niet werkelijk.

Ook al wordt de buitenwereld als onecht gezien, de ervaring gaat door.

Ook na verlichting gaan ervaringen door

Voorbeelden:

1. Nog eens het touw en de slang:
je realiseert je dat het geen slang is, maar in werkelijkheid een touw. Wat gebeurt er met de slang? Die verdwijnt en wat blijft is het touw. Het touw zal niet verdwijnen en er zal niet een beetje Brahman voor in de plaats komen ☺
2. Wat gebeurt er met de tafel, zodra je gerealiseerd hebt dat de realiteit hout is? De tafel wordt nog steeds ervaren, ook al weet je dat de realiteit hout is.
Alle zintuigen zullen nog steeds functioneren en de ervaringen gaan door, evenals de mind, maar wat verdwijnt is de realiteit van die ervaring.
3. Vergelijk het opkomen en ondergaan van de zon: het lijkt alsof de zon werkelijk opkomt en weer ondergaat. Nu weten we dat het komt door de draaiing van de aarde, maar we zien nog steeds een opkomende en ondergaande zon. We begrijpen het nu, maar de ervaring gaat door.

Sommigen vragen zich af of ze werkelijk verlicht zijn, omdat de wereld er nog steeds hetzelfde uitziet. Zou de wereld er niet anders uit moeten zien?

Wittgenstein vroeg eens aan een studente waarom mensen uit de vroege oudheid dachten, dat de zon zich in een boog bewoog en zo kon opkomen en ondergaan. En de studente antwoordde: Omdat het er zo uitziet! Wittgenstein: en als het zou komen door de rotatie van de aarde? Dan zou het er nog steeds zo uitzien!

Zo ook: als alleen Brahman bestaat, hoe zou de wereld er dan uitzien? Precies zoals die is.

Drie klappen voor de menselijke trots

Freud schrijft dat de menselijke trots 3 grote klappen te verwerken heeft gekregen:

1. Copernicus toonde aan dat de aarde niet het centrum van het universum was, maar 'slechts' een planeet die rond de zon draait; we zijn buitengewoon gewoon!
2. Darwin haalde de theorie onderuit, dat we niet geschapen zijn naar het beeld van God, maar van een aap!
3. Freud beweert, dat we niet superieur zijn, omdat we kunnen denken; we zijn marionetten, overgeleverd aan de krachten die rondwoelen in ons onderbewuste.

Na verlichting verschijnt de wereld als een droom

Heeft de verlichte mens dan geen buitengewone ervaringen? Sommigen zien licht, goden en godinnen etc. Voor anderen verdwijnt de wereld uit beeld. Ook dat is waar, maar het wordt allemaal ervaren in een buitengewone staat van de mind!

Maar wat iemand ook ziet, Vedanta leert dat het steeds dezelfde Existence-Consciousness-Bliss is.

Stel je voor dat je overdag een koekje eet, dan ga je slapen en in je droom eet je nog 2 koekjes.

Het droomverlangen naar koekjes wordt door de 2 droomkoekjes bevredigd. In de droom hebben ze hun nut, want je verlangt naar koekjes, je eet ze, je proeft ze etc., maar in werkelijkheid bestaan ze niet. Als je wakker wordt heb je geen 3 koekjes gegeten.

Hetzelfde in de buitenwereld en je doet alles wat de wereld van je verlangt: alle transacties gaan door, bv. als je honger hebt, dan eet je enz., maar je herkent ze als verschijnselen in Existence-Consciousness-Bliss, en dat zijn wij.

De hele droomwereld, alle mensen die erin voorkomen, ook jezelf, al dat wordt gemanifesteerd door één ding, en dat is de mind van de dromer. In de droom bestaat niets, behalve je mind. En als je wakker wordt, weet je dat: 'oh, het was een droom.' Bij een nachtmerrie ben je blij dat het een droom was, won je de loterij, was het jammer dat het een droom was. Dit is weliswaar een verschil in beleving, maar in beide gevallen niet werkelijk bestaand.

Als je wakker wordt, ontken je het bestaan van de droom niet, maar je weet dat het niet echt was. En in deep sleep is de wereld totaal verdwenen.

En dit is wat er ook in verlichting gebeurt. Als je ontwaakt in Brahman, dan verschijnt de wereld als een droom. Je ervaart het, maar je weet dat het niets anders is als Brahman.

En dit is de tweede fase van Vedanta, waarin het niet-Zelf terugvloeit naar het Zelf. Het hele universum blijkt een verschijning te zijn van jou, Brahman. Jij verschijnt als het universum.

Dat is de basis van Vedanta: alleen Ik verschijn als dit alles.

Zo ook het touw en de slang: de slang is in werkelijkheid het touw of: alleen het touw is dit alles.

Vers 57**De 3 staten: waken-dromen-deep sleep.**

De 3 staten: waken-dromen-deep sleep. Deze procedure dient ertoe om aan te tonen, dat we niet de body en mind zijn, maar de Getuige-Bewustzijn. Er wordt wel eens gesproken over de 3 staten van Bewustzijn, maar in feite is dat niet juist: het zijn 3 staten van de mind.

De 3 staten zijn ontleend aan de Mandukya Upanishad, bestaand uit slechts 12 mantra's.

De Upanishads zijn de brontekst voor Vedanta. Doorgaans koop je niet de Mandukya Upanishads, maar Mandukya Karika, geschreven door Gaudapa Karika en de Mandukya Upanishads zijn in dit werk opgenomen.

Er was een leraar die zei, dat alleen de Mandukya Upanishad voldoende was om verlichting te bereiken. Een leerling vroeg: en als dat niet werkt? De leraar antwoordde: dan bestudeer je de overige 108 Upanishads!

Als we ontwaken uit de droom, blijkt de droom niet werkelijk te zijn.

Als we de droom binnengaan, verdwijnt de waakwereld uit beeld.

In deep sleep is er nog een waaktoestand noch een droomtoestand.

Als je ontwaakt bestaat de deep sleep ook niet meer.

In elke fase is er sprake van een paar: een subject en een object:

In de waaktoestand is er sprake van een subject/de waarnemer en het waargenomene.

In de droomtoestand is ook een subject, dat de droom ervaart en dat wat ervaren wordt in de droom.

In deep sleep zijn het subject en het object samengevallen in het duister. Er is ook hier sprake van een paar, hoewel ze zijn samengevallen.

De drie toestanden sluiten elkaar wederzijds uit:

Het subject van de waaktoestand bevindt zich niet in de droomtoestand, want er is geen continuïteit tussen het subject uit de waaktoestand en het subject uit de droomtoestand.

M.a.w. het subject in de waaktoestand kan niet zeggen, dat hij om half 11 overgaat in de droomstaat.

Beide subjecten hebben een andere vorm. De continuïteit van de dromer naar deep sleep bestaat ook niet. En als je ontwaakt is er geen continuïteit met de dromer en de deep sleeper.

Als er maar één subject zou zijn, hoe kan het dan dat de persoon gaat slapen in LA en in de droom in Delhi is? Er is geen continuïteit. En de wereld in de waaktoestand is anders dan die in de droomtoestand en die is weer anders dan de blankness in deep sleep. Dus in elke toestand is het subject-object-paar exclusief, van elkaar gescheiden.

In de drie staten is er 1 constante en dat is Atman/Jij

Nu komt het cruciale punt: in al deze toestanden is er 1 constante en dat ben Jij. En wat is dit Jij?

Niet het lichaam, want het lichaam is in elke toestand anders en in deep sleep bestaat er niet eens een lichaam. Ook de werelden zijn anders. Ook de minds zijn anders. Jij bent de constante in dit alles

en dat is Atman, puur Existence-consciousness-Bliss en Jij bent één met al deze drie toestanden.

Jij als de Atman verschijnt zowel als het subject en als het object.

Je zou het solipsisme* kunnen noemen.

** Solipsisme is de overtuiging of de filosofie dat er maar een enkel bewustzijn bestaat: dat van de waarnemer. Het hele universum en alle andere personen waarmee gecommuniceerd wordt, bestaan slechts in de geest van de waarnemer.*

Kunnen we Brahman ook realiseren in de droomstaat en in deep sleep?

Vragensteller: als we Brahman kunnen realiseren in de waaktoestand, waarom dan niet in de droomtoestand en in deep sleep?

Swami: realisatie van Brahman behelst het verwijderen van de onwetendheid dat we niet Brahman zijn. Dit kan alleen in de waaktoestand, omdat dan de mind volledig actief is en je viveka werkt.

Je kunt naar het Vedanta-onderricht komen, erover lezen etc.

In de droom heb je nauwelijks controle over je mind, Soms heb je een spirituele droom, krijg je een mantra aangereikt etc., maar in deep sleep is je mind gesloten. Viveka kun je ook bijna niet toepassen in een droom.

Turiya

Vraag: Is de turiya, de Atman, het 4^e stadium van bewustzijn?

Antwoord: Turiya betekent letterlijk 'de vierde'. Na waken, dromen en deep sleep zou Atman de 4^e staat zijn. Dit is een grote misvatting. Alleen door het tellen in maya komen we tot het getal 4.

Gezien vanuit de vierde is dit getal in feite de enige Realiteit.

Vergelijk een armband, ring en halsketting, gemaakt uit goud, dan zou goud de 4^e staat zijn. Goud is hier de enige realiteit. Gooi de 3 sieraden weg, blijft dan het goud over??

Vraag: Hoe weet ik dat ik in deep sleep ben geweest?

Antwoord: Omdat we het ervaren. Als we wakker worden uit een droom, weten we dat we gedroomd hebben. Worden we wakker uit deep sleep, heb je het gevoel dat er geen dromen waren en dat er een fase van blankness was. Dit kan worden bevestigd door de ontdekking van REM-slaap en de niet-REM-slaap. Wek je iemand in de REM-fase, dan vertelt hij over dromen. Wek je hem in de niet-REM slaap, dan wordt blankness gerapporteerd. Ook de verschillende hersengolven in de waak- en droomtoestand en deep sleep bevestigen dit.

Hoe bereid je je voor op de levende Realiteit?

Vraag: Kunt u ons tips geven, zodat dit een levende realiteit wordt?

Swami: bestudeer het, denk erover na, mediteer erop, voel je bezwaren, weerleg ze totdat de overtuiging ontstaat 'dit lijkt waar te zijn'.

Vedanta accepteert het hele spectrum van spirituele praktijken (gebeden, mantra's etc.) als voorbereiding op de realisatie van de Ene. Zonder die voorbereidingen zal Realisatie niet lukken. Het lukt alleen als de body-mind voorbereid is.

Les 21 – 24 november 2017

https://www.youtube.com/watch?v=X4FVkfDIJZQ&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



De swami refereert nog eens aan de droomstaat. Daarin kunnen we dorst hebben en onze dorst met water lessen: droomdorst gelest met droomwater. Maar als we ontwaken weten we, ondanks dat we het ervaren hebben, dat het een droom was.

Zo ook degene die verlicht is: hij/zij ervaart de buitenwereld, neemt waar via de zintuigen, maar weet dat het allemaal niet de realiteit is, want dat alleen is Brahman, althans volgens Advaita Vedanta.

Waken-dromen-deep sleep

De drie toestanden van de mind worden hier herhaald: waken-dromen-deep sleep. Wat kunnen we concluderen?

- dat de Waarnemer niet wordt gelimiteerd door de 3 toestanden: degene die de waaktoestand ervaart is dezelfde als degene die de droomwereld ervaart en de duisternis van de deep sleep.

De 3 toestanden komen en gaan, maar degene die ervaart blijft dezelfde. Dit is het Bewustzijn, onze ware natuur en niet het lichaam of de mind. We nemen ons lichaam niet mee in de droom: het lichaam ligt in bed en slaapt, maar in de droom kunnen we ergens op het strand lopen. De hele droomwereld vindt plaats in de mind van de dromer net zoals de wereld in de waaktoestand ervaren wordt in bewustzijn.

In de waaktoestand gebruikt het bewustzijn de body en de mind, in de droom functioneert de mind, maar is zich niet bewust van het lichaam, en in deep sleep noch bewust van het lichaam, noch van de mind, hier is het bewustzijn op zichzelf. In deep sleep stopt ook de tijd.

Om te bewijzen dat twee objecten gescheiden zijn, moet je beide kunnen ervaren.

Als het universum en je Bewustzijn 2 gescheiden dingen zijn, dan zou je het universum gescheiden van het bewustzijn moeten kunnen ervaren, wat onmogelijk is. Er is geen ervaring mogelijk los van bewustzijn. Het is ook niet jouw Bewustzijn: je bent Bewustzijn.

Vers 58

Waken-dromen-deep sleep en de 3 guna's

De 3 toestanden zijn verschijningen in jou als Bewustzijn en ze zijn samengesteld uit de 3 guna's: sattva-rajas-tamas, oftewel maya is samengesteld uit deze 3 guna's. En alles in maya is dus hieruit samengesteld. Maya zelf heeft geen bestaan zonder Brahman, net zoals de droom geen bestaan heeft zonder de mind van de dromer. Die ene constante in alle 3 toestanden/ervaringen ben jij, het ervarende Bewustzijn, en alleen dat is waar. En die Ene transcendeert de 3 guna's en maya.

De waaktoestand wordt voornamelijk beïnvloed door sattva en sattva is verbonden met Kennis. In dromen genereren we a.h.w. filmbeelden mede op basis van de opgedane kennis in de waaktoestand. Dit is vooral rajas. En in deep sleep ervaren we duisternis, inertie, het niet weten; dit valt onder tamas. Maar de waarnemer van deze 3 guna's wordt er niet door beïnvloed en transcendeert de 3 guna's.

De 3 toestanden komen en gaan in een continue cyclus, maar bewustzijn komt en gaat niet en is eeuwigdurend.

Vragensteller: heeft Bewustzijn een lichaam nodig?

Swami: je kunt dat op 2 niveaus benaderen:

1. het materialistische, reductionistische, wetenschappelijke paradigma, waarin energie-materie en tijd-ruimte de basis zijn. In steeds complexer wordende structuren doorheen de evolutie genereren de hersenen uiteindelijk de mind en het bewustzijn. Bewustzijn is dan het gevolg van neurologische en chemische reacties in de hersenen. In deze visie heeft het bewustzijn dus een lichaam nodig, want het is een product van het lichaam.
2. Vedanta gaat uit van het tegenovergestelde: Bewustzijn is het fundament; wil een lichaam überhaupt bestaan, heeft het bewustzijn nodig. En het doet geen enkele wetenschap geweld aan, noch de fysica, biologie of psychologie; ook zij verschijnen in Bewustzijn. Onderzoek het bij jezelf: ben je een lichaam met Bewustzijn of ervaar je je lichaam in Bewustzijn?

Er is één Bewustzijn en niet verschillende bewustzijns. Dit laatste komt, omdat we ons identificeren met ons lichaam of onze mind en lijken we gescheiden bewustzijns te zijn.

Vers 59

Brahman is de enige Realiteit

Vanaf dit vers t/m vers 88 worden allerlei voorbeelden gegeven dat Bewustzijn non-duaal is en de enige Realiteit.

Neem het voorbeeld van de vaas: waar je ook kijkt, bodem, binnenkant, buitenkant etc. je ziet uitsluitend klei. En los van de klei 'is er zoiets als een vaas?' Ben je nog steeds overtuigd dat er een vaas bestaat 'houd dan de vaas en geef mij de klei!' De ervaring van een vaas blijft bestaan, je kunt hem ook als zodanig gebruiken, maar de realiteit is dat er alleen klei bestaat.

Net zomin bestaat er een jiva los van Brahman. De jiva bestaat, ook al zou hij lichaamsdelen verliezen, hij blijft bestaan. Ook al zou hij aan geheugenverlies lijden, hij blijft bestaan. Maar als Bewustzijn er niet meer zou zijn, wat is er dan nog? NIETS. Zonder Bewustzijn bestaat de jiva niet. De jiva bestaat niet, alleen Brahman. De vaas bestaat niet, uitsluitend klei bestaat. De vaas is een bepaalde vorm die de klei gekregen heeft. Wat is een vaas? Het is uitsluitend een naam. Ook de jiva is een naam, de 'substantie' is Brahman.

Parelmoer kan de indruk geven dat het zilver is. Ook hier: zonder parelmoer kan het zilver niet bestaan. Het zilver bestaat niet, alleen parelmoer. Zilver is de illusie, de naam die gegeven werd aan de abusievelijke waarneming van parelmoer.

De voorbeelden van de vaas en het zilver zijn niet hetzelfde. De vaas werd gemaakt uit klei en we kunnen het gebruiken. Het zogenaamde zilver dat glanst in parelmoer is niet eens zilver en we kunnen het ook niet gebruiken als zilver.

Het is ook niet zo dat Brahman tot een persoon is gevormd of dat de persoon per vergissing in Brahman terecht is gekomen. Het gaat om het feit dat de enige Realiteit van de jiva Brahman is. De enige realiteit van de vaas is klei en van zilver is parelmoer.

Er wordt ook gesproken over bewust handelen, bewust spreken, bewust lopen etc. alsof bewustzijn hier een eigenschap is. Vedanta leert echter dat handelen, spreken, lopen e.a. objecten zijn, die door bewustzijn worden waargenomen.

De wetenschap probeert echter om de locatie van het bewustzijn ergens in de hersenen te lokaliseren en misschien denken ze zoiets gevonden te hebben. Je zou dat kunnen vergelijken met veel mensen die door een deur naar binnen komen. Iemand die dit waarneemt zou kunnen zeggen 'die deur produceert een hoop mensen! Ik heb de bron van al die mensen gevonden.' Maar de deur is slechts een doorgang.

Vedanta leert dat Bewustzijn bestond voordat er hersenen waren; mind, hersenen verschijnen *in* Bewustzijn. Pogingen om dit soort problemen op te lossen zijn allemaal pogingen *in* Bewustzijn.

Vraag: is de waaktoestand meer reëel dan de droomtoestand?

Swami: Vedanta zou dit met een 'ja' beantwoorden. Vergelijk het met het touw en de slang. Is het touw reëler dan de slang? Ja! Is parelmoer meer reëel dan het zilver? Ja. Zo ook is de waaktoestand meer reëel dan de droomtoestand.

Er zijn verschillende manieren om naar Advaita te kijken.

- basic Advaita: gaat uit van 3 toestanden: waken-dromen en de hoogste realiteit is Brahman
- meer geavanceerde vorm van Advaita: kent 2 toestanden van realiteit: waken en slapen; de waaktoestand is een droom net zoals de slaap. Waken en slapen zijn aan elkaar gelijk, wat je ook ervaart: het is een droom. De realiteit gaat boven beide uit en dat is de getuige van deze beide toestanden.
- de 3^e vorm van Advaita wordt non-creationisme genoemd. Als er gerefereerd wordt aan de wereld, dan is hier het antwoord 'Welke wereld? Er is alleen maar Brahman.'

Vers 60

De kracht van woorden

Als ik woorden gebruik, betekenen ze iets. Drie woorden/3 objecten, bv.: boek-microfoon-wekker. En dan: vaas-klei; je gebruikt 2 namen, maar er is 1 object. Ik kan de klei tonen los van de vaas. Kun je de vaas tonen los van de klei? Neen.

Vedanta gebruikt woorden op die manier. Het is een 'betovering' geweven met woorden. Maya werkt via taal. Dit houdt ook in: jij bent God, hier en nu en voor altijd. En als je de woorden Brahman-puur Bewustzijn-de Absolute volledig op je in laat werken, zul je het herkennen en dat lost al onze problemen op. Je weet het alleen niet.

Op zoek naar een koe

Je kunt het vergelijken met iemand die naar een bos gaat op zoek naar een koe.

Het is essentieel dat de persoon weet wat een koe is, anders zou hij de koe niet herkennen of twijfelen 'Is dit een koe?'

De steen die een diamant bleek te zijn

Sri Ramakrishna geeft een prachtig voorbeeld en als je dat begrijpt ben je verlicht en voor altijd vrij. Een man vindt een glanzende steen, maar hij ziet niet dat het in feite een reusachtige diamant is en hij gebruikt het om zijn kleren erop te wassen.

Op een dag brengt hij de steen naar een vriend, die groenten verkoopt. Deze vindt het een merkwaardige steen en wil hem er een zak aardappelen voor geven. Maar de man is daar niet tevreden mee en gaat naar een juwelier en daarna naar een diamantair, die uiteindelijk de steen als diamant herkent en wil er 10 miljoen roepies voor betalen.

Dus: dezelfde 'steen' was eerst goed om er kleren op te wassen, dan goed voor een zak aardappelen etc. tot iemand herkent wat het werkelijk is.

Dit is wat ons ook gebeurt en lijken we meer op de eerste man. We hebben Brahman direct hier en wat doen we? We doen maar wat, leiden een treurig leven, voeren oorlogen, zijn eenzaam, etc. Wat dat betreft deed die man het beter dan wij.

Waarom? Het antwoord van Vedanta is 'maya'. En Vedanta is als de diamantair die zegt wat je al hebt. Vedanta geeft je niets nieuws, het wijst op datgene wat er altijd al was en zal zijn.

Vedanta stelt Jou aan jezelf voor.

De lezing die niet doorging

Dit verhaal schijnt historisch te zijn.

Colin Powell, chief of staff van het Amerikaanse leger is in Engeland en hoort dat Prof. Stephen Hawkins een voordracht geeft en hij wil daar absoluut naar toe. Colins geeft zijn personeel de opdracht een vlucht te regelen, zodat hij de voordracht kan bijwonen, maar de vlucht is volgeboekt. De dame aan het loket is onder de indruk van zoveel mannen met onderscheidingen etc. dat ze iemand van de vlucht haalt zodat Colin Powels aan boord kan. Eenmaal op de plek van de voordracht, krijgt hij te horen, dat de lezing geannuleerd is, omdat Stephen Hawkins van de vlucht werd gehaald. Ook hier weer: de dame herkende Hawkins niet, zittend in zijn rolstoel en zette hem op de volgende vlucht.

De wasman en zijn ezel

Hij laadt het wasgoed op de ezel en gaat ermee naar de rivier om het te wassen. De ezel bindt hij vast aan een boom. Op een dag is hij weer bij de rivier en merkt dat hij het touw vergeten is om de ezel

vast te binden. Bang dat de ezel weg zal lopen, klampt hij een voorbijganger aan en die zegt dat hij moet doen *alsof* hij de ezel vastbindt aan de boom. De ezel blijft gewoon staan, eet wat gras etc. Als de wasman klaar is, laadt hij het wasgoed weer op de ezel, maar deze is niet van zijn plek te krijgen, hoe de man hem ook aanspoort. Dan gaat hij naar het huis van de voorbijganger en vraagt hem wat te doen. Deze adviseert om te doen *alsof* hij de ezel losmaakt, en inderdaad de ezel zet zich in beweging.

In feite zijn wij niet veel beter dan de ezel. We zijn Brahman en altijd vrij. Je denkt dat je vastgebonden zit aan de boom van samsara en je reageert alsof je vastgebonden zit aan je body en mind. En wie reageert er? Dat is Bewustzijn *met* een body en mind. Vedanta laat ons zien dat we al vrij zijn.

Les 22 – 1 december 2017

https://www.youtube.com/watch?v=kE3PLWjIO3o&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Vers 61

Het hele universum verschijnt waar het niet is. De blauwe kleur in de lucht verschijnt, waar in feite geen blauwe kleur is. Water zien in de woestijn is een zinsbegoocheling en een boom in de verte kan abusievelijk voor een menselijke gestalte gehouden worden. Wat we ervaren in de wereld is niet de wereld, maar Brahman. Vedanta leert het onderscheid tussen de objecten en de Getuige/Waarnemer van de objecten. Dit is geen Advaita, maar de eerste stap richting Advaita.

Het onderscheid tussen waarnemer en het waargenomene weergeven

Er zijn verschillende benaderingen om het onderscheid tussen waarnemer en het waargenomene weer te geven.

1. De 5 sheets/lagen/koshas

Als je bv. naar het body-mind-complex kijkt dan kun je 5 sheets/lagen onderscheiden, met een toename in subtiliteit:

- a. Annamaya Kosha, de buitenste, fysieke laag
- b. Pranamaya Kosha het vitale lichaam
- c. Manomaya Kosha, het mentale lichaam
- d. Vijñanamaya Kosha, het intellect
- e. Anandamaya Kosha, de laag van Bliss

Ik ben degene die dit ervaart, ik ben er gescheiden van en de Getuige van deze 5 Koshas, maar het is nog geen Advaita.

2. Ook ben je de getuige/waarnemer van de drie toestanden: waken-dromen-deep sleep.

3. Hetzelfde geldt voor het onderscheid tussen wat gezien wordt en de ziener.

Het ultieme onderricht is om geen scheiding aan te brengen tussen ons en het universum: Advaita betekent letterlijk geen-twee: de eenheid van alles wat bestaat.

Nogmaals vaas en klei

Je kunt wijzen op een vaas en zeggen 'dit is een vaas'. Dan wordt er een 2^e aspect geïntroduceerd: klei, als de bron van de vaas. Klei is de oorzaak en de vaas is het effect met een naam, vorm en functie. Maar de realiteit van de vaas is klei. Er was klei voordat de vaas bestond, er is klei tijdens het bestaan van de vaas en er is klei als de vaas vernietigd wordt.

Ga je een stap verder, dan bestaat er niet zoiets als een vaas. Los van de klei is er geen tweede ding. Als er een vaas is, los van de klei: dan neem ik de klei en waar is dan de vaas?

Wat is dan de vaas? Het is een naam, een vorm en een functie. De essentie is klei.

Pas het nu toe op de wereld en Brahman/Existence-Consciousness-Bliss. Brahman was er voordat de wereld in onze ervaring kwam, het is er terwijl we de wereld ervaren en het is er als de wereld

vernietigd wordt. De wereld is niet iets los van Brahman/Bewustzijn. Ook al blijft de wereld bestaan in namen en vormen en functies en blijf je ermee omgaan, maar je weet dat het Brahman is en dat is de teaching van Advaita Vedanta.

Voorbeelden om te illustreren dat er maar 1 Realiteit is

Vanaf hier geeft Shankaracharya talrijke voorbeelden om dit te onderbouwen.

- De blauwe lucht, waarvan we weten dat die niet werkelijk blauw is, het is een optisch fenomeen. Ook al weet je dit, dan nog blijf je een blauwe lucht zien, maar je weet ook dat het niet echt is. Op dezelfde manier is iets niet werkelijk een steen of een auto etc.; het is Brahman. Een verlichte mens ziet ook al deze dingen, maar kent de Realiteit ervan.
- Water zien in de woestijn, maar het is een luchtspiegeling. Zodra je dat weet, blijf je nog steeds water zien, maar het is geen realiteit meer. Zo ook de wereld die in Brahman verschijnt: het is er niet werkelijk, het lijkt alleen maar zo.
- een boom ziet er in de verte uit als een mens. Als je dichterbij komt, zie je wat het werkelijk is. Zo ook is er geen wereld die ik van een afstand kan bekijken, het gebeurt allemaal in Existence-Consciousness-Bliss en dat ben jij! En bewustzijn kan nooit anders ervaren worden als jij jezelf.

Vraag van de Swami: waar ervar je op dit moment Bewustzijn? Binnen in jezelf als jezelf. En alle andere mensen verschijnen in jouw Bewustzijn, je kunt ze zien, horen etc., maar ben je je ook bewust van hun Bewustzijn? Nee. Je kunt door de spraak, het gedrag van de anderen afleiden dat ook bij hen sprake is van Bewustzijn.

Wat is de relatie tussen het universum en Bewustzijn? Er is geen relatie, want er bestaat geen universum los van Bewustzijn.

Meer voorbeelden

- Het bestaan van het universum is te vergelijken met een geest/spook geïmagineerd in de ruimte. Advaita Vedanta neemt niets van je weg, maar onthult de waarheid van datgene wat is: Existence-Consciousness-Bliss; de rest is als een geest/spook in de ruimte;
- wolkformaties in de vorm van kastelen, maar in werkelijkheid zijn het wolken;
- als je naar de maan kijkt en je drukt op een bepaalde manier op je oogbol, dan zie je 2 manen; met de maan is niets gebeurd, je perceptie is veranderd; zo ook, kijken we onder de invloed van maya naar de wereld en denken dat die echt is;

Vers 62

Twee soorten bewustzijn;

Deze 2 zijn in ieder van ons steeds aanwezig.

1. Hiermee zijn we het meest bekend: we zien iets, horen, proeven e.d., wanneer we iets herinneren, aan iets denken etc. dan impliceert dat actie; om iets te zien, moet ik mijn ogen focussen, en moet ik me concentreren op wat ik zie etc. Of als je iets hoort, verbind je het misschien met wat je al wist etc.; dit alles is actie, en wat we begrijpen als bewuste ervaring.
2. Vedanta spreekt over de 2^e vorm van Bewustzijn, dat aanwezig is en het hele proces verlicht, zoals in 1 beschreven;

Vragensteller: worden bewustzijnsprocessen door Brahman gecontroleerd?

Swami: de vraag over controle impliceert de aanwezigheid van een mind en een intellect, deze kunnen ervoor kiezen controle uit te oefenen. De Atman maakt controle mogelijk, maar controleert niet zelf.

Je zou ook kunnen vragen: Heeft de klei controle over de vaas? In een vaas kun je water doen etc., niet in de klei. Dus welke functie heeft klei dan nog? De klei geeft de vaas zijn bestaansrecht.

Alles wat je met een vaas zou kunnen doen, is in potentie in de klei aanwezig.

Zo maken we ook onze body en mind belangrijk, want je kunt ermee zien, spreken, denken etc., maar het is Atman die dat alles mogelijk maakt.

Vers 63

Meer voorbeelden

- Het water in de oceaan manifesteert zich als rimpels, golven, schuim e.d., maar het is slechts water, manifesterend in verschillende vormen.

- Hetzelfde met koper, dat kan verschijnen als een bord, een schaal e.d.
- Zelfs alle universums (De Hindoes geloven in vele, parallelle universums) zijn als golven in water, ze zijn als schotels gemaakt van hetzelfde koper. Water en koper zijn metaforen voor Brahman, de Atman en die Atman ben jij en jij bent al die universums. Soms vatten we dit niet en noemen het dan God, maar dat ben jij ook.

Vers 64

Meer voorbeelden (zie ook volgende pagina)

De vaas is een naam, die aan klei gegeven werd. In feite bestaat de vaas niet, alleen de klei.

Een doek is de naam die gegeven werd aan een bepaalde rangschikking van draden.

De wereld is een naam, die gegeven werd aan Bewustzijn. Alleen Bewustzijn bestaat.

Hoe weten we dit? Laat de namen vallen en de essentie blijft. Laat de aanname vallen dat er buiten je een wereld is en het zal duidelijk worden dat het allemaal een ervaring in Bewustzijn is.

Vraag: Waarom duurt het zolang voordat we Brahman zien in alles?

Antwoord: De Glorie ligt in de herkenning ervan. En waar realiseren we onszelf? Hier en nu!

En we gebruiken het ook: om naar mensen te kijken, om dingen te verlangen, om iets te haten, om ons miserabel te voelen etc. etc. het gebeurt allemaal in Brahman, maar we herkennen het niet.

Waarom? Het is werkelijk niet moeilijk, maar we zitten te zeer gevangen in de projecties van ons bewustzijn. We zijn te veel betrokken bij de vaas om de klei te herkennen.

We zijn dol op sieraden, ze zijn van Tiffany, maar in wezen gaat het om goud.

Afstand nemen van maya

In India worden festiviteiten gehouden, waar kinderen kleine speeltjes kunnen kopen die van suiker zijn gemaakt. Een kind kan jengelen, omdat het per se een leeuw wil hebben, maar die zijn uitverkocht. En de moeder zegt, dat het ook een paard of een ander dier kan nemen; het is toch allemaal hetzelfde. De moeder herkent dat het kind vastzit in namen en vormen, maar herkent ook dat het uiteindelijk allemaal suiker is. Op die manier zitten we vast in maya. We dienen afstand te nemen van maya, bv.

- middels karma yoga: van egoïsme naar onzelfzuchtigheid
- of via bhakti-yoga: van liefde voor de wereld naar liefde voor God
- of via Raja-yoga: van duizenden gedachtes naar stilte in de mind
- of via gyana-yoga: van betrokkenheid in de wereld, naar het herkennen van Brahman als de Ene in alle manifestaties.

Stepping back en wanneer je Brahman hebt herkend, zal niets je nog uit je midden brengen, alles kun je zien als een spel, lila.

Les 23 – 8 december 2017

https://www.youtube.com/watch?v=iNYrKw82rr0&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



George Harrison

Swami Sarvapriyananda liep vanmorgen in Central Park en hoorde Beatlemuziek, omdat het de gedenkdag was dat John Lennon daar vermoord werd. Tevens memoreert hij de invloed van The Beatles op het verspreiden van de Vedantische wijsheid, m.n. door George Harrison.

Een zekere Malcom Muggeridge uitte zijn bezorgdheid over meditatie en zijn bezwaren ertegen, waarop George Harrison zei: 'De Maharshi is een compleet gelukkige man en Malcom niet!' Verder zei hij nog: 'The God realization is the aim of life and there is a science to it.' Je zou denken dat een swami dat gezegd zou hebben, maar het was George Harrison.

Vers 65 – onwetendheid

Alles wat we doen, gebeurt in en door Brahman, maar door onwetendheid weten de mensen dat niet. Als we een vaas zien, dan weten we dat we ook met klei te maken hebben, eigenlijk uitsluitend met klei. Als het gaat om mensen, dieren, planten, mind etc., dan zien we het dieperliggende niet en dat is Brahman.

In feite ervaart iedereen non-dualiteit, je ziet dingen, je hebt je dagelijkse activiteiten, je ziet verschillen en ook de verlichte mens ervaart deze dualiteit. Niemand ervaart non-dualiteit.

Echter: de ervaring van dualiteit ontkent non-dualiteit niet.

Voorbeeld: je hebt een halsketting en je hebt een armband, beide zijn van goud, alleen hun naam en vorm verschillen. Dit is wat non-dualiteit bedoelt: alle ervaringen komen van dezelfde non-duale Brahman.

In de verlichting stopt non-dualiteit niet, maar je beweegt van onwetendheid naar Kennis.

Er wordt niets nieuws gecreëerd

In principe wordt er ook niets nieuws gecreëerd; het gaat om de manifestatie van het effect vanuit de cause. Bv. wanneer je een vaas maakt uit klei, dan was de klei er al en wordt getransformeerd in een vaas door de inspanningen van de pottenbakker. De potentie van de vaas was al in de klei aanwezig. Dus wordt er niets nieuws gecreëerd. En Vedanta leert dat al deze manifestaties zich in Bewustzijn bevinden. En de enige plek waarin we dit Bewustzijn ervaren is als ik, mezelf. Je kunt niet het bewustzijn van een ander ervaren.

Het hele universum wordt in dit Bewustzijn gemanifesteerd en niet andersom: Bewustzijn wordt niet tot universum getransformeerd, net zomin als het touw tot slang wordt getransformeerd, maar de slang verschijnt in het touw.

En het universum verschijnt in het Bewustzijn en dat Bewustzijn verschilt niet van de Ik in jou. Het Ik en het universum zijn geen twee verschillende dingen. En deze non-dualiteit is Advaitam. Je ziet Brahman, je hoort Brahman, je ruikt Brahman etc., maar door onwetendheid lijkt het niet zo te zijn.

