



The Value of Values

The practical meaning of the 20 values



Neema Majmudar

Thonse (Karnataka, India), January 2024

Samenvatting door Harrie de Kruijff

| Inhoudsopgave | Pagina |
|--|--------|
| Value 1 Amanitvam Afwezigheid van zelfingenomenheid | 3 |
| Value 2 Adambhitvam Afwezigheid van pretentie | 4 |
| Value 3 Ahimsa Niet kwetsen | 4 |
| Prayer | 6 |
| Value 4 Kshanti Blijde aanvaarding | 8 |
| Value 5 Arjavam Rechtschapenheid | 10 |
| Value 6 Acharya Upasana Relatie met de leraar | 11 |
| Value 7 Saucam Innerlijke en uiterlijke reinheid | 12 |
| Value 8 Sthairyam Standvastigheid | 14 |
| Value 9 Atmavinigraha Meesterschap over de mind | 15 |
| Value 10 Indriyartheshu Vairagyam Passieloosheid voor zintuiglijke objecten | 16 |
| Value 11 Anahankara Afwezigheid van Ik-gevoel | 17 |
| Value 12 Janma-mrtyu-jara-vyadhi-duhkha-doshanudarsanam Bezinning op de beperkingen van geboort, dood, ziekte en pijn | 18 |
| Value 13 Asakti Afwezigheid van het gevoel van eigendom | 19 |
| Value 14 Anabhisvangah putra dara grhadisu Afwezigheid van gehechtheid aan kinderen, partner, huis etc. | 20 |
| Value 15 Nityam Samacittatvam ista anista upapattisu Constante evenwichtigheid t.a.v. gewenste en ongewenste resultaten | 20 |
| Value 16 Mayi Ananyayogena Bhakti Avyabhicarini Niet aflatende toewijding aan het Zelf, gekenmerkt door het niet gescheiden zijn van het Zelf | 21 |
| Value 17 Vivikta Desha Sevitvam Verblijven op een rustige plek | 23 |
| Value 18 Aratih Janasamsadi Afwezigheid van verlangen naar sociale interactie | 23 |
| Value 19 Adhyadma Jnana Nityatvam Standvastigheid in de kennis van het Zelf | 24 |
| Recapitulatie | 25 |
| Praktische betekenis van de 20 values | 26 |
| Value 20 Tattva Jnanartha Darshanam Het doel van de kennis van het Zelf in het oog houden | 27 |



Amanitvam – value 1

https://www.youtube.com/watch?v=n_tVMfUtZXY&list=PLg81hdTDVVDHLP03ENf4gIFUvykRRxszb&index=10&ab_channel=VedantaNL



In de Bhagvad Gita staan 20 waardes beschreven.

Amanitvam: mani= het eisen/verlangen van respect. 'Tvam' creëert de status van *iemand* die respect verlangt. Het voorvoegsel 'a' is de ontkenning.

Vraag: waarom is het belangrijk om geen respect van anderen te verlangen?

Je zou bv. gekwetst kunnen worden als je het niet krijgt; je creëert afhankelijkheid, je respecteert jezelf niet, het beperkt je vrijheid e.a.

De neurowetenschappen hebben aangetoond dat neurogene pathways kunnen veranderen, afhankelijk van de manier waarop we denken en onze overtuigingen transformeren. Vooroordelen beperken ons. Streef niet naar een lege mind, maar

naar een open mind. Ruim je vooroordelen op, o.a. door zelfonderzoek.

Wat kan ik nog meer doen om amanitvam te bereiken? Verander je lage gevoel van eigenwaarde. Doe je dat niet, dan word je een pleaser en er verandert niets. Alles wordt een 'feel-good-oefening', voor jezelf en voor de ander.

Word je ervan bewust dat je een manifestatie van het goddelijke bent, uitgerust met bepaalde kwaliteiten. Vergelijk het met een vuur, waaruit vonken ontsnappen. Elke vonk is afhankelijk van het vuur, maar is tegelijkertijd ook vuur.

En iedereen heeft een plaats in de schepping. Jouw aanwezigheid is nodig in de wereld. Jouw acties zijn een bijdrage aan het universum. Dat is de power die we allemaal hebben en daarin is geen plaats voor een laag gevoel van eigenwaarde.

In de Gita staat: 'Dit hele universum is een platform, dat aan jou gegeven is om jezelf tot uitdrukking te brengen.' Als je deze innerlijke houding kunt vinden, en je ziet je acties als een offer aan de schepping, dan is er geen plaats meer voor een laag gevoel van eigenwaarde.

De values hebben betrekking op de relatieve persoon. Ze creëren een basis voor hogere Kennis.

Verhaal van de stenhakkers

Een reiziger ziet mensen, die bezig zijn stenen te hakken en ze geven allemaal een ander antwoord op de vraag wat ze aan het doen zijn:

1. De eerste antwoordt dat hij ongeschoold is en geen andere keuze heeft dan dit stomme werk te doen en het is uitermate frustrerend.
2. De tweede volgt de aanwijzingen van zijn supervisor en zorgt ervoor geen fouten te maken.
3. De derde zegt, dat hij weet dat met deze stenen een muur gebouwd wordt en hij zorgt ervoor dat de muur niet alleen sterk wordt, maar er ook esthetisch uitziet en dat elke steen zijn plaats heeft.
4. De 4^e antwoordt dat hij een tempel aan het bouwen is. (Hij heeft al een veel bredere visie).
5. Weer een ander antwoordt dat hij geld voor zijn gezin aan het verdienen is.
6. De laatste antwoordt, dat hij een plek bouwt waar mensen contact kunnen maken met de goddelijkheid.

Ergo: ook als je kleine acties uitvoert, maar je ziet de big picture, dan wordt je werk een offer en laat een imprint achter.

Degene die zaait en weet dat hij in dit leven niet van de vruchten zal eten, maar desondanks doorgaat met zaaien, zo iemand is een wijs mens.

Jouw leven is een feedback van Lord Krishna of van Lord Ishvara over jouw manier van leven.

De stenhakker hoeft geen president te worden, om betekenis te hebben, maar hij kan blijven hakken en tegelijkertijd zorgen voor een shift in zijn perceptie en meer voldoening voelen.

Lees ook het boek 'Flow' waarin beschreven wordt hoe je in de flow kunt komen, zelfs als je eentonig, saai werk doet en hoe dan vreugde ontstaat.

Dus eigenwaarde is afkomstig van:

- de herkenning dat je een manifestatie van het goddelijke bent
- en gebruik je kwaliteiten zo goed als mogelijk is; iedereen heeft een betekenis en het heeft impact op generaties die volgen;

Otto organiseerde dit seminar met Neema; en daardoor worden vele mensen in staat gesteld om te leren en om te genieten. Een klein gebaar, grote gevolgen.

Adambhitvam – value 2

https://www.youtube.com/watch?v=pqLzGDmfuU&list=PLg81hdTDVVDHLpO3ENf4gIFUvykRRxszb&index=8&ab_channel=VedantaNL



Iedereen heeft een plaats in de schepping. Onze aanwezigheid is nodig in de wereld. Onze acties zijn een bijdrage aan het universum. Dat is de power die we allemaal hebben en daarin is geen plaats voor een laag gevoel van eigenwaarde. Je handelt naar beste vermogen en de mind komt in een hogere waarheid terecht en op een natuurlijke manier heb je niet meer de overtuiging dat je niemand bent.

Ons gevoel van eigenwaarde wordt, meer of minder, toch ook bepaald door wat anderen van ons vinden.

Spiritueel zijn betekent niet dat je niet geraakt kunt worden door wat anderen over je zeggen.

Afhankelijkheid ontstaat wanneer de woorden van een ander je aan het twijfelen brengen over jezelf en je gaat pleasen. Dan verlies je je integriteit. Wat is het probleem als iemand het niet met je eens is? Houd de grond onder je voeten en heb een houding van 'So what?' Of leer ervan. Reflecteer erop. Wanneer je vervulling vindt in het werk wat je doet, hoeft dat niet per se afhankelijkheid te betekenen. Je gebruikt je geschonken talenten for the good. Het kan heel sattvisch zijn. Vind een dieper engagement met het leven. Engagement is een gevolg van vervulling en begrip. *Als je pijn 'wilt' voelen, laat dan de Waarheid je pijn doen. (Swami Dayananda)*

Vraag: Heb je ooit iemand ontmoet die respect van je verlangde? Of jezelf?

Adambhitvam

Dhamba: degene die pretendeert iets te kunnen of iets gedaan te hebben, terwijl het niet zo was.

Bv. een kind krijgt weinig aandacht en respect van de ouders, omdat een broer/zus alle aandacht en complimenten krijgt. Zo'n kind kan later van alles bij elkaar pretenderen/fantaseren om ook die aandacht en respect te krijgen. Zo iemand is niet slecht. Het gedrag is ontstaan uit een tekort.

Wat kun je zelf doen om dit gedrag te veranderen?

Allereerst erkennen dat je aan het overdrijven bent om je goed te voelen. Maar in feite ontken ik mijn probleem, dat ik mezelf afwijs en dat dit angst veroorzaakt. Angst dat de ander mijn kleinheid ontdekt. Ook ontstaat er een innerlijk conflict: de knower-doer-split: je kent je realiteit, maar je presenteert je op een manier die afwijkt van wat je weet over jezelf. Dit creëert juist onrust i.p.v. ontspanning.

In de Gita staat: ofwel je bent je eigen beste vriend, ofwel je ergste vijand. D.w.z. je acties helpen je om je te ontwikkelen, of je acties trekken je dieper in de narigheid.

Vergelijk ook als je een essay over jezelf moet schrijven bij een sollicitatie of je wilt in een organisatie opgenomen worden e.d. Wat schrijf je over jezelf? Meestal maar een deel van de realiteit.

Je schrijft hoe geïnspireerd je bent om deze baan te krijgen, terwijl het je in feite alleen om het goede salaris gaat. Tot op zekere hoogte overdrijven we allemaal.

Hoe meer we onze beperkingen/angsten durven toe te geven, des te meer we onze angst verliezen en onze behoefte om onszelf in een beter daglicht te stellen. Dat is vrijheid.

Ahimsa – value 3

<https://youtu.be/uFxY0zfu0ak>



Ahimsa= non-violence, één van de belangrijkste waarden, nl. niet schaden, zowel wat betreft gedachtes, spreken als acties.

Als je iets leest, dan wordt er vrij snel een vooroordeel gevormd. Lees je hetzelfde nog eens, of je denkt erover na, dan wordt je vooroordeel mee ingebouwd, want je bouwt verder op basis van wat je denkt en het brengt je verder van de realiteit en uiteindelijk is er een groot verschil tussen je gedachtes en de realiteit en ben je erin gevangen.

Bv. je groet iemand, maar die reageert niet terug. Er kunnen nu allerlei gedachtes en gevoelens ontstaan.

In de coronatijd ontstonden er vele kritische geluiden, boosheid, afwijzing etc., maar in feite zit dan de druk in jezelf. Je kunt kritisch zijn, maar laat het daarbij.

Als je gaat projecteren, laat je zien dat de spanning en de emoties in *jou* zitten.
 Hoe uit rancune zich? In gewelddadige gedachtes jegens andere mensen.
 Hoe ga je hiermee om? Niet door uit te roepen dat je dit niet wilt. Hoe meer je benadrukt dat je iets niet wilt, hoe meer de neiging ontstaat om het wel te doen (Denk niet aan een olifant).
 Ontstaat de gedachte, dan vervang je die gedachte door een andere. Hiermee laat je zien, dat je ook in staat bent een bepaalde situatie vanuit een ander gezichtspunt te bekijken.
 In onze gedachtewereld dragen we een hoop agressie met ons mee en dat moet gereinigd worden.

Spreken en gedachtes zijn met elkaar verbonden.

Wanneer relaties onenigheid hebben, dan wordt vaak gerefereerd aan gebeurtenissen/uitspraken van soms jaren geleden. Wat dragen we toch allemaal met ons mee?

En als we te vaak zwijgen, komt het op een dag toch tevoorschijn in je verbale uitlatingen, bv. via verwijten. Ook wanneer een moeder tegen haar kind zegt 'Ik wilde je niet', is dat een uiting van geweld. De moeder hoeft niet per se een slecht mens te zijn; er kunnen omstandigheden zijn geweest, die de komst van (nog) een kind moeilijk hebben gemaakt. Verder realiseren ze zich niet wat zo'n uitspraak met een kind doet. Maar het is geweld, want het traumatiseert een kind.

De godheid van de spraak is 'Vuur'. Vuur heeft 2 kwaliteiten: het kan dingen laten oplichten of het vernietigt.

De oplossing ligt om te spreken vanuit discipline, spreken vanuit een intentie, aandachtig spreken, spreken met een gevoel van onderscheid, spreek zonder te beschadigen.

Gedachtes komen zonder onze toestemming, maar we hebt de vrije wil om te bepalen wat we ermee gaan doen: voorbij laten gaan, erop voortborduren, corrigeren.

Dhama: een gedachte/emotie komt, maar je kiest er bewust voor om geen agressieve taal te gebruiken. Je doorbreekt de keten. Geleidelijk aan verandert ook de verwijtende en oordelende houding en houd je het meer bij jezelf en kun je meer en meer ook waardierend over iemand spreken. Waarderingen uitspreken is ook een value.

Ben je kwaad op iemand, bevrijd je dan van die kwaadheid, maar niet tegenover die persoon.

Schrijven werkt zeer bevrijdend.

Shama is een rustige, vredige mind.

Ahimsa bestaat ook op het niveau van acties.

Niet per se erop lossaan, dat ook, maar het betreft ook datgene wat we eten.

Hoe wordt er met dieren omgegaan? Vaak op een agressieve manier.

Ahimsa bestaat ook tegen planten. Ontbossing bv.

Bewustzijn voor het milieu is in feite ontstaan, omdat wij ons bedreigd voelen. Het gaat niet om het geheel, het gaat om ons overleven. De Vedische benadering is anders: alles is Ishvara's schepping en alles is er een deel van.

We worden allemaal geboren met een zeker begrip om niet beschadigd te worden en beschadig dan ook de ander niet.