Na verlichting blijven deze waarnemingen bestaan; het voedsel smaakt ineens niet spiritueler!

Alleen weet je dat het allemaal Brahman is.

Buigen voordat je gaat eten, een mantra zingen om Brahman te danken is in feite incorrect: het voedsel dat je eet is Brahman, de lepel die je gebruikt is Brahman, de vertering is Brahman, en jij die een offer brengt, ook jij bent Brahman. Degene die dit weet en ervaart, heeft Brahman gerealiseerd. Elke handeling in de wereld kan worden gedaan in en door Brahman/God.

Hoe zit het dan met immorele handelingen? Die kun je niet aan God offeren, je eigen bewustzijn zal je tegenhouden.

Als je verlicht bent, handel je niet anders dan een onwetende, je gebruikt de gewone omgangstaal, waarvoor taal bedoeld is. Een verlichte mens bestelt geen broodje en zegt erbij dat het Brahman is en dat de tomaat ook Brahman is en dat hij met Brahman dollars betaalt aan de verkoopster die ook Brahman is ☺. Alle dagelijkse acties gaan gewoon verder zoals altijd, maar wel ethisch en moreel verantwoord. Bedreigingen zullen er zijn en beweeg je ervan af. Verleidingen zullen er zijn, beweeg er niet naar toe. Het wordt allemaal ervaren, maar Brahman, die ik ben, wordt er totaal niet door beïnvloed. Je gaat voorbij de angst, voorbij de beperking. Je weet dat de dood van jouw lichaam, niet *jouw* dood is.

Die persoon is niet mijn vijand, want hij/zij bevindt zich in mijn Bewustzijn en kan niet verschillend zijn van mij; hij/zij is een manifestatie van mijzelf.

Na zijn verlichting wilde Nisargadatta naar de Himalaya, omdat hij de sloppen van de stad waar hij woonde naargeestig vond. Op weg naar de Himalaya realiseerde hij dat er geen verschil is tussen de sloppen en de bergen en hij keerde terug naar zijn stad en bleef daar de rest van zijn leven.

Vers 66**De relatie tussen Brahman en het universum**

Weer het voorbeeld van de vaas en de klei: ze zijn niet te scheiden, ze zijn één. Maar wat is dan de relatie tussen die twee. Waarom noem je het ene de vaas en het andere de klei?

Klei is de materiële oorzaak van de vaas en zo is Brahman de 'substantie' van het universum.

Zodra er sprake is van een vaas, dan is de wet van oorzaak en gevolg van toepassing. De vaas is een naam, een vorm en een functie en je kunt hem als zodanig gebruiken. Omdat je weet dat het in feite klei is, stop je niet met de vaas te gebruiken. Noem de vaas dan ook geen klei, maar gewoon bij zijn naam. De relatie die er bestaat tussen de vaas en de klei is exact de relatie tussen Brahman en het universum.

God alone is, everything is not

Twee objecten kunnen een onafhankelijk bestaan hebben, bv. een boek en het licht van een lamp. Schakel het licht uit en het boek blijft, haal het boek weg, het licht blijft bestaan. Vaak worden bewustzijn/de waarnemer en objecten ook als afgescheiden van elkaar gezien.

Maar we kunnen niets ervaren/waarnemen zonder Bewustzijn, niets kan bestaan uit zichzelf, dus moet alles met ons Bewustzijn verbonden zijn *in* ons Bewustzijn, in Ik als Bewustzijn. Niets kan bestaan zonder Brahman, en Brahman is de enige Realiteit.

De uitspraak 'everything is God' is niet juist; bedoeld wordt 'God alone is, everything is not.'

Let op het grote verschil!

Brahman wordt ook wel eens vereenzelvigd met eeuwig, maar eeuwig en niet-eeuwig zijn uitingen van tijd en tijd verschijnt weer in Brahman.

Vers 67

Niets kan bestaan zonder jou

Als je naar een vaas kijkt, dan zie je in feite de klei, want dat is het enige dat er is. Je kunt het niet helpen en je hebt geen andere keuze dan de klei te zien en aan te raken.

En als je het universum ervaart, via inquiry, dan is het 'Brahman alone blazing forth', als Licht dat voorwaarts schijnt. Inquiry laat je 'zien' door de ogen van non-dualiteit, door de ogen van Kennis.

Dan is er niets anders dan puur Bewustzijn, pure Existentie.

In je slaap, in je dromen, in je vreugde, in je melancholie, in je likes en dislikes etc. steeds is het Brahman die schijnt als Bewustzijn en jij bent dat Bewustzijn.

Het universum is de poëzie van Brahman/God.

Mensen houden van de natuur, vooral de mensen in het westen. Ga 1 stap verder en vind de Spirit achter de natuur. En hoe mooi is de natuur wanneer je ontdekt dat jij dat Bewustzijn bent, hoe mooi jij bent. Jij leent de schoonheid aan de natuur. Alles wordt ontleend aan jou. Niets kan bestaan zonder jou. Niets in de droom kan bestaan zonder de dromer.

De twee zussen

Beide zussen gaan naar een feest, maar omdat de ene zus arm is, leent ze juwelen van haar rijke zus. Na het feest geeft ze de juwelen weer aan haar terug.

Op dezelfde manier ontleent alles zijn bestaan aan jou, Bewustzijn. Maar omdat het ontleend is, wordt het ook weer teruggegeven. Niets wat bestaat in het universum is blijvend en zo ontstaat de cyclus van geboorte en dood. Maar de ene, van wie het verkregen is, die is eeuwig, d.i. voorbij tijd.

En wie is die ene? Jij! Voor een verlicht mens bestaat alleen Brahman 'blazing forth'.

Is een verlicht mens zich altijd bewust van zijn ware natuur, van God? Niet noodzakelijkerwijs, maar dit Bewustzijn staat altijd tot zijn beschikking, wanneer hij maar wil en het gebeurt moeiteloos, geen inspanning is nodig.

Vers 68 – angst

Voor de onwetende verschijnt het touw als een slang en het gevolg is angst! Voor degene die weet dat het een touw is, bestaat die angst niet. We zijn bezeten door de dood. Lees ook het boek van Ernest Becker: 'The denial of death'.

Elke angst in de wereld verdwijnt als we 'zien' dat alles niets anders is als onszelf. Voor ons werkelijke Zelf bestaat dood niet.

Vragensteller: hoe bereik ik een staat van exstase?

Antwoord: het woord betekent voorbij (ex) jezelf (het lagere zelf) gaan. We kennen allemaal die momenten van vreugde. De vraag is of we een 'permanent high' kunnen hebben?

Ja, dat is mogelijk, maar niet op de manier zoals je denkt. Als je verlicht bent, dan wil je dat niet eens. Het ervaren van intense vreugde in je mind is te vergelijken met het kijken naar je gezicht in de spiegel.

Hier zijn een aantal aandachtspunten te onderscheiden:

- Het gezicht in de spiegel is niet je ware gezicht, het is een reflectie. Het voordeel van de reflectie is, dat je het kunt zien. Als de reflectie je ware gezicht zou zijn, dan zou je 2 gezichten hebben.
- De reflectie komt en gaat, afhankelijk of er een spiegel is of niet.
- De reflectie kent gradaties en is afhankelijk van de toestand van de spiegel (stoffig, dof, barsten, helder etc.). Je ware gezicht blijft dezelfde.
- Het kan gezien/ervaren worden
- En die ervaring kan gegenereerd worden m.b.v. een spiegel

Hoe ervaart een verlicht iemand Bliss?

- Wanneer een verlicht mens de Bliss ervaart in de mind, dan is die Bliss een reflectie van zijn werkelijke Zelf. De mind is hier de spiegel.
- Ook deze ervaring van Bliss komt en gaat
- De Bliss is ook onderhevig aan gradaties: veel, nog meer, weinig etc.
- Het is een ervaring; je originele gezicht kan niet ervaren worden. De oorspronkelijke Ananda/Bliss, kan niet ervaren worden, want het is geen object dat ervaren kan worden. De Bliss die wij ervaren is als de opspattende druppels van de oceaan, die zich in ons bevindt. Kunnen we dit constant ervaren? Het antwoord is 'ja'.
- Deze ervaring kan gecreëerd worden: door zingen, darshan, meditatie etc.

Onze Bliss is minder dan die van een verlicht mens, althans de Bliss die ervaren kan worden. De originele Bliss is voor iedereen gelijk.

Een verlicht iemand zou de vraag of Bliss voortdurend ervaren kan worden, niet stellen. Je vraagt ook niet of je voortdurend je gezicht in de spiegel kunt zien. Je zou het niet willen, omdat je weet waar je werkelijke gezicht zich bevindt.

De verlichte mens weet dat hij Ananda is en heeft geen behoefte om het in de mind te creëren. Bliss zal er steeds zijn, in gradaties en verdriet/leed zal geen effect op je hebben.

Les 24 – 15 december 2017

https://www.youtube.com/watch?v=4ToOm8ucM-k&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Vers 69

Naam, vorm, functie en de enige Realiteit

Zoals een vaas volledig klei is, zo is het lichaam in feite Bewustzijn. De verdeling in Zelf en niet Zelf is een vergeefse scheiding veroorzaakt door onwetendheid.

Toch begint de leer van Vedanta met het nauwgezet onderscheid maken tussen de Getuige en de body-mind-world-complex om daarna te verklaren dat het niet klopt. Waarom eigenlijk?

Het is nodig te wijzen op de hardnekkige en onbewuste identificatie met het lichaam en te onderbouwen dat we *niet* het lichaam zijn en dat de scheiding tussen lichaam en Bewustzijn nodig is om deze identificatie op te heffen. Wanneer je echter doorgaat om deze scheiding tussen

Atma/Zelf en anatma/niet-Zelf te benoemen, dan kan de indruk ontstaan dat de body en mind een onafhankelijk bestaan hebben.

Vandaar dat Vedanta aantoonde dat de body en mind geen eigen onafhankelijke realiteit zijn.

Daarmee wordt de non-dualiteit van Brahman aangetoond: los van Mezelf bestaat er geen werkelijk tweede iets.

Alles verschijnt in Bewustzijn. Vedanta ontkent ook niet dat we objecten *ervaren*. We ervaren het lichaam en de mind. We ervaren vormen, maar vormen hebben geen bestaan uit zichzelf. Neem de klei weg en wat gebeurt er met de vaas? De vorm is dus een afhankelijke realiteit. De vorm heeft zeker iets unieks, daarom krijgt het ook de naam 'vaas'.

De naam, de vorm en de functie zijn samen maya nama rupa viva hara: maya met naam en vorm en functie. Je kunt nl. geen water bewaren in een brok klei, daarvoor is een vorm nodig. Maar de enige realiteit is klei.

Wat is er mis met dualiteit? De Upanishads leren dat uit het bestaan van dualiteit, angst, bezorgdheid, verlangen, lijden etc. ontstaan. Als je een diepe staat van eenheid ervaart, bestaat er geen angst.

Kan God/Ishvara het zien?

Ik kan zeggen dat ik de Getuige ben en dat het lichaam en de mind gescheiden zijn van mij en dat ik niet geraakt word door de veranderingen in de body-mind. Maar kan God het zien?

In Vedanta betekent God 'Saguna Brahman' of 'Ishvara', degene die dit universum projecteert.

Van waaruit projecteert God dit universum? Vanuit Zichzelf; er bestaat geen andere materie dan Brahman. Brahman zelf wordt via maya als universum geprojecteerd.

"Als Brahman verkeerd wordt begrepen, noemen we hem het universum; als we het universum juist begrijpen, noemen we het Brahman."

Ik kan zeggen dat ik verschil van mijn body en mind. Kan God ook zeggen dat hij iets anders is dan het universum?

In het Hindoeïsme kennen ze de droom van Vishnu, hij droomde nl. het universum. Het universum is de droom van Vishnu en kan dus ook niet bestaan zonder Vishnu.

Jouw droom kan ook niet zonder jou bestaan. Ergo: alles in het universum is God.

Nog eens het touw en de slang

De slang die we abusievelijk zagen, is die iets anders dan het touw? Zijn er toch 2 dingen? Nee, er is maar 1 ding: het touw. Vedanta leert dat er maar 1 ding is en dat is Brahman en we ervaren dat als een universum. Alleen wij zien het niet als Brahman, maar als afgescheiden vormen.

Het voorbeeld van de slang en het touw bewijst de non-dualiteit.

Maya en mind

Maya is geen staat van de mind, het is andersom: de mind is een staat van maya. De mind projecteert maya niet, maar maya werkt via de mind. Mind en maya zijn nauw gerelateerd.

Stel jezelf voor als een oneindige oceaan van bestaan en de mind is als de wind, en vanwege de wind verschijnen de golven. En dat is maya. Maya projecteert Brahman als een mind, een body etc.

Net zoals onze onwetendheid het touw projecteert als een slang. Ook al wordt het als een slang geprojecteerd, dan nog zijn er geen twee dingen, maar nog steeds 1 touw. Zonder touw kunnen we de slang niet ervaren, zonder Bewustzijn kunnen we het universum niet ervaren.

We zijn Purnam/Compleet

- Alles wat we ervaren in het leven is alleen mogelijk via Bewustzijn.
- We ervaren de wereld *in* ons Bewustzijn.
- De wereld, die we ervaren, kan niets anders zijn dan Bewustzijn.

Wat is er in de wereld wat niet Jij bent?

Als je wakker wordt uit een droom en je hebt gedroomd dat je 1 miljoen dollar hebt gewonnen, dan

- kun je teleurgesteld zijn dat het slechts een droom was
- of je bent niet teleurgesteld, omdat het maar een droom was
- of je bent je bewust dat je zelf als die 1 miljoen dollar in de droom verscheen

Wat je ziet in een droom, staat niet los van jou, je bent het helemaal zelf.

Want er is niets dat iets kan toevoegen aan mezelf. Je bent purnam/heel/compleet, zowel met allerlei dingen als zonder die dingen.

De prinses van Kashi

Het verhaal begint met een theatervoorstelling aan het hof van de koning. Eén van de rollen betrof de prinses van Kashi, maar er was geen meisje te vinden dat die rol kon spelen.

De zoon van de koning echter, een prins dus, zag er aardig uit en werd als meisje verkleed om de prinses van Kashi te spelen.

Het stuk werd een succes en de koningin wilde een schilderij van de jongeman, nog steeds verkleed als de prinses. Aldus geschiedde.

Er gaan 15 jaar voorbij en de prins is nu een jonge man. Op een dag is hij bezig in de kelder van het paleis en hij vindt het schilderij. Hij ziet dit leuke meisje en realiseert zich dat zij nu ook zijn leeftijd moet hebben en wordt verliefd op haar en wil met haar trouwen. Hij is echter te verlegen om het zijn ouders te vertellen en intussen verzaakt hij zijn plichten, zijn studie en zijn ouders maken zich zorgen. Een wijze minister neemt hem apart en dan komt het hoge woord eruit. De minister is enthousiast, wil weten waar hij haar ontmoet heeft. De prins kan alleen maar naar het schilderij verwijzen. De minister gaat een licht op en legt de prins de herkomst van het schilderij uit.

Tat-tvam-asi, Dat Ben Jij! Bij de prins verdwijnt het verlangen. Waarom? Omdat hij realiseert, dat er geen prinses bestaat, los van hemzelf.

Op dezelfde wijze is de buitenwereld jouw prinses van Kashi. Altijd vervuld. Wat is er te wensen en wat is er te haten als alles Ik ben? Samsara ontstaat als we onwetend hiervan blijven en ons blijven identificeren met de body-mind en hun problemen. En dan ontstaan de verlangens, ontstaat er actie, die weer tot karma leidt. En we streven naar vervulling van onze verlangens en vermijden wat we niet willen. Maar we zijn het allemaal zelf en zolang we hier onwetend van zijn, houden we ons gevangen in eindeloze cycli van geboorte en dood.

Ruimte

Bekijk nog eens de vaas. Er is ruimte *in* de vaas en ruimte *erbuiten* en de vaas lijkt beide ruimtes te scheiden, maar de vaas scheidt helemaal niets. Het lijkt alleen maar zo.

Als de vaas verplaatst wordt, verplaats je dan ook de ruimte in de vaas? Neen. Ruimte wordt niet beïnvloed door welke hindernissen dan ook. Een vaas kan een liter water bevatten, maar geen liter ruimte. Het is ruimte, die het hele universum omvat.

'Ik ben een eindeloze oceaan van zijn, waarin het universum verschijnt als een golf.'

De golf voegt niets toe aan 'I am' en als de golf verdwijnt, gaat er niets verloren, want alles is 'I am'. Wanneer ben ik eindeloos/purnam? Antwoord: Nu! Je hoeft niet te wachten op verlichting, net zomin als de vaas eerst zou moeten breken om de ruimte in de vaas weer te verenigen met de totale ruimte. Net zomin als de golf eerst zou moeten verdwijnen om weer één te worden met de oceaan. Er is namelijk alleen water.

Wij zijn de infinite Brahman, Hier en Nu! Altijd perfect. Maar zolang we een oppervlakkig leven leiden, geloven we in een betere toekomst en betreuren we de fouten, gemaakt in het verleden. We glijden steeds uit over een bananenschil in de mind en glijden terug naar het verleden of landen in de toekomst.

Zodra we realiseren dat we ook het verleden en de toekomst zijn, dan is er alleen nog maar Nu.

Loslaten

Je hoeft ook niet Brahman te *worden*; Vedanta leert dat je niet iets hoeft te worden, maar dat je je perspectief moet veranderen en die transformatie gebeurt in de mind. Makkelijk omdat het zo is, moeilijk omdat we niet loslaten. Dit loslaten kun je ook imagineren en er zal een enorme rust ontstaan. Een student bezoekt zijn leraar, die een boom omarmt en luidkeels roept: "Bevrijd me, bevrijd me!" En de student antwoordt: 'Laat dan los.' En de leraar zegt: 'Precies, en dat is wat jij moet doen.' Laat niet je bezittingen/je materie los, als je er nog niet klaar voor bent. Het zal je in moeilijkheden brengen. Sarvapriyananda: 'Het zal ook mij in moeilijkheden brengen, want er ontstaan dan steeds meer daklozen, omdat ik gezegd heb bezittingen los te laten!' ☺

Als je werkelijk hebt losgelaten, kun je zowel in een grot in de bergen gaan wonen als in een luxueus appartement. Dat is afhankelijk van je karma; in beide gevallen heb je losgelaten. Verlichting staat voor ieder van ons open.

Hoe veranderen we ons perspectief? Stap voor stap.

Onderzoek de vraag: Ben ik dit lichaam? Of de mind? En voel ook dat je dit niet bent.

Hoor deze waarheid – begrijp het – assimileer het. Hiervoor is oplettendheid en inspanning nodig.

Vedanta kan je inspireren en aanmoedigen, dat is goed, maar waar het werkelijk om gaat is dat Vedanta het ene feit/de Waarheid verwezenlijkt. Vedanta laat je de 10^e persoon zien (dit is een verhaal uit het Hindoeïsme). Vedanta is ook meer dan positief denken.

Vedanta brengt je naar het 'aha-moment' en daarna hoeft er niets meer te gebeuren.

Vragensteller: Kun je Realisatie aan iemand bewijzen?

Swami: Nee, dat kun je niet en je zou het ook niet willen. Het is bedoeld voor jezelf en niet om aan anderen te bewijzen. Je kunt het ook niet verstoppen, anderen zullen het zien, waarnemen aan je uitstraling bv. Zie ook hoofdstuk 2 van de Gita, waarin Krishna een opsomming geeft van de kwaliteiten van een gerealiseerd persoon. Het zijn allemaal innerlijke kwaliteiten/staten van zijn.

Les 25 – 22 december 2017

https://www.youtube.com/watch?v=1Db86fot4hc&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Ik ben dit alles of niets van dit alles

Een juwelier vraagt aan zijn zoon om wat goud te gaan halen. Maar de jongen komt met lege handen terug, omdat hij geen goud kan vinden. De vader neemt hem mee en laat hem alle gouden sieraden zien. Dit alles is goud en alleen maar goud.

Zo ook leven we in een oceaan van Bewustzijn-Existentie-Bliss en elk deel ervan is Brahman, alleen herkennen we het niet. En: hoe kan mijn baas Brahman/God zijn?! ☺

Een swami maakte de vergelijking van een dam die doorbreekt en in het voortstuwend water drijven

allerlei objecten en brokstukken. Zo ook is het met Bewustzijn, waarin alle objecten ervaren kunnen worden.

En het is niet mogelijk om het niet te ervaren. Als je naar een sieraad kijkt, is het onmogelijk om het goud niet te zien, want er is alleen maar goud en misschien ben je er onbewust van en zie je alleen maar een sieraad. Zo is het eveneens onmogelijk om Brahman niet te zien.

Swami Virajananda zei eens: 'Het hele universum wordt aan me getoond, inclusief de body en de mind; aan mij als de Getuige worden universum, body en mind te allen tijde gelijktijdig getoond; hetzij ben ik dit allemaal of ik ben niets hiervan.'

Beide vertolken ze dezelfde waarheid.

Vergelijk het met de gouden sieraden: alle sieraden zijn goud of je kunt zeggen: niets van deze sieraden is goud, want goud is gewoon goud. De sieraden met naam en vorm komen en gaan en goud blijft goud. Beide zijn waar: alles is goud of geen van deze sieraden is goud, want goud is gewoon goud.

In de volgende verzen verklaart Shankaracharya aan de hand van verschillende voorbeelden, dat alles Brahman is en dat we het uit onwetendheid steeds missen.

Vers 70

We zijn spirituele wezens met een menselijke ervaring

De onwetende ziet in het touw een slang of het glanzende paarlemoer wordt als zilver aangezien.

De onwetende blijft een slang zien, heeft geen idee dat het een touw is en gedraagt zich volgens zijn waarneming een slang te zien. Maar ook al meent hij een slang te zien, in feite kijkt hij naar een touw. Op dezelfde manier wordt Atman abusievelijk aangezien voor de body en de mind en in feite wordt Atman gelimiteerd tot een body en een mind en de objecten in de wereld. In feite hebben we steeds te maken met Existence-Consciousness-Bliss. Het is niet te vermijden, maar we weten het niet.

We zijn geen menselijke wezens op zoek naar een spirituele ervaring, maar in feite zijn we spirituele wezens, die een menselijke ervaring hebben.

Net zomin als de ruimte in een vaas te scheiden is van de kosmische ruimte, kan onze oneindige Existence-Consciousness-Bliss niet worden opgedeeld in geboorte-verval en dood. Op het moment dat je de ruimte beperkt tot vaas-ruimte, treedt armoede in, d.w.z. je voelt je beperkt tot '1 liter vaas-ruimte' of tot een body en mind.

We zijn spirituele wezens, niet in de betekenis van gaaf of cool, maar we zijn Existence-Consciousness-Bliss, puur onveranderlijk Bewustzijn, dat zich openbaart in de ervaringen van onze zintuigen.

Ananda-Bliss is in ons aanwezig

Ook hier gaat het om de ware natuur van Brahman, verdeeld over de kleine pleziertjes in het leven, die we ervaren en waarnaar we blijven zoeken, denkend dat de Bliss in de objecten zit, dat Brahman zich verstopt heeft in een lekker koekje. ☺

Maar we zijn de oneindige Bliss, die in elk van ons aanwezig is, het is onze ware natuur.

Voor de verlichte mens wijst elk plezier in de richting van de bron van de ultieme spirituele vreugde. We dragen een oceaan van vreugde/ananda in ons mee, maar we weten het niet en verbinden vreugde met objecten, gedachten etc. die we vervolgens gaan najagen.

Vers 71

Wij zijn Sat-Chiti-Ananda

Nog eens de vaas en de klei: een onwetende ziet een vaas, de wetende ziet alleen maar klei.

Of: een stuk textiel is gemaakt van draden. Je kunt het stuk textiel/doek niet scheiden van de draden.

Het doek is een object met een naam en een vorm en een functie. De essentie zijn de draden.

Er is ook geen entiteit die bv. een vaas boetseert of een stuk textiel creëert. Nee, de namen en vormen verschijnen in Bewustzijn. Er is niemand die vorm gegeven heeft aan Sat-Chiti-Ananda.

Elk deeltje in het universum, inclusief body en mind, is niets anders dan Sat-Chiti-Ananda en dat zijn wij.

Vers 72

De verlichte mens ziet alleen maar goud

Nog eens: sieraden en goud. Elk deeltje van het sieraad is goud.

N.a.v. meisjes die oorbellen dragen: er is pijn, maar in hoeverre is lijden mentaal? Meisjes ondergaan nl. het piercen van hun oor met een glimlach, hoewel het pijn doet, maar het vooruitzicht van het dragen van oorbellen, maakt dat ze amper lijden.

De onwetende ziet afzonderlijke sieraden, de verlichte mens ziet dat er alleen maar goud is.

Een golf is een object met een naam, een vorm en een activiteit, maar elk deeltje is in essentie water. Zo ook de onwetende, die meent dat hij zijn lichaam is, maar elk deeltje is Sat-Chit-Ananda.

Paradox

Wat de onwetende aanziet als samsara, wordt door de verlichte mens gezien als het Zelf.

De onwetende ziet duizenden verschillende golven, die van elkaar gescheiden zijn; de verlichte mens ziet ook de golven, maar weet dat het alleen maar water is, zonder afgrenzing.

Zo ook het Zelf, oneindig Existence-Consciousness-Bliss, onsterfelijk en zonder lijden.

De wijze mens verblijft voor altijd in het Zelf en speelt het spel van het leven. Daarentegen verblijft de onwetende in samsara en lijkt op 'beasts of burdon' = ze zitten gevangen/klem, schuldgevoelens e.a.

Vers 73

Meer voorbeelden van samsara

Het silhouet van een boom lijkt in de schemering en in de verte op een mens met gespreide armen.

In een luchtspiegeling zie je water. Er is geen water, alleen maar luchtspiegeling, die lijkt op water.

En als je dichterbij komt, zie je dat er geen water is. Loop je door en kijk je nog eens achterom, dan zie je weer water, maar nu weet je dat het alleen maar een luchtspiegeling is.

Zo ook dat we ons lichaam abusievelijk aanzien als het Zelf. De onwetende en de verlichte mens zien beiden een lichaam, maar de verlichte mens weet dat er alleen maar Sat-Chit-Ananda is.

Vers 74

Meer voorbeelden van samsara

Een hut/schuur gemaakt van twijgen, maar het is alleen maar hout. Toch zul je spreken van een hut of een schuur en zo functioneert het natuurlijk ook, maar in feite is er geen hut of schuur, maar alleen maar hout.

Een zwaard, gemaakt van staal of ijzer, maar er is geen zwaard, alleen maar ijzer of staal met een naam, vorm en een functie.

En steeds komt het op hetzelfde neer: de onwetende ziet namen en vormen, terwijl de verlichte mens weet dat hij alles is, het universum.

Cave: Brahman is geen optelsom van alle objecten, want als er geen objecten zouden bestaan, blijft Sat-Chit-Ananda steeds dezelfde. Goud is niet de optelsom van alle juwelen in de winkel. Smelt alle juwelen en je hebt nog steeds goud.

Evenzo wordt Sat-Chit-Ananda niet geraakt door welke naam en vorm je ook draagt. Ook al zou het hele universum verdwijnen, Brahman blijft dezelfde.

Vers 75

We vergissen ons uit onwetendheid

Dat we een oneindig wezen aanzien voor een beperkt lichaam? Dat ik onveranderlijk ben, maar me toch onderhevig waan aan geboorte, verval en dood?

De oorzaak is onwetendheid.

Voorbeelden.

Stel je een meer voor in daglicht en het bos wordt gereflecteerd in het water. Je ziet bomen, wolken, vogels etc., maar het is alleen maar water, elk deeltje van de reflectie is water.

Als we ons niet realiseren dat alles Existence-Consciousness-Bliss is, dan denken we dat daarbuiten een concrete, reële wereld is.

Stel je een man voor die een zware last draagt en je ziet hem in de spiegel. Hoe zwaar is de last in de spiegel? Geen gewicht. Elk deel van de last in ons leven is precies zo: het is een reflectie in de spiegel van Bewustzijn. Zodra je de man als echt veronderstelt, wordt de last ook werkelijkheid. En dat gebeurt zodra je de spiegel vergeet en niet weet dat alles een reflectie is en dan begint lijden.

Jij als Existentie-Bewustzijn-Bliss kent geen last.

Waarom creëerde God geen perfecte wereld?

Waarom deze slechte mensen/dingen?

Er is een grappig verhaal als antwoord.

Brahma creëerde de wereld (niet Brahman), Brahma, een soort demiurg. Als eerst schiep hij de wijzen, perfecte wezens, die het universum betraden. De wijzen keken om zich heen en vroegen zich

af 'Wat is dit, we moeten dus Brahman realiseren en versmelten met het oneindige.' Dus mediteerden ze even, realiseerden Brahman en versmolten met het oneindige en dat was het einde van de schepping.

Brahma realiseerde dat het zo niet zou werken en hij voegde een beetje rajas toe (dynamiek, verlangen, activiteit) en tamas (onwetendheid, luiheid, hebberigheid e.a.). En deze keer werkte het wel, geen einde van het universum en alles gaat in cycli.

Vers 76

We vergissen ons uit onwetendheid

Als een boot beweegt, lijkt de oever in de tegengestelde richting te bewegen. Hetzelfde als een andere trein zich in beweging zet, dan kun je het gevoel krijgen dat jouw trein beweegt. Het is een illusie. Dat wat niet verandert *lijkt* te veranderen. In jou als Bewustzijn verandert alles. Ook tijd in de vorm van verleden en toekomst speelt zich af in Bewustzijn. Jij bent in het eeuwige nu.

Wat is in het nu het verleden? Herinnering.

Wat is in het nu de toekomst? Verwachting.

Een aanhanger van het dualisme zou zeggen: kijk, daar is een bos, dat in het meer gereflecteerd wordt. Dus er is daarbuiten een bos en daarom verschijnt het in je Bewustzijn.

Vedanta antwoordt op de volgende manier: het meer/het water is niet hetzelfde als Bewustzijn, het is materie en het projecteert niets uit zichzelf. Er is een bos nodig om de illusie te vormen van een bos in het meer.

Maar bewustzijn is niet afhankelijk van een object om projectie te laten plaatvinden. Bewustzijn creëert zijn eigen beelden via maya. En zo verschijnt het hele universum *in* Bewustzijn.

Citaat uit de Bhagavad Gita: Hij die actie ziet in geen-actie en geen-actie in actie, hij kan werkelijk zien en is de doener van alle acties.

Commentaar van Shankaracharya: iemand op een varende boot, kan plotseling zien hoe de kust zich begint te bewegen.

De actie bevindt zich in de boot en waaraan zie je de actie? Aan de bewegende kustlijn, die in werkelijkheid niet beweegt. En de bewegende boot lijkt niet te bewegen.

De verlichte mens ziet in alles wat er in en om je heen gebeurt, een verschijning in de onveranderlijke Brahman. Als Brahman: geen actie. Als je een actieve, verlichte mens vraagt of die iets doet, dan zal hij antwoorden, dat hij Brahman is en niets doet.

Daarentegen zal de onwetende mens beweren, als hij stil zit in een meditatieve houding, dat hij niets doet. En de verlichte mens zal zeggen, dat dat nu juist actie is.

Ook zo met iemand die aan het vasten is. Je kunt hem vragen 'Wat ben je aan het *doen*?' Het antwoord zal zijn 'Niet eten.' Maar niet-eten is ook een actie.

Les 26 – 29 december 2017

https://www.youtube.com/watch?v=lr7vw0Kmavq&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Er is maar één Realiteit

Als we naar de wereld kijken, ervaren we zeker geen eenheid en dat er maar 1 Realiteit is, zoals Shankaracharya bewijst met al zijn voorbeelden.

Wat wordt er bedoeld met eenheid? Vedanta ontkent niet de ervaring van pluraliteit, maar Vedanta leert dat we de fundamentele, onderliggende eenheid missen.

Vergelijk de oceaan en de duizenden golven; in feite is het maar 1 realiteit, nl. water. Zo kun je een gouden sieraad keer op keer omsmelten en er een ander sieraad van maken, maar het is steeds hetzelfde goud.

Voor de verlichting ervaar je de pluraliteit, na de verlichting ook, maar nu weet je dat het slechts 1 realiteit is: Brahman. En dat ben jij ook! Brahman is satya, de enige Realiteit en mithya is al het andere dat geen existentie van zichzelf heeft.

De Eenheid kan 'gepakt' worden, niet beredeneerd

De vaas kan geen existentie hebben los van de klei. De klei is satya en de vaas mythia.

Wij zijn Brahman, maar het probleem is dat we alles in tweeën verdelen: ik en dat, subject en objecten. Uit alle objecten pikken we 1 lichaam en 1 mind en zeggen dat wij dat zijn. De rest, dat ben ik niet, dat is de ander. Volgens Vedanta is dat een vergissing, gebaseerd op onwetendheid!

Je kunt ook zeggen: ik ben dit alles, of ik ben dit alles niet; bv. het goud is de halsketting, de armband en de ring of je kunt zeggen: goud is noch de armband, noch de halsketting, noch de ring.

De eenheid is niet te bereiken door redeneren of een stap voor stap procedure te volgen. De eenheid kan 'gepakt' worden en daarvoor dienen de voorbeelden van Shankaracharya. Het zijn voorbeelden en geen bewijzen. Redeneren kan het wel ondersteunen.

Vers 77

Projectie

Iemand kan geelzucht hebben en de buitenwereld verschijnt met een gele tint. In de objecten bevindt zich echter geen gele tint, die wordt erop geprojecteerd. Zo ook projecteren we het Zelf op ons lichaam en zeggen we dat ik dat ben.

Hoe werkt die projectie?

Brahman wordt in eerste instantie beperkt door de identificatie met het intellect; die wordt weer beperkt door de mind, die door de zintuigen en de zintuigen ervaren het lichaam, waardoor we zeggen 'dat body-mind-systeem ben ik'. En die identificatie gebeurt allemaal in hetzelfde moment.

Vedanta begint dan ook met de desidentificatie door te leren dat we niet het lichaam, de mind etc. zijn om dan te leren dat we alles zijn.

Een interessante vraag is: als het subject en het object twee verschillende dingen zijn, waar loopt dan de scheidslijn tussen die twee? Vanaf de huid? Maar de huid wordt ook gezien. Is de mind dan de scheidslijn? Maar die wordt ook gezien? Er kan geen scheidslijn gevonden worden tussen de ziener en dat wat gezien wordt: ze zijn één.

En toch is er een scheidslijn! Namelijk door onwetendheid!

Vers 78 t/m vers 86

Voorbeelden hoe onwetendheid werkt

Als ik een defect heb aan mijn ogen, zie ik de buitenwereld ook met een defect. Op dezelfde manier, door onwetendheid, zien we de body-mind als ik en de rest ben ik niet.

Vers 79

Als je een sterrenflikker snel ronddraait, zie je een stralende cirkel, maar toch is er maar 1 punt dat vuur bevat. Op dezelfde manier, door onwetendheid, zien we de body-mind als ik en de rest ben ik niet.

Vers 80

Een ster lijkt erg klein, een punt in het heelal, maar ze zijn veel groter dan de aarde. Door de grote afstand lijken grote dingen klein. Ook hier weer: door onwetendheid, zien we de body-mind als ik en de rest ben ik niet.

Vers 81

Via de lens van een microscoop lijkt iets, dat heel klein is, erg groot. Door de lens van onwetendheid zien we ons lichaam voor onszelf aan.