Ahimsa vervolg, prayer

https://www.youtube.com/watch?v=WY7N3S4uask&list=PLg81hdTDVVDHLpO3ENf4gIFUvykRRxszb&index=10&ab_channel=VedantaNL



De schepping is schoonheid, intelligentie. Ahimsa is een manier van leven. Sannyasins leggen een gelofte af en beloven dat ze nooit een bron van dreiging zullen zijn en dat hun hele leven in dienst zal staan van de Waarheid.

Ahimsa is het belangrijkste commitment van een sannyasin. Het zit in de Hindoecultuur.

Vraag van een deelnemer over emotionele afhankelijkheid.

Neema: wat betekent emotionele afhankelijkheid en hoe manifesteert het zich? Je voelt je pas compleet in de aanwezigheid van iemand anders. Ik ben dus niet okay als ik alleen ben. Ook als een relatie niet goed is, blijf je toch en zo worden relaties een vorm van verslaving. Je trekt iemand aan die bereid is te geven wat je nodig hebt, maar zo iemand is niet een gezond wezen en op termijn zullen er problemen ontstaan. En toch kun je zo iemand niet verlaten en de pijnlijke momenten gaan door.

Ook al zou je de relatie verlaten, omdat het teveel geworden is, je zult onmiddellijk op zoek gaan naar iemand anders, zonder met jezelf aan de slag te gaan om vastere grond onder je voeten te krijgen.

Hoe doorbreek je deze vicieuze cirkel van emotionele afhankelijkheid? In ieder geval niet door te zeggen dat het de wil van Ishvara was. Ishvara wil helemaal niets. Ishvara staat voor onfeilbare wetten. Je voert een actie uit en je krijgt het passende resultaat.

Als eerste erken je dat je het verlangen hebt naar een vervullende relatie, omdat je het niet alleen kunt.

Geef Ishvara niet de schuld of iemand anders, dat het niet lukt. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Er is *niets* in het leven, wat niet los te laten is. Maar doe het oprecht en niet oppervlakkig. Vertel jezelf dat je okay bent. Daarvoor dien je wel je talenten, kwaliteiten en mogelijkheden te zien.

Gebed, (vanaf ±17.00min)

Ben je niet in staat om je van een bepaald patroon te bevrijden, dan kent de Vedische traditie een heel belangrijk aspect en dat is *het gebed*.

Dayananda: Gebed is de hoogste expressie van de menselijke vrije wil.

Vrije wil is het vermogen om te kiezen. En we maken allemaal keuzes op basis van oorzaak en gevolg: als ik dit doe, dan krijg ik dat. Dit is een innerlijk weten en niet uitsluitend Vedisch. We kunnen de weg kwijtraken als we iets kiezen en er gebeurt niet wat we wilden. De wet van oorzaak en gevolg is al zo oud als de schepping; het is een universele wet. Wanneer er niet gebeurt wat je wilt, kun je je tot Ishvara wenden, want met Ishvara begon de schepping.

Wij kunnen 20, 30, 40 jaar van ons leven overzien, maar er is een grotere ordening die zich over duizenden jaren uitstrekt, allerlei invloeden bevattend.

Volwassenheid houdt in, dat je erkent dat je hulp nodig hebt en dat je om die hulp vraagt. Realiseer je ook dat o.h.a. iedereen in zekere mate hulpeloos is. Vertrouwen houden in het leven, als niet alles jouw kant op valt. Geen slachtoffer zijn. Dan kun je je tot de onfeilbare wetten van oorzaak en gevolg wenden, die al bestaan sinds de creatie. Ons leven kan niet bestaan buiten de wetten van oorzaak en gevolg. En het gaat ook niet alleen om onze eigen oorzaken. Alles is gerelateerd, dus bestaat er een netwerk van oorzaken en wat een ander mij aandoet, behoort ook tot de oorzaken. In feite hebben we het over oorzaken binnen oorzaken, binnen oorzaken, binnen oorzaken etc. ver uitstrekkend boven je huidige leven. En als dan het gewenste effect uitblijft, voel je je verloren.

Dan kun je je tot Ishvara wenden, die vanaf het begin de wet van oorzaak en gevolg in werking heeft gesteld. Je gebed is een oorzaak en het moet dus gevolgen hebben.

Hoe werkt gebed?

Twee kinderen bidden vlak voor een examen. De ene slaagt en de ander niet. Hoe kan dit?

Omdat gebed niet de enige variabele is die de uitkomst bepaalt.

Als je een bepaalde promotie wilt, dan is je succes niet het gevolg van of je wel of niet bidt van tevoren. Er zijn ook variabelen als: hoe vakkundig ben je, hoe ga je om met collega's, de relatie met je baas e.a.

En dan gebruik je het gebed; dit is een handeling uit vrije wil. Jij bent de oorzaak van dat gebed en dus heeft het gevolgen; dat is de wet. Er zijn variabelen die in onze eigen handen liggen, maar er zijn ook variabelen waarover we geen zeggenschap hebben.

Via het gebed hebben we invloed uitgeoefend op de uitkomst, we hebben de waarschijnlijkheid van de gewenste uitkomst verhoogd, maar we hebben geen garantie.

Verhaal van 2 jongens om bovenstaande te illustreren.

De ene jongen bidt regelmatig, de ander niet. Ze komen bij een tempel en de ene jongen gaat naar binnen om te bidden, de ander wacht buiten op hem.

Als de jongen uit de tempel komt, struikelt hij en bezeert zijn been. De andere jongen vindt een zilveren munt. De laatste vindt dus dat bidden onzin is: degene die gebeden heeft, struikelt en hij, die niet gebeden heeft, vindt een zilveren munt. Er is verwarring.

Dan komt de wijze en legt het uit: de ene jongen stond een groter ongeluk te wachten, maar door zijn gebed oefende hij een positief effect uit op de uitkomst en hij struikelde slechts. De andere jongen stond eigenlijk grote bezittingen te wachten, maar door zijn arrogante houding vond hij slechts 1 zilveren munt.

Het gebed kan niet de variabelen uit het verleden veranderen, maar kan wel variabelen in jouw voordeel toevoegen. Je kunt ook niet de uitkomst van je gebed controleren; die ligt vervat binnen de wetten van Ishvara en daar wordt bepaald wanneer je onwetendheid wordt opgeheven.

Wat is een goede manier om te bidden? In ieder geval dient je gebed vanuit je hart te komen, anders wordt het iets mechanisch.

In de Vedische traditie zijn er 3 vormen:

1. Manasa

Mentaal gebed. In principe kun je alles vragen, ook als je je al aan het ontwikkelen bent. Zo lang als je op deze aarde bent, zul je altijd iets nodig hebben en is er een vorm van hulpeloosheid.

Hulp vragen maakt je niet minder wijs.

Er is een mooi Vedisch gebed, 'The Samaveda Prayer', gebeden voordat de studie van de Upanishads begint. Wat staat erin?

- geef mijn ledematen kracht en gezondheid nl. als je pijn hebt, dan is je mind voortdurend verstoord en gaat je aandacht richting de pijn; je vraagt dus om een gezond lichaam;
- laat al mijn zintuigen alert en helder zijn en optimaal functioneren;
- laat mijn mind alert zijn, zodat ik niet in slaap val; de kracht van de Kennis is zo krachtig, dat je in slaap valt wanneer je mind niet voorbereid is;
- ik vraag deze krachten, zodat ik zonder obstakels mijn studie kan voortzetten;
- laat mij geschikt zijn voor deze Kennis, verwijder mijn onwetendheid;
- temidden van de onwaarheid, leid me naar de Waarheid;
- reinig mij, zodat de Waarheid kan schijnen; leid me vanuit het donker naar het Licht;
- laat mijn mind geen weerstand bieden, zodat ik deze Realiteit kan bereiken;
- laat mijn mind geen parallelle realiteit vormen, die niets met Vedanta te maken heeft;
- ik zal het proberen, maar ik heb uw hulp en genade nodig, oh Lord;

Vedanta-onderricht begint altijd met een gebed, want het gaat om iets dat diep gaat: de Waarheid.

2. Vachika: gesproken gebed, waaronder zingen/chanting. Er zijn vele Vedische gebeden, zoals bovenstaande regels, die ook gesproken of gezongen kunnen worden.

Bhajans zijn liederen die hindoes zingen ter ere van hun goden. Bhajans zijn niet Vedisch. Je kunt het op je eigen manier zingen, omdat het rechtstreeks uit je hart komt. Jij bent het, die via deze bhajans verbinding zoekt met Ishvara. Als je Ishvara mist, dan ben je verloren. Het gaat niet alleen om mij, maar om mij, samen met de oorzaak van het universum, Ishvara en dat is wat Vedanta leert.

Bhajans zijn een prachtige manier om deze verbinding te maken, want Ishvara is het enige dat er is. Vergelijk de golf, die niet los kan staan van de oceaan. Alles is verbonden, elke golf is deel van deze oceaan en de uiteindelijke Realiteit is dezelfde, nl. water.

3. Kaika: meer fysieke vorm, bv. rituelen. Het hele universum is Ishvara en we hebben het nodig om hier uiting aan te geven. Pluk een bloem en laat je eerbied zien. Je leven is niet vanzelfsprekend.

Wees dankbaar voor dit leven, dit lichaam en deze mind en de mogelijkheid de Waarheid te vinden.

Rituelen drukken de verbinding met het universum uit en versterken de psyche dat je niet een geïsoleerd individu bent, maar een deel van een groter geheel. Ontspan in dit weten.

Je hoeft niet allerlei acties te ondernemen om te ontspannen. Je ontspant, omdat je vertrouwt.

Namaskara is de zonnegroet en is een fysieke uiting van je dankbaarheid. Elke kaika is een uiting van dankbaarheid en we dienen dit te cultiveren. Dat is bhakti.

Prayer vervolg, Kshanti – value 4

https://www.youtube.com/watch?v=Eo3TJSQLeDg&list=PLq81hdTDVVDHLP03ENf4glFUvykRRxszb&index=11&ab_channel=VedantaNL



Gebed, vervolg

Acties geven resultaten en gebeden geven genade. Elk gebed is een uitreiken naar Ishvara en elke keer als je vraagt om de grotere realiteit te kennen, waarin we verkeren, dan is genade het antwoord.

Je hoeft niet naar wonderen te zoeken in het leven. Het hele leven/de schepping is een wonder. Vertrouw op Ishvara en je kunt ontspannen en je actieve leven zal sattvisch zijn, omdat in je acties, je de Realiteit kent en je weet dat het universum een veilige plek is. Dit stopt ons klagen, want we klagen wat af en klagen is een uiting van ontevredenheid. En als er niets te klagen valt, is er altijd nog het weer. ☺

Neem het leven niet als vanzelfsprekend. Toon je dankbaarheid en eerbied en je heelt jezelf van wantrouwen, van rancune, van

ontevredenheid etc. en zo maak je de weg vrij naar de Waarheid en het zien van de schoonheid van het universum. En er ontstaat verbinding met alles wat bestaat; we zijn niet geïsoleerd. Het gevoel van alleen te zijn is onze eigen creatie in onze mind.

Destructieve krachten

Zeg niet zomaar een gebed op, zing niet zomaar een mantra. Het moet betekenis voor je hebben. De Vedische traditie kent vele gebeden. Bv. 'Rudram'.

Rudra is Lord Shiva en Lord Shiva is de kracht achter de destructie in het universum. Maar de destructieve krachten maken een integraal deel uit van het universum. Het staat verandering toe. Zonder destructie blijft alles bestaan, niets gaat weg en er is geen verandering. Elke seconde bv. sterven cellen in ons lichaam, waardoor nieuwe kunnen komen. De nacht gaat, zodat het dag kan worden etc. Deze cycli in het universum maken het ons mogelijk om voorwaarts te gaan.

We zullen onze houding t.a.v. destructie moeten herzien, niet als iets negatiefs en iets om bang voor te zijn, maar het gaan zien als een proces van regeneratie, wat essentieel is in de schepping. In een gebed kun je vragen om de destructieve krachten in jezelf weg te nemen: kwaadheid, afhankelijkheid etc. Tot slot kun je Lord Rudra vragen om je onwetendheid weg te nemen.

Gayatri mantra

Het woord mantra komt uit het Sanskriet; manasah = geest en tra wijst op bevrijding door de beheersing van de geest. De Gayatri mantra is één van de oudste en bekendste mantra's aller tijden. Gai betekent zingen, verheerlijken.

De Gayatri mantra komt voort uit de Rig Veda, een van de oudste boeken ter wereld.

De Rig Veda is een verzameling hymnes en mantra's die de Vedische goden prijzen.

Het wordt verondersteld te zijn geschreven rond 1500 v. Chr. maar is waarschijnlijk veel ouder.

Om Bhur Bhuvah Svaha

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo nah Prachodayat

Om is de naam voor Ishvara, de oorzaak van het universum.

Bhur Bhuvah Svaha: het is overal: op de aarde, in de lucht, in de hemelen en alles ertussenin.

Tat Savitur Varenyam: ik zie Jou (Ishvara) als één van de manifestaties van Lord Sun (Savitur), omdat je helder en schijnend bent en zonder de zon zou er geen leven zijn;

Varenyam: je bent waardig om door mij aanbeden te worden

Bhargo Devasya: je bent in de vorm van licht en licht verdrijft elke vorm van duisternis, fysiek en mentaal in jouw aanwezigheid is duisternis onmogelijk

Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yo nah Prachodayat: verlicht onze minds en leid ze in de juiste richting; want in ons leven maken we zoveel beslissingen en keuzes

Kshanti – value 4

Soms vertaald als verdraagzaamheid. Swami Dayananda noemt het accommodatie, aanpassen: je leeft in deze wereld en je kunt je niet isoleren; je dient je tot mensen te verhouden.

Vaak gedragen mensen zich niet zoals jij wel zou willen en dat kan een bron van moeilijkheden worden, vooral als het om naasten gaat en/of als het om relaties gaat.

Accommodatie maakt het mogelijk dat relaties werken op een goede manier.

Accommodatie betekent begrijpen dat in het universum elk individu anders is en anders denkt en op geen enkele manier identiek is met jou en dat dan te respecteren.