Vers 82

Een glad wateroppervlak kan lijken op een spiegel, of een spiegel kan lijken op een wateroppervlak. Het is een optische illusie.

Ook hier weer: door onwetendheid, zien we de body-mind als ik en de rest ben ik niet.

Voor de verlichte mens ben ik dit helemaal niet, maar kan toch gewoon gebruik maken van lichaam en mind.

Vers 83

Gloeiende sintels/kooltjes in de verte, kunnen gezien worden als kleine edelstenen. Of omgekeerd: kleine edelstenen worden voor vuur aangezien. In beide gevallen is het een vergissing; zo ook is het een vergissing als we ons vereenzelvigen met het body-mind-complex.

Vers 84

Stel je een maanverlichte nacht voor en er zijn donkere wolken die door een sterke wind voort geblazen worden. Als ze voorbij de maan schuiven, lijkt het alsof de maan beweegt en soms zelfs vrij snel. Zo ook is het een vergissing als we ons vereenzelvigen met het body-mind-complex.

Vers 85

Door de onwetendheid over ons werkelijke Zelf, maken we vergissingen: we zien een touw aan voor een slang. Als we weten dat het een touw is, zouden we die vergissing niet maken. Iemand draait je snel in de rondte en daardoor verlies je het gevoel van richting. Op dezelfde manier is er verwarring over wie we zijn.

Vers 86

Stel je water voor met een reflectie van de maan. Als er rimpels in het water komen, lijkt de maan te bewegen. De gereflecteerde maan beweegt ook inderdaad, maar iemand die niet weet dat het een reflectie is, zal denken dat de maan beweegt. De werkelijke maan beweegt niet. Op dezelfde manier worden alle activiteiten van de body-mind op het Zelf geprojecteerd. 'Ik ben te dik! Hoe kan het Zelf te dik zijn?!' Het zijn de eigenschappen van het lichaam, geprojecteerd op het Zelf. Hetzelfde met de mind: 'Ik ben gedeprimeerd.' Dit wordt door Vedanta niet ontkend, maar houd het daar waar het hoort, nl. in de mind. Als je dat werkelijk kunt zien, houdt de gedeprimeerdheid op. Maar het is moeilijk om een gewoonte die al zo lang bestaat, los te laten. De Gita/Vedanta leert om herhaaldelijk toe te passen van wat je begrepen hebt. Stabiliseren en leven van wat je begrepen hebt. Dat is iets anders dan 'Ik snap het'.

Vers 87**Onwetendheid**

Waarom maken we steeds deze vergissing over onszelf? Door onwetendheid. Door onwetendheid weet je niet dat het een touw is en je denkt dat het een slang is en dat is de vergissing. Onwetendheid leidt tot vergissing. Vivekananda noemde het hypnose en Vedanta de-hypnotiseert je weer. Hoe ontdek je dat je een mens bent? Dat hoeft je niet te ontdekken: je bent een mens! Hoe verander je deze tafel in hout? Dat hoeft niet: de tafel is hout. Het gaat om het zien zoals het is. Dat wat ogenschijnlijk twee was, valt nu samen met Brahman. Dat is niet hetzelfde als oplossen, want dan zou het verdwijnen. Het gaat om het zien dat alles Brahman/Bewustzijn is en verder verandert er niets, d.i. je kunt alles ervaren en gebruiken zoals het zich aan ons voordoet. De verlichte mens echter, weet dat alles Brahman is.

Wat is de rol van de autoriteit in Vedanta?

Ten eerste accepteer je de teachings van Vedanta en van de teacher als Waarheid. Dat is niet hetzelfde als geloven in allerlei religies.

Neen, we accepteren de rol van de autoriteit in Vedanta en wat hij leert, zodat we op dezelfde positie kunnen komen van waaruit de autoriteit zichzelf gerealiseerd heeft, om te zien vanuit hetzelfde perspectief als de teacher.

Les 27 – 5 januari 2018

https://www.youtube.com/watch?v=oA_MXRWCoXU&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Welke problemen de wereld ook naar me toe brengt, fysiek, sociaal e.a., ik zal desondanks mijn queeste voortzetten. Dit vraagt commitment. In Vedanta wordt dit 'Titiksha' genoemd= spirituele kracht.

Nog eens: Vedanta leert dat er twee stappen zijn:

1. los van alle objecten is het Zelf//Bewustzijn/Atma. Een object is iets wat door het Bewustzijn gekend wordt, door Jou.

Reflecteer hierop: alle objecten worden door het Bewustzijn gekend, maar het Bewustzijn/de Kenner is niet iets dat gekend kan worden. Jij verschijnt nooit in je kennisveld.

Hier is nog sprake van dualisme: het Zelf en het niet Zelf.

2. Non dualiteit. Dit bereik je door aan te tonen, dat het niet Zelf geen realiteit van zichzelf heeft. Vergelijk het met een droom: er zijn mensen, plaatsen etc., maar het is allemaal geïmagineerd in onze mind. Een droom is de mind die aan het projecteren is. De mind verzamelt ervaringen uit de wereld en maakt er een film van en projecteert dat als een droom. Alles wat je droomt, staat niet los van de mind van de dromer. Alles wat je droomt is geen tweede realiteit naast de mind. Derhalve is de droomwereld non-duaal.
- Op dezelfde manier liet Shankaracharya zien, dat het hele objectieve universum niet los gezien kan worden van het werkelijke Zelf. Het verschijnt als namen en vormen in het Bewustzijn dat jij bent.

Vers 88

Objecten verschillen niet van Bewustzijn

Het hele universum ben Jij/Atma. Als klei zou kunnen ervaren, dan zou klei de vaas ervaren als Ik/Klei. Het is één realiteit. Vedanta wijst op feiten en je kunt er niets tegenin brengen. Zie het en je bent er. De hele wereld van objecten is gereduceerd tot het zien ervan en het zien ervan is gereduceerd tot Bewustzijn.

Je kunt het ook verwoorden als 'de afwezigheid van alle objecten', ze bestaan niet. Wat wordt hiermee bedoeld? Je zegt bv. in de klei is een afwezigheid van een ding dat we vaas noemen of in het water is een afwezigheid van wat we golf noemen. In puur Bewustzijn is een afwezigheid van iets dat we universum noemen. Dat wil niet zeggen dat je geen vaas ervaart, geen vaas gebruikt etc., wat bedoeld wordt is, dat er geen werkelijk ding is, dat we vaas noemen, dat losstaat van de klei.

Dus: de wereld kan nog steeds ervaren worden en alles functioneert nog steeds en alles heeft nog steeds een naam. Wat Vedanta leert dat niets ervan verschilt van het Bewustzijn dat je bent. Als dit werkelijk tot je doordringt, verdwijnen alle problemen in je leven in 1 keer.

Het lichaam kan ziek worden en oud, maar Bewustzijn wordt er niet door beïnvloed. Een vaas kan scheuren vertonen, maar het blijft klei en de klei wordt er niet door beïnvloed.

Waarom zou ik nog mensen helpen?

Waarom zou ik mensen helpen in de wereld, want het zijn immers verschijnselen in Bewustzijn? Neen: een diep commitment ten aanzien van non-dualiteit is verbonden met een diep commitment aan dienstbaarheid en menslievendheid. Van iemand die lijdt, zeg je niet 'het is onecht', eerder zeg je 'ze zijn één met Mij en alles wat ik doe voor mezelf, doe ik ook voor hen'. En als je eenheid ziet met Jezelf, hoe zou je dan niet kunnen helpen?

Vers 89

Drie houdingen van de verlichte mens t.o.v. de wereld

Hoe pas je dit toe in je leven? Vedanta is niet tevreden met dualiteit en gaat 1 stap verder om te komen tot onherleidbare eenheid. Hier stopt yoga, waar Vedanta dus verder gaat.

Wat is het best mogelijke leven? Altijd te weten dat je Existence-Consciousness-Bliss bent, dat je het grote Licht bent. Alles in de wereld blijft gewoon bestaan, ook in jouw leven, ook na je verlichting, maar raak niet gefrustreerd, opgewonden, ontmoedigd, wanhopig; niets in het leven zou jou nog uit je evenwicht kunnen halen.

Swami Gambhirananda sprak over drie houdingen die een verlichte mens kan aannemen t.a.v. de wereld:

- hij ignoreert de wereld en blijft ondergedompeld in de Bliss van Atman; dat is niet zelfzuchtig. Zelfs 5 goede gedachtes van zo'n verlicht iemand, zittend in zijn grot, zullen de wereld bereiken, want deze gedachtes hebben een onweerstaanbare kracht. Veroordeel deze mensen niet.
- kijken naar de wereld en deze als een prachtige plek ervaren, een spel van Maya; zij worden vaak 'the crazy men of God' genoemd. Ze weten dat de wereld een verschijning is en leven niet volgens wereldse regels
- het hart van de verlichte mens is vol van compassie en mededogen met de wereld en zij worden de leraren in de wereld, omdat ze weten dat non-dualiteit alle problemen kan oplossen en willen dit delen met de wereld.

Drie vrienden bij een hoge muur

Verhaal van Sri Ramakrishna

Drie vrienden zijn samen op reis en ze komen bij een lange en hoge muur en het wekt hun nieuwsgierigheid wat er aan de andere kant te zien is. De eerste klimt op de muur en ziet hoe prachtig het aan de andere kant is en springt van de muur en is verdwenen. De tweede wil ook weten wat de

eerste zag en klimt p de muur, ziet een fantastisch schouwspel en verdwijnt ook.

Ook de derde klimt op de muur en ziet veel vreugde, wil ook meedoen, maar denkt dan ineens aan de arme mensen uit zijn dorp, die niet in vreugde leven. Hij besluit terug te gaan en de mensen te vertellen over de vreugde die er ook in de wereld is. En dat zijn de leraren.

Deze leraren delen niet alleen hun spirituele kennis. Zij die hiervoor nog niet klaar zijn, worden op een andere manier erop voorbereid. Zij hebben nog materiële dingen nodig. Hoe in dit leven een gelukkig leven te leiden, voor zover maya dat toestaat. Dit is een pad naar spiritualiteit, waar ook medische adviezen deel van uitmaken of economische hulp e.a.

Sri Ramakrishna: Je kunt geen spiritualiteit hebben op een lege maag.

Een andere monnik voegde daar aan toe, dat je het ook niet op een volle maag kunt hebben. ☺

Je hebt de wereld nodig om te groeien

De wereld is niet het doel van het leven, je hebt de wereld nodig om te groeien en dan ga je op zoek naar iets hogers! Daarom kun je ook gerust succes hebben in de wereld, totdat je ziet wat wel en wat niet mogelijk is en dan ga je verder/hoger. Een onvolwassen ego kan geen afstand doen, een volwassen ego wel, want die heeft geleerd wat wel kan en wat niet. Zij worden spirituele zoekers.

Een mens van de wereld heeft iets te verdienen met zijn acties: geld, succes, overleven.

Ook de spirituele zoeker heeft iets te verdienen met zijn spirituele praktijk/actie: zuivering van de mind

Een verlichte mens heeft geen wereldse doelen nodig, noch spirituele handelingen: zij handelen voor het welzijn van anderen.

Karma

Ons lichaam en ons leven, zoals het nu is, is het resultaat van het karma van de jiva.

De jiva is puur Bewustzijn/Atman, beperkt door de mind. En de jiva heeft al vele geboortes meegemaakt. En elk leven en elke handeling levert direct resultaten op.

Er zijn drie vormen van resultaten:

- a) grofstoffelijk: bv. iemand heeft honger, je geeft hem te eten en je ziet hoe de honger verdwijnt
- b) het effect op onze eigen mind; alles wat we doen heeft een effect op de wereld en op onze mind
- c) een kosmisch resultaat: doe iets goeds en er gebeurt iets prettigs met je; je 'banksaldo wordt meer' en je krijgt prettige ervaringen als verdienste; doe slechte dingen en je krijgt het omgekeerde

Om het mogelijk te maken dat we de resultaten van ons karma kunnen ervaren, krijgen we dit lichaam van Ishvara/Saguna Brahman

Sanchita karma

Sanchita karma= het geaccumuleerde karma over vele, vele levens. En we hebben nu dit lichaam en een deel van het geaccumuleerde karma komt in dit lichaam en in dit leven tot uitdrukking en we ervaren plezierig en onplezierig. en dit noemen we geactiveerd karma.

Geactiveerd karma is: verdiensten geven vreugde, slechte daden geven narigheid en ons leven is een mengeling van beide. Het lichaam is gegenereerd door beide.

Prarabdha karma

Prarabdha karma: is dat deel van karma, specifiek voor dit lichaam in dit leven; hoe oud het zal worden, welke ziekte dat je krijgt, welke ouders je krijgt e.a.

Je krijgt de ouders op basis van je karma. Je ouders beschuldigen dat ze zus en zo zijn geweest heeft geen zin, op basis van je karma heb je deze ouders gekregen.

In dit leven los ik karma in, maar bouw ook weer karma op. Leid ik een dharmisch leven, dan zal mijn volgend leven beter zijn.

Vedanta zegt echter ook dat er niet werkelijk goed karma is, want goed of slecht, in beide gevallen houdt het je gevangen.

Wat gebeurt er met een verlichte mens?

- de jiva houdt op te bestaan
- er wordt geen nieuw karma gegenereerd; er is nl. geen entiteit meer die karma creëert; Brahman en karma gaan ook niet samen
- het geaccumuleerde karma verbrandt als een hoop katoen, waar een vuurtje in gegoooid wordt;
- alle twijfels zijn voor altijd verdwenen, voor altijd vrij/moksha

Hierna is er geen volgende geboorte meer voor deze persoon.

De persoon is er ook niet meer, alleen Brahman.

De acties van de verlichte mens zijn dharmisch

Toch zijn er ook overtuigingen, die zeggen dat ook de verlichte mens nog steeds handelt, en dus resultaten genereert. Vedanta ontkent dat ook niet. De acties van een verlichte mens zijn zonder uitzondering dharmisch en wanneer verlichte mensen incarneren, zullen hun acties nog steeds dharmisch zijn en aldus genereren ze veel welzijn in de wereld, ook al kunnen ze er zelf ziek van worden, omdat ze lijden op zich nemen.

Kijk naar de acties van de Boeddha, Jezus bv.

Zij, die een verlichte meester dienen, hem een kleinigheid geven (voedsel of een kledingstuk, meer hebben ze vaak niet nodig) 'profiteren' daarvan en het gaat hen goed. Het lijkt wel of zij teren op de verdiensten van de verlichte mens, omdat die deze verdiensten niet voor zichzelf nodig heeft.

Ook al is het zo dat het opgebouwde karma verdwijnt en toekomstig karma niet meer opgebouwd wordt, dan nog blijft een verlichte persoon handelen en blijft zijn lichaam in leven.

Les 28 – 26 januari 2018

https://www.youtube.com/watch?v=xDAq-GLI67M&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Met vers 89 eindigt in feite de teaching van Advaita Vedanta door Shankaracharya.

De twee stappen in de Vedanta-teaching

Het proces om te begrijpen dat we Brahman zijn, valt in 2 delen uiteen.

1. Het eerste deel bestaat uit een afscheiding: Atma en anatma, Zelf en niet-Zelf. Bv. dat wat gezien wordt, kan niet jij zijn. Als ik een boek zie, dan kan ik niet het boek zijn. Zo ook, als ik mijn lichaam zie/ervaar, dan kan ik niet het lichaam zijn. En ook niet de mind.

Ook de 5 sheets van de persoonlijkheid ben ik niet.

Vedanta kan erg intellectueel lijken, maar het intellect wordt gebruikt om tot een werkelijk begrip te komen. Vedanta wijst telkens weer op dat wat begrepen en ingezien kan worden. In deze eerste fase zijn er echter nog steeds 2 realiteiten: bewustzijn en de objecten.

In de tweede fase komen we tot het inzicht, dat het niet-zelf geen onafhankelijke realiteit is, maar dat alles wordt ervaren in mij, het Bewustzijn.

Dan nog kan gezegd worden: 'Ik ben hier en de wereld is daar. De wereld is daar en ik ben me er bewust van. Het vindt plaats in mijn Bewustzijn'. Hierin schuilt echter een contradictie.

Je kunt een klok van een boek onderscheiden, het zijn 2 verschillende objecten.

Maar kun je die objecten ook los zien van je Bewustzijn? Dat kan niet!

2. Wat is ervaring? Ervaring is het objectiveren van objecten in je Bewustzijn. Je kunt geen ervaring hebben, los van Bewustzijn en kun je ook niet zeggen, dat er een onafhankelijke wereld is, los van Mij als Bewustzijn.

Ergo: het niet-Zelf is een verschijning in Atma/het Zelf en het is niets anders dan het Zelf.

Vergelijk het met een droom: jij bent in de droom, er zijn andere mensen, er is tijd etc. Maar als je wakker wordt, dan kun je zeggen: al dit was ikzelf, de dromer. Ik alleen werd een hele wereld van gebeurtenissen.

En dat is wat Vedanta leert: in jou als Bewustzijn, schijnt het hele universum. Er is geen tweede.

Het universum is één met jou. (Niet omgekeerd: jij bent niet één met het universum).

Als een sieraad wil bestaan, moet het één zijn met het goud, de tafel bestaat als het één is met hout. Goud kan bestaan zonder het sieraad en hout zonder de tafel.

Tot en met vers 89 dus deze teaching, maar nu moeten we het realiseren als een levende waarheid. Daarvoor reikt Shankaracharya ons 15 meditatie aan.

Twee niveaus van Waarheid

In Advaita worden 2 niveaus van Waarheid onderscheiden:

- de absolute Waarheid: alleen Brahman bestaat en de wereld is een verschijning
- transactionele waarheid: een relatieve waarheid: de wereld, zoals die zich aan ons voordoet
karma maakt deel uit van deze relatieve waarheid

In vers 90 t/m 99 behandelt Shankaracharya het thema 'karma'

De wet van karma

Wat we ook doen, we creëren resultaten. Nb: we spreken hier over de relatieve waarheid, de wereld. Goede acties zijn verdienstelijk en leiden naar vreugde: dharma leidt naar punyam en punyam naar sukha

Negatieve acties, bewust uitgevoerd, hebben geen verdienste en creëren lijden: adharma leidt naar papa en papa creëert dukkha. En dat is de wet van karma.

Sanchita karma is de totaliteit aan karma die we opgebouwd hebben gedurende vele levens; goed en slecht. Sanchita betekent letterlijk: geaccumuleerd.

Prarabdha karma: dat deel van sanchita karma, dat actief wordt en steeds een nieuw lichaam voor ons genereert.

Alles wat ons in dit leven gebeurt, is gedetermineerd door ons prarabdha karma. Wanneer in dit leven de prarabdha karma is 'opgebruikt', dan sterft het lichaam.

Agami karma is het nieuwe karma dat we tijdens dit leven creëren, goed en slecht.

Agami betekent 'komen' en dit karma wordt toegevoegd aan de enorme hoeveelheid (sanchita) karma, dat we al hadden opgebouwd.

Karma genereert ook geboorte en dood en het doel van spiritualiteit is het doorbreken van deze cycli.

Verlichting en karma

Eenmaal verlicht, dan is al je sanchita karma verbrand en hoef je niet langer door de cycli van geboorte en dood te gaan. Ook de agami karma bestaat niet meer.

Maar wat gebeurt er met prarabdha karma, gegenereerd in dit lichaam? Als dat ook opgebrand wordt, hoe kan een verlicht mens dan verder leven?

Traditioneel Vedanta leert dat alle karma gewist wordt, behalve prarabdha karma. Dit wordt uitgelegd aan de hand van een aantal metaforen:

- bv. je schakelt een draaiende ventilator uit, dan blijft die toch nog even doordraaien
 - idem met een pottenbakkersschijf
 - of de boogschutter: de pijlen in de pijlkoker zijn sanchita karma, de pijl die nog in zijn hand rust is agami karma, deze pijlen worden losgelaten, maar de pijl die al afgeschoten was, kan niet meer ongedaan gemaakt worden en die vervolgt zijn weg en dat is prarabdha karma.
- De verlichte mens wordt er echter niet meer door beïnvloed.
Toch noemt Shankaracharya dit alles kleuterschool-Vedanta.

Vers 90

Het bovenstaande over karma is gezien vanuit het oogpunt van een niet-verlicht mens. Voor een verlicht mens ligt het anders.

Vers 91

Voor een verlichte mens is er geen karma meer, ook prarabdha karma bestaat niet meer.

Hoe wordt dat verklaard?

prarabdha karma genereert het lichaam, maar voor de verlichte mens is het lichaam slechts een verschijnsel in Bewustzijn. Zodra je wakker wordt uit een droom, realiseer je je dat het een droom was en het lichaam niet werkelijk bestond, dus zoek je ook niet naar een oorzaak voor zijn bestaan. Het lichaam is een verschijning en daarmee vervalt het bestaan van prarabdha karma.
Een verlicht persoon vindt niet dat hij een lichaam heeft, maar dat het lichaam verschijnt. Dat wel.

Illusies

Er zijn 2 soorten illusies:

- de illusie van de slang en het touw; zodra je inzielt dat het een touw is, verdwijnt de slang
- de illusie van de blauwe lucht, die in werkelijkheid niet blauw is; ook al weet je hoe die blauwe kleur ontstaat, dan nog zie je nog steeds die blauwe kleur. Hetzelfde met een fata morgana, waar je water ziet. Je weet dat het een luchtspiegeling is, maar je blijft water zien.

Zo ook de ervaringen in de wereld, je hebt het doorzien, maar ze blijven zich voordoen.

Ergo: verlichting heft ervaringen niet op! Bewustzijn leidt automatisch naar ervaring.

Een Swami: 'Ervaringen uitwissen is geen verlichting, maar de ware natuur van ervaringen realiseren, dat is verlichting.'

Beweren dat je het universum bent, is dat niet megalomaan?

Het zou megalomaan zijn, als slechts één persoon het claimt, maar Vedanta leert, dat het voor iedereen geldt, alleen zien we het niet.

De broer van een swami zat opgesloten als geestelijk verward en deze broer zei: 'Hoe kan dat nou, jij beweert dat je God bent en iedereen eert jou en als ik beweer dat ik God ben, word ik opgesloten!' En de swami antwoordde, dat hij weliswaar beweerde dat hij God is, maar dat hij dat van iedereen kan zeggen. 'En jij, broer, zegt ook dat je God bent en dat iedereen jou moet aanbidden.'

Vers 92

Geen geboortes en dood meer?

Aangenomen wordt, dat met verlichting er een eind komt aan de cyclus van geboortes en dood en een eind aan lijden. Maar klopt dat? Shankaracharya noemt dat kleuterschool-Vedanta.

Als je verlicht bent, zie je geen toekomstige geboortes, maar er waren ook geen geboortes in het verleden. Je bent nooit geboren en je bent nooit gestorven. Het lichaam sterft en wordt geboren, maar dat is een verschijning in Bewustzijn.

Wat is geboorte volgens Vedanta?

Geboorte is identificatie met het lichaam: dan word je geboren. Dood is disidentificatie met het lichaam. Dit is het werk van maya. Maya versluiert het verschil tussen de Getuige/Bewustzijn en het lichaam en de mind.

Vraag uit het publiek: waarom zijn er zoveel mensen en zoveel ervaringen?

Antwoord van Swami Sarvapriyananda:

- Een poëtisch antwoord is: voor de verlichte mens bestaat er geen waarom; alles is een vreugde, ook ziekte en dood. In het Sanskriet wordt het lila genoemd: het goddelijke spel. Alleen een verlicht iemand zal dit kunnen zeggen.

- Een logisch antwoord is: ook al is alles een droom, een film etc., maar *waarom* zijn die er dan? Vivekananda antwoordde, dat de vraag verkeerd is, maar legde niet uit waarom.

Swami Sarvapriyananda contempleerde erop en kwam op het volgende antwoord: 'Als je vraagt *waarom*, welk antwoord verwacht je dan? Een waarom-vraag vraagt naar een oorzaak.

En nu wordt er gevraagd: waarom verschijnt de Ene/Brahman als het vele/het universum?

Het antwoord is:

vanwege maya. En waarom maya? Wat is maya? En maya is tijd-ruimte-oorzaak. De vraag: en wat was er voordat tijd bestond? En wat erna? In feite is de vraag onjuist, omdat je ervanuit gaat dat dat tijd een realiteit is. Hetzelfde geldt voor ruimte. Ook die vraag is onjuist, omdat buitenkant en binnenkant alleen bestaan als je ruimte accepteert als een gegeven.

Wat is de oorzaak van oorzakelijkheid? Ook deze vraag is alleen geldig, als je oorzakelijkheid hebt geaccepteerd. Binnen oorzakelijkheid kun je elke waarom-vraag stellen, "but you cannot ask why of causation, because why is a causation question"

- Een psychologisch antwoord: onze natuur is Bewustzijn en de natuur van Bewustzijn is om te ervaren. Ervaringen proberen altijd om iets te limiteren, omdat we het Bewustzijn niet als 1 geheel kunnen ervaren, als één ervaring dus. En ervaringen delen Bewustzijn op in delen, dus delen die eindig zijn.

Ter vergelijking: je kunt de lucht niet zien, maar de ogen zien desalniettemin een omgekeerde schaal, die blauw is, of donker met lichtpuntjes als het nacht is. Maar deze waarneming is onjuist.

Als het oneindige Bewustzijn zichzelf wil ervaren, dan gebeurt dat door eindige ervaringen.

En daarmee ervaart het subject, Bewustzijn, zichzelf als een object met veranderingen, met pijn en vreugde etc. Het non-duale ervaart zichzelf als een spel van dualiteiten.

Toch allemaal fout, niet echt, maar dat is de natuur van Bewustzijn.

Eén van de definities van Brahman in Vedanta is: de ervaring zelf is Brahman. Wanneer je degene die ervaart en het object dat ervaren wordt laat vallen, dan blijft alleen Brahman en dat is de natuur van God. Als je alleen al op dit antwoord zou mediteren, kan het je naar de rand van Realisatie brengen.

Vers 93

Ons fysieke lichaam is een verschijning

In de droom zien we een lichaam, maar die is niet werkelijk, die is geïmagineerd. Je vraagt je ook niet af, in welk ziekenhuis dit lichaam werd geboren, wie waren de ouders, etc. Het is een droom.

Zo ook ons fysieke lichaam, het is een droom, een verschijning, gezien vanuit het perspectief van de verlichte mens. Het lichaam in de droom is een imaginatie van de mind. Het fysieke lichaam is een projectie van het Bewustzijn.

Vraag: in de teksten staat echter dat we al vele lichamen en geboortes hadden en zovele leraren, inclusief Krishna hebben dit gezegd. Gaat Shankaracharya dan tegen de teksten in?

Antwoord: Shankaracharya echter geeft het absolute perspectief, dat van de verlichte mens. In het voorwoord op de Gita schrijft hij 'As if born, as if taken a body, as if'

Lichamen ontstaan in de oceaan van Bewustzijn, hebben pijn, worden ziek, oud en sterven, maar de verlichte mens identificeert er zich niet meer mee en lijdt niet meer.

Ik ben het scherm waarop deze film zich afspeelt. Waarom zou ik me identificeren met de tragische held uit de film? Ik ben dat niet.

Mensen lijden veel en hebben in vorige levens ook veel geleden. Met verlichting wordt al dit lijden gewist. Dat is de werkelijke natuur van verlichting. Zou dat niet zo zijn, dan zou de schepping iets zeer kwalijks zijn.

Les 29 – 2 februari 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=GGFg1YTnZxs>

**Vedanta deelt de teachings in in 3 fases**

- Shravana: luisteren naar de teachings
- Manana: reflectie, verhelderen, vragen stellen, overtuigd raken
- Nididhyasana: assimilatie van datgene waarvan ik overtuigd ben geraakt
het wordt een levende waarheid via meditatie

Voordat de 3^e fase behandeld wordt, bespreekt Shankaracharya eerst nog de 3 types van karma. (Zie les 28).

Moksha is de bevrijding van de cyclus van geboorte en dood.

De Kennis dat we Brahman zijn, vernietigt karma.

Vers 94

Alles is gemaakt van onwetendheid

Waar is het universum, planten, dieren etc. van gemaakt? Atomen, neutronen? Dit is deels waar, maar in feite is alles gemaakt van onwetendheid. Hoe kan dit waar zijn?

- onwetendheid verbergt de Waarheid
- het presenteert de Waarheid op een andere manier, bv. onwetendheid presenteert een stuk touw als een slang; de slang is hier het product van onwetendheid; onwetendheid over de realiteit, in dit geval het touw. De onwetendheid over het touw verbergt het touw. Op dezelfde manier is de wereld, zoals wij die beschouwen, niet samengesteld uit de 5 elementen, of uit de elementen van het periodiek systeem, maar komt voort uit existentie-bewustzijn-Bliss, en dat zijn wij en omdat we onszelf niet kennen, zien we onszelf als deze persoon en zien we de rest van de wereld. Alles ontstaat uit de onwetendheid over Brahman. Vanuit die onwetendheid ontstaat de vergissing, dat we een body-mind zijn.

Ook te vergelijken met een droom, waarin alles reëel lijkt: mensen, gebouwen en andere objecten.

Je weet niet dat je in een droom zit. Zou je vragen waar alles van gemaakt is, dan zou je antwoorden: atomen, neutronen etc. Maar in feite is de droominhoud gemaakt van de mind van de dromer. Alles in de droom is gemaakt van mind. De mind van de dromer verschijnt als een droomwereld.

In de waaktoestand is het niet onze mind die alles projecteert, maar puur Bewustzijn, die m.b.v. de kracht van maya deze wereld projecteert.

Kijk je vanuit fysiek oogpunt, dan vind je zand en stenen etc. Kijk je dieper, dan zie je dat alles een verschijning in Bewustzijn is.

Als de klei wordt vernietigd, bestaat de vaas dan nog? Nee! Als het touw zichtbaar wordt, bestaat de slang dan nog? Nee! Als onwetendheid wordt vernietigd, bestaat de wereld dan nog? Nee! Zo ook: Brahman wordt onthuld en de wereld heeft geen eigen existentie meer! De objecten blijven bestaan, maar je kent nu de Waarheid. Het is als bij een luchtspiegeling: het lijkt op water, maar als je het onderzocht hebt, zie je dat het een luchtspiegeling is. Kijk je opnieuw, dan zie je nog steeds water, maar nu heb je Kennis en weet je dat het niet zo is.

Vraag: hoe kan onwetendheid Kennis overschaduwen?

Antwoord: Swami Sarvapriyananda maakt onderscheid tussen Bewustzijn en kennis. Wat is kennis? Als je geen Duits spreekt dan ben je onwetend over deze taal. Dan volg ik een cursus en heb ik kennis over de Duitse taal.

Toen ik onwetend was over deze taal, was ik toen Bewust? Ja. En toen ik de taal kende, was ik toen Bewust? Ja. Dan zijn kennis en Bewustzijn niet hetzelfde.

Kennis is in de mind: informatie, feiten, begrijpen etc. Zonder Bewustzijn zou je niet de bewuste ervaring hebben iets te kennen.

In Vedanta kennen we het begrip Njana, wat zowel Bewustzijn als Kennis betekent.

Vedanta maakt dan het onderscheid in

- Svarupa Njana: dit is onze wezenlijke natuur: puur Bewustzijn.
- Vritti Njana: vritti betekent een modificatie van de mind of: de interactie tussen bewustzijn en de mind creëert kennis over de wereld: bewustzijn plus de mind plus de zintuigen maken het mogelijk dat ik dingen zie, hoor etc. Het zijn allemaal vritti's in de mind en we noemen dat doorgaans 'kennis'.

Vedanta claimt niet, dat we bestaan uit een verzameling kennis, maar dat we Bewustzijn zijn.

En wat is Vedanta? Vritti njana, Kennis. Kennis over wat? Over Svarupa Njana, puur Bewustzijn.

Kennis onthult dat we voorbij de mind zijn, dat we puur Bewustzijn zijn; hierna heb je kennis in de mind niet meer nodig.

Sri Ramakrishna vergeleek het als volgt: als een doorn in je huid steekt, neem je een tweede door waarmee je de eerste verwijderd en daarna gooi je ze beide weg.

Vedanta gebruikt ook nog een ander voorbeeld: er komt een wolk en die verbergt de zon. Hoe kan een wolk zoiets groots als de zon, verbergen? Het feit is, dat de wolk de zon niet bedekt. De wolk belemmert mijn zicht. Maar de wolk, die zogenaamd de zon bedekt, is juist zichtbaar door het zonlicht! Mijn hand kan niet deze ruimte bedekken, maar als ik een hand voor de ogen houd, is het resultaat dat ik de hele ruimte niet meer kan zien.

Zo ook: onwetendheid komt in de mind en doet je denken dat je niet Brahman bent. Onwetendheid bedekt Brahman niet. Dat ik onwetend ben over mijn ware natuur, dat weet ik door mijn ware natuur!

En wat is nodig om onwetendheid te verwijderen? Bewustzijn of kennis? Kennis doet dat.

Een metafoor om dat te verduidelijken.

De zon schijnt op het gras, doet het gras groeien, maar verbrandt het gras niet. Gebruiken we een prisma en concentreren op die manier het zonlicht dan wordt het gras verbrandt.

Zo ook: Bewustzijn (de zon) schijnt op het gras (onwetendheid), maar er is een prisma (Kennis) nodig om het gras (onwetendheid) te verwijderen.

De Patanjali yoga traditie gaat ervan uit, dat de oorzaak van onwetendheid de rusteloze mind is en dat door meditatie de mind tot rust komt en dan zal onze ware natuur aan ons geopenbaard worden.

Vedanta benadert het anders en zegt: Bewustzijn is altijd aanwezig; het is de onwetendheid waardoor we dit niet ervaren. Kennis is nodig om onze ware natuur te ervaren.

Ook al zou je een perfect rustige mind hebben, dan ben je nog steeds niet verlicht; het kan wel ondersteunend zijn.

Lijdt je aan de onrust van je mind? Dan is yoga nuttig voor je.

Lijdt je aan de onwetendheid over je ware natuur? Dan is Vedanta nuttig voor je.

Vers 95

Onwetendheid

Heb je geen kennis over Brahman, dan zie je alles als de wereld, als samsara. Ben je verlicht, dan zie je nog steeds de wereld of je body-mind, maar je weet nu dat alles Existence-Consciousness-Bliss is en dat ben jij.

Te vergelijken dat je in een droom bent en ook weet dat het een droom is.

Bewustzijn en object verschillen niet van elkaar oftewel: het object van Bewustzijn verschilt niet van Bewustzijn. Ook body-mind zijn objecten van bewustzijn. De wereld en Jij zijn één realiteit. Alle wezens zijn één met jou.

Er is onwetendheid en vergissing. Er is onwetendheid over het touw en daarmee 'verdwijnt' het touw. Er is een vergissing over het touw en de slang verschijnt als een projectie.

Onwetendheid over Brahman versluiert het feit dat ik Brahman ben en de vergissing projecteert het hele universum en dit leven.

Overigens ben ik niet één met het universum, het universum is één met mij.

Vers 96;

Kennis

Als je het touw als touw ziet, dan verdwijnt de slang, letterlijk. De wereld verdwijnt weliswaar niet, maar is niet meer de realiteit.

De basis van de slang-illusie is het touw. De basis van de wereld-illusie is Brahman.

Ergo: als er sprake is van vergissing, dan *moet* er ook een Waarheid zijn. Als de wereld onecht is, dat het een verschijning is, dan moet er ook een Realiteit zijn en dat is het onsterfelijke Existence-Consciousness-Bliss en dat ben Jij, de werkelijke Jij. En je kunt ook niet de kenner van Brahman zijn, want dat is iets van de mind. Je bent Brahman en niet de kenner.

Alle discussies over prarabdha-karma spelen zich af op het niveau van onwetendheid. Hoe kun je van de slang naar het touw gaan? Door te *weten* dat het een touw is.

Ga je van het niveau van de wereld naar Brahman, dan blijft het prarabdha-karma vraagstuk op het niveau van de slang/de wereld.

Vers 97

Ik ben werkelijk en de wereld is een illusie

Als je zegt: 'Ik ben werkelijk en de wereld is een illusie', maak dan niet de fout dat je met 'Ik' je body-mind bedoelt. Je body-mind is namelijk ook een deel van de wereld. En het is moeilijk daar afstand van te nemen, omdat we ons niet bewust zijn van een andere Existentie en denken dat de body-mind onze existentie is.

Als je tegen een tafel zou zeggen: 'Stap over van tafel-bewustzijn naar hout-bewustzijn', dan zou de tafel kunnen zeggen: 'Ik ben een tafel, welk hout bedoel je?' De tafel is door en door hout en Vedanta zou zeggen, dat er geen tafel is, er is alleen maar hout.

Als we beginnen te zien dat er puur Bewustzijn is en objecten, dan volgt de rest gemakkelijk.

Als je de wereld afwijst als onecht, dan is ook je body-mind onecht en dan is prarabdha-karma, die dit lichaam creëerde, ook onecht.

Vedanta blijft echter spreken over prarabdha-karma, hoofdzakelijk om de vragensteller tevreden te stellen, omdat zijn vragen over prarabdha-karma afkomstig zijn uit de laag van onwetendheid.

Imagineer ik alles?

Vraag: als ik naar de wereld kijk, zou het zo kunnen zijn, dat ik dit alles imagineer?

Antwoord: Is mijn kleine mind werkelijk in staat om dit complexe universum te projecteren?

Echter: Vedanta beweert ook niet, dat dit universum een projectie van de mind is. Jouw droom is wel een projectie van je mind. Maar het hele universum, inclusief onze mind is een projectie van puur Bewustzijn door maya.

Les 30 – 9 februari 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=v5L6-M1Jm54>



Vers 98

Wat is de consequentie van het verlicht zijn?

Onderstaande is ontleend aan de Mundaka Upanishad.

1. Het eerste gevolg van verlichting is dat alle knopen in het hart zijn verdwenen a.g.v. Kennis en Verlichting. Knopen in het hart refereren aan onwetendheid, van waaruit verlangen en afstoten ontstaan en leiden tot het ontstaan van karma.

Er zijn 3 vormen van karma:

- sanchita karma: geaccumuleerd karma, goed en slecht
- prarabdha karma: karma dat dit lichaam in dit leven heeft gecreëerd
- agami karma: karma dat we in dit leven creëren

2. Verlichting vernietigt ook alle twijfels, voor altijd.

3. Alle karma's zijn voor altijd vernietigd.

4. Brahman wordt 'gezien' in zijn transcendente hoedanigheid: als de oorzaak van alles en in zijn eminente vorm, nl. in alle verschijningsvormen in de wereld. En dat alles ben Jij en samsara is verdwenen.

Alle karma's worden vernietigd

Hoe is het mogelijk dat een verlichte mens kan blijven leven, als al zijn karma's vernietigd zijn en karma de oorzaak is van dit lichaam en dit leven?

De verklaring is dat prarabdha karma actief blijft. Aan de hand van voorbeelden wordt dat toegelicht (zie de vorige les).

Maar Shankaracharya bestrijdt dit en onderbouwt, dat alle karma's vernietigd zijn, inclusief prarabdha karma. De onderbouwing kan begrepen worden aan de hand van een grammaticaal aspect van het Sanskriet. In het Sanskriet wordt als volgt geteld: één, twee, veel.

Als alleen Karma geschreven staat, betekent het 1 karma.

Staat er kar-mani, met het accent op de eerste lettergreep, dan betekent het 2 karma's.

Staat er echter kar-ma-ni, met het accent op de middelste lettergreep, dan betekent het meer dan 2.

Shankaracharya wijst erop dat er in de Upanishads kar-ma-ni geschreven staat, dus meer dan 2, in dit geval dus de 3 karma's; dus ook prarabdha karma is vernietigd.

Vers 99

Alleen de onwetende houdt vol dat prarabdha karma voortduurt.

Mocht toch iemand volharden in de bewering dat prarabdha karma blijft bestaan na verlichting, dan worden er, volgens Shankaracharya, 2 fatale vergissingen begaan, waarbij de filosofie van Advaita Vedanta zelfs te gronde gaat!

Alleen de onwetende zal volhouden dat prarabdha karma voortduurt.

Welke 2 fatale vergissingen worden hier begaan? Shankaracharya noemt ze niet! Iemand anders heeft er zijn licht over laten schijnen en komt tot het volgende:

1. Moksha is niet mogelijk. De natuur van Brahman is non-duaal, geen tweede realiteit. Maar als prarabdha karma na verlichting blijft bestaan, dan is er toch een 2e realiteit. Waar is dan moksha? Volledige bevrijding zou dan bij de dood intreden. Voor Advaita Vedanta is dat niet acceptabel.
2. Het haalt de hele filosofie van Vedanta onderuit.
Kennis doet 2 dingen: - Kennis maakt je vrij en
- Kennis elimineert de gevolgen van onwetendheid.

Neem weer het voorbeeld van het touw en de slang. Uit onwetendheid zie je het touw niet en als gevolg ontstaat er een vergissing: je ziet een slang. Kennis verwijdert de onwetendheid en je ziet een touw en tegelijkertijd is de vergissing, de slang, verdwenen. Het product van onwetendheid is altijd een vergissing.

Wat kan Kennis niet verwijderen? De Waarheid! Als de slang een echte slang is, dan is dat de waarheid en probeer jezelf niet wijs te maken dat het een touw is.

Kennis onthult de Waarheid.

Onder monniken in de Himalaya wordt wel eens de vraag gesteld: 'En wat brengt verlichting je?' En het antwoord is dan: 'Het geeft je wat je al had en het verwijdert wat er nooit was.' Big deal! De slang was er nooit en hij is toch verwijderd. En het touw was er al die tijd en dat wordt gepresenteerd door Kennis. De illusie wordt verwijderd en illusie is de oorzaak van ons lijden.

Als er na de verlichting en Kennis toch nog iets resteert/achterblijft, dan moet dat ook realiteit zijn. Als er iets zou zijn dat niet werkelijk is, dan zouden Kennis en Verlichting het vernietigd hebben. Als prarabdha karma na verlichting blijft als een werkelijkheid, dan ben je in moeilijkheden. Als prarabdha karma werkelijkheid is, dan is samsara dat ook en Kennis heeft het niet vernietigd. En dan wordt de dualiteit gecontinueerd. Als Kennis niet alle wereldse verschijningen kan elimineren, dan is Kennis zinloos en zijn alle teachings zinloos, want Kennis kan jou kennelijk niet bevrijden.

Als je in een droom door een tijger achternagezeten wordt en je wordt wakker, is alles verdwenen, omdat het er niet werkelijk was.

Als Verlichting ook zo is, dan zal Kennis werken; je realiseert dat je Brahman bent en alle problemen verdwijnen. Niet dat alles fysiek verdwijnt, de wereld blijft, maar nu weet je dat het een verschijning is. Zou prarabdha karma een werkelijkheid zijn, dan valt de hele conclusie van Vedanta uiteen.

De drievoudige basis van Vedanta bestaat uit:

- de Upanishads
- de Bhagavad Gita
- de Brahma sutras; in het eerste aforisma wordt gesproken over 'an inquiry into Brahman' en inquiry betekent Kennis/Waarheid onthullen. En Kennis omtrent Brahman zal je bevrijden. En dat is het centrale punt in Vedanta: Kennis bevrijdt en al het andere, zoals rituelen, zingen, meditatie zijn ondersteunend, maar Kennis is er niet van afhankelijk. Zou prarabdha karma nog aanwezig zijn, samen met Brahman, dan is er geen sprake van bevrijding.

De traditionele verklaring dat prarabdha karma voortduurt is niet verkeerd. Het is een tijdelijke verklaring voor mensen die niet verlicht zijn.

Iemand die verlicht is, kent zichzelf niet als een verlicht persoon die Brahman kent (dat zou dualiteit betekenen). Maar de niet verlichte persoon ziet iemand die verlicht is en vraagt zich af hoe het mogelijk is dat zo iemand blijft voortleven in zijn lichaam. Voor de niet verlichte mens is de verklaring met prarabdha karma functioneel en die verklaring vind je doorheen de vedantische teksten. Maar Shankaracharya heeft het hier wel in het juiste perspectief gezet.

Vers 100

Het onderricht van Vedanta bestaat uit 3 fases

Vanaf hier wordt de Vedanta-meditatie beschreven, die is samengesteld uit 15 oefeningen/stappen. Deze meditatie moet je een lange tijd volhardend uitvoeren, teneinde bevrijding te bereiken.

Het onderricht van Vedanta bestaat uit 3 fases:

- 1- Shravana betekent letterlijk 'horen', de teachings ontvangen en in bredere zin Vedanta bestuderen, dus ook boeken lezen met uitleg van een leraar valt daaronder; weten wat er in de teksten staat. Je hoeft het nog niet te begrijpen. Sommige leraren staan erop dat je teksten van buiten leert en ze laten je de teksten keer op keer op keer herhalen en daarna gaan ze de teksten pas uitleggen.
- 2- Manana reflecteren, redeneren, twijfels oplossen, helderheid verschaffen, vragen stellen
- 3- Nididhyasana na de helderheid die in manana is ontstaan, mediteer je erop, om Vedanta een levende realiteit te laten zijn, dat je kunt claimen dat het de Waarheid is, dat je problemen definitief verdwenen zijn.

Vraag uit het publiek: zijn er ook andere mogelijkheden om Verlichting te bereiken?

Antwoord: natuurlijk. In Vedanta gaat het om de Kennis, die je bevrijdt. Een hardliner in Vedanta zal ontkennen dat er andere manieren zijn. Hij zal andere mogelijkheden alleen dan erkennen, als ze leiden tot Kennis van Brahman.

Onderscheid in teachings

- | | |
|-----------------|---|
| Vedanta | Jij bent Brahman en Brahman is jou en de wereld is een verschijning.
Kennis is de weg. |
| Vishishtadvaita | Brahman is het geheel en jij bent een deel van Brahman en de wereld is werkelijk.
Devotie is de weg, liefde voor God |

Dvaita Vedanta Er is niet sprake van een geheel en een deel; we zijn verschillend: Brahman is de onafhankelijke Realiteit en wij zijn afhankelijk van Brahman; enigszins te vergelijken met de koning en zijn onderdanen dienaren of de Heer en zijn dienaren.
Devotie is de weg, liefde voor God

Vers 101-102-103, de 15 stappen/oefeningen

Brahman kan niet gerealiseerd worden zonder aanhoudende, systematische, intense meditatie, gedurende een lange tijd om de Kennis te stabiliseren.

De 15 stappen/oefeningen en de betekenis in yoga.

De Vedantische, non-dualistische betekenis komt later.

1. Yama	de morele beperkingen, de don'ts
2. Niyama	de morele handelingen
3. Tyiagah	verzaken
4. Maunam	stilte
5. Dejah	voorspoedige plaats
6. Kala	voorspoedige tijd
7. Asanam	zitten
8. Mula Bandha	'locks'/spieraanspanningen om de effectiviteit van de asanas te bevorderen
9. Dehasamjam	lichaamshouding
10. Drishti	stabiliseren van de visie/zien
11. Pranayama	controleren van de ademhaling
12. Pratyahara	de zintuigen terugtrekken uit de wereld
13. Dharana	focus
14. Dhyanam	meditatie
15. Samadhi	de diepste absorptie, waarin meditatie uitmondt

Shankaracharya ontleende 8 van deze oefeningen aan de Ashtanga yoga van Patanjali, volgens Sarvapriyananda de beste bron voor meditatie, en nog 7 oefeningen aan andere vormen van yoga: Raja yoga, Hatha yoga, maar hij geeft er een aanvullende, Vedantische, non-dualistische benadering en betekenis aan. Vele yogis zullen not amused zijn vanwege zijn zienswijze.

Hier leren we beide benaderingen:

- de oorspronkelijke beoefening uit de yoga-traditie
- en de hogere beoefening, waar Shankaracharya op duidt

Les 31 – 16 februari 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=d63xPs5pkRk>



Hier volgt weer de opsomming van de 15 stappen/oefeningen met hun betekenis (zie vorige les).

Vers 104

1. Yama, eerste oefening, morele oefeningen

Yama: beheersing van de zintuigen; dit is de 1^e stap van de 8 stappen in Patanjali yoga. Deze 1^e stap bestaat uit 5 aspecten, dat wat je niet behoort te doen, de 'don'ts':

- 1- ahimsa: geweldloosheid; niet schaden
- 2- satyam: geen onwaarheid spreken;
- 3- brahmacharya: controleren van de zintuigen, m.n. onthouding van seksualiteit

4- aparigraha: het niet aanvaarden van geschenken

5- asteya: niet stelen

1. Ahimsa

Geweldloosheid in gedachte, woord en daad, afhankelijk van je positie in de maatschappij, bv. als monnik of als soldaat. Iedereen kan geweldloosheid oefenen en de intentie dient altijd geweldloos te zijn.

Mogelijk moeilijk te geloven, maar we leven op dit moment (2024) in een minder gewelddadige tijd dan ooit, gezien vanuit de hele geschiedenis. Onderzoek laat tevens zien, dat geweldloos verzet succesvoller is, dan gewelddadig verzet. Voor geweldloosheid beoefen je vanuit een positie van kracht, niet vanuit zwakte.

2. Satyam

Vertel geen onwaarheden. Eerlijkheid is fundamenteel.

Ook al zou je een pittige waarheid moeten vertellen, dan zoek je daar een manier voor, die niet beschadigt.

Mark Twain: 'Ik heb vaak mensen gezien die beweerden dol te zijn op een brute waarheid; in feite zijn ze meer dol op de bruutheid dan op de waarheid.'

Voordat je gaat spreken, zou je deze 5 aspecten bij langs moeten gaan.

- spreek de waarheid
- spreek over datgene wat heilzaam is
- spreek minder
- spreek over datgene wat universeel is en niet over 1 visie.
- spreek op een milde toon

3. Brahmacharya

Het vermijden van seksuele ongepastheid, afhankelijk van je positie en een eventuele gelofte.

Vivekananda: De opgejaagde mind is zeer krachtig en verliest een hoop energie.'

In het spirituele leven komt de kracht van beheersing van de zintuigen, van kuisheid en van reinheid. Jouw positie in het leven bepaalt wat daarin toelaatbaar is.

4. Aparigraha

Het aanvaarden van geschenken opent de weg naar verplichtingen en je voelt automatisch de behoefte om iets terug te geven. In marketing weet men dat. Iemand die iets wil verkopen, begint met jou iets te geven en vraagt dan om een gesprek, wat dan niet geweigerd wordt, want het lijkt onschuldig.

Volgens Vivekananda komen de eventuele negatieve intenties van de verkoper/gever ook binnen in onze mind. Ook is de vraag of we werkelijk afstand hebben gedaan van datgene wat we gegeven hebben, oftewel kan de ander werkelijk met jouw geschenk doen wat hij wil, zonder bepaalde gevoelens bij jou op te wekken?

Let wel, het gaat hier om geschenken aannemen en niet om zelf geschenken weg te geven.

Voor een yogi geldt deze praktijk, geen geschenken aannemen, in ieder geval. Hij heeft ook niets nodig.

5. Asteya

Als een yogi, zul je niet tot je nemen, wat jou niet toebehoort. Dat geldt ook voor bepaalde (hulp)bronnen. En wat betekent het eigenlijk om te zeggen dat iets van jou is? Hoeveel recht heb je erop? Ook al ben je rijk?

Heb ik werkelijk recht op deze middelen?

Er is een filosoof geweest, die zelfs vond, dat hij geen recht had op het geld dat hij verdiende met zijn werk en hij gaf het weg.

Een yogi zou middelen weggeven, die wettelijk gezien, hem toebehoren. Maar zij hebben niet het gevoel dat ze iets schenken, ze hebben namelijk niet het gevoel dat ze het bezitten.

Soms moet je praktisch zijn, bv. rond Kerstmis: neem iets aan, maar geef meer dan je hebt ontvangen.

De visie van Shankaracharya

Alles is Brahman en controleer dan met dit inzicht je zintuigen. Dat is yama.

Hier wordt het verhaal 'De prinses van Kashi' herhaald.

Het verhaal begint met een theatervoorstelling aan het hof van de koning. Eén van de rollen betrof de prinses van Kashi, maar er was geen meisje te vinden dat die rol kon spelen.

De zoon van de koning echter, een prins dus, zag er aardig uit en werd als meisje verkleed om de prinses van Kashi te spelen.

Het stuk werd een succes en de koningin wilde een schilderij van de jongeman, nog steeds verkleed als de prinses. Aldus geschiedde.

Er gaan 15 jaar voorbij en de prins is nu een jonge man. Op een dag is hij bezig in de kelder van het paleis en hij vindt het schilderij. Hij ziet dit leuke meisje en realiseert zich dat zij nu ook zijn leeftijd moet hebben en wordt verliefd op haar en wil met haar trouwen. Hij is echter te verlegen om het zijn ouders te vertellen en intussen verzaakt hij zijn plichten, zijn studie en zijn ouders maken zich zorgen. Een wijze minister neemt hem apart en dan komt het hoge woord eruit. De minister is enthousiast, wil weten waar hij haar ontmoet heeft. De prins kan alleen maar naar het schilderij verwijzen. De minister gaat een licht op en legt de prins de herkomst van het schilderij uit.

Tat-tvam-asi, Dat Ben Jij! Bij de prins verdwijnt het verlangen, zonder inspanning. Waarom? Omdat hij realiseert, dat er geen prinses bestaat, los van hemzelf. Hij is het zelf in die vorm. Wat we ook ervaren in de wereld, is niet anders dan Existence, Consciousness, Bliss, met namen en vormen.

Op dezelfde wijze is de buitenwereld jouw prinses van Kashi. Altijd vervuld. Wat is er te wensen en wat is er te haten als alles Ik ben? Samsara ontstaat als we onwetend hiervan blijven en ons blijven identificeren met de body-mind en hun problemen. En dan ontstaan de verlangens, ontstaat er actie, die weer tot karma leidt. En we streven naar vervulling van onze verlangens en vermijden wat we niet willen. Maar we zijn het allemaal zelf en zolang we hier onwetend van zijn, houden we ons gevangen in eindeloze cycli van geboorte en dood.

Vivekananda: 'Things are dead in themselves. We breathe life into them and then we run towards them or we run away from them.'

Jouw existentie verleent existentie aan al het andere.

Als je met deze ogen naar de wereld kijkt, wat gebeurt er, net zoals bij het verlangen naar de prinses van Kashi?

Onze verlangens lossen op.

Hier is reflectie nodig en als je met de ogen van Kennis kijkt, dan ontdek je dat datgene wat aan jou trok, nu minder aan jou trekt, wetende dat jij en dat andere hetzelfde zijn.

Als je ontwaakt uit een droom, waarin het lekkerste eten werd geserveerd of je won miljoenen in de loterij, bij het ontwaken heeft niets van dit alles nog aantrekkingskracht op jou. Net als in een film, het heeft geen realiteit. Alleen het scherm is werkelijk. Wij zijn het scherm en de wereld bestaat uit beelden op mijn scherm.

Hetzelfde geldt overigens ook voor dat wat ons bang maakt of bezorgd, wat ons tegenstaat.

Shankaracharya benadrukt steeds weer, dat alles niet werkelijk is, of juist, dat alles Mij is, Brahman. Wetende dat daarbuiten niets anders is, dan wat in jou is, waarom zou ik dan uitreiken naar dingen en mensen?

Wetende dat alles Brahman is, worden de zintuigen automatisch gecontroleerd. Begeer ook niet andermans rijkdom. Begeer helemaal niets. Wat is daar om te begeren? Er is geen rijkdom.

De houding/benadering van een yogi: Ik ben een yogi, ik zal er niet over nadenken, het is weliswaar begeerlijk, maar neen, ik zal me inhouden.

De Vedantische benadering is: het is er niet! Ik ervaar het, maar het verschijnt in mijn bewustzijn, als objecten op een scherm. Wat is er dan te begeren?

Er bestaat een tendens om sociale problemen te ontkennen

Vraag van een toehoorder: er bestaat een tendens om sociale problemen te ontkennen: het is immers niet werkelijk en je draait je om en gaat terug naar je grot om te mediteren.

Antwoord: in feite is dit een houding van uit de yoga: ik moet me terugtrekken uit de wereld, mediteren en me innerlijk richten op het Zelf. Sinds Vivekananda e.a. is deze houding verdwenen. Zo'n privé spirituele houding is in feite helemaal geen spiritualiteit.

De blik richten op sociale zorg is niets anders dan Vedanta, immers als je één bent met alles, dan zijn weliswaar alle namen en vormen niet waar, maar op het niveau van de body en mind ben je de body en mind en ben je één met alle bodies en minds. Als ik werk om mezelf te onderhouden: voeding, warmte, onderdak, dan moet ik ook werken voor de anderen. Ook opletten wat je zegt: beledig je je eigen mind, dan beledig je die van anderen ook.

Yama – morele beperkingen, de don'ts

De Vedantische benadering: als alles in mij is, waarom reik ik dan uit?

In dit verband is Jung's definitie van libido interessant: libido is elke beweging van het subject richting het object; het is eigenlijk een Vedantische zienswijze.

Voor een kind is dat een natuurlijke beweging: het heeft voedsel, warmte bescherming nodig.

Zodra we realiseren dat we niet het lichaam of de mind zijn, maar Existence-consciousness-Bliss, verschijnend als alle objecten en subjecten, dan zijn we minder afhankelijk van het object. Dit alles wordt gezien vanuit het 'gezichtspunt' van Brahman.

Volgens Vivekananda zijn er 2 levensfilosofieën

- hoeveel kan ik krijgen, vergaren, hoe aangenaam kan ik mijn leven maken etc.? Waarom zoveel moeite doen om je lichaam te pampere bv. alles komt en gaat sowieso; we zijn verankerd in gewoontes en er is inspanning voor nodig om ons er los van te maken en in de andere richting te gaan;
- hoe weinig heb ik nodig en je zult aangenaam verrast zijn! Het lichaam heeft voedsel nodig, moet verzorgd worden, eventueel medicijnen; alles wat meer is, is pampere; waaraan wil je je lichaam gewennen: overdaad, luxe? Of matiging en een zekere strengheid en eenvoud? Je zult leren dat je met minimale middelen ook gelukkig kunt zijn, misschien wel gelukkiger dan met overdaad.

De weg van het midden

De Boeddha sprak over de weg van het midden, tussen extreme weelde en overdreven minimalisme. Hij vergeleek dat met een snaar op een muziekinstrument: span het veel te strak en het zal breken, laat het te slap, komt er geen goede muziek uit. Dus kies de weg van het midden.

Houd er rekening mee, dat wat de Boeddha de weg van het midden noemde, voor ons nog steeds behoorlijk streng kan zijn!

Blijf je doorgaan in het vergaren in de buitenwereld, dan zal Kennis niet je deel zijn en/of niet gestabiliseerd kunnen worden. Gebruik Kennis om de zintuigen te controleren.

Degene die één is met het universum, zal op een natuurlijke manier de zintuigen controleren; hij is vervuld en heeft niets nodig.

Vers 105

2. Niyama, morele handelingen

Blijf heel bewust bij de gedachte 'Ik ben Brahman', gepraktiseerd door der wijze, en vermijd allerlei andere vritti's, bv. 'ik ben deze persoon e.a.'.

De betekenis van niyama in Patanjali yoga zijn de 5 do's:

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| a. soia | innerlijke en uiterlijke reinheid |
| b. santosha | tevredenheid met ons lot |
| c. svadyaya | chanting, studeren en introspectie |
| d. tapah | strengheid en discipline |
| e. ishvara pranidhana | aanbidden van God |

Soia

Soja: reinheid, innerlijk en uiterlijk: kleding, lichaam, maar ook de mind, de woorden die je spreekt; Velen nemen een bad in de Ganges als een teken van reiniging.

Sri Ramakrishna vertelde er dan bij: als de man een bad neemt in de Ganges, verdwijnen al zijn zonden en gewoontes uit hem en gaan in een boom zitten; zodra de man onder de boom doorloopt, nemen de zonden en gewoontes weer bezit van de man. M.a.w.: het gaat ook om innerlijke reiniging.

Santosha

Tevredenheid met ons lot, in welke staat we ons ook verkeren: financieel, relatie, gezondheid e.a.

Voor een yogi is het vermeederen van bv. de financiële middelen niet de eerste prioriteit.

Besteed je tijd en energie niet aan het vermeederen van allerlei zaken.

Svadyaya

Betekenis: originele betekenis: chanting van de Veda's

studeren van de geschriften is een tweede betekenis

introspectie, Zelf-studie: als je 's morgens opstaat, zou je eerste gedachte kunnen zijn:

Waarom ben ik hier in dit leven? Om God te realiseren. En als je naar bed gaat, is je

laatste gedachte: En wat heb ik vandaag gedaan om dat doel te bereiken?

Tapah

Strengheid/discipline; een vorm van moeilijkheid die je bewust op je neemt. Bv. vasten. In het kloosterleven zijn er vele vormen van strengheid. Sommigen slapen bv. op een matje op de grond. Zet

de thermostaat net iets te laag of te hoog, zodat het onaangenaam is, maar je kunt eraan wennen en het verhoogt je mentale kracht.

Of niet spreken: een strengheid voor de persoon in kwestie, een zegen voor anderen ☺

Ishvara Pranidhana

Aanbidden van God, dagelijks, in welke religie je ook opgegroeid bent.

Wat is de non-duale benadering van Niyama volgens Shankaracharya?

Wat is de non-duale benadering van Niyama volgens Shankaracharya?

Steeds je maar weer realiseren 'Ik ben Brahman' en dat kun je reciteren: Ik ben Brahman, Ik ben Licht, Ik ben het Ene etc. en laat geleidelijk het idee los dat je de body-mind bent. Center jezelf in het nu. Alles wat niet nu is, is niet Brahman. Het mooie van Vedanta is, dat je het op elk moment kunt oefenen en Bliss en vrijheid zullen je deel zijn. Een last zal van je schouders vallen. Vraag ook niet hoe lang je iets moet oefenen; het maakt deel uit van je dag, net zoals eten en slapen.

Reinheid en vrede zijn onze natuurlijke staat. Verontreiniging en onrust worden op ons geprojecteerd. Schuld, schaamte, lust, verlangens, afkeer, niets van dit alles behoort bij onze natuur. Alles wat je hoeft te doen is herkennen wie je bent en claim het.

Hoe redeneert men in yoga? Ik ben zondig en moet mezelf reinigen. Ik ben rusteloos en moet de mind kalmeren.

Ik tender ernaar om aan de wereld te denken, ik moet aan God denken, etc.

In Vedanta wordt geleerd: je bent al vredig, je bent gezegend etc. en je moet er wel iets voor doen, nl. het herkennen.

Zijn boosheid, angst e.d. zijn die er dan niet?

Ten eerste, ze zijn er, maar ze komen, blijven even en gaan weer. Voordat de boosheid kwam, was jij er, als de boosheid weer verdwijnt, ben jij er nog steeds. Jij was er al nog voordat je geboren bent. Het is ook niet jouw boosheid: je wilde het niet, toch kwam het en je kunt het niet tegenhouden als het weer verdwijnt.

En als boosheid komt: welkom, namaste, ik word er niet door geraakt, het heeft met mij niets te maken.

Ten tweede, waar komen en gaan die gevoelens? Niet in Mij, maar in de mind en jij bent de mind niet. Realiseer je dat je Brahman bent, en alle strubbelingen, die de yogi kent om vredig te worden etc. zullen tot rust komen. Stabiliseer jezelf in het Zelf en de rest volgt vanzelf.

Les 32 – 23 februari 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=dS1zGpcMfpk>



Er is een verschil tussen yoga-meditatie en Vedantische meditatie. In yoga moet je zitten, je ogen sluiten en je zintuigen weghouden van de wereld.

In Vedanta is het niet de bedoeling om de wereld en je gedachten buiten je te houden. In feite moet je denken om te kunnen reflecteren op de Kennis. En dit kan temidden van onze acties gebeuren. Zitten kan natuurlijk ook. Maar probeer steeds zo lang mogelijk in verbinding te blijven met de Kennis.

Vers 106

3. Tiaga, renunciatie

Tiaga is renunciatie/verzaking/afstand doen van de wereld.

Kloosterleven

Verschillende religies hebben een sterke kloostertraditie, bv.:

Hindoeïsme – Boeddhisme – Jainisme – Christendom

Andere religies hebben geen uitgesproken kloostertraditie zoals:

Judaïsme – Islam – Sikhisme

In het kloosterleven ligt het accent op renunciatie en als je werkelijk spiritueel bent, word je een monnik of een non. Je geeft wereldse bezigheden op, zoals:

- rijkdom verzamelen
- een gezin stichten
- carrière maken
- en je concentreert je uitsluitend op een spiritueel leven

Wat zijn de voordelen voor een kloosterling?

- je hebt geen bezittingen, in ieder geval minimaal, bv., een voedselkom en een kom voor water, een extra set kleren en dat is het wel zo ongeveer;
- ze hebben geen huis dat overloopt van spullen, om die vervolgens naar de garage te verhuizen en als die ook overloopt, naar een self-storage ☺
- geen netwerk van verplichtingen t.o.v. je werkgever, je gezin, je land etc. behalve één verplichting, namelijk om spiritueel te zijn
- relaties zijn beperkt tot één: hij ziet in iedereen een kind van God of God gemanifesteerd in iedereen; geen gedoe om tientallen kerstkaarten te sturen en geen gekwetstheid, als je ze niet krijgt

Rituele renunciatie

De enige manier om de wereldse verplichtingen achter je te laten, is met toestemming van religie. De orde waartoe Sarvapriyananda behoort, kent een rituele renunciatie, die uitgevoerd bij zonsopgang na de geboortedag van Sri Ramakrishna.

Bij dit ritueel:

- geef je alle verbindingen met de maatschappij op
- alle verbindingen met conventionele religie geef je op
- alle verbindingen met de familie worden opgegeven
- je geeft ook alle rechten op; voor een monnik in India wordt dat volgens de wet, legale dood genoemd; je hebt bv. geen recht meer op een erfenis, je mag niet meer stemmen
- een dag voordat je de definitieve gelofte aflegt, voer je een ritueel uit voor al je voorouders, inclusief zij die nog leven; nadat je een monnik bent geworden, kan dat niet meer, omdat je voor hen dan 'niemand' meer bent;

Bedelen voor voedsel

Je dagelijks leven bestaat o.a. uit het bedelen voor voedsel. Mensen geven dat uit vrije wil, er staat vanuit de monnik niets tegenover. Als mensen niets willen geven, dan zijn ze daartoe niet verplicht. Een monnik gaat 's morgens op pad, bedelt bij drie huizen, krijgt hij niets, dan bezoekt hij nog 2 huizen, krijgt hij weer niets, dan moet hij die dag vasten. Alles wordt met gelijkmoedigheid geaccepteerd.

Monniken dragen ook een oranje gewaad, een teken voor renunciatie; oranje is o.a. de kleur van vuur en vuur staat voor renunciatie.

De wijze en de koning

Maar de werkelijke tiaga speelt zich intern af, niet extern.

Er is het verhaal van een wijze, die de koning bezoekt. De wijze draagt slechts een lendedoek en hij heeft nog een reservedoek en dat zijn al zijn bezittingen. Tijdens hun gesprek wordt er alarm geslagen, want de stad staat in brand. De wijze rent het paleis uit en komt even later weer terug. Hij wilde even kijken of zijn 2^e lendedoek de brand overleefd had, maar alles was in orde. De koning, echter, maakt het niet uit, ook al zou alles platgebrand zijn, het zou hem niet in het minst gedeerd hebben.

De koning bezit een sterke, interne tiaga, temidden van al zijn bezittingen. De wijze had in de buitenwereld alles losgelaten, behalve die 2^e lendedoek, daar was hij toch wel aan gehecht. Voor een monnik is zowel de interne als de externe renunciatie belangrijk.

De zoon die vrede zoekt

Er is het verhaal van de goeroe van de goden, een grote wijze, en zijn zoon. De zoon studeert veel en de vader vraagt of hij vrede gevonden heeft. De zoon antwoordt, dat hij weliswaar veel geleerd heeft, maar geen vrede heeft gevonden. Hoe vind ik vrede? En de vader antwoordt: door renunciatie.

De zoon wordt nu een monnik, heeft alleen nog een lendedoek en zijn voedselkom en bezoekt alle heilige plaatsen in India en bidt tot God.

Na terugkomst vraagt zijn vader weer of hij vrede heeft gevonden, maar het antwoord is ontkennend. Hoe vind ik vrede? Door renunciatie, antwoordt de wijze vader weer. De zoon laat nu ook zijn doek los, zijn voedselkom en als God hem voedsel wil geven, zal dat gebeuren. Weer bezoekt hij alle heilige plaatsen.

Maar na terugkomst vraagt hij weer, hoe je vrede vindt. En het antwoordt luidt weer: door renunciatie. Maar de zoon weet niet meer wat nog los te laten is; wat overblijft is zijn lichaam en hij besluit in het vuur te springen om ook zijn lichaam los te laten.

Maar de vader komt tussenbeide: dit is niet de oplossing, want jouw karma creëert een nieuw lichaam en daarna weer en weer etc.

Ware renunciatie is niet die van het lichaam, maar van de mind! Niet *in* de mind, maar *van* de mind.

Daar raakt Atman nl. gevangen in samsara. Tegen de mind moet je zeggen: 'niet ik, niet mijn'. Als je dat doet, dan verbreek je daar de binding en is externe renunciatie niet nodig.

De mind zal er nog steeds zijn, maar niet meer 'ik', niet meer 'mijn', maar de aan niets meer gehechte getuige.

Wat bedoelt Shankaracharya met renunciatie?

Hij bedoelt hiermee de renunciatie van het universum. Hoe? Door het te zien zoals het werkelijk is, nl. als naam en vorm, als maya. Zodra je dat *ziet* heb je het losgelaten. Je hoeft niets op te geven of te accepteren.

Het is als met de prinses van Kashi: renunciatie vond plaats op het moment dat er gerealiseerd wordt, dat er geen prinses van Kashi is, maar zijn eigen Zelf die verschijnt als de prinses van Kashi.

Abusievelijk dacht ik een andere persoon te zien en wilde ik haar hebben. Maar je hebt de wereld niet nodig om vervuld te zijn.

De wereld zien als Brahman, als Existence-Consciousness-Bliss, is de ware renunciatie van de wereld. Dat is bevrijding, moksha.

Bedek alles in de wereld met God. Hoe? Door in alles God te *ont-dekken*.