En als jij wilt dat iemand op een bepaalde manier moet zijn, dan gaat dat nooit gebeuren en dat is een grote bron van teleurstelling. Vooral in relaties, want je raakt iemand in zijn/haar vrijheid.

En omgekeerd willen zij ook dat jij je anders gedraagt.

Begrijpen/aanpassen heeft ook zijn grenzen. Als iemand gewelddadig is, om welke reden dan ook, wil dat nog niet zeggen dat je je moet laten misbruiken. Dat is geen accommodatie.

Mensen kunnen werkelijk problematisch gedrag vertonen en er zijn 4 niveaus waarin deze mensen zich kunnen bevinden.

1. Ontkenning, dat ze bepaalde gedrag vertonen. Ze zitten in hun eigen wereld, kennen geen medelijden of schuldgevoelens, hebben gevoeligheid voor de ander geblokkeerd en doen alles goed. Bv. ontkennen dat je te veel junkfood eet. Narcistische mensen zitten vaak in deze fase.
2. Defiant (iets trots afwijzen). In dit stadium ben je enigszins bewust van je gedrag, maar wanneer een autoriteit je erop aanspreekt, zul je het niet accepteren.
3. In dit stadium erkent de persoon het probleem, hoewel hij soms ook in de ontkenning kan zitten, probeert te veranderen, maar is er niet toe in staat.
Typische voorbeelden: alcoholici, drugsverslaafden, rokers.

Wijs ze niet af, want ieder knokt op zijn eigen manier.

Neema geeft nooit advies, wil niemand veranderen, maar stelt wel vragen om de ander zelf tot bepaalde inzichten te laten komen. Bv. een jongen kan niet stoppen met blowen, omdat hij bang is dat hij daarna zijn vrienden zal verliezen. Neema vraagt dan hoe hij weet dat dit waar is? En of dit dan de enige vrienden zijn? Of hij zich kan voorstellen andere vrienden te maken? etc. En wat kun je allemaal nog meer doen, want het leven biedt eindeloos veel mogelijkheden.

4. De wil om te veranderen, ze proberen het, maar zijn ietwat langzaam, langzamer dan ze zelf zouden willen en misschien ook wel langzamer dan jij zou willen.

Tegenover al deze stadia zul je een andere houding moeten aannemen; je moet flexibel en intelligent zijn om te kunnen zien waar zij staan en dan je eigen gedrag veranderen.

Hoe ga je om met iemand die in de ontkenning zit?

- naar ze luisteren
- stel vragen, i.p.v. ze alles mogelijke te vertellen; laat hen zelf denken; zo open je deuren
- als iemand inziet dat hij vastzit, dan kun je mogelijkheden laten zien

Kshanti en relaties, vervolg

https://youtu.be/Ulg8t8w-w_4

Mensen zijn sociale wezens, we zoeken mensen om ons heen, maar mensen, m.n. zij die dicht bij ons staan, triggeren ons en wij triggeren hen. Dat is de ambivalentie. En daar begint accommodatie en de eerste vraag is: 'Wil ik in deze relatie investeren of niet?' Je hoeft je niet aan iedereen aan te kunnen passen. Je stelt grenzen of je verlaat de relatie, zonder je daar schuldig onder te voelen.

Maar als iedereen je irriteert, dan eindig je alleen.

Uiteindelijk dien je de mens te worden, waarnaar mensen op zoek zijn, ze voelen zich tot jou aangetrokken, omdat je geen vooroordelen (meer) hebt en ze voelen zich veilig bij jou.

In de ashram van Swami Dayananda waren ook mensen die maar wat rondhingen en geen ontwikkeling doormaakten. Als hij erop aangesproken werd waarom hij tijd in hen investeerde, antwoordde hij: 'Het is niet voor iedereen makkelijk om mij te ontmoeten. Niet iedereen is er klaar voor.'

Maar als de ordening van Ishvara ervoor gezorgd heeft dat we samenkomen, kan ik ze niet afwijzen. Misschien hebben ze eindelijk iemand gevonden, die hen niet afwijst, maar op een zeker moment verlaten we elkaar ook weer.'

Vraag je ook af, in welke van de 4 fases bevindt zich deze mens? De value van accommodatie is steeds dezelfde, maar je past je acties aan.

1. Iemand zit in de ontkenning. Hoe ga je om met iemand die in de ontkenning zit?

- naar ze luisteren
- stel vragen, i.p.v. ze alles mogelijke te vertellen; laat hen zelf denken; zo open je deuren
- als iemand inziet dat hij vastzit, dan kun je mogelijkheden laten zien
- het belangrijkste is: spreek ze niet direct aan, maar vertel ze verhalen; verhalen gaan over anderen, dus voelen ze zich niet bedreigd. In het boek 'Mahabharata' vind je een hele reeks aan karakters, die archetypes representeren. Archetypes gaan over mensen en luisterend naar de verhalen beginnen mensen zichzelf en anderen te begrijpen.

Cave: we zitten zelf ook regelmatig in de ontkenning. Word je er bewust van!

2. Iemand is defiant. Ze geven niet toe dat ze problematisch gedrag vertonen, hoewel ze er een zeker bewustzijn over hebben. Tegenover *jou* gaan ze het niet toegeven. Dus moedig je ze aan om met iemand anders te gaan praten. Alcoholici hebben hun support-groepen, waar iedereen over zijn ervaringen kan praten en men elkaar ondersteunt.

Familieopstellingen zijn hier ook op zijn plaats.

3. Mensen willen veranderen, maar zijn er niet toe in staat. Wat doe je?

Blijf ze aanmoedigen; blijf voortdurend aan hun zijde, ook als ze terugvallen. Ondersteun hun reis.

Geef ze de juiste feedback. Geef ze de ruimte om zich te uiten, ook al zijn ze de draad van hun verhaal kwijt, ook al durven ze geen vragen te stellen om niet dom over te komen etc.

Geleidelijk aan zullen ze hun zelf-opgelegde grenzen en beperkingen verleggen en krijgen ze meer zelfvertrouwen.

Een studiegroep is een afspiegeling van de wereld. Er zullen mensen zijn, die te veel praten en vragen stellen en ze irriteren je. Dat zijn leermomenten om te leren luisteren, om tolerant te worden, om te leren accepteren, interesse te tonen. De leraar kan ze op een vriendelijke manier confronteren, zodanig dat ze kunnen groeien. Een leraar dient de kwaliteit van accommodatie te hebben en tegelijkertijd mindful te zijn in wat hij doet, zodat mensen kunnen opbloeien en hun beperkingen kunnen ontstijgen.

Als mensen vragen waarom je Vedanta studeert, vooral als je partner dat vraagt, gebruik dan begrijpelijke taal. Zeg niet, dat je moksha wilt bereiken; ze zullen je niet begrijpen en denken dat je op een trip bent of een guru volgt. Gebruik geen technische termen, die gebruik je in je studiegroep, Buiten die groep gebruik je andere woorden, maar blijf wel authentiek. Bepaalde technische terminologie maakt mensen allergisch; spreken vanuit je hart kan mensen geïnteresseerd maken. Als je tegen je partner zegt dat vooral moksha belangrijk voor je is, dan kan de ander zich niet belangrijk voelen. Of dat je niet in samsara wilt leven, dan is je partner ineens samsara, waar je vanaf moet. ☺ Wees een eenvoudig, authentiek, liefdevol en zorgzaam mens.

Arjavam – value 5 and Acharya Upasana – value 6

https://www.youtube.com/watch?v=JR0Ns80apDs&list=PLg81hdTDVVDHLP03ENf4gIFUvykRRxszb&index=13&ab_channel=VedantaNL



Arjavam

Het woord is afgeleid van 'ruju': als een touw en 'bhava': recht.

Arjavam betekent 'recht door zee'/straight forward/oprecht: er is een congruentie tussen wat je denkt, zegt en doet.

Je vindt dat iemand zich belachelijk heeft gekleed, maar desondanks zeg je dat het mooi is. Je wilt dat anderen zich goed voelen, maar in feite meen je het niet, je woorden hebben geen gewicht, het is vaak mechanisch.

Nelson Mandela en Ghandi spraken ook en waarom kwamen hun woorden wel aan en begonnen mensen erover na te denken?

Ghandi schreef een autobiografie 'My experiments with Truth'. Hij had een gedachte en hij probeerde zijn hele leven met die gedachte in alignment te zijn/komen. Zijn gedachte was niet het bestrijden van een vijand, maar in Waarheid te denken, spreken en handelen. Ben je niet aligned, hoe kun je dan serieus genomen worden, zeker als spiritueel leraar? Integriteit is erg belangrijk.

We maken vaak voornemens (nieuwjaar), maar meestal komt er niets van terecht.

Die woorden hebben zo weinig betekenis.

Als we socializen zeggen we ook vaak van alles om te pleasen, maar meestal zijn het lege woorden.

Neema vertelt hier het verhaal van koning Dasharatha, die op het slagveld gered wordt door zijn vrouw Ramayana. Hij is dankbaar en hij belooft dat ze twee zegeningen mag vragen en hij zal ze inwilligen. Jaren later, als de zoon van de koning de kroon zal overnemen, komt de vrouw met haar wensen en vraagt aan haar man om zijn zoon 14 jaar naar een bos te sturen en haar eigen zoon koning te maken.

De koning blijft trouw aan zijn belofte. Pijn is natuurlijk het gevolg. De koning wordt ziek en sterft. Er wordt afgeweken van een patroon in de afstamming, ik heb mijn woord gegeven, maar ik heb me bedacht. Deze onzuiverheid wordt doorgegeven en van generatie op generatie wordt dit erger en uiteindelijk zijn het 'normale' mensen geworden. Dit noemen we 'degeneratie'.

Mensen met een groot hart en innerlijke sterkte, kunnen hun rijkdom/bezittingen delen en zullen door het leven daarvoor beloond worden. Onzekere mensen kunnen dit niet, zijn houden nog te veel vast aan hun bezittingen.

Dan vertelt Neema een verhaal uit de Kathopanishad (17.20min) over een jongen, Nachiketa genaamd, met zijn vader. Zijn vader geeft ook van alles weg, alleen het zijn waardeloze spullen, terwijl het erom gaat datgene weg te geven, waar je waarde aan hecht.

Zijn zoon confronteert hem daarmee en vraagt steeds 'Aan wie zou je mij weggeven?' Uiteindelijk antwoordt de vader, dat hij hem aan Lord Yama zou geven. Lord Yama is de Heer van de dood.

De zoon vat dit serieus op en gaat weg en hij ontvangt allerlei teachings. Tot slot over de uiteindelijke Waarheid: wie zijn wij als mensen en wat is onze reis hier op aarde en wat betekent dood?

In de Mahabharata staat een beroemd verhaal, over Bishma Pitamah, die een gelofte doet en er trouw aan blijft. Zie vanaf 23.42min.

De les is dat we integer dienen te zijn, ook al moeten we door moeilijkheden heen, maar we blijven wel trouw aan onze gedachte en aan onze woorden.

Uitzonderingen

Elke waarde heeft interpretatie nodig. Als je de waardes leeft zonder een breder begrip, dan zul je verloren zijn. Elke waarde dient geleefd te worden, maar iedere waarde kent uitzonderingen, niet voor jouw gemak, maar vanwege een grotere ordening.

Krishna vraagt aan Arjuna om te vechten. Dit is geen dharmisch verzoek.

Geweldloosheid is een waarde, maar wanneer iemand jou geweld aandoet, of zelfs een heel volk, dan moet je opstaan. Doe je dat niet, dan sta je toe dat veel mensen misbruikt worden. Dit opstaan is geen daad van geweld, maar wordt interpretatie genoemd. Als je blind je waardes volgt, verlies je de mogelijkheid om te interpreteren en kun je dharma uit het oog verliezen en rigide worden.

Ter illustratie wordt het voorbeeld gegeven van Lord Krishna, die Bishma probeert duidelijk te maken dat hij vecht aan de kant van een adharmische koning, Duryodhana, die door fraude aan de macht is gekomen. Bishma heeft weliswaar jaren geleden beloofd, dat hij aan de kant van de koning zou staan, maar Lord Krishna maakt hem duidelijk, dat deze koning niet de wettige koning is en dat hij vecht ten koste van zijn dharma. Bishma blijft trouw, rigide, aan zijn belofte en vecht aan de verkeerde kant.

Universele waardes kennen uitzonderingen. Het zit in elk mens, maar we blijven zo vaak gevangen in onze eigen wereld.

Cave: gebruik interpretatie niet om dingen om te buigen er je voordeel mee te doen. De mind is slim!

Kijk naar het grotere geheel en maak dan je keuzes.

De woorden van leraren, die leven wat ze onderwijzen, die woorden komen aan. Bij andere leraren, die niet voldoende leven wat ze leren, die woorden blijven woorden en hebben geen diepte.

Acharya Upasana – value 6

Hier gaat het om de relatie met de leraar. In Vedanta is dat erg belangrijk. Acharya is de leraar.

Upasana is opkijken naar de leraar of je openen voor de leraar. De laatste a van acharya en de u van upasana worden samen een o als beide woorden samengetrokken worden: acharyopasanam.

Wat je in Vedanta leert, is zo fundamenteel. Het is anders dan bv. wiskunde studeren. Het is belangrijk dat de leraar goed onderricht geeft. Hoe hij leeft is niet interessant. De relatie is technisch, je leert terminologie.

In Vedanta gaat het om de natuur van de oorzaak van het universum, gaat om de inquiry wie we werkelijk zijn en hoe we ons hierop voorbereiden. Het zal je hele leven veranderen en dat kan wanneer je vertrouwen hebt in de leraar. Er ontstaat een diepe relatie. Het gaat om transformatie.

De leraar is de mens die de duisternis van verwarring en onwetendheid verwijderd.

Je geef een leraar a.h.w. toestemming om je gedachten zodanig te veranderen, dat je het leven op een totaal andere manier begrijpt. Dat is iets groots. Is ook niet in geld uit te drukken.

In het Sanskriet heet dat 'shraddha', een houding van eerbied en vertrouwen.