Nog eens de vaas en de klei

Hoe geef je de vaas op? Vier stappen:

- De vaas is het gevolg van de aanwezigheid van klei.
- Je onderzoekt de vaas en je ziet dat de klei overal is.
- Conclusie: er bestaat geen vaas los van de klei.
- Je gebruikt 2 woorden: vaas en klei; maar zijn er wel 2 dingen? Er is alleen maar klei. Neem de klei weg en er blijft niets over. En de vaas is klei met een naam, een vorm, en een functie.

Het inzicht dat de vaas niets anders is als klei, leidt tot de renunciatie van de vaas.

Het universum is alleen naam, vorm en functie. Zodra je dat ziet, kan niets je meer aantrekken of afstoten, omdat Jij dit alles bent. En daarvoor hoeft je niet per se een monnik te worden.

Midlife crisis

Als je ervan uitgaat dat je leven zich afspeelt tussen geboorte en dood, dan is alles er tussenin een midlife crisis, want de afloop van dit korte leven is bekend. Je zou het leven de enige ziekte kunnen noemen, waarvan de afloop 100% fataal is. Voor de gerealiseerde mens betekent dit korte leven niets; het is een klein drama, dat zich afspeelt op de bühne die Jij bent.

Vers 107-108-109

4. Maunam, stilte

De meest duidelijke vorm van stilte is de stilte van het niet spreken. Er wordt enorm veel energie gebruikt bij het spreken en een groot deel van wat gezegd wordt, is totaal zinloos en stoort de mind. De yogis wisten dit en dus praktiseerden zij maunam. Mahatma Ghandi bv. had een vaste dag in de week die hij wijdde aan de stilte. En zo deden velen.

Maar het kan ook tot het uiterste doorgevoerd worden. Onderdrukking van het spreken is onderdrukking.

Er was een monnik, die voor een periode van een paar jaar een gelofte van zwijgen aflegde.

Communiceren ging met gebaren.

Echter, vanaf het moment dat hij in slaap viel, begon hij te praten en stopte niet totdat hij wakker werd.

Hier is dan sprake van onderdrukking.

Een andere monnik had al 10 jaar niet meer gesproken en nadat hij zijn gelofte had verbroken, ging hij op tournee door India en deelde overal zijn gedachten mee aan wie maar wilde luisteren en hij stopte niet en het ging nog niet eens over diepe Vedantische wijsheid. Een gevolg van 10 jaar onderdrukking.

Kwaliteiten van ons spreken

- satyam: spreek de waarheid
- mitam: weinig; spreek zo weinig mogelijk
- hitam: heilzaam, zowel voor jezelf als voor de ander
- avysambhadi: spreek universeel; kies geen bepaalde mening of over thema's die controversieel zijn
- spreek mild, lieflijk (sweet), teder
- denk eerst na voordat je gaat spreken

Deze basisregels zijn gemakkelijker op te volgen, dan met kracht te zwijgen.

Wat is de visie van Shankaracharya t.a.v. stilte?

Wat is stilte gezien vanuit een non-dualistisch perspectief?

Brahman is stilte. Jij bent stilte. Onze ware natuur is stilte. Met deze stilte wordt niet het tegenovergestelde van geluid bedoeld.

Stop met spreken, en er ontstaat stilte. Maar de stilte, waarmee Brahman aangeduid wordt, ligt 'achter' geluid. Elk woord en geluid rijst op uit de stilte en zinkt terug in de stilte en dat is de werkelijke stilte/puur Bewustzijn.

Het komt voor dat de teaching bestaat uit stilte en de twijfels en vragen van de studenten lossen op. Woorden zijn niet in staat om Brahman te beschrijven, vandaar dat stilte de juiste expressie is van Brahman.

Waarom kunnen woorden Brahman niet beschrijven? Zie hiervoor de voordracht 'Advaita and the paradox of language' op YouTube, waar Sarvapriyananda hiervoor een verklaring geeft. Shankaracharya beschrijft dit in het inleidende commentaar op de 7^e mantra van de Mandukya Upanishad.

Taal is afhankelijk van 5 factoren

Wat kan taal doen? Taal is afhankelijk van 5 factoren.

Als 1 ervan aanwezig is, spreek je al over taal:

- taal classificeert/categoriseert: een boek bv. behoort tot de categorie boeken, een koe tot de categorie koeien, maar Brahman is één en kan niet gecategoriseerd worden; als er maar 1 boek was, zouden we het niet kennen;
- taal gebruikt kwaliteit: wit, groot, dik etc. Geef me die witte doek en je weet wat er bedoeld wordt; alle objecten met kwaliteiten zijn God/Saguna Brahman, maar Brahman kent geen kwaliteit of eigenschap;
- taal drukt zich uit in actie of functie: de chauffeur van die auto, een priester, kok etc. Brahman kent geen functie en creëerde ook de wereld niet, want die bestaat niet vanuit Brahman gezien;
- Taal drukt zich uit in relaties; als je 'vader' zegt, dan is er ook een zoon of een dochter; voor een relatie heb je tenminste twee nodig; Brahman is één, er is geen tweede, derhalve geen relatie;
- Conventie: Taal wordt gebruikt als we iets overeengekomen zijn: deze man heet John, omdat we dat zo afgesproken hebben en we kunnen de man ook aanwijzen, anders weten we niet wie met John bedoeld wordt.

Je kunt Brahman niet in woorden vatten

Je kunt Brahman niet aanwijzen en afspreken om hem van een naam te voorzien.

Geen van deze 5 kwaliteiten zijn op Brahman toepasbaar, vandaar dat je Brahman niet in woorden kunt vatten. Wat blijft is stilte.

Volgens Shankaracharya kun je zelfs de objecten niet met woorden beschrijven. Hoe wil je een boek beschrijven? Er zijn zoveel ingangen en facetten, dat het niet mogelijk is om het begrip 'boek' in woorden te vatten.

Taal is prima in praktisch gebruik, maar om Waarheid te beschrijven is taal ontoereikend.

Interessant is het om te zien waar de wetenschap in onze tijd beland is. De drie grootste ontdekkingen in de physica in de 20^e eeuw zijn: Einsteins relativiteitstheorie, het onzekerheidsprincipe van Heisenberg en de onvolledigheidsstellingen van Gödel. Deze 3 termen beschrijven precies wat maya is!

Probeer het lichaam te beschrijven; begin bij de grove structuur, daal af naar de cel, dan naar de organellen, de atomen enz. en je weet niet waar je onderweg het leven bent 'kwijtgeraakt'. Volg de weg terug en dan verschijnt het leven weer, maar er was geen grens. Dat is wat Shankaracharya bedoeld als hij zegt, dat de Waarheid niet met woorden te beschrijven is. Stilte beschrijft zowel de wereld als Brahman.

Les 33 – 2 maart 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=U5TTUtD8WvA>



In de bestudering van Vedanta zijn er drie stadia:

- Shravana: luisteren en systematisch studeren;
- Manana: reflecteren op het bestudeerde
- Nididhyasana: meditatie

In het beschrijven van meditatie, leende Shankaracharya terminologie van de yoga, waar zich veel meditatie-expertise bevindt, maar veranderde de betekenis. Yoga is de wetenschap van de meditatie. Er zijn 15 oefeningen die ons stabiliseren in onze identiteit als Brahman.

Vers 110 – 5 Dejah, gunstige plaats

Deja betekent 'ruimte of plaats'.

Er zijn plaatsen die geschikt zijn voor meditatie en contemplatie, zoals een tempel, Yogi's bv. die de bergen of de bossen ingaan om in

afzondering te kunnen praktiseren.

En er zijn plekken die dat niet zijn, omdat de vibratie storend werkt op meditatie, een vol stadion bv, waardoor je mind naar buiten wordt gericht.

We kennen de vroegchristelijke vaders, die de woestijn ingingen en konden daar in afzondering zijn. Waarom?

Vivekananda: "By the world forgotten and the world forgetting."

Vergeten worden door de wereld geeft een gevoel van geluk. De wereld vergeet je sowieso vrij snel. Swami Sarvapriyananda kan als monnik hiervan getuigen. Misschien dat de moeder nog aan je denkt, maar de rest vergeet je vrij snel.

Voor een monnik is het moeilijker om de wereld te vergeten, daar is meer tijd voor nodig en sadhana. In de Gita, hoofdstuk 6, spreekt Krishna over "The dislike for crowds of men."

Iemand die niet alleen kan zijn kan zichzelf niet uitstaan, in zijn eigen gezelschap zijn.

Als je daar een hekel aan hebt, waarom zou een ander jou wel gezelschap moeten houden en jou uithouden? Je dient te genieten van de afzondering.

In een gevorderd spiritueel stadium maakt het niet meer uit of je alleen bent of in een menigte, je bent overal één met God.

Wat er doorgaans gebeurt met mensen die alleen gelaten worden, die gaan zich eenzaam voelen. Plaats hen tussen de mensen en de mind kan zich weer voldoende naar buiten richten.

Echter, een afgezonderde plek alleen is niet genoeg; de plek moet ook bevorderlijk zijn voor spirituele gedachten. Het zijn vaak plaatsen (tempels bv.) waar generaties lang is gemediteerd, waardoor er een bijzondere vibratie is ontstaan. Zelfs in de aanwezigheid van mensen, is je mind al meer meditatief. Ook kan een prachtige plek, afgelegen in een mooi landschap, niet de juiste vibratie hebben om diep te kunnen mediteren.

Ook de meest prachtige en geschikte boom kan bezocht worden door muggen en mieren. ☺

Een spiritueel mens kan gelukkig zijn in afzondering, maar ook met mensen om zich heen.

En wat bedoelt Shankaracharya met Dejah?

In een werkelijke plaats van afzondering is nooit iemand geweest, noch is er nu iemand en noch zal er in de toekomst iemand zijn. Temidden van een menigte kun je volkomen alleen zijn, omdat er niemand is en waar niemand is, dat is Brahman, want Brahman is zonder een tweede. Als het hele universum één is met jou, dan is er geen tweede entiteit.

Vergelijk het met een droom, waarin vele mensen en objecten kunnen voorkomen, toch is er maar één en dat is de dromer. Er is geen tweede.

Voor de verlichte mens is er alleen Brahman en het hele universum is één met Brahman. Alle wezens in het Zelf en het Zelf in alle wezens. En dat is het echte alleen-zijn (Solitude). Het Zelf betekent hier niet de persoon, er zijn vele personen die allemaal van elkaar verschillen. Maar hierachter schijnt de ene zon van Bewustzijn, van wie we allemaal een straal zijn. En die ene zon schijnt op ons, waardoor we kunnen handelen als een persoon.

Vers 111 – 6 Kala-gunstige tijd

Goeroes adviseren altijd om een vaste tijd te nemen om te mediteren. Waarom?

- de mind kan wennen aan een bepaald ritme; dit is een psychologische reden
 - er is ook een natuurlijke reden: er zijn tijden die bevorderlijk zijn voor meditatie: bv. de vroege morgen of de avond, ook 's nachts is een geschikte tijd.
- Er zijn ook plekken, waar op bepaalde tijden een spirituele vibratie ontstaat, die geschikt is om te mediteren. In Kashi is dat bv. van 3 tot 4 uur a.m. In Puri is dat om 2 uur 's middags etc. De tijd van 4 uur 's morgens wordt o.h.a. gezien als de gunstige tijd voor Brahman.

En wat is tijd volgens Shankaracharya?

Brahman! Tijd wordt gezien als de oorsprong van alles: alles wordt geboren in de tijd en manifesteert zich verder in de tijd. Dit is sequentieel creëren. Maar het hele universum kan ook in 1 oogopslag gecreëerd worden. Vergelijk het met een droom, die onmiddellijk gerealiseerd wordt. Je hoeft een droom niet met de big bang te beginnen ☺.

Omdat Brahman de bron is van alles, kun je hem ook Kala noemen en is Brahman de werkelijke tijd. Verwijder alle uren, minuten en seconden en dan kom je in een tijdloze staat en dat is Brahman.

7 Asanam-zitten

Dit is een aspect uit de 8 takken van Patanjali yoga en handelt over hoe te zitten in meditatie. Kun je zitten zonder te bewegen? Als we niet op de juiste manier zitten, is dat moeilijk. Bewegingloos zitten kom je bv. in de natuur tegen vlak voordat een roofdier zijn prooi aanvalt. Om die bewegingloosheid te realiseren, wordt de adem ingehouden, wat in feite pranayama is. Een schutter, die over een grote afstand de roos wil raken, houdt zijn adem in (in biathlon bv.). In een moment van intense focus, stopt de ademhaling automatisch.

Voor asana/zitten is stilte vereist/nodig.

Hatha yoga kent een reeks van geschikte asanas om te mediteren. Ook al lijken ze oncomfortabel, zoals de lotushouding, maar ze zijn ontworpen om urenlang te kunnen zitten zonder je te bewegen. Hoe beter je stil kunt zitten, hoe makkelijker je kunt mediteren. Ook de mind moet stil zijn; te vergelijken met een kop die tot de rand gevuld is met water. Als je beweegt, mors je water. Je moet nog stiller zitten om de mind niet te verstoren. In het begin zijn de houdingen ongemakkelijk, maar na enige oefening kun je urenlang zitten. Dit bewijst dat het lichaam stabiel is, maar ook de mind. Als de mind niet stabiel is, kun je niet zo lang bewegingloos zitten. Het gaat daarbij om op een ontspannen manier rechtop te zitten. Geforceerd zitten maakt moe.

Enkele posities:

- Padmasana: Lotushouding
- Sukhasana: letterlijk: de plezierige asana; sukha betekent vreugde/geluk
- Siddhasana: siddha= perfect

Vers 112 – Sukhasana (easy pose) zitten met gekruiste benen

Wat is de definitie van asana volgens de yoga-traditie? De positie waarin je lange tijd comfortabel kunt zitten, zonder allerlei pijnlijke en ongemakken, terwijl je aan God denkt. Dat kan overigens ook op een stoel. Wil je van houding veranderen, doe dat, maar houd je aandacht op God gericht.

Wat zegt Shankaracharya over asana?

Wat zegt Shankaracharya over asana, volgens Advaita Vedanta? Hoe kan comfortabel zitten Brahman betekenen? Zitten in een staat van Bliss/Brahman, waarin geen gedachten opkomen, dat is asana; blijf daar. Als je alle gedachten laat vallen, wat blijft is de stralende Brahman. Vergelijk het met een emmer met water; ledig de emmer en wat blijft is ruimte, maar die ruimte was er ook toen de emmer nog gevuld was. Gebruik inquiry om te ontdekken, dat in een emmer gevuld met water, dat de ruimte er ook is. Deze definitie van asana is ook toepasbaar als je wandelt in een park, als je aan het winkelen bent etc.

De benadering in yoga is: ledig de emmer en de ruimte/Brahman wordt evident. Vedanta leert direct, dat de ruimte er is, ook al is de emmer nog gevuld met water. En wordt de ruimte nat? Nee! Vervolgens: verwijder het onreine water= onzuivere gedachtes en vul het met nobele, sattvische gedachtes, die zullen schijnen in het licht van Brahman. Ook onzuivere gedachtes verschijnen in Brahman, maar hier zal de mind op aanhaken. Sattvische gedachten zijn transparant en zij zullen het pure Licht van Brahman niet verduisteren.

Vraag: welke tekens zijn er dat je op weg bent naar Brahman?

Swami: tekens die erop wijzen dat de mind sattvisch wordt:

- je voelt een drang richting God, richting een spiritueel leven
- een afnemende trek naar het wereldse leven
- waar je je eerder aan ergerde, daar heb je niet meer zo veel last van
- je vredige mind wordt veel minder snel verstoord
- je hebt een toenemende interesse in spiritueel leven en filosofie

Vers 113 – Siddhasana

Siddhasana: siddha= perfect in de betekenis van wat er altijd is
dit is de zithouding van de perfecte mens

Een yogaleraar zou je direct de juiste zithouding tonen.

In Vedanta betekent Siddha: iemand die niet meer zoekt naar plezier, zekerheid, rijkdom, zelfs niet op zoek naar moksha, want je hoeft het niet te zoeken, het is onze natuur, Brahman. Heb je dat gerealiseerd, dan zit je in siddhasana, de houding van de perfecte mens, altijd verankerd in de Realiteit. Dat kan overigens op een stoel zijn, maar ook wandelend, liggend etc.

Dus: is het belangrijk om de juiste meditatiehouding te hebben, of is het belangrijk om je mind op God gericht te houden? Dat is wat Shankaracharya duidelijk wil maken.

Saddhya en Siddha

In het Sanskriet heb je 2 woorden: Saddhya en Siddha.

Saddhya betekent dat wat je wilt, je doel: plezier, zekerheid, macht, rijkdom als de weg naar geluk; je hoeft dit niet te leren, het is een instinctieve manier van leven. Het hoeft niet per se fout te zijn. Maar als je zo wilt leven, probeer het dan op een intelligente manier. Leef op die manier en onderzoek dan de vraag: 'Maakte het me blijvend gelukkig?'

En je zult inzien, dat het tot niets leidt. Je verliest tijd, geld, energie en wat houd je over? Niets!

En hoe vaak herhaal je het? Een intelligente mens kijkt hier doorheen. Een meer duurzame benadering is, dat je weliswaar plezier en succes in het leven wilt, maar je blijft binnen de moraliteit: je omgeving lijdt geen schade, de gemeenschap wordt ondersteund, mensen helpen; op die manier wordt het dharmisch handelen.

Je kunt in je doelstelling, saddhya, een stap verder gaan: nu is het een hoger doel: spiritualiteit, realisatie van God of Nirvana, moksha, verlichting etc. Het andere is er nog steeds, maar ze worden secundair, ze zijn niet meer het doel van je leven. Zo iemand wordt een Sādhaka genoemd, een spirituele zoeker.

Maar er is nog iets hogers dan Sādhaka en dat is Siddha.

Siddha betekent 'de mens die niets meer zoekt, zelfs verlichting niet, maar reeds gevestigd is in de Realiteit van je eigen natuur als Brahman. Siddha is: dat wat er altijd was, is en altijd zal zijn. Zitten in het heldere Bewustzijn 'Ik ben Brahman'.

Les 34 – 9 maart 2018

https://www.youtube.com/watch?v=jJf_SPGL3oI



Shankaracharya maakt gebruik van 15 bekende termen, 15 oefeningen, uit de meditatie en hij veranderde de betekenis van deze 15 aspecten naar Vedantische meditatie. Aan termen als zitten, ademen, e.a. gaf hij een hogere, advaitische, betekenis. De meditatieoefeningen in de yoga-traditie zijn makkelijk te begrijpen, maar als het op Vedanta aankomt, herleidt Shankaracharya alles tot Brahman.

Verschil tussen Yoga en Vedanta

Belangrijk is om het verschil in benadering te kennen. De yoga-benadering is gebaseerd op actie, je moet iets doen. De yoga-oefeningen zijn zeker nuttig als voorbereidende oefeningen, maar je kunt daar niet stoppen.

De Vedantische benadering is gebaseerd op Kennis: je moet het weten, erkennen, herkennen, begrijpen en je moet het *zijn*. Actie is overbodig, maar als het helpt, dan doe het, maar actie brengt je niet daar waar het om gaat. Als Brahman iemand anders is, dan moet ik iets doen om hem te ontmoeten. Als Hij ergens anders is, dan moet ik iets doen om er te komen. Als ik God ontmoet na mijn dood, dan moet ik wachten.

Maar als God *hier* is en overal, waar moet ik dan nog heen? Als God niemand anders is als ikzelf, dan hoeven we niemand anders te ontmoeten. Als Hij *nu* hier is, hoeven we niet te wachten.

Wat we te doen hebben, is daar steeds op wijzen, het te herkennen, beoefenen van inquiry op zoek naar je ware Zelf.

Vers 114 – 8 Mula bandha

Bandha betekent letterlijk: slot/lock. In de hatha yoga asanas kunnen verschillende spieren van het lichaam op slot gezet worden; dat zijn de bandhas. Zij bevorderen de fysieke oefeningen van de asanas. Mula bandha betekent 'root lock': verschillende spieren in het onderlichaam worden aangespannen tijdens de yoga-oefening. Dit is de betekenis in yoga.

Wat is de betekenis in Vedanta?

Ook hier Brahman! De 15 oefeningen/technieken geven ons 15 manieren om Brahman te begrijpen, over Brahman na te denken en ons in Brahman te verankeren.

Mula betekent 'root' en de 'root' van alle entiteiten in het universum is Brahman.

Ter vergelijking: hout is de root van alle houten meubels; klei ligt aan de basis van alle vazen; water is de bron van alle golven etc. En zo ligt Existence-Awareness-Bliss (Brahman) aan de basis van alle wezens. Je verankert (lock) jezelf in die waarheid.

In hoofdstuk 15 van de Gita gaat het over een boom, waarvan de wortels naar boven wijzen. Naar boven is hier niet letterlijk bedoeld, maar eerder subtiel/sukshma,

Het grofstoffelijke universum is geworteld in een subtiel universum, die op zijn beurt is geworteld in het causale universum, en die is verankerd in Brahman. Brahman is de Mula, de root, van al wat bestaat.

En Bandha? Bandha betekent naast 'lock', ook discipline in de betekenis van waar je je mind op concentreert. In de spirituele praktijk is dat op God.

Bandha betekent ook bondage: 'gevangen zijn in samsara'. Dit is ook toepasbaar op de mind; waarin is de mind gevangen, wat de fundamentele oorzaak is van onze problemen? Dat is onwetendheid.

Dit is verbonden met maya, die 2 krachten heeft:

- de versluisende en
- de projecterende kracht

Door de versluisende kracht zijn we niet in staat ons te realiseren dat we Brahman zijn, terwijl ook maya verschijnt in Brahman en is dus Brahman.

Vers 115 – 9 Dehasamja- de houding van het lichaam

Dehasamia: hoe bestendig je de opgerichte lichaamshouding gedurende meditatie?

De yoga-benadering: de manier waarop je je lichaam houdt, heeft een effect op het lichaam zelf, op de ademhaling en op de mind.

- Annamaya kosha: het fysieke lichaam
- Pranamaya kosha: de ademhaling
- Manomaya kosha: de mind

Houding: de wervelkolom rechtop en het hoofd en de nek uitgelijnd met de wervelkolom. Dit is wat Krishna aan Arjuna vertelt in het 6^e hoofdstuk van de Gita. Zo'n lichaamshouding bevordert een gezonde ademhaling.

Hoe is zo'n stabiele, evenwichtige lichaamshouding Brahman?

Hoe is zo'n stabiele, evenwichtige lichaamshouding Brahman? Een evenwichtige lichaamshouding is het lichaam laten samensmelten met Brahman. Hoe doe je dat? Via begrijpen, dat de body niets anders is als 5 elementen: ruimte – lucht – vuur – water – aarde en deze elementen zijn niets anders dan Brahman met deze namen en vormen. Dit te weten staat gelijk met de evenwichtige houding van het lichaam. Maar er is nog een diepere betekenis. Versmelt elke ervaring met Brahman.

Verschillen/verscheidenheid zijn het gevolg van samsara. Het kunnen zien van die ene Realiteit achter al die verschillen is Verlichting. Alle verschillen verschijnen in jou als Brahman en Brahman schijnt in alle verscheidenheid. Ik ben één met alles en iedereen. Dat is werkelijke gelijkmatigheid. En niet het rechtop zitten, lijkend op de stam van een dode boom. Die staat weliswaar rechtop en beweegt niet, maar hier ontbreekt de gelijkmatigheid in de houding, namelijk alles en iedereen te zien als Brahman en dat is wat Vedanta bedoelt.

Vers 116 – 10 Drishti – visus

Drishti: waar houd je je ogen op gericht? Laat je visus er één zijn van Kennis en zie de wereld als Brahman. Dit is de universele visie; niet het staren naar het puntje van je neus. Dat is yoga.

Yoga ontdekte dat wat je doet met je ogen, een enorm effect heeft op je ogen.

Via de ogen komen enorm veel prikkels binnen, die verwerkt moeten worden; vandaar dat vaak geadviseerd wordt de ogen te sluiten. Dat heeft weer 2 nadelen:

- slaap
- de mind begint zich met vele gedachtes en dagdromen bezig te houden

Yoga introduceerde een tussenvorm en adviseerde, voor een betere concentratie, om de ogen half open te houden en ergens op te fixeren. Vaak op het puntje van de neus. Krishna adviseerde dat zelfs aan Arjuna. De ogen kunnen dan openblijven, maar zijn niet gericht op de buitenwereld.

Yogi's bediscussieerden nog wel wat dan de tip van de neus is: is dat het puntje van de neus of de neuswortel? In Sanskriet wordt namelijk gesproken over het begin van de neus.

Volgorde als je gaat mediteren

Als je begint te mediteren, houd dan deze volgorde aan (Hatha yoga):

- controleer eerst het lichaam, zodat ontspanning intreedt
- neem dan de juiste houding aan
- richt dan de aandacht op een gelijkmatige ademhaling
- richt je ogen op een bepaald punt; dit kan van alles zijn
- nu treedt er rust op in de mind en ga dan naar binnen

Het is een vergissing om direct de mind te willen kalmeren; die stap is te groot.

Wat zegt Shankaracharya over Drishti?

Wat zegt Shankaracharya over Drishti? Houd je focus gericht op Brahman, niet op je neus en converteer je visie in een visie van Kennis. Je ziet dan de wereld, maar een wereld doordrongen door Brahman. Hier weer het voorbeeld van allerlei meubels, die gemaakt zijn van hout, maar hoeveel dingen zijn er werkelijk? En het antwoord is één, namelijk 'hout'.

De objecten hebben weliswaar een verschillende naam, vorm en functie, maar als je daar doorheen kijkt, dan zie je de substantie zelf. Zo ook als je naar de wereld kijkt met vele namen, vormen en functies en je gaat naar de Realiteit erachter, dan zie je 'is-ness', de Existentie zelf, Brahman.

Als je je ogen sluit en er komen allerlei gedachtes op, blij gefocust op de awareness, waarin die gedachtes verschijnen en verdwijnen.

Oefening

Je ziet allerlei dingen om je heen; ben je je daar bewust van?

Dan sluit je je ogen en je ziet geen objecten meer. Ben je je nog bewust? Ben je er nog?

Veronderstel dat je niet kunt horen, niet kunt ruiken, je proeft niets en je kunt niets aanraken.

Ben je er dan nog?

Stel je voor dat er geen gedachtes zijn, je bent zelfs je naam vergeten. Ben je er nog steeds?

Je vergeet je verleden. Ben je er nog steeds?

Alle gevoelens zijn verdwenen, geen herinneringen.

Ben je er nog steeds? En wat is dan dat Bewustzijn?

Gedachtes, sensaties, emoties etc. Vergelijk het met de apps op een smartphone. Haal de apps weg en de smartphone bestaat nog steeds. Zonder de smartphone zijn de apps niets.

Zonder Bewustzijn is niets mogelijk. Geen horen, ruiken, voelen etc.

Ben ik bewust omdat ik besta, of besta ik omdat ik bewust ben?

Vragenstelster: Ben ik bewust omdat ik besta, of besta ik omdat ik bewust ben?

Swami: Descartes' uitspraak was 'Ik denk, dus ik besta'. Vedanta daarentegen zegt 'Ik besta, dus denk ik'.

Stel je namelijk voor dat het denken verdwijnt, dan nog besta je nog steeds.

Grap over Descartes: hij zit in een café in Parijs en de bediende vraagt of hij nog een kop koffie wil en Descartes antwoordt 'Ik denk niet' en dan verdwijnt hij ☺. (Als hij denkt, bestaat hij namelijk en als hij niet denkt bestaat hij kennelijk niet meer).

In Vedanta zijn Bewustzijn en Existentie met elkaar verbonden en niet te scheiden: Sat-Chit.

Herinneren – Ervaren – Imagineren

Wat je hebt ervaren in het verleden, kun je alleen nog herinneren.

Ik imagineer Krishna in mijn hart. Herinner ik Krishna of zie ik Krishna? Imagineren is iets dat je niet ervaren hebt, zodat je het je niet kunt herinneren, maar je hebt erover gelezen/gehoord en nu gebruik je je imaginatie om er in je mind een vorm mee te construeren.

Maar het boek in mijn handen kan ik zien en hoef ik niet te herinneren of te imagineren. Het boek wordt ervaren.

En waar duidt dit alles op? Je hoeft God niet te herinneren, noch te imagineren. Je moet God zien.

Makkelijker gezegd dan gedaan. Waarom? Een boek is een object dat gezien kan worden, geluid kan gehoord worden etc. Maar Brahman kun je met de zintuigen niet ervaren. God zien doe je via Kennis.

Altijd aanwezig, altijd schijnend; het is je eigen existentie. Het is het Bewustzijn waarmee je al het andere kunt zien. Doordat Bewustzijn schijnt, kan door dat Licht alles oplichten.



Trick-picture

Gerefereerd wordt nog aan het begrip 'trick-picture'.

Zie het voorbeeld hiernaast: zie je een oude vrouw of een jonge dame?

Als je het eenmaal door hebt, dan ben je er en zie je het direct.

Zo ook, als je naar de wereld kijkt en je ziet de chaos die heerst, dan is er geen inspanning voor nodig om de Realiteit te zien.

Dat is de betekenis van ergens door-heen kijken en daarna kan er geen enkele twijfel, meer ontstaan.

Belangrijk is wel, dat we ons blijven verankeren in de goddelijkheid, die in ons is en die goddelijkheid manifesteren in elke beweging van het leven en dat is religie (Vivekananda). En daarvoor is sadhana nodig.

Swami Sarvapriyananda: De mind kan Bewustzijn niet begrijpen, het relatieve kan het Absolute niet bevatten. Als je wakker wordt uit deep

sleep, dan waren er geen gedachtes in deep sleep, maar je bestond wel.

Les 35 – 16 maart 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=9DuG6mYXj-c>



Het derde oog

Het derde oog is in het Hindoeïsme een bekend begrip. Shiva heeft een derde oog en het is het oog van Kennis. Als je alles ziet als Brahman, dan verbrand je in feite het hele universum. Open je het derde oog, dan zie je het universum doordrongen door Brahman. Alle namen en vormen zijn als een net, uitgespreid over Brahman.

Vers 117

Drishti

Shankaracharya beschrijft in 2 verzen, 117 en 118, het begrip Drishti. Epistemologie is het onderdeel van de filosofie, dat zich bezighoudt met de vraag 'Hoe weten we en wat is kennis?'

Hiervoor zijn 3 aspecten nodig:

- degene die weet, de kenner
- een object dat gekend kan worden
- de kennis over het object of een instrument om tot kennis te komen

Voorbeeld:

- jij bent de kenner
- je ziet een boek, het object van kennis
- de ogen zijn het instrument om tot die kennis te komen

In Sanskriet wordt het 'Triputi' genoemd, een combinatie van 3 aspecten:

- Pramata: de kenner
- Pramanam: de bron van kennis, in dit geval de ogen
- Prameyam: het object van kennis, hier een boek

Drishti in de Vedantische meditatie

Drishti in de Vedantische meditatie, is de ziener - het zien - en dat wat gezien wordt en alle drie verschijnen ze in Brahman en aan alle drie ligt Bewustzijn/Brahman ten grondslag. Alle drie zijn één Bewustzijn en dat is Drishti.

Vergelijk het met een droom, waarin je een boom ziet, maar alles is mind: de droom-boom als object, de droom-kenner en de droom-ogen die de boom zagen; als je ontwaakt zie je dat alles mind was.

De triputi in de droom is niets anders als onze mind.

En zo is elke triputi die je ziet, elk onderwerp van kennis, niets anders dan Bewustzijn/Brahman.

Dat is de Vedantische benadering van Drishti.

Een fundamenteel verschil tussen de yoga-benadering en de Vedanta benadering.

Samsara ligt buiten je en erin betrokken raken betekent samsara. Dus wat moet ik doen? Ik moet me eruit terugtrekken. Alle yoga-technieken dragen een aspect van zich terugtrekken in zich, het stoppen van de activiteit, alleen zijn of tenminste niet gestoord worden. bezig zijn met/in de wereld stoort en veroorzaakt chitta vritti in de mind; dat zijn bewegingen in de mind die te maken hebben met de binnenkomende prikkel. Kijken bv. naar een boek veroorzaakt een boek-vritti in de mind.

Yoga-meditatie kalmeert de mind en reduceert de vrittis in de mind of stopt ze volledig.

Yoga is vaak een kwestie van verwarring/verstrooiing en dan concentratie, van verstoring ombuigen naar kalmte.

De Vedantische benadering is anders. Of ik de ogen nu open heb of gesloten, Brahman is altijd aanwezig. Het zou vreemd zijn als God er alleen was met de ogen gesloten. Wat ik ook doe, Brahman is er, alles is een non-duale realiteit. Het gaat hier dus niet om je terug te trekken, maar om alles te zien als Brahman. We zien de wereld ontstaan uit onwetendheid, in Kennis zien we Brahman en dat is wat Vedanta leert. Volharden in de Kennis van Brahman, dat is vedantische meditatie.

11 Pranayama – controle over de ademhaling

De yogis ontdekten, om de mind te kalmeren, dat sommige dingen behulpzaam zijn en andere niet. (Ayama betekent controle). Stil zitten helpt, bewegen niet. Diverse asanas, houdingen, zijn geschikt voor meditatie, de ogen gefixeerd houden ook. En de yogis ontdekten dat de adem direct met de mind is verbonden.

Is de ademhaling onrustig, dan is de mind dat ook en v.v. In boosheid gaat de ademhaling sneller.

Ben je geconcentreerd, dan is de ademhaling gelijkmatig en kalm.

Derhalve: als je de mind wilt controleren, doe dit via de ademhaling. De mind direct controleren is moeilijk, maar de ademhaling controleren is makkelijker.

De yogis ontdekten ook dat een juiste ademhaling bevorderlijk is voor de gezondheid tot en met het genezen van ziektes. Een goede ademhaling bevordert de prana-circulatie in het lichaam en die circulatie bevordert gezondheid. De moderne westerse mens heeft een gebrekkige ademhaling.

Pranayama kent vele ademtechnieken en is een wetenschap op zich en moet van een deskundige geleerd worden! Verkeerd toegepast, kan het gevaarlijke uitwerkingen op lichaam en mind hebben.

De basispraktijk van pranayama

- puraka; inademen
- kumbhaka: de adem vasthouden, zowel na de inademing als na de uitademing
- recaka: uitademen



Basistechniek Pranayama:
sluit je rechter neusgat af en
adem in gedurende 4 tellen



sluit beide neusgaten met
je vingers en houd 16 tellen
je adem vast



sluit je linker neusgat en
adem uit via je rechter
neusgat in 8 tellen
nu 4 tellen inademen
door het rechter neusgat etc.

Deze techniek kan worden uitgebreid tot bv. 64 tellen de adem vasthouden.
Dit alles hoort bij yoga.

Vers 118

Pranayama volgens Shankaracharya

Hij wijdt 3 verzen aan Pranayama.

Het gaat er niet om de mind stop te zetten, zoals in yoga, maar om alles in het universum, inclusief de mind, te zien als Brahman. Elke gedachte is Brahman. Elk object is Brahman. Je bewust blijven van deze Kennis, dat is de werkelijke pranayama.

De verlichte mens zegt: Als ik naar de wereld kijk, inclusief mijn lichaam en mind, dan verschijnt alles in 1 ogenblik in mijn bewustzijn. Dus ben ik dit alles, of ik ben niets van dit alles. Ik ben niet mijn lichaam, mind of een object, dus ben ik niets van dit alles, het zijn slechts verschijnselen in mij als Bewustzijn. Maar hij kan ook zeggen: ik ben dit alles, inclusief mijn lichaam, mind etc.; alles is puur Bewustzijn met namen en vormen.