Wat je kunt doen voor een leraar is te laten zien dat je met liefde leert. Dat is je offer aan de leraar.

Door die liefde om te leren, inspireer je de leraar.

De bedoeling is ook dat elke student uiteindelijk een guru wordt, anders blijf je klein, blijf je zoeken naar meesters in je leven aan wiens voeten je blijft zitten.

Een leraar geeft je tools om vrij en onafhankelijk te zijn. Swami Dayananda gaf nooit adviezen hoe te leven. Hij wilde juist, dat door zijn teaching ieder wijs en volwassen genoeg zou zijn om zijn/haar eigen leven te leiden en die niet bij elk probleem naar de leraar rent om advies.

De schaduwzijde van de relatie met een guru

Veel mensen zijn allergisch voor het woord 'guru'. Blind achter iemand aanlopen als een soort God, een cultus en daarmee je eigen onderscheidingsvermogen verliezend.

Mensen weren het af wanneer je zegt dat je naar een guru gaat: dat is iemand die je afhankelijk maakt, een houvast voor zwakke, kwetsbare mensen.

Je wordt 'berooft' van je geld, je relatie staat op de tocht, je mag niet meer zelf denken, ze maken misbruik van je etc.

Wat is hiervan de reden? (Zie volgende tekst).

Acharya Upasana – vervolg and Saucam – value 7

https://www.youtube.com/watch?v=EGq8rroYGxw&list=PLg81hdTDVVDHLpO3ENf4glFUvykRRxszb&index=14&ab_channel=VedantaNL

Acharya Upasana

De relatie met een leraar kent soms ook teleurstellingen, vooral als je vertrouwen geschaad wordt. Waarom gebeurt dat? Waarom volg je iemand, die soms zoveel schendt? Waarom zien mensen dit niet en plaatsen ze zichzelf in een zelf-gecreëerde wereld, waardoor je niet kunt onderscheiden wat er gaande is?

De leraar kan gezien worden als een substituut voor je vader of je moeder, zeker als iemand in nood is. Projectie dus.

Als kind ben je volledig overgeleverd aan je ouders en het universum heeft je uitgerust met vertrouwen, zodat je je volledig aan hen kunt overgeven. Maar dat vertrouwen wordt vaak geschaad. Ouders kunnen onvoorspelbaar zijn. Of de ouders hebben geen goede, liefhebbende relatie etc. Je hebt geleefd met een geschaad vertrouwen, maar we hebben een innerlijke behoefte om dat vertrouwen weer te vinden. Dus gaan we zoeken naar een persoon die we compleet kunnen vertrouwen. Dit is een psychologisch thema. En de leraar spreekt niet over wiskunde e.d. maar richt zich tot jou en daar was je nu juist naar op zoek en je geeft je eraan over.

Hoe de leraar daarmee omgaat is een ander verhaal. Die kunnen in hun eigen onverwerkte verhaal zitten. Doen zich groot voor en willen dat je je aan hen overgeeft. Ze leggen uit dat het intellect je nergens brengt, maar het is juist het intellect dat onderscheidend vermogen heeft.

En dat moet je dus opgeven!

En dan word je verdoofd. Het zou allemaal ego zijn. Dit wordt subliminale conditionering genoemd. Vaak weet een leraar het zelf niet eens. En jij, de persoon, die het zou kunnen onderzoeken, jij bent van geen waarde, omdat het allemaal ego is. En je geeft je over aan deze leraar, want hij spreekt over liefde en schoonheid etc.

Je neemt weliswaar dingen waar, die niet helemaal kloppen, maar dat schuif je onder je twijfelende mind, je intellect, je ego en zo kun je er volledig ingetrokken worden.

Dit kan gebeuren met volwassen leraren, die de Waarheid kennen en met leraren die geen flauw idee hebben en zich voordoen als een guru. Ze wentelen zich in een grote belangstelling. De toehoorders zitten in hun zelf-gecreëerde deceptie en de leraar eveneens, allemaal in hun eigen bubble.

Leraren kunnen ook manipulatieve taal gebruiken: 'Is het niet genoeg dat ik van je houd?'

Eigenlijk zeggen ze: 'En nu je mond houden, geen vragen stellen.' Zo blijf je klein en hij/zij groot.

Een goede, volwassen leraar faciliteert je groei en stelt je in staat om op je eigen benen te staan.

Overdracht

Bij de toehoorder/student kan overdracht ontstaan. Opgegroeid met een beschadigd vertrouwen of met liefdeloze ouders, kan het voorkomen dat dit gevoel naar de oppervlakte komt en op de leraar wordt geprojecteerd en vervolgens wordt eraan getwijfeld of de leraar wel integer is.

Een leraar moet ervoor zorgen er niet in verward te raken, anders kan hij niet ondersteunen, want deze projecties dienen gereinigd te worden.

Een leraar blijft liefdevol, maar geeft ook grenzen aan en blijft zelf ook leren.

Swami Dayananda waarschuwde er ook voor om je niet op een voetstuk te laten plaatsen, want dan heeft de toehoorder/student bepaald wat goed is en als je een beetje afwijkt, val je van je voetstuk.

Respect voor de leraar is prima, maar laat je niet over-idealiseren. In dat laatste geval kan een leraar iets vertellen over zijn eigen 'beperkingen, bv. af en toe rugpijn te hebben.

Saucam – value 7, 34.09min.

Saucam betekent reinheid, zowel extern als intern; ook je omgeving dient schoon te zijn. Waar je leeft of werkt dient licht te zijn en voorzien van frisse lucht. Je wilt niet in een gestagneerde energie zijn.

In India heet dat 'vastu'. Je omgeving heeft invloed op je mind en omgekeerd.

Zo buiten, zo binnen. Er zijn 3 aspecten in jezelf die gereinigd dienen te worden:

Zelf-gecentreerdheid – zelfkritiek – jaloezie.

Innerlijke reinheid:

- Zelf-gecentreerdheid: jij bent de belangrijkste in je leven, d.w.z. mijn welzijn is een natuurlijk iets; het is niet hetzelfde als egoïstisch. Je kunt plezier halen uit je huis, auto, vakantie e.d. maar dat sluit anderen uit en je bent egoïstisch. Je kunt ook vreugde ontnemen aan het helpen van anderen, dan sluit je anderen in. Je verbindt jouw welzijn met het welzijn van anderen. Dat is innerlijke reinheid.

Je hoeft jezelf niet op te offeren, eerder kun je het verlicht eigenbelang noemen, d.i. ik verbind mijn welzijn met jouw welzijn. Als je geeft, keert het bij je terug. De Vedas zeggen 'door te geven word je gezegend.'

- Zelf-kritiek. We hebben innerlijke gesprekken met onszelf en hebben een beeld over onszelf en daarin kun je zeer kritisch zijn over jezelf, je legt druk op jezelf om nog beter te presteren. De perfectionist kan niet tegen zichzelf zeggen dat hij goed is, of dat hij kan leren. Een perfectionist heeft geen perspectief en zet zich constant onder druk en anderen ook door de hoge standaards die ze verlangen. We kunnen beter leren efficiënt, mindful en alert te zijn. Keur je perfectionisme niet af, er zitten goede aspecten in: gedrevenheid, toewijding bv. Het wordt een probleem als het voortkomt uit onzekerheid, niet goed genoeg zijn.

Saucam, vervolg and Sthairyam – value 8

https://www.youtube.com/watch?v=ldzJj0HCaXs&list=PLg81hdTDVVDHLpO3ENf4glFUvykRRxszb&index=15&ab_channel=VedantaNL



Zelfkritiek

Dit aspect zit meer of minder in elk mens. Het feit dat je als goed beschouwd wordt, hangt af van bepaalde condities en prestaties. Swami Dayananda vindt dat het onderwijssysteem (in India) hierop gebaseerd is. Maar omdat je niet overal goed in kunt zijn, raak je geblokkeerd in de overtuiging niet goed te zijn. Dit begint al op jonge leeftijd. Ook in het spirituele leven werkt dit door. Mensen wachten op een verlichting, die komt niet dus ben je niet goed genoeg bezig. Ook wat betreft de values, kun je een 'uitglijder' maken, maar als je alert bent, breng je jezelf snel weer terug. Zelfkritiek gaat verder: 'Ik ben niet spiritueel, ik groei niet voldoende etc.'. Ishvara overall verantwoordelijk voor maken, gaat niet op. We hebben onze vrije wil gekregen en daarmee de vrijheid om te kiezen en daarmee begint onze verantwoordelijkheid. Ishvara is niet de doener, hij handelt niet. We zijn uitgerust met wat we nodig hebben. Ishvara creëert het platform, creëert de mogelijkheden en de wetten. Ook refereren aan het gegeven dat je Bewustzijn bent en

Bewustzijn handelt niet, heeft weinig zin. Je kunt dat niet eindeloos blijven doen. Aan wie worden dan de 20 values gegeven? Aan het individu! Op dit moment ben ik een individu en ik dien de juiste keuzes te maken om uiteindelijk mijn ware natuur te realiseren: Moksha. Moksha is dan identiek zijn aan Ishvara.

Rijtuig/strijdwagen is de metafoor voor het hele menselijke wezen

- de wagen zelf is het fysieke lichaam
- de paarden symboliseren de zintuigen
- de teugels zijn de mind; de teugels zijn in handen van Krishna;
- de berijder van de wagen is het ego: Arjuna
- de bestuurder is het intellect: Krishna, representeert het hogere levensprincipe, dat de wagen (= iemands leven) bestuurt; zinvolle actie is alleen mogelijk als de zintuigen en de mind door het intellect (Krishna) worden gecontroleerd;

Jaloezie

Dit is een asaucam, waaraan niemand ontkomt in het leven.

Neema refereert aan de film 'Amadeus', waarin Salieri de componist is, die jaloers is op het genie Mozart. We kennen allemaal wel een vorm van competitie, waaruit jaloezie voortkomt.

Wat is er nodig om jaloers te worden?

- Je bewondert en waardeert een bepaalde eigenschap.
- Je streeft ernaar om er goed in te zijn.
- Maar op dat bepaalde vlak voel je je niet goed genoeg.
- Dan zie je iemand die daarin juist excelleert en je voelt je klein en jaloers.
- Je bent jaloers op iemand die van jouw niveau is, maar wel veel meer wint. Je zult niet jaloers worden op Roger Federer, want die is onbereikbaar.
- Je bent geïnteresseerd in die bepaalde kwaliteit. Als je bv. niet van tennissen houdt, zal een goede tennisser niet je jaloezie opwekken.

De snelste reactie van de mind is om die persoon naar beneden te halen en daarmee creëren we ook verwarring. Immers: je jaloezie betekent ook dat je de kwaliteit van de ander ook zou willen hebben, maar tegelijkertijd haal je het naar beneden.

Hoeveel mensen zijn moedig genoeg om toe te geven dat ze jaloers zijn?

De antidote is om jezelf te vertellen dat je dit talent/deze kwaliteit bewondert. En dan: ik bewonder de manier waarop deze persoon tennist, omdat dat de waarheid is.

De volgende stap is om plezier te hebben in tennis zelf; je hoeft je niet te vergelijken met een ander. Je kunt genieten van de sport.

Vergelijk ook een artiest die de Bühne opkomt. Hij is eerst nog bewust van zichzelf, maar daarna gaat hij op in zijn performance, hij wordt geabsorbeerd en ervaart een high in zijn creatie.

En dat kun je in alles doen; door je diepe betrokkenheid met wat je doet ontstaat vreugde.

Zie de glorie van Ishvara in de manifestaties/creaties/prestaties van anderen en dan zul je die persoon ook niet meer kritiseren en je zult vreugde ervaren.

Waardering

Jaloezie dient getransformeerd te worden in en door waardering. Het uitspreken van waardering.

Wanneer je iets moois ziet, houd het niet in je gedachten, zeg het ook tegen die persoon. Je krijgt een smile van die persoon en je zult zien hoeveel feedback je van het universum krijgt wat waardering betreft, soms uit onverwachte hoek.

Guru

Een guru is als een beeldhouwer. Hij ziet in de steen het mooie beeld en hakt hier en daar stukjes weg om mogelijk te maken dat het beeld zichtbaar wordt. Maar de persoon moet er klaar voor zijn.

Hij/zij moet het zoeken, anders gaat het niet werken.

Sthairyam – value 8

Doorzettingsvermogen, standvastig: blijvend bij één ding gedurende een bepaalde tijd.

Iets gedurende langere tijd met toewijding nastreven.

Om een wiskundige, arts, artiest te worden is jaren van hard werken en toewijding nodig.

Echter, in spiritualiteit verwachten we veel sneller resultaat.

Hoe snel denk je te kunnen komen van 'ik ben klein en weinig waard' naar 'ik ben het geheel'?

Hoewel het laatste onze ware natuur is, hebben we een hoop werk te doen. In talloze levens hebben we de overtuiging geleefd dat we onbelangrijk zijn. Dit gaat diep. De mind is niet in staat om in een korte tijd de Realiteit te zien.

Er zijn mensen die moksha direct willen, ongeduld. Zij zullen moeten ontspannen in de wetten van Ishvara, oorzaak en gevolg. Relax.

En er zijn mensen die klagen dat ze zo klein zijn en na lange tijd pas zullen bereiken. Tegen hen moet je duidelijk maken dat het nu al mogelijk is.

Je hebt doorzettingsvermogen en wat doe je ermee? Consistentie tonen in:

- luisteren naar Shastra door: Shravanam
Mananam
Nididhyasanam
- aandacht geven aan je emotionele volwassenheid
- alle values cultiveren
- schenk aandacht aan je verbinding met Ishvara: bhakti is belangrijk; daar hoef je niet altijd voor te gaan zitten en/of bhajans doen; zwemmen in de zee en je verbonden voelen met alles is ook bhakti.