Het water in de oceaan kan zeggen: ik ben niet de golf, niet het schuim, niet de bubbels etc.; ik ben Water. Maar het water kan ook zeggen: ik de golf, ik ben het schuim, de spetters etc., het is allemaal Water.

Of neem de droom als voorbeeld: alles wat je ziet in de droom, inclusief jezelf, elke ervaring etc., alles is niet werkelijk, het is een droom. Of je kunt zeggen: ik alleen, als de mind, ben dit alles

Vers 119

Dit is de pranayama van de verlichte mens.

- Inademen is de gedachte dat ik Brahman ben en ik adem alles in.
- Uitademen is het ontkennen van de externe wereld; adem de wereld uit; zie dat het universum niet reëel is, maar een verschijning;
- De adem vasthouden is het blijven bij de gedachte 'Ik ben Brahman'

Dit is de Vedantische, non-duale pranayama. De andere vorm is het martelen van de neus ☺.

Je kunt gaan zitten en bewust ademen met deze inzichten, maar deze 3 betekenissen kunnen ook spontaan, door associatie, in het leven van alledag ervaren worden en dan sta je er even bij stil.

Vers 120**God is hier en nu**

Als Brahman/God ergens anders is, dan moet je daarnaartoe gaan. Als God in de hemel is, dan moet je naar de hemel gaan. Of als God ergens in de tijd is en niet nu. Dan moet je wachten. Bv. bij de terugkeer van Christus of na je dood.

Als God iemand anders is dan jij, dan moet je hem ontmoeten en kennismaken en een relatie opbouwen.

Maar Vedanta zegt: God is hier, overal en op elk moment; dus je hoeft nergens heen en niet te wachten en als ik God ben, wie wil je dan ontmoeten? Het enige wat je moet doen, is het te herkennen en daarvoor is Kennis nodig.

De yoga-benadering van Pranayama is beslist nuttig; het kalmeert de mind, maar het leidt niet tot moksha en brengt je niet voorbij lijden.

Het bereiken van moksha is geen intellectuele doorbraak, ook al lijkt het er soms op en kan het een stap op de weg zijn; het is als een shift, te vergelijken met het ontwaken vanuit een droom naar de waaktoestand. Aanvankelijk kan het een vorm van begrijpen zijn, maar wanneer je het werkelijk ziet, is het een enorme ervaring, een blijvende verandering in je leven. Het is een doorbraak, een ervaring en niet uitsluitend begrijpen. Elke ervaring die dan nog ontstaat, vindt plaats in dat Bewustzijn. Je leven is vredig, ongeacht wat er om je heen gebeurt.

Soms komt een droom uit

Vragensteller: wat je in een droom ervaart is niet echt, maar soms komt het uit en wordt het dan werkelijkheid?

Antwoord: iets wat je in de droom hebt gezien, gebeurde daadwerkelijk in de waaktoestand. Je kunt over iemand dromen, die je al 20 jaar niet meer gezien hebt en de volgende dag ontmoet je die persoon.

Wat je ziet in een droom is alleen waar als het in de waaktoestand herhaald wordt. Als iets in de waaktoestand gebeurt, dan is het werkelijk. In de droom is dat niet zo. Als iets alleen in de droomstaat gebeurt, is het niet werkelijk. De droom geeft je een indicatie, die vervuld wordt in de waaktoestand.

Gebeurt het niet in de waaktoestand, dan was de droom niet echt.

Echter: waar is Vedanta in geïnteresseerd? In de dromer, niet in de droominhoud. Je therapeut is erin geïnteresseerd en trekt er conclusies uit.

Vedanta is geïnteresseerd in de getuige van e droom, degene die de droom ziet, die ook de waaktoestand ziet en die er is in deep sleep. En dat is Atman.

Vragensteller: Hoe definieer je eigenlijk 'Waarheid'?

Swami Sarvapriyananda geeft 3 definities vanuit de Hindoe-filosofie.

- Als mijn kennis in de mind correspondeert met de realiteit in de buitenwereld, dan is het waar.

Als ik het touw zie als een touw dan is het waar, zie ik het touw aan voor een slang, dan is mijn kennis fout. Dit noemen we waarheid gebaseerd op correspondentie.

Vedanta accepteert deze definitie niet en refereert aan de droomstaat, waarin van alles te zien is en als waar ervaren wordt, totdat je wakker wordt en je realiseert, dat het allemaal in je mind heeft plaatsgevonden.

- De boeddhistische benadering: zij hebben een meer pragmatische benadering van de waarheid.

Er moet namelijk sprake zijn van functionaliteit. Als ik ergens water zie, dan moet ik daarnaartoe kunnen gaan en het drinken; dan weet ik dat het waar is. In een luchtspiegeling/fata morgana kun je ook water zien, maar dat doorstaat de pragmatische test niet en is dus niet waar.

Vedanta accepteert ook deze benadering niet. In de droom kun je voedsel zien en verzadigd raken, maar zodra je ontwaakt, zie je dat alles niet waar was.

- De Vedantische benadering: dat wat niet in de 3 tijdspannes gecorrigeerd kan worden, is waar.

Dat wat niet onderhevig is aan correctie, is waar. En er is maar 1 ding, dat nooit gecorrigeerd kan worden, namelijk Bewustzijn zelf. Elke correctie vindt plaats in Bewustzijn. Je zult nooit kunnen zeggen dat Bewustzijn niet echt is en dat het gecorrigeerd kan worden, want die correctie is ook afhankelijk van Bewustzijn.

Een vuistregel is: dat wat onveranderbaar is, zowel in het verleden, heden als in de toekomst, waarin tijd verschijnt, die onveranderlijke werkelijkheid is de waarheid.

Correctie betekent namelijk: het was niet zo, maar het is dit. Dit kun je van Bewustzijn nooit zeggen.

Les 36 – 23 maart 2018

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



In de Patanjali Yoga Sutras heeft yoga 8 takken (Ashtanga yoga). Deze oefeningen zijn zo gerangschikt dat ze zich van extern naar intern bewegen. De reden is, dat in Patanjali yoga het innerlijke Zelf als doel beschouwd wordt, als puur Bewustzijn, dus moet je aandacht naar binnen gericht worden.

Bekijk **de 8 takken in Patanjali yoga**/ het 8-voudige pad:

- 1- Yama: gaat over relaties met anderen: non-violence, waarheid, afzien van seksueel overschrijdend gedrag, niet stelen, geen geschenken aannemen;
- 2- Niyama: iets dichterbij jezelf: jezelf reinigen, tevreden met je levenslot, studeren en chanting van de geschriften e.a.
- 3- Asana: asana= zitten; weer iets dichterbij jezelf;
- 4- Pranayama: nog meer naar het innerlijk toe: ademen;
- 5- Pratyahara: de zintuigen losmaken van externe objecten en naar binnen keren, los van de wereld
- 6- Dharana: focus van de mind op een object in meditatie, welk object dan ook
- 7- Dhyana: meditatie
- 8- Samadi: de volledige meditatieve absorptie, die leidt naar verlichting

Dit 8-voudige pad staat in contrast met de Vedantische manier van mediteren.

Vers 121 – 12 Pratyahara-de zintuigen terugtrekken van de objecten

Pratyahara: de absorptie van de mind in puur Bewustzijn door Atman in alle objecten te herkennen. Dit is de Advaita-benadering van Pratyahara.

De 5 zintuigen maken contact met de respectievelijke objecten in de buitenwereld: vormen, geuren, klanken, smaken en aanrakingen. Deze indrukken gaan naar de mind, waar de betreffende vrittis ontstaan. Het overbrengen van externe indrukken naar de mind wordt 'ahara' genoemd. Ook eten is in feite ahara: je brengt namelijk iets van buiten naar binnen.

De ogen één maken met de mind

De mind is dus constant bezig met het ontvangen en verwerken van externe input van de zintuigen. Het zou zo moeten zijn: de mind dient de meester/ons ware Zelf, de zintuigen dienen de mind. Echter, we zijn een slaaf van onze zintuigen geworden.

Een oude zegswijze luidt: 'Helaas ben ik gemaakt tot een dienaar door de dienaar van mijn dienaar. Oftewel: de meester van de mind (puur Bewustzijn) is een slaaf van de zintuigen geworden.

Als je dus wilt mediteren en je wilt je terugtrekken uit de wereld, moet de input van de zintuigen voorlopig stoppen. De zintuigen moeten losgemaakt worden van hun objecten en één worden met de mind. Dit is de yoga-benadering en hoe doe je dat? Hoe maak je bv. de ogen één met de mind?

De ogen sluiten is geen garantie dat je de objecten hebt losgelaten. Je verhindert wel het contact van de zintuigen met de objecten. Maar als de mind dingen verlangt, dan zal eraan gedacht worden.

Als de mind ergens aan denkt, dan wordt het betreffende zintuig geactiveerd en het object wordt 'bezorgd' en op die manier wordt de mind verstoord. Dag in dag uit, week in week uit, belagen we namelijk de mind met allerlei input vanuit de buitenwereld en dumpen het daar.

Patanjali zegt dat het terugtrekken van de zintuigen van de objecten niet genoeg is. Het is een begin. Wat we werkelijk te doen hebben, is het zorgen voor de mind, zodat de mind zich niet kan bezighouden met de objecten.

In de Patanjali yoga sutras staat het volgende: Als de koninginneblij vliegt, vliegen alle bijen mee en waar de koningin neerstrijkt, doen de andere bijen dat ook.

In deze metafoer is de mind de koninginneblij en de 5 zintuigen en de bewegingsorganen representeren de andere bijen.

Waar de mind zich ook naar toe beweegt, de zintuigen proberen te dienen.

Dus, houd de mind onder controle en de zintuigen zullen ook tot rust komen.

Wat je ziet, speelt zich af in de mind

Swami Vivekananda benadert het subtieler en dieper. Wat we met de zintuigen waarnemen, gebeurt allemaal in de mind. Wat er buiten gebeurt veroorzaakt via de zintuigen een beweging in de mind.

De bloem die je ziet is in feite niet buiten je, maar in je mind. Welke neurologische en chemische processen hieraan ten grondslag liggen, is slechts tot op zekere hoogte bekend.

Hoe ziet het proces eruit: bloem – licht – beeld in de retina – neuronactiviteit in de hersenen en tot slot een reconstructie van de bloem in de mind. Dus wat je ziet, speelt zich af in de mind, aldus Vivekananda. Als je de mind verhindert om zich bezig te houden met reuk, smaak, visus, gehoor en aanraking, dan ben je volledig meester over de zintuigen en de 5 bewegingsorganen. Het gevolg is dat je werkelijk blij bent in dit lichaam te zijn (Vivekananda).

Wat is het verschil met Vedanta?

Het vorige is volgens yoga. Wat is het verschil met Vedanta? Vedanta leert dat je niet je ogen moet sluiten voor de buitenwereld om de zintuigen terug te trekken, maar nodigt je juist uit om te kijken en niet de naam en vorm te zien, maar Brahman. Yoga leert, dat de Realiteit binnen in je is, de buitenwereld brengt je alleen maar verwarring en houdt je gevangen in samsara. Dus trek de zintuigen terug uit de wereld, kalmeer je ademhaling en het Zelf, wat voorbij de mind is, wordt zichtbaar. Vedanta stelt de vraag of de realiteit van het Zelf alleen binnen in je te vinden is. Is God er alleen als je je ogen sluit? Vedanta leert dat de externe wereld ook Brahman is. En natuurlijk vind je Brahman ook in jezelf.

Nu kent Vedanta ook het proces van naar binnen gaan

- de Pancha Kosha Viveka, de 5 sheeta's - Annamaya Kosha – fysieke laag
- deze 5 lagen hebben een inwaartse - Pranamaya kosha – voeding
- beweging; - Manomaya Kosha – vitale laag
- Vijñanamaya Kosha – de mentale laag
- Anandamaya Kosha – Bliss
- Drig Drisha Viveka de vormen worden gezien door de ogen
- de ogen worden waargenomen door de mind
- de mind wordt gekend door het Zelf

Ook deze volgorde is een beweging naar binnen

- De waaktoestand – de droomwereld – deep sleep – Turiya; ook een beweging naar binnen;
- In feite is alleen Turiya (zuiver Bewustzijn) waar en de andere 3 zijn verschijningen in Turiya.

Vedanta gaat dieper

Al deze leringen zijn waar, maar het is Vedanta voor beginners. Je kunt daar niet stoppen. Waar yoga uitgaat van Bewustzijn en een wereld van namen en vormen, dus een dualistische visie, daar leert Vedanta, dat het alleen Bewustzijn is, dat op deze manieren verschijnt.

Vergelijk het met de droomstaat, waarin alles wat je ziet niets anders is dan jij, de dromer. De hele droomwereld is een verschijning van jezelf.

Zo ook in de waaktoestand, waarin alleen Bewustzijn verschijnt in al die namen en vormen.

Stel je staat aan de oceaan en je ziet al die golven. Yoga zegt om weg te kijken van al die golven, terwijl Vedanta leert om juist wel te kijken en te zien dat het alleen maar water is.

Kijk naar binnen en neem al je gedachten waar en neem ook waar dat ze een en hetzelfde fundament hebben: Bewustzijn.

Twee jongens in een museum

Twee jongens zijn in een museum en ze zien een tijger. De jongste van de twee wordt bang, sluit zijn ogen en kijkt weg. De oudste kijkt echter nauwkeurig en ziet dat het een opgezette tijger is.

De eerste jongen staat voor de yoga-benadering, namelijk weggijken, want het zal me te pakken nemen, de wereld is bedreigend. De tweede jongen representeert Vedanta en ziet dat de wereld, of het nu bedreigend of verleidelijk is, het is een verschijning, een opgezet dier, niet werkelijk.

Zie Jezelf als alles om je heen. Vergelijk hier ook het verhaal van de prinses van Kashi. (Blz.??).

Waarheen de mind ook gaat, zie Brahman daar en dip de mind in Brahman.

Er is niets mis met de yoga-benadering, die kan nodig zijn. Vedanta gaat dieper.

Vivekananda: "De objecten in de wereld zijn in zichzelf dood; wij blazen er leven in (d.i. we geven het bestaan en een waarde, afgescheiden van onszelf) en dan rennen we erachteraan of we lopen ervan weg."

In de buitenwereld is geen vervulling te vinden

Je kunt ook een vergelijking maken met 3D-films, waarin bv. pijlen afgeschoten worden en je hebt het gevoel dat ze op jou afkomen. Toch weet je dat het niet echt is en de pijlen kunnen je niet raken en de niet-echte pijlen worden entertainment.

Kijk niet naar de wereld om daar vervulling te vinden; je zult geen vervulling vinden in geld, roem, relaties, kleinkinderen, etc. je kunt geen blijvende vervulling vinden in samsara. We overdrijven namelijk de verwachtingen die we zullen krijgen in de buitenwereld. Zo werkt de reclamewereld, de economie, e.a. Het wordt ook de 'hedonisme-val' genoemd.
Lees ook Robert Wright "Why buddhism is true".

13 Dharana – focussen, de inleidende stap naar meditatie

Dharana richt zich niet op het object, maar op de ruimte en bevestigt de mind in die ruimte. Dat is de yoga-benadering. Vedanta leert dat alle ruimte, waar je ook bent, Brahman is.

Yoga wil niet dat je waar dan ook heengaat, maar blijft waar je bent, houd de mind gefocust.

Hoe doe je dat? Fixeer de grenzen in de ruimte, bv. de lotus in je hart. Als de mind ergens anders naartoe gaat, d.i. ergens aan denkt, breng dan de mind terug naar die ruimte. Dat is dharana.

Je kunt de mind ook fixeren in het centrum van de navel of in het licht tussen de wenkbrauwen.

Ook mogelijk is om de mind te fixeren in de ruimte van bv. een schilderij of een beeld van Krishna, dus niet het object zelf, maar de ruimte waarin het zich bevindt.

Dit is de yoga-benadering.

Vedanta leert het tegenovergestelde. In welke ruimte houd je je mind gefixeerd? Elke ruimte.

Waar moet je aan denken? Aan wat dan ook, want overal zie je Brahman. Het object is niet belangrijk, het gaat erom de visie steeds weer te laten doordringen, dat alles Brahman is.

Het verschil tussen Pratyahara en Dharana

Pratyahara: je kijkt naar een object en je ziet dat het mythisch is, niet echt, een verschijning; dit is je terugtrekken van de objecten en het verlangen verdwijnt

Dharana: zien dat alles niets anders is als Jezelf, Bewustzijn alom; focus erop en blijf daar

Les 37 – 30 maart 2018

https://www.youtube.com/watch?v=f6QVenDoG5A&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Vers 123 – 14 Dhyana

Meditatie kent verschillende vormen

- De meditatie van de Bhakta, de toegewijde.

Je kunt een levendige imaginatie uitvoeren in je mind: hoe je tempels bezoekt, hoe je buigt voor de Holy Mother etc. Maak het zo levendig mogelijk, voel de marmeren vloer onder je voeten, voel hoe de wind door je haren strijkt etc. Na 20-30min. is je mind rustig en uplifted.

De mystici uit het Christendom konden zo intens mediteren op Christus, dat er in hun handen de stigmata ontstonden; zo krachtig is de gedachte.

- De meditatie van de yogi.

Hier gaat het niet om de mind te laten 'reizen', maar juist het tegenovergestelde: focussen op 1 plek: in het hart, of tussen de

wenkbrauwen, op het altaar bv. Telkens wordt de mind teruggebracht naar die plek. Je gebruikt tijd, ruimte en een object om de mind te stabiliseren.

- Vedantische meditatie

Centreer jezelf in de Kennis dat je Brahman bent. Voordat je daaraan toekomt, dien je diepgaand Vedanta te studeren. Gebruik het niet als een mantra, dat je Brahman bent; doe je dat wel, dan ga je mediteren met je mind, het wordt een gedachte in de mind. Je kunt dat doen, maar dat is geen Vedantische meditatie.

Vedantische meditatie, nididhyasana, gaat niet over het eindeloos herhalen van bv. 'Ik ben Brahman'. Je kunt het vergelijken met je eigen naam. Blijf je die constant herhalen? Natuurlijk niet.

Swami Sarvapriyananda vertelt hoe hij een naam kreeg, toen hij als monnik geïnitieerd werd in 2004. De Guru gaf hem die naam en de volgende dag maakte hij een buiging voor alle aanwezige monniken, 1 voor 1 en vertelde hen zijn nieuwe naam. Er waren tussen de 200 en 300 monniken aanwezig, dus uiteindelijk raak je gewend aan je nieuwe naam en aan de pijn in je rug van het buigen. ☺ Ook de nieuwelingen komen naar voren, raken zijn voeten aan en vragen 'Swami, wat is je naam?' Aan het eind van die dag hoef je de naam niet meer te oefenen, het is natuurlijk geworden.

Vedantische meditatie kun je ermee vergelijken. Als iemand vraagt of je Brahman bent, hoef je daar niet over na te denken of op te mediteren, het is vanzelfsprekend 'Ik ben Brahman'. En nu kun je erop reflecteren en kun je jezelf erin onderdompelen. Zuig de Kennis op; niet herhalen zonder dat je het begrijpt; dan is de mind aan het werk.

Je mediteert ook niet op het gegeven dat je een man of een vrouw bent; zo ook heb je geen meditatie nodig om je ware natuur te kennen.

Hoe weet ik dat ik verlicht ben?

Een novice vroeg eens aan een Swami: 'Hoe weet ik dat ik verlicht ben?'

En de Swami antwoordde: 'Net zomin als je hoeft na te denken of je een man bent, zo is er ook geen enkele twijfel over je ware natuur. Dan ben je verlicht.'

'Ik ben Brahman' eindeloos herhalen?

Een verlichte keizer zit te mediteren en zijn Guru ziet hem zitten en vraagt wat hij aan het doen is. De keizer antwoordt dat hij aan het mediteren is op 'Ik ben Brahman' en die zin herhaalt hij keer op keer op keer. De guru gaat naast hem zitten, heeft in zijn ene hand een stok en in de andere hand een schaalje om water in te doen (wat monniken kennelijk bij zich dragen). En hij begint hardop te mediteren: 'Dit is mijn stok, en dat is mijn waterschaaltje, etc.'. De keizer raakt geïrriteerd en vindt het onzin om op iets te mediteren dat zo overduidelijk is. En de guru zegt 'Precies, en wie heeft u verteld, dat u niet Brahman bent, dat u het zo vaak moet herhalen?'

Blijf in de meditatie bij de Kennis zonder support

Oha gebruiken we bij meditatie een vorm van ondersteuning/support. Bv.:

- mediteren op een vorm, bv. een afbeelding van Shiva. Je gebruikt het om de mind te concentreren;
- een tekst kan een ondersteuning zijn in de vorm van een mantra;
- vorm en tekst samen: je imagineert Shiva, stralend in de lotus van je hart en je herhaalt de mantra;
- als de mind volkomen stabiel is, laat je de ondersteuning vallen en de mind blijft onbeweeglijk;

In Vedanta wordt ook support gebruikt, die uiteindelijk ook weer wordt verlaten.

In Drig-Drishya Viveka worden 6 meditatievormen besproken.

De eerste 3 zijn als volgt:

1 gebruik elke beweging in je mind om te leren dat jij de Getuige ervan bent; jij verlicht elke gedachte; Dat is Vedantische meditatie: jij de Getuige van de gedachte. Focussen op de gedachte is yoga. Het Bewustzijn zelf kan nooit een object worden. Maar je kunt wel een object gebruiken om reflectoir bewust te worden van je Bewustzijn. Elk object, elke gedachte kun je gebruiken om je bewust te maken dat je de Getuige bent.

2 Nu verander je de support van een object naar een tekst: "Dit Getuige-Bewustzijn, dat ik ben; ik ben onaangedaan, geen van deze gedachtes, herinneringen, gevoelens, plakken aan mij, ze komen en gaan in mijn licht. Ik schijn en daardoor schijnt alles." Dit is tekst-support. Het kan ook een andere tekst zijn.

3 Derde stap: laat zowel het object als de tekst vallen. Hier stopt de mind. Jij blijft als het inhoudsloze Bewustzijn. De Bliss zal nu blijvend zijn.

Je kunt je niet bewust worden van je Bewustzijn

Je kunt je niet bewust worden van je Bewustzijn. Je kunt je alleen bewust zijn van objecten. Zou je bewust zijn van Bewustzijn, dan zou Bewustzijn een object zijn. Onmogelijk. Gebruik je intellect om dit te zien.

In Shravana en Manana moet je iets doen. In stap 3, Nididhyasana, daar glijd je in en daar doe je niets meer, ook niet op het subtielste niveau, want dan zou je weer in stap 1 of 2 zitten.

Dit is Samadhi, de hoogste absorptie en kan niet door inspanning bereikt worden.

Vergelijk het met leren autorijden en merk op hoe het uiteindelijk vanzelf gaat, geheel natuurlijk.

Vers 124 – 15 Samadhi, de diepste absorptie

Je kunt mediteren op Krishna en naarmate je dieper gaat, verdwijnt de notie van tijd, van ruimte, van lichaamsbesef etc. Zelfs het bewustzijn van een ik die zit te mediteren, verdwijnt. Alleen God blijft.

Dat is Samadhi. In het beginstadium kun je nog terugkeren naar de wereld, maar in diepe toestanden van meditatie is terugkeer op eigen kracht niet mogelijk. Je moet eruit getrokken worden.

Is de meditatie nog dieper, dan is terugkeer niet meer mogelijk en na 21 dagen ben je als een opgedroogd blad aan een boom.

Te vergelijken met een vlieg en een schaal gevuld met nectar (amrita). Ga je op de rand zitten om ervan te eten, of spring je erin? Vivekananda adviseert om op de rand te gaan zitten, want als je erin valt, zou je kunnen sterven. Erin vallen is advaita-samadhi, op de rand blijven is genieten van de ultieme Realiteit. Beide zijn een zeer hoge staat van Bewustzijn.

Cave: wat advaita wil bereiken is Kennis, de Liefde van God, Toewijding, niet Samadhi.

De oranje kleding van de monniken

De oranje kleding van de monniken is de kleur van renunciatie, loslaten. Maar ook de mind moet deze kleur hebben, anders werkt renunciatie niet. Je hoeft daar niet per se een monnik voor te worden, hoewel er ordes zijn, die zeggen dat verlichting alleen voor monniken weggelegd is.

Eén met God of een relatie met God?

Je hoeft ook niet identiek met God te worden, want dan verlies je het onderscheid tussen subject en object. Dan is geen sprake meer van het genieten van iets anders.

Sommige mensen willen deze non-duale eenheid niet, maar wel een persoonlijke relatie met God.

Beide zijn prima.

In Bhakti kom je steeds dicht bij God, tot en met de eenheid. Maar een Bhakta kan ervoor kiezen, ook na een eenheidservaring, om terug te keren naar het stadium van dienaar, wetende dat de dienaar en God hetzelfde zijn.

Les 38 – 6 april 2018

https://www.youtube.com/watch?v=ii4AshKCdY&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



De 15 stappen kennen een bepaalde volgorde

De 15 stappen, zoals eerder beschreven, kennen een bepaalde volgorde. Ze gaan namelijk van buiten naar binnen. De eerste stap gaat nog over relaties in de buitenwereld, maar geleidelijk aan brengen de oefeningen je tot diep in jezelf.

In yoga dien je alle 15 oefeningen te volgen, maar in de Vedantische benadering volgens Shankaracharya kun je elke stap nemen, want elke stap leidt je direct naar de hoogste Realisatie. Je kunt er 1 nemen, 3 of allemaal, het doel is altijd om vrij te zijn.

Vers 125

Hoe lang mediteren?

Bij meditatie wordt vaak gevraagd 'Hoe lang moet ik het doen?' Als ons veel plezier wordt toegewenst, vragen we nooit hoe lang we plezier moeten hebben! Heb je werkelijk leren mediteren, dan voel je je vredig, het is fun geworden.

Hoe lang mediteer je? Het moet uiteindelijk dusdanig onder jouw controle komen, dat je de non-duale staat elk moment kunt oproepen. Je hoeft niet de hele dag rond te lopen en 'Ik ben Brahman' reciteren. Het wordt geadviseerd, nadat verlichting is ingetreden, dat je je als de meest normale mens gedraagt. In tijden van pijn, ongenoegen etc. kun je de non-dualiteit onmiddellijk oproepen.

Totdat je dat kunt manifesteren, dien je te blijven oefenen.

Onze vreugde zit in ons

Shankaracharya adviseert ook om in een niet-artificiële staat te blijven, dat is de natuurlijke Bliss van het Zelf. Onze vreugde zit in ons, maar we zijn het vergeten. De oceaan van vreugde is in ons en ondertussen lopen we bedelend door het leven om hier en daar wat vreugde op te doen.

Een poëet uit India beschreef het als volgt: 'My Lord, they live on the shores of the ocean of Bliss en toch komen ze om van de dorst.'

En de oceaan bevat geen zout water, het is nectar, Bliss!

In zijn ontmoetingen met verlichte mensen, viel het Sarvapriyananda op, dat deze mensen altijd vol vreugde waren en dat zonder oorzaak.

Hoe meer je vreugde afhankelijk is van de externe wereld, hoe meer je uiteindelijk ongelukkig zult zijn. Je houding zal uiteindelijk een gevende houding moeten zijn, in plaats van met een bedelnap rond te gaan.

Hoe dichterbij de bron van vreugde je jezelf staat, hoe groter en puurder de vreugde en hoe veiliger de bron van vreugde is. Je kunt vreugde halen uit het schoonhouden van het klooster, maar als je oud bent, gaat dat niet meer. Dan kun je de vreugde halen uit het lezen van de geschriften, maar als je ogen slecht worden, kun je vreugde halen uit het herhalen van mantra's. Dit is een voorbeeld hoe de bron van vreugde steeds dichterbij jezelf komt te liggen.

De ultieme bron van vreugde is Brahman. Dat is de niet artificiële, de natuurlijke Bliss van het Zelf.

Vers 126

Sadhana

Sadhana betekent letterlijk 'instrument' om mijn doel te bereiken. Wanneer je een brug gebruikt om aan de overkant te komen, dan is de brug je sadhana en jij bent de sadhaka, degene die gebruik maakt van het instrument. Is je doel eenmaal bereikt, dan laat je de sadhana los. Vergelijk de polsstok die je loslaat als je eenmaal de beoogde hoogte hebt bereikt. Ben je eenmaal koning van de yogi's geworden, dat is de njana yogi, dan overstijgt je de oefeningen, die daarmee dus eindigen.

Vier categorieën mensen

Er zijn 4 categorieën mensen in deze wereld.

1. Instinctief leven; zijn alleen maar op zoek naar een volgend moment van plezier. Of leven in essentie alleen maar voor rijkdom en plezier.
2. De fatsoenlijke wereldburger; leeft volgens morele eigenschappen, houdt zich aan de wet. De doelen zijn hier nog steeds wereldlijk. Naast plezier en succes, wil deze mens ook dharma: goedheid, religie, ethiek.
3. De spirituele zoeker. Plezier en succes kunnen nog steeds deel uitmaken van zijn leven, maar het zijn niet meer de motiverende factoren. Vragen als: Wat is het doel van het leven? Bestaat God? Kan ik blijvende vrede vinden in het leven? etc. De grote vragen in het leven. Het doel van de spirituele zoeker is moksha, nirvana, verlichting.
4. Degene die perfect is, verlicht. Voor deze mens bestaat er geen doel meer. De natuur van deze mens is een mysterie voor de wereldlijke mens. Het komt voor dat ze zich als kleine kinderen gedragen of vreemd gedrag vertonen. Ze zijn niet kinderlijk, maar als een kind, onschuldig. Wij beoordelen deze mensen naar onze eigen criteria en naar ons eigen begrip. Onze oordelen hebben met hen niets te maken.

Vers 127

Obstakels bij het mediteren

Nu kent elke vorm van meditatie bepaalde obstakels. Daarover gaan de volgende 2 verzen. Shankaracharya beschrijft er 8. Het zijn interne verstoringen van de mind. Extern is bv. mediteren in een ruimte waarin het zoemt van de muggen.

1. Afwezigheid van inquiry. Het gaat er niet om rustig te zitten en misschien aan allerlei dingen te denken. De bedoeling is juist, zoals we gezien hebben bij de 15 stappen, dat elke stap Brahman is en daarvoor is inquiry nodig. We zagen dat al in Drg-Drśya-Viveka: je kijkt naar een object en je gebruikt het object om vast te tellen dat je ogen hebt en het is de mind die deze vaststelling registreert en de mind wordt weer gezien door de Getuige, Bewustzijn. Dat is inquiry en tot slot gebruik je ook een vedantische tekst om de mind stabiel te houden.
2. Luiheid. Geen zin hebben om te mediteren.
3. Het verlangen naar pleziertjes. Als de mind rustig is, komen ze met kracht in je bewustzijn. Bv. je denkt ineens dat je nog iets lekkers in de koelkast hebt liggen en je hebt er nog niet van gegeten. Die gedachte trekt je uit de meditatie.

Er is een bekend verhaal van een monnik in de Himalaya, die, evenals elke andere monnik, in de winter in hun hut blijft en voor 4-5 maanden voedsel krijgen om de winter door te komen. Een deel van dat pakket is een zoetigheid. De monnik in ons verhaal hangt de zoetigheid aan het plafond, om te verhinderen dat de muizen het consumeren. Echter, gedurende de nacht wordt hij telkens weer door de mind verleid om er iets van te eten en de volgende dag is het op.

Als een andere monnik op bezoek komt en vraagt waar zijn lekkernij gebleven is, antwoordt hij: ik heb samsara gewist en de bron van de verleiding is opgeheven! ☺

Trek een lijn, waar je niet over wilt, keer terug naar je meditatie, de rest is niets anders dan finetuning de wereld.

4. Slaap. Dit komt vrij veel voor en heeft twee redenen:
 - ons brein registreert dat we onze ogen gesloten hebben en neemt aan dat we gaan slapen
 - over het algemeen weten mensen niet hoe moe ze eigenlijk zijn, vooral in de grote steden; hier zul je je overheen moeten zetten;
5. Matheid; je slaapt niet, je zit daar maar, willekeurig te denken.
6. Je zit rustig, maar in de mind spelen zich zeer onrustige gedachtes af. Vooral bij jonge monniken die opgegroeid zijn in de IT-wereld en constant afgeleid worden. Voor hen is 1,5 uur mediteren in de morgen en 1,5 uur in de avond een behoorlijke uitdaging. Monniken die probeerden eerder de meditatie te verlaten werden door senior monniken met een indringende blik naar hun plaats verwezen (in de vroege ochtend werd er niet gesproken, maar je kreeg een klok voor je gezicht getoond en dan was de boodschap duidelijk.
Swami Sarvapriyananda denkt met innige dankbaarheid terug aan deze senior monniken; hun werk was een daad van liefde. Later gaat het vanzelf, maar ze hielpen wel bij de innerlijk houding.
- Big Tech probeert zeer bewust onze aandacht te trekken via smart phones, apps, iPads etc. We zien nu dat steeds meer mensen niet meer zonder kunnen en bij elke bleep op hun telefoon moeten kijken. En daar is het ze precies om begonnen. De afleiding is verslaving geworden en de neurologische processen zijn dezelfde als die bij heroïne- en andere verslavingen.
7. Je voelt je vredig, vol joy, gevuld met licht. De mind is sattvisch geworden en dat is de uitwerking van meditatie; maar het kan ook een hindernis worden. Het is geen verlichting, want het komt en gaat. Het is een goed teken, maar je kunt erin vast komen te zitten. Het is de mind die vredig en joyful is en dat is genoeg, maar het is geen vedantische verlichting.
8. Een soort vacuüm. Je bent niet afgeleid, niet slaperig, ook niet Blissful, je zit gewoon rustig. Een soort vacuüm, waarin je geen grounding vindt in de oefening. Maar de verstoring van de mind zal komen.

Shankaracharya geeft geen oplossingen; ze zijn duidelijk: neem waar wat je hindert en ga terug naar je oefening of kies er eentje uit de 15. Je kunt ook even opstaan, je gezicht wassen bv. en weer verder mediteren. Een meditatieleraar kan je allerlei technieken aanreiken om in de meditatie te blijven of ernaar terug te keren.

Een suggestie als 'Zit als een berg en adem als de wind' gaat direct naar je onbewuste en heeft onmiddellijk effect.

Les 39 – 20 april 2018

https://www.youtube.com/watch?v=k92kXiCWFwA&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork



Vers 129

Breng je mind tot rust

Als je aan iets denkt, dan ontstaat er een overeenkomstige vritti in de mind. Vritti betekent letterlijk: modificatie van de mind. Elke vritti heeft zijn object. De mind is geconditioneerd om te reflecteren op dingen in de buitenwereld, vooral als ze gepaard gaan met zorgen en angst. Zorgen maken hoort bij de mind, want het is een onderdeel geworden van ons overlevingsmechanisme. Tenzij het absoluut nodig is, heeft het geen waarde voor onze spirituele ontwikkeling en dienen we de mind steeds terug te brengen naar Vedantische gedachtes. Doe je dat niet, dan keert de mind steeds terug naar zijn 'standaard instellingen',

gekoppeld aan hebzucht en angst. En omdat wij Brahman zijn is het belangrijk om de mind op Brahman gevestigd te houden.

Je kunt dat doen bv. via de ademhaling:

- inademen en in je mind het woord 'stilte' laten opkomen
- bij de uitademing de woorden 'ik blijf in stilte' in je mind laten opkomen

Als je dit een aantal keren doet, wordt de mind enorm rustig en stil. Hoewel een zeer bruikbare oefening, is het niet wat Vedanta bedoelt. Vedanta gaat een stap verder en leert dat alles wat in de mind opdoemt of wat we waarnemen in de wereld, dat het verschijnt voor die ene onveranderlijke Getuige, Bewustzijn. Alles wat het Bewustzijn waarneemt is niets anders dan het spel van Bewustzijn

zelf. Er is niet iets anders dan Bewustzijn, geen twee. En dan ontstaat niet-artificiële vreugde, vreugde die niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

Waarom zijn spiritueel gevorderde of verlichte mensen altijd zo gelukkig?

Drie redenen:

- als je overtuigd bent, dat je alles hebt gekregen wat er in dit leven te krijgen is
 - dat je overtuigd bent, dat je alles hebt gedaan waarvoor je geboren bent;
 - en dat je kent wat er gekend moet worden, namelijk de Realiteit van dit universum
- Dan ontstaat er een blijvende volheid, die een verlichte mens constant ter beschikking staat.

Sarvapriyananda geeft het voorbeeld van een ziekenhuis met een afdeling, speciaal voor monniken. De meesten van hen ware zeer ziek en in hun laatste dagen. Op deze afdeling hing een sfeer van lichtheid, zingen, grappen maken en vreugde, terwijl op andere afdelingen de zwaarte hing van lijden. Zelfs een geringe hoeveelheid van praktiseren, het reflecteren op de spirituele waarheid, het voorkomt dat je in grote angst terecht komt.

Het werkt diepgaand om te blijven reflecteren op de vritti 'ik ben Brahman' en je kunt dat doen waar je ook bent en op welk tijdstip dan ook; in elke ervaring je compleetheid en volheid herkennen. Je hoeft daarvoor niet eerst naar de hemel te gaan!

Wat wel nodig is: complete en totale one-pointedness, dat dit is wat je wilt! En je moet praktiseren.

Vers 130

Dharma kun je niet breken

'Zij die weglopen van 'Ik ben Brahman', zij leiden een vergeefs leven.'

Er wordt dan beweerd, dat je de morele wetten, dharma, binnen Vedanta breekt, zoals eerlijkheid, de waarheid spreken etc., maar je kunt die wetten niet breken, alleen maar jezelf t.a.v. deze wetten en we komen in een lagere frequentie van onze eigenwaarde terecht. Dharma houdt alles samen en geeft integriteit aan je bestaan.

Moksha

Voorbij aan alles staat Moksha, spirituele bevrijding.

Bevrijding uit:

- de cyclus van geboorte en dood
- kama – plezier
- arta – veiligheid
- dharma – deugdzaamheid

De laatste 3 bestaan binnen de cyclus van geboorte en dood:

De cyclus van samsara verlaten

Als je dharma volgt en adharma opgeeft, zul je meer kama en arta ervaren.

Volg je dharma niet, dan is dukkha, lijden, het resultaat en minder kama en minder arta.

Dus, wereldse vreugde en werelds lijden hangen af van dharma.

Dit alles speelt zich af binnen de wereldse cyclus van geboorte en dood.

Op een gegeven moment moet men volwassen genoeg zijn om de vraag te stellen wat de betekenis van dit alles is, waarom blijven we dit herhalen, wat is het doel van het leven? Die vragen en die zoektocht leiden je naar moksha, vrijheid en je verlaat de cyclus van samsara en je wordt niet meer geboren, noch sterf je. In Vedanta is dat het ultieme doel in het menselijke leven.

Moksha is blijvend, de rest komt en gaat

Filosofieën, die de cyclus van samsara niet erkennen, zien moksha als het vrij zijn van lijden, los van allerlei levens om dat te bereiken.

Ook bestaan er allerlei teksten over hoe meer geld te verdienen, hoe ga ik met mensen om, hoe meer plezier te ervaren, hoe een goede burger te zijn etc. Maar Aparokshanubhuti spreekt daar niet over, alleen over Moksha. Er is niets tegen om welvaart, succes en vervulling na te streven; dat gebeurt in een werelds leven. Voor spirituele bevrijding is het echter een vergeefs leven.

Sri Ramakrishna vergelijkt het met een aantal nullen op een rij. Zet er een aantal nullen bij en het resultaat blijft nul. Zet er een 1 voor en elke nul krijgt een waarde. Maak moksha tot centrum van je leven en alles, (kama, arta, dharma) krijgen waarde. Haal het centrale doel weg en alles erom heen wordt leeg. De wereld vergeet snel en wij vergeten ook geleidelijk aan. Wat was de zin van dit alles, tenzij het me iets blijvends heeft gebracht. Moksha is blijvend, de rest komt en gaat.

Beginnen met Nirguna Brahman, is die stap niet te groot?

Vraag van een deelnemer: Waarom wordt er zo vaak begonnen met die Ene Waarheid, Nirguna Brahman. Is die stap niet te groot en zou men 'kleiner' moeten beginnen?

Swami Sarvapriyananda: Een aantal opmerkingen uit zijn antwoord:

- In deze teachings over Aparokshanubhuti gaat het sowieso over Advaita Vedanta, maar in vele andere teachings wordt ook direct begonnen met die ene Waarheid.
- Daarna worden de basisthema's behandeld als bhakti, karma yoga, meditatie etc.
- Vrij in het begin van de Gita vertelt Krishna over de hoogste Waarheid in Vedanta. Waarom volgen er dan nog zoveel hoofdstukken? Omdat Arjuna vele vragen had en Krishna verklaarde allerlei aspecten van Vedanta: meditatie, bhakti, voeding, de fundamenteën van moraliteit, etc.
- Meditatie, bhakti, voeding, de fundamenteën van moraliteit etc. zijn aspecten om het voor ons makkelijker te maken. Het is de Waarheid plus nog iets. Om het onzegbare tot uitdrukking te brengen, moet je iets toevoegen om het tot expressie te brengen. Wat je toevoegt is maya, niet werkelijk. Het zijn namen en vormen, technieken, verhalen, mantra's etc. en ze zijn niet in tegenspraak met de Waarheid. Het is goed om ze toe te passen. De swami praktiseert ze zelf ook.
- Zonder het praktiseren van deze technieken, wordt het bezighouden met Brahman een oppervlakkige bezigheid.
- Sri Ramakrishna zei ooit: 'Knoop de Kennis van Vedanta in de zoom van je kleding en doe dan wat je wilt.' M.a.w. Veranker jezelf in de Kennis en doe goed voor de wereld op jouw manier.

Vers 131

Na de verlichting

Vele volgelingen van Sri Ramakrishna bereikten verlichting in zijn aanwezigheid, waaronder Vivekananda. Velen leefden daarna in hutten, grotten, bedelden om voedsel, mediteerden, baden, herhaalden mantra's etc. Wat probeerden zij te doen? Inderdaad hadden ze verlichting bereikt, maar nu probeerden ze erop te reflecteren. Hun antwoord was: 'Ja, hij gaf het aan ons en nu proberen we het van onszelf te maken.'

Anderen zijn actief in de wereld geworden en kunnen op elk moment hun Brahman-staat oproepen. De guru gaf je de vonk en '*now you fan the flames*' door te praktiseren.

Vivekananda wilde het liefst zijn leven mediterend in een grot doorbrengen (in Almora, een onherbergzaam gebied), maar iets bracht hem daarvan af en hij werd een guru en vloog naar de VS. Later keerde hij terug naar India en leidde een meditatief leven.

Er gaat het verhaal, dat hij in een nacht bezocht werd door een geest, die in de banyanboom woonde, en hem bang wilde maken. De demon was van een hoge orde en iedereen zou hard weglopen voor hem. Vivekananda zei echter: 'Ik ben Brahman en jij bent ook Brahman, kom hier zitten, dan mediteren we op Brahman'. Waarop de demon hard wegrende.

Waarom nog mediteren als je al verlicht bent?

Verlichting eerst en dan erop reflecteren en het verder ontwikkelen. Het is als het poetsen van een koperen pot. Als je die poetst geeft die meer glans, poets je hem niet, dan is het nog steeds een koperen pot, maar hij glanst minder.

Het dagritme van een verlicht mens die actief is in de wereld

Is een verlichte mens actief in de wereld, dan zie je steeds een terugtrekkende beweging, namelijk:

- mediteren voordat de zon opkomt (de Boeddha deed dit, omgeven door honderden monniken)
- bedelen voor voedsel
- dan actief zijn in de wereld, klooster e.d.
- en dan in de middag weer terugtrekken om te mediteren
- weer actief zijn in de wereld
- 's avonds weer terugtrekken

Vers 132

Jivamuktam

Hier gaat het over de jivamuktam, de gerealiseerde mens: 'Ik Ben Brahman' is stevig verankerd.

De Kennis is tot volle bloei gekomen. De anderen houden zich alleen met de wereld bezig.

Ook al heb je alle geschriften uit je hoofd geleerd, als je niet verankerd bent in de Kennis, ben je geen jivamuktam. Je dient erop te reflecteren en het tot een levende realiteit te maken.

Een swami zei eens: 'Degene die Brahman niet kent, maar claimt Brahman te kennen, dat is een ramp. Iemand die Brahman kent, maar dit niet claimt, dat wordt sterk aanbevolen.'

Wees actief in de wereld en realiseer je dat alles waar je mee in aanraking komt, de ontmoetingen etc., dat alles is Brahman. Actief zijn in de wereld is geen contradictie voor verlichting. Patanjali yoga is wel tegenstrijdig met werk. Je dient te zitten, je ogen te sluiten, je adem te controleren etc. totdat je samadhi bereikt. De houding van njana is niet tegenstrijdig met wat we ook doen in het leven.

Verdwijnt 'de kleine ik' als iemand verlicht is?

Vragensteller vraagt wat er met iemand gebeurt, die verlicht is en als de kleine ik niet meer bestaat, herinneringen verdwijnen etc.

Swami: stel dat een halsketting zou kunnen denken; 'In feite ben ik goud', verdwijnt dan de vorm?

Neen. De vorm, de naam en de functie blijven gewoon bestaan.

Zo ook met de jiva: je herinneringen gaan niet verloren, je lost niet op, ook al ben je erg oplosbaar in Brahman ☺.

Vergelijk het ook op deze manier:

Je kunt zeggen: 'Ik ben een Hindoe.' Duw je dat naar de achtergrond en zeg je 'Ik ben een Amerikaan' en duw je dat ook naar e achtergrond en zeg je 'Ik ben een menselijk wezen', en daarna 'Ik ben een levend wezen' en dan 'Ik ben een bestaand wezen'. M.a.w. je kijkt steeds breder, meer werkelijk.

Je blijft die ene persoon met verschillende namen en vormen.

'Ik ben Brahman' is precies zo. Alle namen en vormen verschijnen in Brahman en zijn Brahman.

M.a.w.: de dualiteit is een verschijning in de non-dualiteit. Er wordt niets veranderd. Vedanta verandert alleen het perspectief: van halsketting naar goud, van golf naar water, van verschijning naar realiteit, van het begrensde naar het onbegrensde, van het veranderlijke naar het onveranderlijke.

Oplossen in Brahman kan soms tot verwarring leiden, alsof je als persoon verdwijnt, maar het is geen fysiek proces, maar een filosofische benadering van de verandering van perspectief.

Les 40 – 27 april 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=EaGOjOSI3uI>



Jnana nishta, toewijding aan de Kennis

Vedanta leert wie je werkelijk bent en doet dat via shavana, manana en nididhyasana. Er is een verschil tussen begrijpen van de teksten en er helderheid over hebben. Begrijpen hoort bij manana en de reflectie over de teksten en de vragen, die je hebt, leiden naar helderheid en als die ontstaan is, dan begint de 3^e fase van de studie, de fase waarin je jezelf stabiliseert in deze Kennis en je leeft in het licht van deze Kennis en je gebruikt de Kennis in het leven van alledag.

Erich Fromm schreef in één van zijn boeken: 'Inzicht, dat gescheiden is van de praktijk, of zonder praktijk, blijft ineffectief. 'Dit blijven in de Kennis en in de helderheid wordt jnana nishta genoemd. Nishta

betekent toewijding, d.w.z. het leven van de Kennis 'Ik ben Brahman'.

Vedanta kent 4 voorbereidingen op een spiritueel leven:

- Viveka: onderscheidingsvermogen
- Vairagya: onthechting en het verlangen sterken om het hoogste te bereiken
- Shantha dama, de 6 disciplines:
 - shama: een kalme mind m.b.t. de wereld
 - dhama: discipline van de zintuigen
 - uparati: terugtrekken uit de uiterlijke wereld, voor zover mogelijk
 - titiksha: standvastigheid
 - samadhana: een meditatieve houding
 - shraddha: vertrouwen in de geschriften en in de leraar*
- Moksha

Shraddha: vertrouwen in de geschriften en in de leraar

Het gaat hier niet om een blind geloof of een religieus vertrouwen. Het gaat om het vertrouwen, dat wat de geschriften leren en door de leraar wordt uitgedragen, dat ik me daar voor openstel, ook al heb ik er nog geen helderheid over. Vergelijk het met wiskunde willen studeren aan de universiteit. Je hebt de boeken en de leraar en je gaat ervan uit dat de teksten kloppen en de leraar gekwalificeerd is.

Als je helderheid hebt over de geschriften, dan is het geen kwestie meer van vertrouwen, nu weet je het en nu blijf je toegewijd aan en gecenterd in deze Kennis.

Vivekananda's definitie van religie: 'Religie is de manifestatie van het goddelijke, dat reeds in ons is.'

Hij spreekt dus duidelijk over de manifestatie van het goddelijke en niet dat we er kennis van hebben. Het goddelijke moet gereflecteerd worden in mijn denken, in mijn spreken, en in mijn handelen.

Je hoeft ook niet de hele dag door bewust te denken dat je Brahman bent, als een soort mantra; het wordt je natuurlijke identiteit en je hoeft het je dus niet steeds te herinneren.

Vergelijk het met je naam: die hoef je ook niet steeds te herhalen. Je weet het gewoon.

Wanneer heb je bewust nodig dat je Brahman bent? Als je lijdt: fysieke pijn, emoties. Als het je onmiddellijk helpt en je overstijgt je lijden en je kunt erom glimlachen, dan leef je de Kennis.

Wanneer het duidelijk was in de teachings, maar niet in problematische situaties, dan ben je nog niet stabiel genoeg in de Kennis verankerd.

Vers 133

Leraren, wel met de kennis, maar niet de ervaring Brahman te zijn

Er zijn mensen, die expert zijn om over Vedanta te praten, houden voordrachten, schrijven boeken, maar hebben niet de Kennis 'Ik ben Brahman', kennen de ervaring niet. Deze mensen kennen de bevrijding niet en blijven in de kringloop van geboorte en dood.

Op zich niets tegen het verspreiden van de Kennis, maar dan wel zonder de pretentie verlicht te zijn.

Deze mensen kunnen zeer overtuigend zijn over hun kennis, totdat er in het dagelijkse leven iets voorvalt en dan zie je de contradictie tussen veel kennis hebben en het gedrag.

Een expert in Vedanta zal je uitleggen dat het hebben van verlangens oké is. Hij zou kunnen zeggen 'Ik ben Brahman en de verlangens bevinden zich op het niveau van de mind.'

Toch klopt deze redenering niet, want het wijst naar dualiteit. Er worden twee realiteiten gegeven: de mind en Brahman. Als je werkelijk Brahman bent, dan ben je purnam, compleet, wat valt er dan nog te wensen?

De Swami vertelt hier het verhaal van een senior monnik, die jonge mannen te woord staan, die willen intreden. Terwijl hij met een aspirant monnik spreekt, bestelt hij thee via een belletje en iemand komt binnen en bezorgt de thee. En de monnik zegt: kijk, ik heb gebeld voor thee en de thee wordt gebracht. De thee had ook niet kunnen komen. Als je in beide gevallen vredig blijft, ben je geschikt om een monnik te worden. Kortom: heb geen verwachtingen van hoe het zou moeten zijn.

Iemand zegt iets naars tegen je en je raakt geïrriteerd. Wat wil dat zeggen? In feite betekent dit: iedereen moet altijd en overal en mijn leven lang aardig tegen me zijn. Klinkt absurd, maar het is waar.

Een ander axioma is het maken van fouten en denken dat je een mislukking bent. Ze zijn nog steeds onwetend. Zij, die onder alle omstandigheden een kalme mind hebben, zij zijn Brahman/bevrijd.

Er zijn ook leraren, die Vedanta onderwijzen, maar het nog niet gerealiseerd hebben.

Vers 134

Zij die de Kennis werkelijk geïntegreerd hebben

Zij die de Kennis werkelijk geïntegreerd hebben, zij kunnen zich er steeds weer bewust van worden Brahman te zijn. Dit gebeurt zeer bewust met behulp van de 15 technieken die eerder besproken werden. Shankaracharya vindt dat er niet eens een halve minuut verloren mag gaan, waarin niet gereflecteerd wordt op Vedanta. Het gaat hier niet om het herhalen van een bepaalde zin, als in een mantra, het gaat om reflecteren op het feit dat je Brahman bent. Dit is nididhyasana. Uiteindelijk wordt het je eerste natuur en gebeurt het automatisch. En dan ben je een inspiratie voor anderen.

Rishis's bv. weten dat ze Brahman zijn en daarom zijn ze zeer inspirerend voor ons.

Naast de 15 technieken zijn er ook nog andere mogelijkheden om te reflecteren, bv. via devotie, via het repeteren van een mantra om je Ishta Devata, de goddelijke aanwezigheid, in je hart te voelen.

Dit is de benadering die via vertrouwen gaat.

Er zijn mensen die zonder Kennis en helderheid over Vedanta gaan mediteren. Dat lijkt cool, maar het wordt een struggle. Begin met het lezen van een boek, studeer en meditatie komt vanzelf. Begin niet met het eind.

Sri Ramakrishna zei: 'Alle bewuste wezens zijn in feite Shiva; houd dat in gedachten en dien iedereen.' Dit is op zichzelf al een vorm van verblijven in het goddelijke.

Brahman is voorbij de mind, en toch een vritti over Brahman in de mind?

Vraag: Als Brahman voorbij mind en spraak is, hoe kan er dan sprake zijn van de kennis 'Ik ben Brahman'?

Swami Sarvapriyananda: Dit is een vaak terugkerende vraag. Hoe kan er een vritti in de mind zijn over Brahman, terwijl Brahman met de mind niet te 'pakken' is? Waarom zoveel technieken om te ervaren dat je Brahman bent, terwijl de mind over Brahman geen kennis heeft?

Hoe krijgen we kennis? Als we iets willen ervaren/leren/horen etc., dan hebben we de mind nodig en er worden bewegingen in de mind veroorzaakt, die we vritti's noemen. Te vergelijken met de rimpelingen in het water, als we er een steen in gooien.

Het bewustzijn, dat in de mind gereflecteerd wordt, verlicht die vritti's en je ziet de objecten.

Er zijn twee bewegingen: vritti vyāpti en phala vyāpti

- de mind doordringt het object, neemt de vorm van het object; het object moet op de een of andere manier in de mind komen (via zintuigen, herinnering bv.). Dit stadium noemen we vritti vyāpti.
- het gereflecteerde bewustzijn onthult het en het gebeurt automatisch; dit stadium heet phala vyāpti.

Het bewustzijn in de mind onthult Brahman niet

En nu gaat het over Brahman: je leest boeken, hoort erover, je denkt erover etc. Maar nu onthult het gereflecteerde bewustzijn Brahman niet in de mind, maar de stralende Brahman onthult zichzelf. Het bewustzijn in de mind onthult Brahman dus niet.

Een voorbeeld om het te illustreren

Stel je een donkere ruimte voor en buiten schijnt de zon. Ik neem nu een metalen plaat en reflecteer het zonlicht op de verschillende objecten in de ruimte.

Dit focussen om het licht op een object te richten is te vergelijken met het vormen van een vritti in de mind. En het licht dat op de schijf schijnt, de gereflecteerde zon, is het gereflecteerde bewustzijn en nu kan ik de objecten in de ruimte zien.

De ruimte kan vergeleken worden met de wereld;

De metalen schijf is als de mind;

Het gereflecteerde licht op de schijf is het gereflecteerde bewustzijn;

De werkelijke zon is Brahman/Atman;

Stel dat ik de werkelijke zon wil zien; dan dien ik me weg te draaien van de wereld, richting de zon; oftewel ik draai de metalen schijf weg van de objecten richting de zon en zo ook draait de mind weg van de wereld richting God, je innerlijke realiteit.

Je kunt niet zeggen dat het gereflecteerde licht van de metalen schijf nu de werkelijke zon verlicht of dat je een laserpointer nodig hebt om de zon aan te wijzen. Het licht van de zon is overvloedig.

Wij zijn Brahman en wij schijnen en dat wordt duidelijk als we onze mind focussen op Brahman.

Samengevat:

- onthult de mind Brahman? Ja! Dit gebeurt in het stadium van vritti vyāpti. Deze vritti ontstaat in de mind via de helderheid door het bestuderen van Vedanta.
 - onthult de mind Brahman? Neen! Het verdrijft alleen je onwetendheid over Brahman; het focust je op Brahman, maar Brahman onthult zichzelf. Deze fase heet phala vyāpti.
- Daarom zeggen we dat Brahman buiten het bereik van de mind is. Maar voor inquiry is de mind dus wel nodig.

Drie onreinheden in de mind

Ze dienen opgeruimd te worden teneinde om een pure mind te hebben en Brahman te realiseren.

Drie onreinheden:

- vasanas die gedurende vele levens in onze mind gedumpt zijn
- de verstrooide mind; ga mediteren en merk op hoe ongeconcentreerd de mind is
- onwetendheid in de mind: onwetendheid wordt ook een vorm van onreinheid genoemd

Les 41 – 4 mei 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=iVswP7QXCik>



Vers 135

Van object naar Brahman in 4 stadia

Aan het eind van deze serie over Aparokshanubhuti geeft Shankaracharya ons a.h.w. de 'broncode' van Advaita Vedanta aan de hand van de vaas en de klei in 4 stadia. Dit voorbeeld staat uiteraard voor Brahman (klei) en de wereld van objecten (de vaas).

De 4 stadia:

1. Stel je een vaas voor. Dat is alles in dit stadium.
2. Introduceer nu de klei en stel vast dat de vaas een effect is, kariyam, een product. De klei is in dit stadium de oorzaak, karanam, het materiaal waaruit de vaas gemaakt is. Oorzaak en effect.

Waar bevindt zich nu de oorzaak? In het effect. De oorzaak klei bevindt zich in de vaas.

3. Als je de vaas nauwkeurig bekijkt, dan zie je in feite alleen maar klei.

Waar is dan de vaas? Waar is het effect, dat we vaas noemen? Wat ik in mijn handen houd is alleen maar klei. Er is geen object dat we vaas noemen. Er is alleen maar klei. Welk deel is dan de vaas?

In essentie wordt de vaas gereduceerd tot:

- een naam – nama
- een vorm – rupa
- een functie – vevehara

Nama en rupa vormen samen Maya. Is er werkelijk een vorm? Zonder de klei kan er ook geen vorm zijn. Natuurlijk kunnen we de vorm zien, maar de vorm is geen substantie, is niet een ding, noch is de naam of de functie een ding.

De realiteit behoort uitsluitend toe aan de klei. Al het andere is mythia: de determinatie van het niet werkelijke; al het andere is afhankelijk van klei. De vaas is alleen maar een naam, een vorm en een functie en is niet een opzichzelfstaand ding. Het effect is onecht/niet echt, alleen de oorzaak is waar.

4. Er zijn dus geen twee dingen: klei en de vaas. Er is alleen maar klei, zoals we zagen.

Als er geen werkelijk effect is (de vaas), waarom zouden we dan klei de oorzaak noemen?

De causaliteit van de klei gaat hiermee verloren. Of: de causaliteit van de oorzaak gaat verloren. Alleen klei blijft over. Natuurlijk is er nog steeds de vaas, maar die heeft geen enkele realiteit van zichzelf en de klei is niet de oorzaak van de vaas.

In stadium 2 bestond er nog een tijdelijke causaliteit als superimpositie op de klei en ontstond er een kunstmatige oorzaak-gevolg-relatie.

Al deze inzichten zijn ontstaan door inquiry in de natuur van de vaas.

Deze inzichten toepassen op Vedanta – onze ervaring van de wereld

Stadium 1: beschouw de wereld

Stadium 2: de wereld is een effect/gevolg en er is een oorzaak, Brahman

Stadium 3: je onderzoekt de wereld en komt tot de conclusie dat alles Brahman is en er is geen afgescheiden iets, dat we wereld noemen; de wereld is een verschijning er is alleen maar nama – rupa – vevehara, dus mythia, niet echt

Stadium 4: als de wereld onecht is, dan kan Brahman geen oorzaak zijn; Brahman is weliswaar echt, maar is niet de causaliteit van de wereld; er zijn nl. geen twee realiteiten; alleen Brahman is werkelijk en al het andere is nama – rupa – vevehara, derhalve kan Brahman niet een oorzaak genoemd worden en dus is er alleen Brahman!

Het is makkelijker om de metafoor van de vaas en de klei te begrijpen of de tafel en het hout, dan dit toe te passen op de wereld en Brahman. Brahman is geen substantie, zoals klei en hout.

Hoe kunnen we begrijpen dat de wereld Brahman is, dat ik Brahman ben en Brahman alleen is?

Vedanta beweert dat het eenvoudig uit te leggen is, los van het feit of je het accepteert of niet.

Begin niet met een levenloos object, maar met je levende ervaring; dat maakt de weg naar Brahman een stuk makkelijker.

Bv. 'dit is een boek', hoewel een eerlijker en correcter antwoord zou zijn 'ik zie een boek'.

Of: 'dit is het universum'; correcter is 'ik ervaar het universum'.

Vervolgens maakt Vedanta het eenvoudiger: we ervaren de buitenwereld via onze zintuigen;

we ervaren onze binnenwereld via gevoelens, herinneringen e.d.' En alles speelt zich af in ons bewustzijn. Ervaringen kunnen alleen worden waargenomen in bewustzijn. Je kunt onmogelijk beweren 'ik ben blij, maar ik voel het niet'.

Alles wat zich afspeelt in bewustzijn, wordt kenbaar gemaakt door bewustzijn en onderscheidt zich niet van bewustzijn. Als het zou verschillen van bewustzijn, zou het geen deel uitmaken van ons bewustzijn.

Zoals de vaas niet verschilt van klei, zo verschilt jouw leven, jouw ervaring niet van bewustzijn.

Onze ervaring kent 5 factoren

- isness
- experienceness
- vreugde – Bliss
- naam
- vorm

De eerste 3 zijn Brahman, de laatste 2 zijn jagat (de wereld) en zijn een bijdrage van maya. Maya heeft geen bestaan los van Brahman, is geen separate entiteit en dus leidt het niet tot dualisme. Om de enorme rijkdom en verscheidenheid aan namen en vormen te verklaren, wordt het concept van maya gebruikt.

De vergissing die vaak gemaakt wordt is om bewustzijn te beschouwen als een ding temidden van alle andere dingen. Bewustzijn belicht de mind en de mind verschijnt en dan wordt gedacht dat de mind bewustzijn is, die de buitenwereld waarneemt.

Vedanta erkent maar één Realiteit en dat is Brahman/Bewustzijn.

Bewustzijn en wetenschap

De wetenschap houdt zich steeds meer bezig met wat genoemd wordt 'the heart problem of consciousness', nl.: hoe is het mogelijk dat fysieke entiteiten, interne, persoonlijke ervaringen hebben? Wetenschappers uit allerlei richtingen houden zich ermee bezig. In Londen is er zelfs een theatervoorstelling met dit thema.

David Chalmers (filosoof): We moeten toegeven dat bewustzijn een net zo fundamentele entiteit is als ruimte, tijd, materie en energie. De bewijzen sturen ons in die richting.

Bewustzijn is dus een fundamentele realiteit van het universum.

Dat is overigens niet de opvatting van Vedanta, maar wel van Sankhya, die bewustzijn en de wereld als 2 gescheiden entiteiten beschouwt.

Vedanta laat de natuur weer samensmelten met Bewustzijn en dat is het tegenovergestelde van het materiële reductionisme, dat het subject juist laat samensmelten met het object. Het object is alles wat bestaat: lichaam, hersenen etc. Gedachtes, gevoelens worden buiten beschouwing gelaten.

Vedanta laat de natuur weer samensmelten met Bewustzijn, zoals de vaas samenvalt met klei.

In de beginlessen van Advaita Vedanta wordt het accent gelegd op Bewustzijn en de objecten die verschijnen in Bewustzijn. Het lijkt erop alsof er twee entiteiten zijn, maar dat wordt gedaan om een beter begrip van Bewustzijn te krijgen. In de vervolgstudie van Vedanta wordt aangetoond dat alles Bewustzijn is.

Dit is goed te illustreren met de droomstaat.

In de droom gebeurt van alles, komen allerlei mensen voor, is de dromer zelf aanwezig met bepaalde gevoelens, er is tijd, locaties, etc. En als je ontwaakt besef je dat alles niets anders is geweest dan je mind.

Kijk nu nog eens naar Bewustzijn. Bewustzijn is niet zoiets als de mind, die van alles imagineert, maar *in* Bewustzijn verschijnt de mind en de wereld met al zijn interacties en veranderingen en gaan weer op in Bewustzijn. Die ene seconde dat je ontwaakt uit een droom is zoveel meer krachtiger, dan tien jaar die je ervaren hebt in een droom. Dat is 1 seconde kennis, die 10 jaar droomervaring uitwist. Ervaringen blijven bestaan, net zoals de vaas blijft bestaan, maar er ontstaat nu de ervaring van eenheid met alles, omdat alles en iedereen Bewustzijn is.

De definitie van Bewustzijn in Vedanta

In de wetenschappelijke discussies blijkt steeds weer, dat er geen onderscheid gemaakt wordt tussen mind en bewustzijn. Er wordt over de mind gesproken teneinde bewustzijn te kunnen begrijpen.

Maar de mind bevat zelf ook een hoop objecten: gedachtes, gevoelens, ideeën e.a. Maar die inhouden van de mind worden niet als objecten beschouwd.

Er is een definitie nodig voor bewustzijn, maar de wetenschap heeft die niet, althans niet waar consensus over bestaat.

Vedanta heeft wel een definitie van bewustzijn en wat is die? Het is niet 'dit bewustzijn'. Als je in welke ervaring dan ook, het woord 'dit' elimineert, dan krijg je bewustzijn.

Bv. 'dit boek'. Als je dieper gaat, dan krijg je 'deze ogen'; ga nog dieper: 'deze gedachte over het boek'.

Stap je nog verder terug en kijk je wat de gedachte verlicht, dan kun je niet meer spreken van 'dit', omdat er geen object meer is. Op het moment dat je iets niet meer kun objectiveren, dan is het Bewustzijn.

God in Vedanta

In vele theïstische religies vind je vaagheid als het gaat om God te definiëren en allerlei concepten wie God is, waar God is, dat het een eeuwig mysterie is etc. Sarvapriyananda wil hiervan verschoond blijven en vindt dit geen filosofie.

Vedanta heeft een duidelijke definitie: God is Brahman samen met maya.

Als we kijken naar de 4 stadia van onze ervaringen (zie boven), dan vinden we God in het 2^e stadium. Het 1^e stadium is het universum. In het 2^e stadium is het universum het effect en Brahman is de oorzaak. Hier vinden we God. Alle theïstische religies beschouwen God als de alomtegenwoordige oorzaak van het universum, de Schepper.

De realiteit, die de oorzaak is van het universum, dat is de God van Vedanta, Saguna Brahman. Een almachtige kracht, liefdevol, alwetend. Houdt God van je? Zeker wel, je hebt het hele universum gekregen om in te spelen. Is God rechtvaardig? Ja, hij creëerde de wet van karma. Kun je tot God bidden? Natuurlijk.

Vedanta kleineert de theïstische religies niet, maar ondersteunt ze juist in het concept van God.

Vedanta accepteert elke uitingsvorm van theïstische religies.

Als je als individu blijft steken in het 2^e stadium, dan ben ik er als individu en ik accepteer dat er een oorzaak is van het universum. En dat is Brahman, maar wel Brahman met kwaliteiten en die kwaliteiten zijn afkomstig van maya. En dat is prima, maar....Vedanta gaat verder en leert ons dat het effect niet los gezien kan worden van de oorzaak. Elk deel van het universum is Existence-consciousness-Bliss, een verschijning in Brahman. In dit stadium wordt Brahman de enige realiteit en de rest is een verschijning.

Voor de dualist is deze pluralistische wereld de uiteindelijke waarheid, daar zit geen absolute waarheid meer achter. De enige realiteit is ik-het universum en God. Dit is het traditionele denkkader. Advaita leert dat jij, het universum en God niets anders zijn dan de fundamentele realiteit: Brahman. Er is dus een relatieve waarheid en de absolute waarheid.

Kun je wel tot Brahman bidden?

Kun je wel tot Brahman bidden, vraagt iemand zich af. Brahman is toch inert, doet niets.

Merk echter op, dat wanneer je over Brahman spreekt, dat jij Brahman bent. Van wie wil je dan bescherming? En als je als verlicht persoon wil bidden, dan kun je dat doen voor het welzijn van iedereen. Dit gebeurt dan op het relatieve niveau en dat is allemaal geaccepteerd.

Het Hindoeïsme kent vele goden en rituelen en ook dat speelt zich af op het relatieve niveau en wordt volledig geaccepteerd.

Waar vind je de God in religies? In de Vedas, in de Bijbel, in de Koran. De God in religies is afhankelijk van vertrouwen en geloof. Aanbidding (bhakti) begint met vertrouwen.

Vaak wordt gezegd: 'Na de dood ontmoet je God.' Tot aan dat moment moet je in God geloven.

Elke ervaring bewijst dat je Bewustzijn bent

Atheïsten, boeddhisten, jainisten geloven niet in een God.

Advaita wil niet de God in religies bewijzen. Jij insisteert op de God in religies en Advaita accepteert dat voor jou die God bestaat, maar het is niet de taak van Advaita om dat te bewijzen. Advaita bewijst de realiteit van het Absolute, de enige Realiteit en al het andere is een verschijning.

Aan Bewustzijn kan niet getwijfeld worden, aan al het andere wel, inclusief de wetenschap.

Descartes beschouwde gedachtes als het uiteindelijke object. Hij kon niet de draai maken om te zien, dat gedachtes een verschijning waren in bewustzijn.

Als je een boek ziet, bewijst dat 2 dingen: dat er een boek is en dat je functionerende ogen hebt. Ook al kunnen de ogen zichzelf niet zien, je weet dat ze in een bepaalde conditie zijn, zodat je kunt zien. Elke ervaring, welke dan ook, bewijst dat je dit onbegrensde bewustzijn bent. Je kunt Bewustzijn niet ervaren, zoals je een boek kunt ervaren. Maar elke ervaring die je hebt, bewijst dat je bewust moet zijn.