Sthairyam, vervolg – value 8

<https://youtu.be/lpd21XoUVog>



- Doorzettingsvermogen heb je nodig:
- bij het bestuderen van de Geschriften
 - bij het leven van alle values; je kunt een dharmisch mens zijn en desondanks intolerant zijn naar mensen;
 - emotionele volwassenheid; we ontkennen vaak onze emoties of dissociëren ons ervan; Vedanta kan een excuus zijn om emoties te ontkennen; door te zeggen dat je Brahman bent, maar zo werkt het niet;
 - bij de weerstand van de mind bij wat Vedanta leert. De mind heeft duizenden jaren je identiteit bepaald en nu wordt je 'I am' bedreigd en de mind werpt weerstanden op, bv. door in slaap te vallen, door te beweren dat Vedanta steeds hetzelfde herhaalt; de mind zal nooit bereid zijn de Waarheid te kennen. We dienen de mind hierin te begeleiden. Emotionele volwassenheid is hierin belangrijk: de mind tendeeft naar overdrijving en naar traumatisering, maakt kleine dingen groter/erger, wat pijn vergroot.
 - bij dharma
 - een basisbegrip hebben van goed en fout
 - in het beoefenen van karma yoga= blijf doen wat je doet, maar verander je houding;

Kan iemand die moksha bereikt heeft, toch één van de values niet leven?

De mind kan af en toe 'uitglijden', maar de wijze, die jarenlang de mind op moksha heeft voorbereid, zal het direct herkennen en de mind terugbrengen. Dan kun je van de vrijheid genieten.

En het is altijd mogelijk om in een volgend leven de draad weer op te pakken. Je begint namelijk niet meer van voren af aan.

Atmavinigraha – value 9

27.00min Self-Mastery. Sommigen vertalen atmavinigraha als 'controle over de mind'.

Toch is dit niet correct:

-de mind is een constante flow van gedachtes; je weet niet eens welke je volgende gedachte is, dus hoe kun je dan je mind controleren? Het is onmogelijk.

Maar je kunt de mind wel beheersen/meester zijn over de mind. Gedachtes komen zonder jouw toestemming. Als iemand zegt: 'Denk niet aan een olifant terwijl je eet', dan komt juist die gedachte op terwijl je eet.

Wat kun je doen als een gedachte opkomt?

- Als je niets doet, is een gedachte na een paar seconden weer voorbij; als je er geen aandacht aan schenkt, verliest de gedachte de mogelijkheid om te blijven plakken; ze komen en gaan; je kunt dat ook observeren/waarnemen. Vedanta is overigens meer dan alleen maar je komende en vertrekkende gedachtes waarnemen.
- Sommige gedachtes zijn diep in ons verankerd en blijven terugkomen: gevoel van isolatie, gevoel te weinig liefde te krijgen, angstgevoelens, gevoelens over wat goed is en wat niet etc. Veel gedachtes komen en gaan, maar hier is correctie nodig. Patronen als reactie op die gedachtes en gevoelens moeten doorbroken worden. Bv. je bent jaloers op iemand en de reactie is om die persoon naar beneden te halen. Zelfkritiek is een patroon dat doorbroken moet worden en dat doe je door ze te vervangen door voedende gedachtes. Je hebt onderscheidingsvermogen nodig, om te kunnen zien wat je kunt laten gaan en waar correctie nodig is. Je verlangen naar erkenning dient gecorrigeerd te worden, want deze verlangens/gevoelens zijn dysfunctioneel.
- Het cultiveren van gedachtes die vriendelijk zijn en mededogend en die leiden naar expansie.

Empathie

Empathie is een geschenk van Ishvara. Empathie is een biologisch gegeven. Wanneer je pijn oploopt aan je arm, dan tref je direct maatregelen om de arm te verzorgen. Daar ga je niet lang over na zitten denken. Je reageert direct; het is een natuurlijk programma. Je blijft niet onverschillig.

Ook al ben je niet je lichaam, omdat het een geschenk is, draag je er zorg voor.

We zijn niet alleen uitgerust met gevoeligheid voor onszelf, de schepping heeft ons ook voorzien van gevoeligheid voor wat er met de ander gebeurt.

Als iemand valt op straat, dan is er een ingebouwde reactie om te helpen, als tenminste je mind en/of intellect niet tussenbeide komen.

Nu hebben we een mechanisme meegekregen, wat in de neurowetenschappen 'spiegelneuronen' wordt genoemd.

Spiegelneuronen laten je weten, dat het ongemak wat jij ervaart met jouw pijn, dat de ander hetzelfde ongemak ervaart. Een soort weten wat het betekent om te lijden. En zoals je zorgt voor je eigen pijn, zo kun je ook uitreiken naar iemand anders. Dat is empathie, het is iets natuurlijk.

We handelen echter niet altijd overeenkomstig ons natuurlijke programma. De mind kan besluiten om te helpen, maar ook besluiten om niet bv. in moeilijkheden te raken. Of spiritueel zijn en zeggen 'dat is zijn eigen karma, wat heb ik daarmee te maken?' Daarmee breek je je empathie af.

Draai het maar eens om, jij ligt daar en niemand komt, omdat het je eigen karma is!

Wat je geeft in het leven, keert naar je terug. Geef je liefde, dan zal je leven vervuld zijn. Geef je onverschilligheid, dan zul je je geïsoleerd voelen.

Een goede leraar moet compassie hebben, ondanks dat er op hem/haar geprojecteerd wordt, dan nog moet een leraar proberen de student 'op te tillen'. Zonder compassie kun je geen goede leraar zijn.

De leraar van Neema is Swami Dayananda en Daya betekent compassie.

Ook al sprak hij soms maar 2 of 3 minuten met iemand en keek de persoon in de ogen, dan voelde de ander zich al gehoord, gezien en begrepen. Ook al kon hij soms niets doen voor iemand, wat je altijd kunt doen is bidden voor het welzijn van die ander.

Ben je een onverschillig iemand, kijk dan wat je de volgende keer kunt doen en doe dat ook en de keer daarop doe je iets meer en op een gegeven moment ben je de zorgzame mens geworden.

Atmavinigraha is meester zijn over je gedachtes: jij bepaalt wat je met gedachtes gaat doen.

- laten gaan
- corrigeren
- cultiveren

Empathie is overigens niet hetzelfde als zelf-opoffering, zoals sommigen denken.

Vedanta leert ook niet dat je in je empathie steeds moet terugkomen om de mensheid te ondersteunen. Je geeft je Kernnis door en that's it. Einstein komt ook niet steeds terug om zijn relativiteitstheorie door te geven. Hij heeft het doorgegeven en er zijn weer andere leraren die hetzelfde doen. In Vedanta is het niet anders. Er zijn weinig mensen werkelijk geïnteresseerd in verandering. Dus hoe vaak moet je terugkomen....? De wereld veranderen is ook niet onze verantwoordelijkheid. Vedanta is erg praktisch: ieder heeft zijn taak in deze wereld en vervul die naar beste vermogen.

Indriyartheshu Vairagyam and Ahankara – value 10 and 11

https://www.youtube.com/watch?v=PfkoyAsfTlo&list=PLg81hdTDVVDHLpO3ENf4glFUvykRRxszb&index=19&ab_channel=VedantaNL



Indriya betekent 'zintuigen'; Artha zijn de objecten van de zintuigen. Vairagyam: soms onzuiver vertaald als onverschilligheid, onthechting; het creëert een afstand.

Maar het gaat er niet om, om op een afstand te blijven van de zintuigelijke objecten.

Vairagyam komt van de wortel 'Ranj', wat inkleuren betekent. Als we naar de objecten kijken, dan zien we niet voor wat ze zijn, maar we zien onze eigen inkleuring ervan.

Vairagyam betekent, dat we de objecten de werkelijke waarde geven; we voegen er niets aan toe en halen er niets vanaf.

Het betekent 'niet-inkleuren'. Je hoeft ook niet je interesse in de materiële wereld te verliezen.

Als je acties een offergave zijn aan Ishvara, dan is abundance:

- je beloning, het leven zegent je;
- een gezonde, prachtige mind is abundance
- een zorgzame mind is ook abundance
- evenals rijkdom/wealth: in de Indiase traditie is de naam voor wealth de 'godin Lakshmi'; tijdens het

Divali festival nodigt bijna iedereen de godin thuis uit om het huis te zegenen en te kunnen leven in overvloed. Lakshmi blijft lange tijd in je leven als Lord Vishnu in je leven is, d.i. dharma in je leven. Wanneer je op een adharmische manier rijkdom hebt vergaard, zal het zich uit je leven terugtrekken.

Vairagyam is niet het wegblijven bij materie of van geld, maar geld de juiste waarde toekennen.

- Je kunt je volledig verliezen in het najagen van geld: je kleurt het in en denkt dat geld al je problemen kan oplossen.
- De andere kant is te denken dat geld vermeden moet worden als niet zinvol. Neen, het is een zegen. Wijs geld af, dan wijs je ook Lakshmi af en de godin zal weggaan en overleven is het gevolg. Wees dankbaar als het je goed gaat en als je meer hebt dan je nodig hebt, dan deel het. Vairagyam is dus geld/materie de juiste waarde toekennen.

In de Gita, hoofdstuk 17, worden gevende handelingen in 3 categorieën verdeeld:

- sattvisch: je reikt uit naar de ander en geeft: geld, aandacht, tijd e.a.; de focus is bij de ander
- rajasisch: je geeft en vraagt daarbij respect van anderen en je wilt dat je naam genoemd wordt;
- tamasisch: je helpt om die ander afhankelijk en zwak te maken, zodat je er controle over hebt; bv. je geeft een alcoholist geld, zodat hij alcohol kan kopen;

Je zult de uitkomst van je handelingen niet volledig kennen. Onmogelijk. Rivieren in India beginnen ergens in de Himalaya en uiteindelijk bereiken ze allemaal de oceaan, op welke manier dan ook. Maar hun route staat niet van tevoren vast. Er zijn te veel variabelen onderweg. Zo is het ook met ons leven. We maken scenario's, en dat is de mind, maar de uitkomst is een andere; dit is wat ons zo vaak problemen geeft.

Er zijn 8 soorten rijkdom die je kunt hebben:

- dhanalakshmi: financiële rijkdom
- dhanyalakshmi: onze mogelijkheid om gezond, vers voedsel te eten is een rijkdom; het is sattvisch;
- gruhalakshmi: een mooie, plezierige plek om te verblijven; een huis of een thuis;
- santanalakshmi: het hebben van kinderen;

De laatste 4 heeft ze niet genoemd.

Een ander aspect van ons leven, waar objectiviteit steeds getest wordt, zijn relaties.

- ofwel wordt de ander de liefde van je leven, zonder welke je niet kunt leven
- of je kunt de ander niet uitstaan

Wat is een objectieve, gezonde relatie? Waarin je je realiseert dat beide partners op zoek zijn naar moksha en dat je samen meer kunt bereiken dan in je eentje. Je steunt elkaar op dezelfde reis.

In het Vedische ritueel 'Kashi Yatra' wordt hieraan gerefereerd. Je uiteindelijke doel in een relatie kan niet de ander zijn, maar je doel is vrijheid.

Zonder die ander zou er misschien nooit op je knoppen geduwd worden, zodat je weet waar werk nodig is om te groeien. Die ander is er niet om je gelukkig te maken. Gaat niet gebeuren.

Er is het verhaal van een 'heilige', bij wie men geld onder zijn kussen had gelegd. De man kon de hele nacht niet slapen. Ergo: hoe vrij ben je, als je zo door geld beïnvloed wordt, dat je er niet van kunt slapen? Zie de dingen zoals ze zijn en ga er op de juiste manier mee om; creëer geen problemen.

Anahankara – value 11, 26.00min.

Anahankara betekent 'vrij zijn van een geïndividualiseerde ik-identificatie', soms foutief geïnterpreteerd als 'geen ego hebben'.

Ahan= ik

Kara= een gevoel van ik

A= een voorvoegsel en geeft ontkenning aan, hier: geen overdreven ik-gevoel hebben;

Gedachtes zijn instabiel, ze komen en gaan. In het ik-gevoel is er veel meer stabiliteit: ik ben er en ik kom en ga niet voortdurend. We identificeren ons vaak met de mind, maar ik ben er voortdurend.

Als de mind een gevoel creëert, bv. blijheid, dan volgt daar direct op 'ik ben blij'. We verbinden dus al onze kwaliteiten met 'ik ben (blij, intelligent etc.).

Ook ons geheugen verbinden we met 'ik'. Bv. 10 jaar geleden woonde ik in Amsterdam.

Dit ik-gevoel noemen we *ahankara*.

Het ik-gevoel is ook met ons lichaam verbonden. Alles wat er gebeurt in het lichaam, verbinden we met het ik-gevoel. Er kan een honger-gevoel ontstaan in het lichaam, maar toch spreken we van 'ik heb honger'. Het is een functioneel ik-gevoel.

We hebben dit ik-gevoel nodig om ons leven te kunnen leiden. Het is een functie van de mind. Het zit verankerd in onze hersenen. Alleen zijn we veel meer dan dit ik-gevoel, maar onze hele identiteit stopt hier.

Wat bedoelt Lord Krishna wanneer hij zegt geen ik-gevoel te hebben?

Een deel van ons ik-gevoel is functioneel, nodig om te interacteren met de wereld. Als we dit ik-gevoel gaan overdrijven ontstaat: ik ben geweldig, ik ben zo spiritueel etc. We kunnen het ook 'superioriteits-complex' noemen. Of het 'ik-gevoel' is erg laag: ik kan niets, ik ben niet goed genoeg etc. Inferieur gevoel.

Het functionele ik-gevoel is Ishvara's creatie. Superieure en inferieure gevoelens, daar hebben we zelf voor gezorgd en ze verhinderen ons uitsluitend een functioneel ik-gevoel te hebben. We hoeven niet ons hele ego op te geven, maar wel de door onszelf gecreëerde bubbles.

We maken het leven soms zo zwaar bv. door zelfmedelijden, alles moeilijk vinden, klagen etc.

Onze eenvoudige individualiteit kan je direct naar moksha brengen, maar we zijn zo zwaar beladen.

Leg het neer bij Ishvara's regels en doe wat je te doen hebt: karma yoga. Je kunt je acties kiezen, maar niet de resultaten. Ik kan ervoor kiezen een pen te laten vallen, maar ik kan niet beïnvloeden waarheen hij rolt.

Elke actie heeft gevolgen en dat noemen we karma. Het is niet mogelijk om geen resultaat te creëren.

Het universum is gevuld met allerlei wetten: biologische, fysiologische, chemische etc. Die wetten zijn niet te veranderen, maar je kunt er wel mee werken om je leven succesvol te maken.

Als je de wereld probeert te plooiën naar jouw voorstellingen, dan zul je niet gelukkig worden.

Wat is een gezond ik-gevoel? Dat is het begrijpen van de wetten en je intelligentie gebruiken om te begrijpen waar je naar toe gaat. Geen inferioriteit of superioriteit. Gewoon je ik-gevoel gebruiken, vertrouwen in jezelf om te doen wat je hebt te doen. Niemand is gekomen om te lijden. Als je je leven vrij kunt maken van lijden, dan ben je een winnaar. Daarvoor dien je wel het leven te begrijpen. Laat het voor je werken. Dat is de expressie van een gezond gevoel van eigenwaarde. Vertrouwen in jezelf om de obstakels, en die zullen er zijn, om die te overwinnen. Elke uitdaging wordt een mogelijkheid om te groeien.

Janma-mrtyu-jara-vyadhi-dukhka-doshanudarsanam – value 12

<https://youtu.be/KHPz7nLPs1w>



Je dient de beperkingen van het menselijke leven te onderkennen.

Janma= geboorte en mrtyu=dood. Je wordt geboren met de dood en als de dood lang genoeg wegblijft, krijg je te maken met jara= ouderdom. De geboorte is voor een kind een enorme gebeurtenis: de veilige moederschoot verlaten en terechtkomen in een wijde wereld, waar je je identiteit ontwikkelt en waarin ook de dood deel van uitmaakt. Over de dood wordt niet vaak gesproken, want het geeft een ongemakkelijk gevoel. Ook het overlijden van een geliefde is confronterend en maakt je ook bewust van je eigen sterfelijkheid. Jara= ouderdom; accepteer dat je fysieke mogelijkheden minder worden.

Vyadhi= ziekte, kwaal, zowel fysiek als geestelijk. Ook jonge mensen worden er niet door gespaard.

Dukha-doshanudarsanam= de beperkingen van het menselijk leven begrijpen, waar lijden ook deel van uitmaakt. Dukha= lijden.

Welke ouders hebben je voorbereid op het leven en welke ouders hebben uitgelegd waar het leven over gaat?

Hoeveel van ons zijn werkelijk voorbereid op de realiteit van het leven? We zijn slecht aangepast aan de realiteit. We maken allemaal fases mee in het leven, maar als niemand ons erover verteld heeft en ons voorbereid heeft, weten we niet hoe ermee om te gaan. We hebben geen veerkracht.

Hierna vertelt Neema het verhaal van de Boeddha, die weggehouden werd van de 'dissonanten' in het leven, maar tijdens een reis buiten de poorten van het paleis met de realiteit van het leven werd geconfronteerd, waardoor hij een grote verandering onderging.

Veerkracht is wat we te leren hebben als het om de realiteit van het leven gaat, d.w.z. onszelf centreren, jezelf bij elkaar rapen en het onder ogen zien.

Een held is niet iemand die geen moeilijkheden heeft gekend. Het is juist iemand die telkens weer opgestaan is. Iemand die niet meer bang of neerslachtig is.

Studenten die naar Swami Dayananda kwamen om Vedanta te studeren, omdat ze het leven maar moeilijk vonden, die studenten stuurde hij weg met de woorden 'pas als je het leven voor je hebt laten werken, kom je terug en kun je hier Vedanta studeren en zal Vedanta voor je werken'. Vedanta is dus geen vluchtroute om aan de realiteit van het leven te ontkomen.

Wat is het positieve in deze value?

- ontwikkelen van veerkracht
- nederigheid
- begrip voor het leven
- liefde, omdat iedereen zich in dezelfde situatie bevindt en we elkaar kunnen helpen
- acceptatie van waar het leven over gaat; dat wat is;
- ondanks de beperkingen, brengt het leven je enorme mogelijkheden om moksha te bereiken; verspil dit geschenk niet;
- je ontwikkelt de wijsheid en veerkracht om met de veranderingen van je lichaam bv. om te gaan;

Ook al blijf je onwetend, binnen die onwetendheid kun je veel bereiken en vreugde beleven en van betekenis zijn voor de mensheid. Maar ze missen het grotere beeld en zijn niet volledig ontwaakt en kunnen niet ontsnappen.

Artiesten kunnen een piek bereiken in hun optredens en in een hoge frequentie zijn, maar na de voorstelling verdwijnt dat weer.

Asakti, Anabhisvangah, and Samacittatvam

https://youtu.be/mlAaeNw_4Fc



Asakti – value 13

Betekent: afwezig zijn van het gevoel van eigenaar te zijn en van bezit te hebben. Vaak klinkt dit goed, maar is niet meer dan lippendienst.

Beweer je dat niets van jou is, geef dan je huis aan mij. ☺

Wat betekent deze value? Dat je slechts een trustee/beheerder bent.

Je lichaam en je mind werden je gegeven door Ishvara, je creëerde zelf niets. Als je alle elementen zelf had gecreëerd, dan kun je eigenaarschap claimen. Je dient dus te transformeren van eigenaar zijn naar trustee zijn. Je lichaam is jou voor een bepaalde tijd toebedeeld. In feite kun je je lichaam en mind niet misbruiken, kritiseren etc., omdat je niet de eigenaar bent. Je bent er verantwoordelijk voor en doe er de juiste dingen mee.

Hetzelfde geldt voor relaties. Hoe closer iemand is, hoe meer je het gevoel kunt hebben, dat je die ander bezit en die ander bezit jou. Dat is de verstriking en de basis voor ontevredenheid.

En je weet niet wat er allemaal gaat gebeuren en hoelang de relatie duurt.

Volgens Swami Dayananda is ook het ondertekenen van een eigendomspapier slechts een idee.

Hij geeft het voorbeeld van een groot gebouw en vraagt aan degene die hem heeft uitgenodigd of hij het hele gebouw bezit. Neen, hij woont op de 5^e etage. Bezit je dan de hele 5^e etage? Neen, er wonen nog 4 mensen. Wat bezit je dan eigenlijk? Je rechtermuur is de linkermuur van de burens en de linkermuur is de rechtermuur van de andere burens. Je plafond is de vloer van degene boven je en je vloer is het plafond van degene die onder je woont. Wat bezit je eigenlijk? ☺

In feite bezit je iets tijdelijk, dan gaat het over in andere handen etc. Waar is het eigenaarschap?

Dan volgt nog een voorbeeld van koloniale mogendheden die koloniën bezaten, die na WO II de soevereiniteit aan die landen hebben overgedragen. Om de transitie goed te laten verlopen richtte men The Trusteeship Council op, een UN-organisatie. Geen eigenaar meer, wel helpen beheren.

Anabhisvangah putra dara ghradisu – value 14, 04.03min.

Putra= zoon of kinderen; dara= echtgenoot; grha= thuis; adishu= etcetera;

Hoe worden relaties op den duur problematisch?

Neema geeft het voorbeeld van een vrouw, die regelmatig van haar vader te horen heeft gekregen dat ze niet mooi is en dat haar zus wel mooi is. Deze afwijzing neemt de vrouw mee in haar relatie, en de de relatie zal daaronder lijden. Ze probeert haar eigen kind een goede opvoeding te geven, maar is zo overbeschermend, dat het kind gaat rebelleren. Voor een spiegel gaan staan en zeggen dat je geliefd mag worden, zal niet helpen. Je op het spirituele pad begeven zou een vlucht kunnen zijn.

Je moet open staan voor de verandering en een hele duidelijke keus maken om uit dit patroon te stappen. Dan zul je de juiste mogelijkheden tegenkomen. Alles volgt de wetten van Ishvara.

Zo niet, dan geef je het weer door aan je kinderen en wie gaat het dan stoppen?

Degene die het patroon/de pijn kan stoppen, de last kan afleggen, is de winnaar in het leven en de relatie zal gezond worden. Als jij verandert, begint ook de ander langzaam te veranderen, want alles is met elkaar verbonden, dat is de magie.

Nityam Samacittatvam ista anista upapattisu – value 15

Ista= iets wat door jou verlangd wordt; anista= dat wat *niet* door jou verlangd wordt.

Samacittatvam= een zekere kalmte bewaren, of je het verlangde nu krijgt of niet en dat is niets gaat zoals jij dat wilt. Upapattisu= het verkrijgen van zowel het gewenste als het ongewenste.

Als we iets krijgen wat we verlangen, zijn we erg blij, zo niet dan zijn we teleurgesteld. Daarmee hangt je emotionele leven af van hoe dingen zich ontwikkelen en kan ik niet helder mijn reactie bepalen.

Wanneer je jezelf oplegt om een zekere kalmte te bewaren, dan zet je jezelf onder druk: je voelt bv. de teleurstelling, maar je vindt dat je er niet aan toe kunt geven; je studeert immers Vedanta.

We zullen moeten leren om een zekere objectiviteit te ontwikkelen t.a.v. wenselijke en niet wenselijke uitkomsten, zonder onze balans te verliezen.

Daarvoor dien je de natuur van het universum te kennen. Het universum wordt geregeerd door de wetten van Ishvara, d.w.z. wat er ook in je leven verschijnt, dat is niet willekeurig of toevallig, maar het wordt veroorzaakt door de wet van oorzaak en gevolg oftewel de wet van karma. Deze wet dien je goed te begrijpen.

Nityam Samacittatvam, vervolg and Mayi Ananyayogena Bhakti Avyabharini

https://www.youtube.com/watch?v=Jrlf98CHr5E&list=PLg81hdTDVVDHLP03ENf4gIFUvykRRxszb&index=21&ab_channel=VedantaNL



Nityam Samacittatvam ista anista upapattisu– value 15, vervolg

Om een probleem op te kunnen lossen is het onderdrukken van de emotie, die ermee gepaard gaat, juist niet de oplossing. Je dient boven het probleem uit te stijgen, het probleem op een andere wijze leren bezien, waardoor het minder ontmoedigend werkt. We kunnen dat leren door de natuur van het universum met al zijn wetten te begrijpen.

Als dingen je tegenzitten en je maakt Ishvara verantwoordelijk dat je gestraft wordt, dan ben je constant op een schuld-trip. Ishvara is onpartijdig, onpersoonlijk en zonder oordeel.

Wat er ook gebeurt in je leven, je maakt er deel van uit en heb je het verdiend.

Onpartijdig betekent, dat het niet uitmaakt of een bedelaar of een koning een kopje laat vallen; de wet van Ishvara, de zwaartekracht, zorgt er in

beide gevallen voor dat het stuk valt.

Onpersoonlijk betekent dat je noch beloond, noch gestraft wordt voor het breken van een kopje.

De dingen zijn zoals ze zijn. Ishvara heeft geen voorkeuren.

Onbevooroordeeld betekent dat er in de wetten van het universum nooit een fout gemaakt wordt en het is onfeilbaar. Het universum is niet onredelijk of willekeurig. De wetten betreffen fysieke wetten, biologische, chemische, fysiologische etc.

Dan zijn er nog de emotionele wetten. Groei je op met weinig liefde, dan zul je dat in het latere leven projecteren op iedereen die je ontmoet, totdat *jij* besluit om het te veranderen. Je kunt met de wetten samenwerken om je leven succesvol te maken.

De wet van karma

En dan spreken de Vedas nog over de wet van karma.

De wet van karma leert ons, dat er een relatie bestaat tussen onze acties en de gevolgen ervan.

Als jij de oorzaak bent van je acties, dan geeft het universum je de gevolgen ervan. Daarvoor hoef je niet eerst in de Vedas te geloven.

Intuïtief begrijp je de wet van oorzaak en gevolg. Het wordt een probleem wanneer je structureel niet gewenste resultaten krijgt en dan begint de projectie op het universum.

De wet van oorzaak en gevolg is niet aan een bepaalde tijdspanne gebonden, het werkt levens na levens na levens.

Bepaalde oorzaken uit het verleden kunnen vandaag opduiken, en jij wist niet dat ze bestonden, maar het is de wet van het universum. De oorzaken uit het verleden komen samen met de oorzaken in het heden en veroorzaken een effect, ook al is die niet gewenst.

Wat kun je doen?

Als je de wet van karma niet goed begrijpt, dan word je fatalistisch en bij een tegenslag ben je ervan overtuigd dat je karma slecht is en dat je ergens in een vorig leven iets verkeerd hebt gedaan, waardoor je nu lijdt. Dat is niet de wet van karma.

Er kunnen inderdaad oorzaken in het verleden liggen, die met oorzaken in het heden samenkomen en een bepaalde situatie veroorzaken. Maar je hebt de keus hoe met de situatie om te gaan.

Welke weg kun je vinden om het probleem op te lossen? Elk moment heb je een keus en bepaal jij de richting van je leven. Geef je kracht niet weg aan iemand anders. Beschuldig het universum niet onrechtvaardig te zijn. Neem je geen intelligente beslissingen, maar beslissingen gebaseerd op een laag gevoel van eigenwaarde, frustratie, dan zullen de resultaten dienovereenkomstig zijn en blijf je hangen in het patroon en in de sleur.

Neema geeft nooit advies hoe te leven of te beslissen, maar probeert je het universum beter te leren begrijpen, zodat je in kunt zien hoe krom het is om de wereld de schuld te geven of jezelf.

Als het om karma gaat, denken we doorgaans lineair: wat in het heden met me gebeurt heeft zijn oorsprong in het verleden. Maar het ligt iets gecompliceerder. Er is sprake van een netwerk van oorzaken en gevolg.

Als eerste: in de Gita heeft Arjuna het moeilijk om te gaan strijden en hij lijdt eronder. Lord Krishna zegt niet dat hij in het verleden iets verkeerd heeft gedaan. Zijn pijn heeft te maken met de acties van zijn neef Duryodhana en die hebben impact op Arjuna. Dit wordt bedoeld met netwerk, omdat we allemaal onderling verbonden zijn. Het is dus lang niet altijd zo, dat ik iets verkeerd heb gedaan. De oorzaken kunnen dus ook van iemand anders komen. Denk bv. aan de milieuvervuiling, waardoor we klachten krijgen.