Drie kaders/paradigma's waarbinnen spiritualiteit benaderd kan worden

1. Bhakti: God bestaat; de geschriften zeggen het, heilige mensen zeggen het ook; geloof in God, geef je over aan God, bid tot God, houd van God en op een dag realiseer je God en bereik je Moksha/vrijheid. Dit is steeds weer bevestigd door de mystici van elke religie.
2. Patanjali yoga: het gaat niet om vertrouwen, liefde, devotie, geloof. Hier gaat het om technieken, die het mogelijk maken om een reeks samadhis (buitengewone, mystieke ervaringen) te ervaren, die het bestaan van je onsterfelijke ziel aantonen. Hiertoe volg je het pad, niet van vertrouwen, maar het pad bestaande uit een serie psycho-fysieke oefeningen die leiden naar buitengewone ervaringen, die de beweringen onderbouwen.
3. Advaita Vedanta. Het gaat niet om vertrouwen, noch om buitengewone ervaringen. Hoe lang zou je daarop moeten wachten? En als je ze hebt, dan zeggen de neurowetenschappers, dat het een gevolg is van een beroerte in je hersenen.

Vedanta gaat uit van normale, dagelijkse ervaringen:

- waken, dromen, diepe slaap
- lichaam en mind
- de ziener en dat wat gezien wordt
- object en subject
- de 5 lagen van het individu – Pancha Kosha, namelijk:
 - fysieke lichaam
 - vitale lichaam
 - mentale lichaam
 - intellectuele lichaam
 - causale lichaam

Neem eender welke ervaring en Vedanta leidt je direct naar Atman, puur Bewustzijn. Wanneer? Nu! Het gaat dan niet om vertrouwen of geloof, maar om Kennis en onwetendheid.

Het gaat niet om mystieke, buitengewone ervaringen, maar om Kennis en Kennis is de ervaring die doet ontwaken uit onwetendheid.

Les 42 – 11 mei 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=eXSgXJLx5dg>



Vers 136

Van object naar Brahman: nog eens de vaas en de klei

Dit beeld wordt door de swami steeds weer herhaald, om de betekenis in te laten indalen, zodat het een realiteit wordt en je het universum en Brahman gaat begrijpen.

Vier stadia:

1. allereerst de vaas als object
2. hier wordt het aspect 'klei' geïntroduceerd: de vaas is het effect/product en de klei is de (materiële) oorzaak van de vaas;
3. als je de vaas nauwkeurig onderzoekt, dan vind je overal klei, net zoals golven in feite alleen maar water zijn, sieraden goud e.a. Er is niets in de vaas wat geen klei is.

Als de vaas uitsluitend klei is, waar is dan de vaas? Als we het woord 'vaas' gebruiken, dan bedoelen we het ding zelf. Bekijk je het vanuit het oogpunt van de materiële oorzaak, dan vind je geen ding dat je vaas kunt noemen. Als je vindt dat de vaas een ding is, dan zou je kunnen vragen "Geef me de vaas en houd jij de klei." Wanneer je al de klei wegneemt, waar is dan de vaas?

Het omgekeerde werkt niet: wanneer je de vaas neemt, dan komt de klei mee.

Er bestaat dus geen vaas, want het is door en door klei. Er is dus niet werkelijk een effect.

De vaas is voor zijn bestaan afhankelijk van de klei, maar de klei is niet afhankelijk van de vaas.

- Satyam: datgene wat in zijn bestaan onafhankelijk is; het is werkelijk.

- Mythia: datgene wat voor zijn bestaan afhankelijk is van iets anders; het is onecht/onecht

In dit voorbeeld is de klei de realiteit, waarvan de vaas een verschijning is: naam en vorm.

4. Als het effect er niet is, er is niet zoiets als een vaas, is de klei dan werkelijk een oorzaak? Waar is het dan de oorzaak van? Het produceerde niets. De oorzaak verliest hier zijn oorzakelijkheid en er bestaat alleen nog puur 'is-ness'. En dan houd je nog steeds dezelfde vaas in je handen; daar is niets aan veranderd. Er is alleen een shift in paradigma; je gezichtspunt is veranderd, drishti genoemd. Je kunt het nog steeds 'vaas' noemen, maar je weet nu dat je refereert aan een naam, een vorm en een functie.

Er is alleen is-ness – being

Wij zijn Existence – Consciousness – Bliss; dit 'is-ness' en het hele universum is niets anders dan naam en vorm en is een manifestatie van onszelf. Wij zijn de oorzaak en het universum is het effect. Als klei de oorzaak is van de vaas, dan vind je die in de vaas. Als Brahman de oorzaak is, dan vind je Brahman in alles wat bestaat. Door Brahman alles 'is'. Neem Existence weg en alles wordt non-existent. Klei is de realiteit en de vaas is een abstractie. Water is de realiteit en de golven zijn een abstractie. En zo ook: Brahman is de realiteit en alles is een abstractie.

Mediteer hierop en je zult ontdekken dat alleen 'is-ness/being' is. Al het andere verschijnt in 'is-ness'. Alles in het universum is/bestaat en dit 'is-ness' is geen abstractie, het is wat je in elk moment voelt; je voelt being/is-ness en dat is de Realiteit en het hele universum verschijnt daarin.

Net zoals de vaas door en door klei is, zo is het hele universum door en door Brahman.

Vandaar: 'Brahman satyam, jagat mythia.' Brahman is reëel, de wereld is een verschijning.

En Brahman is ook niet werkelijk een oorzaak, Brahman produceerde niets, het universum verschijnt in Brahman door Maya en door naam en vorm. Derhalve: alleen Brahman bestaat.

Tijd, ruimte en objecten zijn allemaal geïmagineerd in Brahman

Brahman kan ook niet in woorden gevat worden. We zeggen wel: Brahman is eeuwig, maar dan introduceren we tijd via het woord 'eeuwig'. Dus dan is Brahman 'niet-eeuwig', maar dan pendelen we tussen twee tijdsbegrippen. Brahman is geen van beide. Tijd verschijnt in Brahman, Brahman zelf ontstaat tijd, ruimte en causaliteit. Tijd en ruimte zijn bestanddelen van maya, evenals causaliteit. Brahman is de Realiteit, waarin causaliteit zijn spelletjes speelt.

Ook als we zeggen, dat Brahman alomtegenwoordig is, dan accepteren we ruimte.

Zeggen we dat Brahman alles is, dan gaan we ervan uit dat er dingen zijn. Maar er zijn geen dingen die dan door Brahman doordrongen worden.

Nogmaals: tijd, ruimte en objecten zijn allemaal geïmagineerd in Brahman.

Vivekananda zei ooit: "All is not, God only is."

Vraag: Is onwetendheid de oorzaak van het universum?

Swami Sarvapriyananda: Dat is correct. Onwetendheid is in feite maya. Onwetendheid/maya stelt Brahman voor als het universum. In die opvatting is onwetendheid is onwetendheid de oorzaak.

Maar onwetendheid kan uit zichzelf niets doen. Brahman is de basis voor alle projecties.

Vergelijk het met het touw en de slang: door onwetendheid wordt het touw voor een slang aangezien.

Wat is dan de oorzaak dat we (abusievelijk) een slang zien? Antwoord: het touw en de onwetendheid over het touw. De onwetendheid niet te weten dat het een touw is, leidt tot de misvatting dat het een slang is.

Op dezelfde manier is Brahman plus maya is de oorzaak van dit universum.

Brahman is dat wat verschijnt als het universum en maya is dat wat zichzelf transformeert tot universum. Brahman transformeert zichzelf niet. Maya kan uit zichzelf niets; het is Brahman plus maya waardoor het universum ontstaat.

Shiva en Shakti

In het Hindoeïsme wordt dat gerepresenteerd door Shiva en Shakti. Shakti kan uit zichzelf niets doen.

Shiva doet uit zichzelf ook niets, maar Shakti, staande op Shiva, projecteert Shiva alleen als het universum. Shakti transformeert zichzelf tot universum.

In Vedanta: Existence – Consciousness – Bliss zijn Brahman en naam en vorm zijn maya.

Existence – Consciousness – Bliss

- wanneer je oorzaak en gevolg analyseert volgens kariya karana viveka, dan eindig je bij pure Existence – Sat.
- wanneer je oorzaak en gevolg analyseert volgens drg driksha viveka, de analyse volgens de ziener en het geziene, dan kom je uit bij Consciousness – Chit.
- wanneer je analyseert volgens bhokta bhokya viveka, de analyse van genieten en dat waarvan genoten wordt, dan kom je uit bij vreugde – Ananda.

Maar alle drie wijzen naar hetzelfde: Brahman.

Multipele lagen van realiteit

- Het Absolute
- Het relatieve, transactionele, empirische niveau
- Illusoire verschijningen
- e.a. (maar worden niet genoemd)

Het Absolute is Brahman, Existence – Consciousness – Bliss.

Het relatieve niveau zijn alle verschijningsvormen. Elk object heeft een relatieve realiteit.

Religie, wetenschap, kunst, literatuur etc. behoren allemaal tot deze wereld van transacties.

Ook Vedanta behoort daartoe. En op dit relatieve niveau accepteert Vedanta ook God.

Shankaracharya werd daar wel op aangevallen, God niet te accepteren, de goden niet en alles als maya af te doen en dus geen echte Hindoe te zijn. Maar Shankaracharya antwoordde dat in Vedanta alles geaccepteerd is, dat God aanbeden wordt. Hijzelf schreef de mooiste hymnen voor Shiva, voor The Divine Mother, etc.

Hij herstelde vele tempels, stelde rituelen in, sprak gebeden uit tot God etc. etc.

Alles is geaccepteerd, maar het gebeurt wel op het transactionele niveau van realiteit. En de basis daarvoor is Brahman en dat zijn wij.

Meester Eckhart kwam tot hetzelfde inzicht: "The ground of God and the ground of my soul are one and the same." Vele spirituele richtingen en hun zoekers kwamen tot dezelfde conclusie.

Hen ontbrak het vaak aan het filosofische, logische proces, het pad, om tot die conclusie te komen. Oprechte zoekers kwamen via intuïtie tot realisatie.

God in Vedanta

Als we tot God bidden, wie bidt er dan? Dat is de jiva, niet Brahman. Op het niveau van de jiva, levend in deze wereld, wordt God geaccepteerd, want Brahman verschijnt ook als God voor ons.

Vraag: en als ik me verder ontwikkel op het spirituele pad, laat ik dan God en de aanbidding tot God achter mij?

Antwoord van de swami: Nee, zelfs niet als je doel is om Brahman te realiseren.

Er zijn 2 manieren om realisatie te bereiken:

1. studeren, analyseren, begrijpen en het geleerde toepassen
2. idem als 1, maar met mantra's, aanbidding, devotie voor Saguna Brahman, dat is Brahman in de vorm van God. Door devotie en bij de gratie van God zullen we tot realisatie komen. Dit is het pad dat via God tot de Absolute leidt. Dit pad is uitgebalanceerder en in zekere opzicht ook makkelijker.

Een swami in de Himalaya gebruikte het volgende beeld: Wat is het verschil tussen de jnani en de bhakta? De oceaan van transmigratie wordt door de jnani zwemmend overgestoken, terwijl de bhakta een boot gebruikt met God als helper.

Vers 137

Wat we weten moeten om een levende Realiteit worden

We dienen voortdurend te reflecteren op wie we zijn en dat alles voorbij causaliteit is. Shankaracharya gaf ons daarvoor 15 technieken. (Zie eerder in de tekst). Wat we weten moet een levende realiteit worden, anders bestaat de kans dat we doorgaan te denken en ons te gedragen als lichamen, als gelimiteerde individuen en niet als Bewustzijn. We zijn Bewustzijn, functionerend als een lichaam en mind, verschijnend als een body en mind, spelen onze rol als een body en mind, maar we zijn Brahman en heel het universum verschijnt in mij.

Een pure mind

De voorwaarde is dat de mind puur, gezuiverd is. In meditatie steeds afgeleid worden door gedachtes, is een teken van een mind die nog niet puur is.

Hier wordt nog eens herinnerd aan de 4 kwaliteiten voor een Vedanta-student:

- viveka: onderscheid maken tussen echt en onecht
 - 3 vormen:
 - kariya karana viveka: oorzaak en gevolg
 - drg driksha viveka: de ziener en dat wat gezien wordt
 - bhokta bhokya viveka: de genietter en dat waarvan genoten wordt
- vairagya: afstand doen van de verschijningsvormen, objecten najagen
- 6 kwalificaties:
 - shama: kalmte van de mind
 - dama: controle over de zintuigen
 - uparati: terugtrekken uit wereldlijke genoegens
 - samadhana: ik begeef mij op de Vedantische weg van spiritualiteit
 - titiksha: standvastig blijven in je spirituele zoektocht, ondanks problemen
 - shraddha: tot je realisatie hebt bereikt, heb je een vast vertrouwen in de leer
- mumukshu tvam: een intens verlangen naar vrij zijn van binding en lijden

Als je tot Kennis bent gekomen, dan vervaagt dat ook en wat blijft is Brahman. De Kennis verwijdert de onwetendheid dat ik het lichaam ben, deze persoon. En daarna verdwijnen zowel onwetendheid als Kennis en ben je Brahman.

Ramakrishna vergeleek het met een doorn in je arm: als de doorn van onwetendheid in je arm steekt, dan neem je de doorn/naald van Kennis om hem eruit te halen. Laat je dan die doorn/naald van Kennis achter in je arm? Heb je eenmaal Brahman gerealiseerd, heb je Vedanta niet meer nodig.

Vers 138

De essentie van de Vedanta-methode

Vedanta kent 2 stappen:

1. ontdek de Realiteit die Brahman heet; je stapt terug van de materiële wereld; je zondert de Realiteit af van al het andere; neti neti: niet dit – niet dit; je bent niet het lichaam, niet de mind; heb je een glimp van de Realiteit dat je Brahman bent, dan realiseer je je, dat alles wat afgezonderd werd, niets anders is als Brahman. Dus herken eerst Brahman als de enige Realiteit, net zoals je de klei hebt herkend als enige substantie van de vaas. Intellectueel kun je objecten elimineren totdat dat overblijft wat niet te elimineren is en dat is Brahman, het Getuige-Bewustzijn. In dit stadium is er nog steeds sprake van de twee: de Getuige en de objecten;

Als je in dit stadium blijft steken dan:

- kun je je afvragen wat de zin van het leven is, als de wereld onecht en afgescheiden van jou is
- zie je niet dat iemands lijden ook jouw lijden is
- mis je mogelijkheden om goed werk te doen, omdat je het gevoel van eenheid niet kent
- kun je God niet zien in alles wat is
- en strand je in een prachtige isolatie
- en als een ster in de duisternis, schijn je in je eigen pracht

2. hier wordt de vraag beantwoordt of datgene wat aanvankelijk als afgezonderd van Brahman werd gezien, ook werkelijk afgescheiden objecten zijn? Je realiseert je dat alles wat verschijnt in Bewustzijn: de mind, het lichaam, het universum, dit alles Existence – Consciousness – Bliss is, net zoals alle golven water zijn of alle sieraden goud. Voor een beter begrip werd het eerst gescheiden en in stap 2 valt alles weer samen met Brahman.

Zie eerst het goud en daarna dat de sieraden niets anders zijn dan goud. Net zoals de droom in de dromer verschijnt, de hele droom verschijnt in je mind en ben je dus zelf.

Nu is er sprake van advaita: geen twee.

Nog eens het touw en de slang

Een swami zei eens, dat degene die de slang en het touw als 2 gescheiden objecten zien, die heeft advaita totaal niet begrepen.

- de slang is geen object los van het touw.
- er is een touw, dat abusievelijk voor een slang wordt aangezien.
- de slang wordt geïmagineerd in het touw;

- de slang verschijnt in het touw, de slang valt samen met het touw en
- de slang is niets anders dan het touw.

Toegepast op Brahman:

- het universum wordt in mij, Brahman, geïmagineerd
- het universum verschijnt in mij
- het universum valt, door Kennis, met mij samen
- het universum is niets anders dan Ik, Brahman

Vers 139

Zie de oorzaak in het gevolg.

Laat het gevolg gaan en alleen de oorzaak blijft.

De causaliteit van de oorzaak gaat verloren.

Alleen is-ness, Brahman, blijft. Alleen Ik blijft.

Ishvara – God – Brahman

In de ultieme realisatie, geven we de God die we lang hebben aanbeden, niet op.

Als je gerealiseerd hebt, dat de vaas in feite alleen maar klei is, dan hoeft je niets op te geven, de vaas blijft, maar je begrip is veranderd.

Na realisatie is de Nirguna Brahman er nog steeds, maar de God als oorzaak van het universum, die is verdwenen, maar de Realiteit die als God verscheen, die blijft.

Omdat we onszelf zien als kleine wezens in een gelimiteerde wereld, dan imagineren we Brahman als God. Als we ons realiseren dat we Brahman zijn, dan zijn wij en God één en dezelfde. God blijft bestaan als ons diepste Zelf. Je hebt God tot in het diepste gerealiseerd. Hij is niet verdwenen.

Voor hen die Brahman hebben gerealiseerd, maakt het niet uit: ze kunnen in vervoering zingen en dansen voor de glorie van God om het volgende moment de hoogste Vedanta-teksten uit te spreken.

Voor hen is er geen verschil en is het niet met elkaar in tegenspraak.

Wat blijft is de heilige, stralend in de pracht van zijn eigen bestaan. Alleen Jij blijft.

Les 43 – 18 mei 2018

https://www.youtube.com/watch?v=dFw_EO2UVx8



Vers 140

Als eerste wordt herhaald wat onder vers 136 beschreven staat.

Begin nu met deze wereld met ervaringen. Dan wordt Brahman/is-ness geïntroduceerd, dat de oorzaak van de wereld is. Het is de is-ness met een variatie aan namen en vormen, die we als deze wereld ervaren.

Is-ness met amen en vormen. Een boek is is-ness met een naam en een vorm.

Brahman is datgene wat aan alles in de wereld bestaan geeft en los van

Brahman is alles in de wereld alleen maar naam, vorm en ook functie.

Als je nauwkeurig beschouwt, dan zie je dat is-ness de enige realiteit is. Naam, vorm en functie zijn geen onafhankelijke realiteiten. Zonder Existence zelf

kunnen ze niet bestaan.

Brahman/is-ness is de enige realiteit. Al het andere is een netwerk van namen en vormen en is maya.

Nu kunnen we de vraag stellen: als namen en vormen geen substantiële realiteit van zichzelf hebben, waarvan is Brahman dan de oorzaak, wat heeft Brahman geproduceerd? Niets. Brahman is geen oorzaak van iets dat los staat van Brahman zelf. Alleen Brahman bestaat en daarmee gaat de causaliteit van Brahman verloren.

Je begint met de wereld en je eindigt met is-ness.

Dit is de benadering vanuit het gezichtspunt van is-ness.

De ziener en het geziene

Je kunt het ook benaderen vanuit het gezichtspunt van de ziener en datgene wat gezien wordt: dit is de benadering vanuit bewustzijn en de objecten.

Ook hier kun je de 4 stadia toepassen:

1. de materiële wereld die ervaren wordt
2. introduceer je zelf als de bewuste ervarder van deze wereld: de materiële wereld verschijnt aan bewustzijn
3. de materiële wereld bestaat niet los van het bewustzijn, los van je eigen ervaring

4. derhalve: wat ervaart het ervarende bewustzijn eigenlijk, als datgene wat ervaren wordt, geen bestaan heeft zonder bewustzijn? Er is niet zoiets als een tweede ding om ervaren te worden. Het bewustzijn blijft, maar is niet langer een ziener of een ervarende 'instantie'. Of, zoals Shankaracharya het formuleerde: je begint met de wereld en tot slot wat blijft ben Jij!

Verdwijnt met de oorzaak ook Brahman?

Als Brahman alleen de realiteit is, de wereld is niet reëel, is mythia, en dus als het effect er niet is en ook de oorzaak er derhalve niet is, dan

Antwoord: Brahman is niet langer een oorzaak, je kunt Brahman niet langer de oorzaak van het universum noemen, omdat het universum niet een ding is dat uit Brahman werd geproduceerd. Brahman blijft, maar je kunt het geen oorzaak meer noemen.

Vergelijk het met de vaas en de klei. De causaliteit van de klei verdwijnt, maar daarmee verdwijnt de klei niet, dat is het enige wat blijft.

Superimpositie en de-superimpositie

Deze hele methodologie: de wereld een effect te noemen en dan de oorzaak introduceren en dan het effect als niet onafhankelijk bestaand beschouwen en tot slot de causaliteit van de oorzaak laten gaan, waardoor alleen Brahman blijft, dit hele proces wordt superimpositie en de-superimpositie genoemd. Het wordt zo gedaan, omdat Vedanta daarmee aantoont, dat de Realiteit waarnaar verwezen wordt, al hier is. Omdat we het niet zien, is deze techniek geïntroduceerd om het zichtbaar voor ons te maken.

Een Swami zei eens:

De Getuige staat los van datgene wat gezien wordt, maar wat gezien wordt staat niet los van de Getuige.

Voorbeeld: hout staat los van de tafel, kan bestaan los van de tafel, maar de tafel kan niet los staan/bestaan van hout.

De golf onderscheidt zich niet van water, het kan niet bestaan zonder water, maar water heeft de golf niet nodig voor zijn bestaan.

In de waaktoestand ben je volkomen onafhankelijk van alles in je droom, maar de droominhouden zijn afhankelijk van jou. Als je niet droomt, bestaan ze niet.

Vers 140

Het pad van Kennis:

- Shavana: studie
- Manana: tot begrip komen
- Nididhasana: meditatie; hoe? Zie de 15 technieken, eerder besproken.

Deze meditaties dienen met intensiteit uitgevoerd te worden. Rustig zitten is niet voldoende.

En dan zullen de resultaten snel komen, inclusief Realisatie. Bedenk: je wordt niet Brahman: je realiseert je dat je Brahman al was. Een voorbeeld om dit te illustreren is de volgende vergelijking.

Twee wespen

Er is een soort wesp, die een gevangen insect in het nest brengt, verlamt het insect en als de eitjes uitkomen, dan is het insect voedsel voor de jonge wespen, totdat de jonge wespen uitvliegen.

Nu is de volgende mythe ontstaan: een wesp sleept een insect het nest in en na enige tijd verlaat een jonge wesp het nest. Men heeft aangenomen, dat het insect zo bang is geworden, dat het is gaan 'mediteren' om ook een wesp te worden en dat is dus gebeurd. De verdere details van het verhaal zijn niet zo belangrijk, maar de essentie waar dit verhaal op duidt is, dat wanneer je intens mediteert, dat er een doorbraak komt en dat je getransformeerd wordt

Na de transformatie:

- zie je er nog steeds hetzelfde uit ☺
- je aandoeningen zijn niet ineens genezen
- je relatieproblemen zijn opgelost; het kan gebeuren, omdat je geleidelijk aan een wijzer mens wordt;
- je zult de doorbraak naar inzicht nooit vergeten
- en je zult nooit verward raken
- het staat je altijd ter beschikking, zonder inspanning
- verdrietige momenten en vreugdevolle moment zullen blijven komen, maar de onwetende zal onderuitgaan, maar de verlichte mens kan er niet door geraakt of verstoord worden

Er is eerst een doorbraak gevolgd door een fase van absorberen en verankering. Eerst zocht je en nu heb je het gevonden. Na het gevonden te hebben, is het zaak je erin te stabiliseren. Alle genoemde meditatieoefeningen zijn bedoeld om je te stabiliseren in de Kennis.

De fase van stabiliseren, een fase waarin je nog steeds niet volledig verlicht bent, wordt Brahma Nistha genoemd. Nistha betekent 'toewijding' of stabiliseren in Brahman.

Is verlichting een ervaring of is het Kennis?

Het lijkt erop dat mensen, die verlicht zijn, enorme ervaringen meemaken, omdat verlichting zo'n transformerend effect op je leven heeft.

Studeer je Vedanta, dan lijkt het eerder Kennis te zijn. Filosofisch gezien is dat ook zo. Het is Kennis, die onwetendheid verwijdt. Psychologisch gezien is het iets groots.

Vanuit het oogpunt van advaita is het zeker Kennis, Jnana, maar praktisch gesproken is deze doorbraak zo indrukwekkend, het is een helderheid die zich aan je voordoet, alsof alle sluiers weggenomen worden.

Dit ontwaken vanuit onwetendheid naar realisatie mag je gerust een ervaring noemen, misschien wel de meeste intense ervaring die je kunt hebben. Te realiseren dat je onsterfelijk bent, niet onderhevig aan geboorte en dood, niet onderhevig aan ziekte en verval, één met het hele universum; dit is een immense realisatie. De persoon zal nooit vrij kunnen zijn, maar jij kunt wel vrij zijn van de persoon. Het realiseren van Brahman is geen ervaring, die komt en dan weer gaat. Door het realiseren van Brahman, ben je wie je altijd al was en het zal niet meer weggaan, omdat het geen voorbijgaande ervaring is. Alle andere ervaringen komen en gaan en wat blijft is een gezegende herinnering. Verlichting wordt geen herinnering.

Vers 141

Ik ben puur Bewustzijn en alles wat er in dit universum is: tijd – ruimte – objecten.

Je bent het zichtbare en het onzichtbare.

Dit op 2 manieren te begrijpen:

1. Er is de materiële wereld, die met de zintuigen waar te nemen is en er is een universum die we kennen bv. vanuit boeken en er is een wereld die religie ons voorhoudt, hemel en hel, en dat moeten we vertrouwen; alles wat we niet direct met onze zintuigen kunnen waarnemen en al datgene wat we in vertrouwen aannemen dat het er is, dat noemen we 'paroksha' = buiten onze zintuigelijke ervaringen liggend – het onzichtbare.

Sarvam: alles wat we met onze zintuigen kunnen waarnemen plus alles wat niet met onze zintuigen waargenomen kan worden; maar alles ben Ik/Brahman

2. Een diepere verklaring.

Het Getuige-Bewustzijn en alles wat waargenomen wordt is puur Bewustzijn/Brahman. Alleen Brahman is de Getuige, inclusief alles wat waargenomen wordt.

Vergelijk het met jezelf als de dromer: je projecteert de droomwereld, maar je bent ook zelf in die droomwereld als de ervarder van de droom.

Maar jij als de dromer en alles wat bestaat in de droomwereld, bestaat in de mind van de dromer. Op dezelfde manier is het ervarende Bewustzijn plus alles wat ervaren wordt niets anders dan Brahman.

Materie

Merk op dat het ervarende Bewustzijn hier het onzichtbare wordt genoemd.

Onzichtbaar in de betekenis van alles wat ervaren wordt. Dus niet het zien, horen, proeven van iets, denken over iets, imagineren, begrijpen, geloven van iets etc., want dit 'iets' is steeds een object.

Het is materie. De definitie van materie in Vedanta: alles wat een object van ervaring is, is materie.

Wat je ook ervaart, het is materie en degene die het ervaart is de Getuige-Bewustzijn en beide zijn puur Bewustzijn-Brahman.

De bronnen van Vedanta

Vedanta heeft vele inhouden ontleend aan andere scholen en in zich verenigd.

Vedanta staat op de schouders van reuzen:

- Sankya school: leert de scheiding tussen ziener en het geziene, tussen object en Bewustzijn.
- Patanjali yoga: leert de toepassing van meditatie technieken
- Njaja filosofie: de logische analysetechnieken
- Purva-mimamsa: leert de Hermeneutiek-technieken = hoe teksten te begrijpen (mimamsa);

God in Vedanta

Waar blijft God, de Lord, Krishna, Christus, Shiva etc. in deze leer?

Als je het pure Bewustzijn onderzoekt als de oorzaak van het universum (3^e stadium) en je stopt daar en Brahman blijft de oorzaak van het universum, dan heb je Brahman plus maya. Dat is in Vedanta het begrip van de God in religies. De theïstische God in elke religie wordt gezien als de oorzaak van het universum: de Vader als de Schepper. Dus als je daar stopt, dan heb je de God van de religies. Zijn de God in religies en Brahman verschillend?

Nee, ze zijn hetzelfde. Als je de wereld onderzoekt als realiteit, dan wordt Brahman God: Saguna Brahman/Ishvara= Brahman geïdentificeerd met het hele universum, met maya, met de kosmische mind.

Wanneer je de realiteit van de wereld wegneemt en het oplost in Brahman, dan blijft alleen Brahman en dan is ook Ishvara Nirguna Brahman.

Shikha

Voordat je een monnik wordt, ben je eerst een novice, een brahmachari en zij dragen een pluk haar, die shikha wordt genoemd. Bij de inwijding tot monnik, wordt deze shikha afgeknipt en in het heilige vuur gegooid en daarmee stapt hij uit de formele structuur van het leven als hindoe.

Degene die een shikha draagt wordt shikhi genoemd. Ook als de shikha verwijderd is, is de mens, de monnik, de swami nog steeds aanwezig.

Een swami in de Himalaya grapt eens, dat het verwijderen van de shikha niets anders is dan overstappen van een normale antenne naar een schotelantenne (het kale, geschoren hoofd). ☺

Vergelijk dit met Saguna Brahman, Ishvara: zodra je inziet dat maya een verschijning is en geen werkelijkheid van zichzelf heeft, dan blijft Ishvara als Nirguna Brahman – Sat Chit Ananda.

Aanvankelijk was Ishvara de oorzaak van de wereld, de Schepper, alom aanwezig, alwetend.

Bij nader inzien zie je dat de wereld niet verschilt van Ishvara. De wereld licht op in Ishvara, is een manifestatie van Ishvara, niet iets wat Ishvara gecreëerd heeft.

Vers 142

Dit vers geeft een indicatie hoe te mediteren. Hoe datgene wat ervaren wordt op te lossen in dat wat ervaart. Laat het zichtbare met het onzichtbare samensmelten. We zijn adrisha= onzichtbaar, omdat we geen object zijn, maar puur Bewustzijn. Smelt het object samen met het subject. Smelt materie samen met Bewustzijn. Dit doe je via inzicht en begrijpen.

Vergelijk het met alles wat in de droom verschijnt, dat wordt samengebracht met je mind. Als je wakker wordt, weet je het: dit alles was een droom in mijn mind.

Zo ook: alles om je heen is niets anders dan Brahman, Ik alleen.

En de wijze verblijft in eeuwig, ongebroken Bliss, waaraan je niet meer kunt ontsnappen.

Het schaap en de leeuw

Er is een verhaal over een leeuw, dat denkt een schaap te zijn.

Een leeuwenwelp wordt door een kudde schapen opgenomen, omdat de leeuwmoeder gestorven is.

Het leeuwenjong wordt in de kudde grootgebracht, gedraagt zich als een schaap, eet gras, blaast als een schaap en denkt een schaap te zijn.

Op een dag nadert een volwassen leeuw, ziet een grasetende leeuw in de kudde schapen en verbaast zich erover. De leeuw sleurt hem naar een plas water en vraagt hem om in het water naar zijn gezicht te kijken en at te vergelijken met het gezicht van hem.'

"Jij bent dat – That thou art en brul nu zoals ik." Uiteindelijk beseft het dier dat het een leeuw was en altijd al was geweest. Het was geen schaap dat een leeuw is geworden, het was altijd al een leeuw.

De mens doet hetzelfde: we limiteren ons en leiden een angstig en beperkt leven.

Vedanta wijst ons de weg naar wie we werkelijk zijn en altijd al waren.

Vedanta geeft je wat je altijd al had en verwijderd wat er nooit is geweest.

Les 44 – 25 mei 2018

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

Vers 143

Raja Yoga – Hatha Yoga – Vedanta

In de 15 technieken, eerder beschreven, gaat het over de weg van Raja Yoga. Deze weg wordt gesupplementeerd met Hatha Yoga voor hen, wiens minds nog niet voldoende puur zijn.

Shankaracharya verstaat onder Raja Yoga en Hatha Yoga iets anders, dan doorgaans begrepen wordt.

Shankaracharya verstaat onder Raja Yoga de combinatie van Advaita Vedanta, het pad van Kennis, samen met de 15 meditatietechnieken.



De 15 technieken zijn allemaal voornamelijk ontleend aan Patanjali Yoga. Technieken als asana, pranayama e.a. beschouwt Shankaracharya als een lagere vorm, een fysieke vorm, en dat noemt hij Hatha Yoga. Dit is geenszins denigrerend bedoeld. Deze technieken zijn zeer zinvol, met name voor hen wiens minds slechts gedeeltelijk gereinigd zijn. Waar nog steeds trots, boosheid, lust enz. in aanwezig is. M.a.w. de vier kwalificaties zijn nog niet volledig gerealiseerd.

Voordat je Brahman kunt 'studeren', dien je recht op te kunnen zitten. Veel mensen zijn nog te rusteloos. Beoefen eerst de fysieke stilte, voordat je de stilte kunt zijn, die Brahman is. Praat niet zoveel. Daarom zijn deze meer

'lagere' vormen van deze technieken belangrijk, alvorens het pad van de Advaita technieken op te gaan. Je kunt daar ook rechtstreeks naar toe, maar het is lastiger.

In de Bhagavad Gita zegt Krishna: 'Voor hen die klimmen op de ladder van yoga zijn karma yoga, bhakti yoga, rituelen e.a. fysieke technieken goed. Voor hen die al hoger op de ladder staan zijn Kennis en de meer subtielere meditatie effectief.

Yogi's die gevorderd zijn kunnen met de problemen van de mind omgaan op het niveau van de mind zelf. Boosheid, begeerte, rusteloosheid e.a. worden direct in het beginstadium gezien en in de kiem gesmoord. De minder ver gevorderden hebben een externe uitdaging nodig. Omgaan met moeilijke mensen is zo'n uitdaging; rustig blijven in situaties rond gezondheid of financiën, in ethische uitdagingen, ze zijn allemaal nuttig voor spirituele groei. In ashrams bv. worden novices stevig aan het werk gezet.

Mantra jappa meditatie is ook een krachtige techniek als voorbereiding op de subtielere technieken, evenals gebed, zingen, puja (aanbidding), karma yoga etc.

In de praktijk pas je beide stadia gelijktijdig toe. Dus niet eerst jaren achtereen Hatha Yoga toepassen en dan de weg van Kennis opgaan. Beide stadia combineren.

Vers 144

Voorbereiding en culminatie

Zowel de externe yoga als de gevorderde non-dualistische meditatie zijn nodig voor onze realisatie. Shankaracharya zegt daarover, dat in principe de 15 technieken voldoende zijn om bevrijding te bereiken, maar alleen als je er klaar voor bent, anders heb je de andere technieken ook nog nodig. Het ene is de voorbereiding, het andere is de culminatie.

Advaita Vedanta sluit dus externe technieken niet uit, maar ziet juist het belang ervan. Uiteindelijk gaat het wel om het belang van de gevorderde technieken om verlichting te bereiken.

Aan het eind van dit vers verklapt Shankaracharya een geheim als je snel bevrijding wilt bereiken: 'Oprechte Liefde voor God en vertrouwen in en devotie voor je goeroe.'

Maar ook niet te vergeten:

- het belang van andere bhakti activiteiten: bv. het inrichten van tempels, gebedsruimtes
- het beoefenen van andere yogatechnieken

Overzicht

Tot slot geeft Swami Sarvapriyananda een overzicht van alles wat tot nu toe besproken is.

Slotwoorden

Swami Sarvapriyananda besluit met de woorden:

"I pray to Ramakrishna, the Holy Mother, that by their blessings of Guru and God, may we all realize this grand culmination of human life. This enlightenment in this very life itself. Let us make our lives blessed and by this, be a blessing unto humanity."

Ohm, shanti shanti hari om ohm tat sat shri ramkrishna ruarnam mastu