Ten tweede: onze acties beïnvloeden ook. Het is dus een netwerk en geen lineair gebeuren.

In plaats van jezelf te verwijten, kun je beter vaststellen dat sommige oorzaken van elders komen, en sommige van jou en dat veroorzaakt de situatie in het heden.

We zijn niet alleen onderhevig aan oorzaken uit het verleden, maar we creëren voortdurend oorzaken in het heden en die komen samen. En jouw acties bepalen of je in het probleem blijft zitten, of dat je er dieper in komt te zitten of dat je eruit komt.

Neema waarschuwt tegen het spiritualiseren van de wet van karma. Als jij iemand aanrijdt en die ander sterft, dan kun je niet zeggen het was zijn karma en ik moest wel tegen hem aanrijden. Neen, jij bent verantwoordelijk voor dit ongeval en je hebt verantwoording af te leggen. Laat je door de spiritualiteit niet tot onzinnige uitspraken verleiden.

Ten derde zijn er oorzaken uit het verleden die een effect in het heden veroorzaken. Ter illustratie vertelt ze het verhaal van Bishma, die op zoek gaat naar een geschikte vrouw voor zijn halfbroer. Bishma maakt fouten, waarvoor hij later met zijn leven betaalt.

Mayi Ananyayogena Bhakti Avyabharini – value 16, 44.55min.

Hier spreekt Lord Krishna over bhakti, meer specifiek over Avyabharini Bhakti, d.w.z. bhakti die niet komt en gaat, maar blijvend is.

Mayi= in mij en hij bedoelt daarmee de Lord, de wetten en intelligentie in het universum en niet een persoon.

Ananyayogena= geen verbinding met iets anders, alleen maar verbonden met de oorzaak van het universum/Ishvara.

Bhakti= je bent verbonden met de oorzaak van het universum. Bhakti is ook een vorm van actie: je gaat naar de tempel, je zingt, maar dat kan niet 24/7 volgehouden worden. Wat Krishna bedoelt is, dat we ons ervan bewust worden dat alles Ishvara is, wat je ook doet of waar je ook bent. We bevinden ons in een extreem intelligent universum met een verbijsterend ontwerp en in alles is voorzien.

Als je alleen maar neemt word je een bekrompen wezen.

Jouw acties dienen een offer te zijn voor Ishvara, die ten grondslag ligt aan deze ordening en je wordt een bhakta en wordt ook Ishvara arpana buddhi genoemd: mijn acties zijn een offergave, zowel professioneel als in mijn privéleven. En je aanvaardt de resultaten van je acties met dankbaarheid en zonder weerstand, frustratie, klagen of teleurstelling. Het inzicht dat alles zijn juiste plaats heeft.

Ananyayogena Bhakti Avyabhicarini, vervolg and Vivikta Desha Sevitvam – value 17

https://www.youtube.com/watch?v=9tXgDtDUEhE&list=PLg81hdTDVVDHLP03ENf4gIFUvykRRxszb&index=22&ab_channel=VedantaNL



Ananyayogena Bhakti Avyabhicarini - vervolg

Emoties hebben hun eigen logica. Niemand wil angstig, verdrietig, kwaad, etc. zijn, we nodigen de emoties niet uit, maar ze gebeuren wel.

Wanneer je de emoties niet ontkent, maar ze onder ogen ziet, dan volg je de wetten van Ishvara. Ook hier is er sprake van een relatie tussen oorzaak en gevolg. Je kunt dit oplossen door meer oorzaken toe te voegen, die gunstiger/bevorderlijker zijn. De oorzaken uit het verleden kun je niet veranderen, wel die in het heden.

Een emotie is de oppervlakkige uiting van iets wat daaronder zit. Daar ga je naar toe en daar begint de verandering: inzien dat bepaalde overtuigingen gevolgen hebben en je gevangen houden. Dat bepaalde situaties of belevenissen je gedrag en emoties in het heden beïnvloeden.

Zo werkt bv. een psycholoog. In Vedanta ga je op zoek naar jouw waardes en die begeleiden je gedrag.

Op basis van die waardes maak je je keuzes, i.p.v. je te laten leiden door angst, wantrouwen etc.

Als je moeder onvoorspelbaar gedrag vertoonde, waardoor je met wantrouwen het leven in bent gegaan, dan weet je niet waarom je moeder zo reageerde. Wat je wel kunt doen is je overgeven aan deze ordening, wetend dat je moeder niet in staat was het anders te doen: ze heeft haar eigen oorzaken en probeert op haar manier met het leven om te gaan. Dat doet iedereen: soms op een gezonde manier, soms ongezond.

De oplossing ligt in het loslaten van je moeder, anders blijf je steken in rancune en boosheid.

Zij is gevormd door bepaalde oorzaken en die weer door andere oorzaken etc. Wie wil je verwijten maken? Je moet leren inzien dat alles binnen de ordening van Ishvara valt.

Iedereen kan een bepaald patroon stoppen en een nieuwe start maken. Dan ben je geheeld en ben je een bhakta.

Hoe weet je of je volledig geheeld bent?

Swami Dayananda had daarvoor een meditatieoefening:

- sluit je ogen en hij noemde dan het woord bergen of rozen of rivieren etc. en je voelt een kalmte, je verliest je balans niet;
 - denk dan aan geliefde mensen om je heen en voel ook hier de vrede en dankbaarheid in jezelf;
 - denk nu aan die mensen, die je pijn gedaan hebben; wanneer deze mensen niet langer je innerlijke kalmte verstoren, dan weet je dat je geheeld bent; niets kan je dan nog verstoren;
- Vandaar dat mensen zich onderdompelen in de Ganges om bevrijd te worden van de lasten en de pijnen om dan met een nieuw begrip en een nieuwe visie verder te gaan. Geen slaaf meer te zijn van het verleden.

Je leeft in de ordening van Ishvara en draag al je acties op aan Ishvara; dat is bhakti en het transformeert je. Je zult niet meer dezelfde zijn.

Meera Bai, een koningin en heilige in India schreef verschillende bhajans, die nog steeds gezongen worden. In één van haar bhajans beschrijft ze hoe het niet nodig is om de oceaan van samsara over te steken om moksha te krijgen, nl. "als ik naar u kijk, o Lord Krishna, dan is er geen samsara meer, maar zie ik alleen nog genade en onfeilbaarheid en ervaar moksha."

Je bent niet klein om dan groot te worden. Verbind je met het ondeelbare geheel en magie gebeurt.

In feite hoeft er niets gefixt te worden, inclusief jezelf. Leef met dat wat is en alles begint automatisch te stromen. Maar doe wel aan inquiry, anders blijf je hangen in je denken en mis je het grote beeld. Het is als de kikker in de put, die graag het universum wilde zien. En iemand stelde voor, dat hij uit de put moest komen en dan zou hij hem het universum laten zien. Maar de kikker weigerde; hij wilde het universum zien terwijl hij in zijn put bleef.

Wij doen het ook zo, als we binnen onze eigen grenzen blijven, onze comfort zone.

Bhakti maakt het mogelijk om een beetje meer los te laten.

Swami Dayananda: "Een zaadje, dat in het zaadstadium blijft, zal nooit een boom worden.

Pas als hij het zaadstadium verlaat, zal hij een bloeiende boom worden."

We blijven vaak in onze individualiteit hangen wachtend op een wonder.

Onze individualiteit geven we op door Ishvara te herkennen en dat is bhakti: verbinding met iets veel hogers.

Vivikta Desha Sevitvam – value 17, 32.48min.

Desha= een plaats

Vivikta= een plaats waar je alleen kunt zijn

Sevitvam= het cultiveren van de gewoonte je van tijd tot tijd terug te trekken op een rustige plek.

Als we ons niet goed voelen, dan hebben we geleerd om een vriend te bellen, uit eten te gaan, laten we gaan winkelen etc. M.a.w. we gaan met ongemak om via een (uit)vlucht, want we kunnen niet alleen maar met onszelf zijn, bv. een kwartiertje mediteren. Als je in staat bent om te zijn met je ongemak, bevrijd je je ervan.

Neema vertelt hier over haar 3,5 jarige opleiding bij Swami Dayananda met in totaal 50 studenten en ieder werd geconfronteerd met zijn verborgen inhouden en gevoeligheden en ze konden nergens heen, geen afleiding, geen TV, geen internet. Zijn met jezelf en je reacties aankijken en dan groei je, ook al is het soms een confronterende tijd.

Bij Vivikta Desha Sevitvam gaat het niet om je terug te trekken, te ontsnappen, uit de wereld en je ergens terugtrekken in een afgelegen plaats. Dat is niet de value. De value is om *met jezelf te zijn*. Je hoeft je niet uit de maatschappij terug te trekken, het zijn momenten van afzondering en stilte. Er is een boek over Rumi en zijn leraar met de titel "40 rules of love". Daarin staat o.a. de eerste stap naar een spiritueel leven en dat is te stoppen met anderen de schuld te geven en de aandacht naar jezelf te verleggen. Stoppen dus met je ongenoegen op de buitenwereld te projecteren. De tweede stap, na jezelf 'opgeschoond' te hebben, ga je terug naar dezelfde buitenwereld en die beïnvloedt je niet meer.

De derde fase op de spirituele weg is het gegeven dat je een bron van inspiratie bent geworden.

Aratih Janasamsadi – value 18 and Adhyadma Jnana Nityatvam – value 19

https://www.youtube.com/watch?v=toS58FokL4k&list=PLg81hdTDVVDHLpO3ENf4glFUvykRRxszb&index=23&ab_channel=VedantaNL



Als je gefrustreerd bent, dan kun je wel gaan mediteren in de Himalaya, maar de frustratie gaat met je mee en de eerste de beste auto irriteert je. Je hebt zelfreflectie nodig en daarvoor is een rustige plek belangrijk. Je hoeft niet alle inhouden van je psyche te kennen en te benoemen. Waar je in het leven mee te dealen en af te rekenen hebt, wordt, volgens de wetten van Ishvara, in je bewustzijn gebracht en staat direct voor je. Je kunt ervoor weglopen, maar het zal blijven terugkomen. Laat aan Ishvara over wat aan de oppervlakte gebracht moet worden en waaraan gewerkt moet worden. Hoe ga je bv. met angst om? Swami Dayananda: 'Verwelkom angst en stop ertegen te vechten.'

Aratih Janasamsadi – value 18, 05.33min.

Jana= mensen

Samsadi= een groep mensen

Aratih= niet voortdurend en uitbundig in een groep mensen zijn

Waar mensen samenkomen, daar wordt gepraat. Vaak over het weer of over de relatie en andere onbeduidende zaken; ook klagen, oordelen en roddelen. Achteraf weten we vaak niet eens meer waar we over gesproken hebben; het is het doden van de tijd en we zijn onbewust.

We halen vaak, onbewust, een zekere voldoening uit het feit, dat we bv. over iemand spreken die ernstig ziek is. We doen alsof we betrokken zijn, in feite halen we er een zekere tevredenheid uit. Merkwaardig genoeg praten we meestal over mensen als ze er niet bij zijn en vooral over hun problemen of in zijn algemeenheid in negatieve zin. Het is onvolwassen om voldoening te halen uit de pijn van anderen.

Elk mens, die een enigszins afwijkend gedrag vertoont, draagt pijn met zich mee, verwarring en boosheid. Als je leert dat te begrijpen dan is het niet nodig die persoon te veroordelen.

Arathi Janasamsadi betekent niet het vermijden van een groep mensen, maar wees mindful over de gespreksonderwerpen. Breng het goede, de kwaliteiten, de schoonheid van iemand naar boven.

Creëer goede ideeën. Wees oprecht geïnteresseerd in mensen en leer van mensen.

Als je in een seminar bent, houd je dan niet alleen bezig met hen die je al kent, maar ontmoet ook de andere mensen.

Waar praten mensen over in een groep?

Er zijn 4 categorieën:

- Jalpa: je tijd verknoeien, omdat je niet weet waar je over praat; onbewust, inclusief roddelen;
- Vitanda: wegblijven van small talk, maar spreken over een bepaald onderwerp, ecologie bv. of politiek, filosofie, economie etc., maar ook hier is er niet werkelijk sprake van een gesprek, eerder een discussie, waarin je al een antwoord voorbereid om hetgeen de ander intussen aan het vertellen is, te counteren; je wil jouw idee aan de ander opdringen en de ander doet hetzelfde; het klinkt weliswaar allemaal vrij intellectueel, maar je leert niets;
- Vada: twee mensen spreken vrijuit over wat ze denken, maar zijn ook ontvankelijk voor wat de ander zegt; er is ook de bereidheid van gedachten te veranderen, omdat de ander iets diepgaands zei; herkennen en erkennen wat de ander zegt i.p.v. tegenspreken;
- Sambhada: hier gaat het niet om mensen die gelijkwaardig zijn, zoals in de vorige 3 categorieën; de één onderricht en Arjuna wil leren. Hoeveel we ook geleerd hebben, we blijven zoeken naar verfijning, verdieping en vooruitgang. Zoek iemand die werkelijk kennis heeft en gebruik het in je voordeel. Het is niet makkelijk om iemand te vinden die werkelijk kennis van zaken heeft.

Adhyadma Jnana Nityatvam – value 19

Nityatvam= voor altijd, in de betekenis van 'voor altijd in verbinding blijven met Kennis', Kennis van Adhyadma= het Zelf

Als je iets graag ziet of je houdt van iets of iemand, dan doe je dat niet voor die ander, maar omdat je er zelf plezier aan ontleent. Uiteindelijk zijn we op zoek naar ons eigen welzijn, maar de volwassen mens betreft de ander bij zijn eigen welzijn. Door anderen te helpen, help je jezelf en verhoog je je welzijn. Als groei zelfopoffering betekent, is het niet doelmatig en niet tevredenstellend en zul je ermee stoppen. Goed zijn voor een ander betekent niet jezelf vergeten.

Liefde is de enige emotie

Waarom zei Swami Dayananda dat liefde de enige emotie is?

Hoe vaak hebben we liefdevolle emoties en hoe vaak hebben we ze niet?

Iedereen is op zoek naar liefde; we houden ervan geliefd te zijn en we voel ons op ons best als we de ander liefdevol benaderen.

Als je iets met liefde doet, dan is dat geen inspanning en je voelt je niet uitgebuit.

De meest fundamentele emotie waarmee het universum functioneert is liefde.

Als we liefde ontvangen, voelen we ons het meest veilig en gelukkig.

Acceptatie, zorg zijn ook uitdrukkingen van liefde.

En als we (werkelijke) liefde geven, voelen we ons ook zeer goed.

We kunnen het voelen als het eten met liefde voor ons is klaargemaakt.

Liefde raakt en beweegt ons het meest diepgaand.

Alle andere emoties komen voort uit de liefde; bv. kwaadheid ontstaat als je de gewenste liefde niet ontvangen hebt. Wanneer je liefde verwacht, maar iemand bedriegt je, dan ontstaat verdriet.

Ieder van ons heeft in meerdere of mindere mate te maken met een tekort aan liefde.

Wat Vedanta uiteindelijk met je doet is je transformeren in een liefdevol mens: van jezelf houden en van ieder ander, want alles wat er is is één. Wanneer je werkelijk begrijpt wat het betekent dat alles één is, dan kan er geen haat meer zijn, geen intolerantie etc.

Hoe maak ik mezelf meer liefdevol, voordat ik het Zelf als eenheid bereik?

Dat gaat via de weg van bhakti. Voordat je je ware Zelf leert kennen, dien je met de wereld in het reine gekomen te zijn en daarvoor heb je bhakti nodig.

Al je emoties en frustraties stuk voor stuk afwerken en oplossen is onbegonnen werk. We dienen te begrijpen dat wereld Ishvara is met de onfeilbare wetten van oorzaak en gevolg en alles werkt met elkaar samen in perfecte harmonie. En wat je ook doet, het is niet om de wereld te fixen, maar het is een bijdrage aan de ordening van Ishvara.

Swami Dayananda geeft het voorbeeld van een toneelstuk met verschillende acteurs. Als er eentje zijn tekst kwijt is, dan kan iemand anders inspringen en het stuk kan doorgaan, zonder dat iemand iets merkt. Hier gaat het ook niet om wat iemand fout doet, maar wat kan ik zelf doen! Kan ik compenseren waar iets misging? Wat is de kwaliteit van mijn bijdrage? En je kunt dat het beste begrijpen als je het universum kunt zien als één grote manifestatie van Ishvara. Je zult dan uiteindelijk, via bhakti, jezelf helen en je vervult jouw deel zonder te klagen.

Adhyadma Jnanam is het meest helende dat je voor jezelf kunt doen, investeren in de Hogere Kennis omtrent jezelf.

Recap of previous sessions

Onze liefde is vaak relatief, maar waar vinden we de absolute liefde? En dat is maar op 1 plek en dat is Ishvara, want Ishvara is onfeilbaar en daarin kunnen we ons overgeven en ontspannen.

Ieder is een manifestatie van Ishvara en Ishvara is nooit unfair; in feite kan ik nooit genegeerd of unfair behandeld worden en dat is de waarheid.

Onze ouders zijn feilbaar en hun ouders waren het ook en binnen de ordening van Ishvara heeft ieder zijn ervaringen. Derhalve geen verwijten meer. Er bestaat maar één relatie en die is onfeilbaar.

Alles wat er als wanorde uitziet, wordt geregeerd door een onfeilbare ordening. Relax, want je kunt Ishvara niet overrulen.

Hoe zit het met de mensen die Ishvara niet kennen, boos op je worden etc. Hoe ga je daarmee om? Eenvoudigweg beweren dat het allemaal Ishvara is, is pseudo-spiritualiteit. Ishvara is geen persoon, maar het is de kosmische ordening.

Ondanks het feit dat Lord Krishna aan Arjuna leerde dat alles Ishvara toebehoort, gaf hij hem toch de opdracht om te vechten tegen Duryodhana. Het lijkt een contradictie. Maar Duryodhana werd koning via manipulatie en bedrog. Als Arjuna zijn neef zijn gang laat gaan, vanuit het idee 'alles is Ishvara, dus laat het zo zijn', dan ontstaat er geen harmonie en handelt Arjuna niet volgens de wet van dharma. Hij moet opstaan en doen wat nodig is, niet vanuit wraak, maar om de orde te herstellen.

We hebben allemaal onze plaats in het grote netwerk en zijn onderhevig aan de universele wetten.

Ga je tegen deze wetten in, dan ervaar je ongemak. Je dient je plicht te vervullen, maar op een wijze en volwassen manier.

Er zijn omstandigheden, waar een zekere aanpassing gevraagd wordt, waar je bepaalde kleding dient te dragen bv. Nu kun je steeds je individualiteit blijven verkondigen en dat je zelf wel uitmaakt hoe je je wilt gedragen. Situaties vragen soms een bepaald invoelingsvermogen en een zekere volwassenheid om niet steeds volgens je eigen regels te handelen en andere mensen onnodig te storen.

Neema haalt hier een voorbeeld aan van Ghandi. India produceerde bepaalde grondstoffen, stuurde die naar Engeland, daar werden er producten van gemaakt, die vervolgens in India weer duur verkocht werden. Ghandi verbood toen de import van goederen uit het buitenland.

Nu wilde zijn zoon advocaat worden en zijn studie in Engeland volgen. Ghandi kon hiermee niet instemmen, gezien zijn opvattingen en hij verbood zijn zoon om in het buitenland te gaan studeren.

Soms neem je beslissingen die een bredere rechtvaardigheid dienen.

We dienen de Gita te bestuderen om het grotere geheel te zien en te dienen en niet gevangen te blijven in onze eigen agenda.

Als iemand over je grenzen gaat, is het je plicht om hier iets van te zeggen en te zeggen 'tot hier en niet verder'. Niets zeggen is niet hetzelfde als pleasen, het is eerder een zwakte. Tegelijkertijd krop je iets op en groeit je innerlijke frustratie.

Als je geeft, geef dan uit kracht en grootsheid, niet uit zwakte of uit een gevoel van slachtoffer zijn.

Practical meaning of the 20 values

https://www.youtube.com/watch?v=MCqjgWSpRQY&list=PLg81hdTDVVDHLpO3ENf4gIFUvykRRxszb&index=25&ab_channel=VedantaNL



Als we onze jaloezie, onzekerheid, boosheid etc. gereduceerd hebben, dan is liefde de emotie die blij ons blijft en liefde is de fundamentele emotie.

Spreken we over universele liefde, dan dienen we te begrijpen, dat we dan niet meer over een emotie spreken, maar over het besef dat alles Ishvara is. Als je die connectie met het universum kunt vinden, dan spreken we over liefde en dat gebeurt niet van de ene dag op de andere. Eenmaal verbonden met die universele liefde, zul je van daaruit

handelen, maar niet iedereen zal je intenties als weldadig beschouwen en het is onmogelijk om het iedereen naar de zin te maken. Lord Krishna leert ons, dat de beslissingen die we nemen, in eerste instantie bedoeld zijn om onszelf naar een hoger plan te brengen, d.w.z. dat we beginnen na te denken over onze rol in de schepping, beseffen dat anderen een andere kijk op situaties kunnen hebben, dat je je opent en dat je probeert je buddhi beslissingen te laten nemen op basis van wat juist is, wat nodig is in een bepaalde situatie en niet alleen maar wat in je eigen interesse is of dat je handelt vanuit een bepaalde ingesleten gewoonte.

De values in Vedanta gaan over het bevorderen van de mentale gezondheid. Uiteindelijk leert Vedanta je ook, dat je niet een individu bent, maar Brahman en dat impliceert een complete paradigma-shift. Maar voordat je die vrijheid bereikt, is het nodig om een verantwoordelijk, vriendelijk, zorgzaam, ontspannen en onbevreesd mens te zijn, die dan zijn connectie met Ishvara vindt. Vedanta verlangt van niemand om een perfect mens te zijn, het is onmogelijk. Maar je groeit wel door in volwassenheid, puurheid, meer dharmisch, meer emotioneel volwassen en uiteindelijk zul je je ware natuur ontdekken, de uiteindelijke Waarheid. Mensen die de voorbereidende fase overslaan, die raken de weg kwijt.

Neema haalt hier een verhaal aan van haar leraar Swami Dayananda, Stel dat iemand vanuit Rishikesh naar Kedar in de Himalaya wil lopen, dan kun je een enorme lijst maken, waarom dit een schier onmogelijke opgave is. Maar als je gewoon op weg gaat, dan zul je onderweg de schoonheid zien, je zult mensen tegenkomen die je helpen en geleidelijk aan vorder je op je weg en uiteindelijk bereik je Kedar. Het bereiken van moksha kun je hiermee vergelijken.

Zet jezelf niet onder druk door zo snel mogelijk Brahman te willen bereiken, maar begeef je op weg op een wijze en dharmische manier. Gebruik Vedanta ook niet om aan het leven te ontsnappen, maar doe wat je te doen hebt met overgave, integriteit en dankbaarheid, ontwikkel de values en dan zijn quantumsprongen mogelijk. Enjoy the journey!!

Vraag van een deelnemer: zijn een bescheiden en een spiritueel leven met elkaar verbonden?

Neema: als je naar Lord Krishna kijkt, die leefde in een paleis, droeg dure kleren en leidde een vreugdevol leven.

Dit staat haaks op bepaalde opvattingen, dat een spiritueel mens bescheiden en serieus leeft en van veel gemakken afstand gedaan heeft of zelfs ontberingen ondergaat.

Maar spiritualiteit heeft niets te maken met de kleren die je draagt of waar je woont e.d.

Wel hoe je je ontwikkeld hebt, hoe onderscheidend dat je bent. Je hoeft niet arm te zijn om spiritueel te kunnen zijn.

Echter, veel geld verdienen is niet je eerste focus in het leven en al zeker niet door mensen uit te buiten. Geniet van het geld dat je verdient en dat naar je toe komt, maar gebruik spiritualiteit niet om geld te verdienen. Wat vooral te begrijpen is: wanneer jij iets goed doet, zal Ishvara je zegenen. En welke blessings het ook zijn, je gaat er op een verantwoorde manier mee om.

Een student vroeg eens aan Swami Dayananda: 'U bent zo'n grote leraar, waarom rijdt U rond in een Mercedes?'

De swami antwoordde niet om zichzelf te verdedigen, maar hij zei, dat hij jarenlang in een hut had gewoond, toegewijd aan de leer van Vedanta. Nu zijn de omstandigheden veranderd en reist hij veel om Vedanta te onderrichten. Nu hij ouder wordt en rugklachten heeft, rijdt hij in een comfortabele auto om zijn werk goed te kunnen doen en om zijn rug te sparen. De auto kocht hij ook niet zelf, maar kreeg hij van iemand die zag dat het nodig was. Het kwam naar hem toe. De auto was geen statussymbool, maar een mogelijkheid om te reizen.

Vroeger werd er voor de wijzen en de priesters gezorgd door bv. de koningen. Zij kregen alles wat nodig was, zodat ze konden onderrichten. In de huidige samenleving worden de leraren ondersteund door hen die de teachings waarderen.

Er wordt wel eens geklaagd over het feit dat de priesters in de tempels hun hand ophouden om geld in te zamelen. Dat klagen is onterecht: deze priesters studeerden 14 jaar lang, leidden een zeer bescheiden leven, worden door de staat betaald en krijgen zo'n 54 euro per maand, terwijl ze ook een gezin hebben en ze zorgen ervoor dat de traditie verder onderwezen wordt. Een bijdrage door hen die het zich makkelijk kunnen veroorloven, is zeker op zijn plaats. Belangrijk is wel dat deze priesters wijs en integer zijn en het geld niet besteden aan bedenkelijke doelen. Niet altijd simpel om vast te stellen.

Tattva Jnanartha Darshanam – value 20

https://www.youtube.com/watch?v=frxjZ6DUHVg&list=PLg81hdTDVVDHLP03ENf4glFUvykRRxszb&index=26&ab_channel=VedantaNL



Adhyadma Jnana Nityatvam en Tattva Jnanartha Darshanam zijn met elkaar verbonden.

Adhyadma Jnana Nityatvam betekent: voortdurend in verbinding zijn met Adhyadma Jnana: Jnana betekent Kennis en het is Kennis hebben van Jezelf als Atma.

De onderliggende motivatie om je Zelf te leren kennen is het verlangen om als mens vervuld en vrij te zijn en een betekenisvol leven te leiden. De individuele mens leeft de values en is zich tegelijkertijd bewust van zijn ware natuur. Dit gaat samen. Ben je je niet bewust van de eenheid met Ishvara, dan raak je in je individualiteit de weg kwijt. In je groei naar volwassenheid, wordt Vedanta steeds belangrijker.

Selfinquiry speelt hierbij een belangrijke rol, maar selfinquiry kent ook valkuilen. Als zelfvervulling je uiteindelijke doel is, dan kan het gebeuren dat je totaal narcistisch wordt, want het gaat steeds maar over zelf, zelf, zelf, alsof er geen sociale verantwoordelijkheden zijn en dat dit gefocust zijn op zelf een soort obsessie wordt.

Ook bestaat de kans dat je goedgelovig wordt en dat je je overgeeft aan allerlei zogenaamde spirituele helpers, die allerlei technieken toepassen en beloftes doen. Niet dat dat per definitie verkeerd is, maar het mag geen doel op zich worden en/of dat je er afhankelijk van wordt.

Want de mind is gevoelig voor dit soort benaderingen: weinig inspanning en toch grote resultaten. Je dient te leren dat jouw Atman hetzelfde is als de Atman van ieder ander en dat de basis van je vrijheid niet je ervaring is (ervaringen komen en gaan), maar de Waarheid en daarvoor dient de value Tattva Jnanartha Darshanam.

Jnana betekent Kennis. Tattva is de uiteindelijke Waarheid. Op weg naar die Kennis worden allerlei illusies, aannames, overtuigingen 'doorgeprikt' en dat kan onaangenaam zijn.

Swamia Dayananda: 'Als de Waarheid pijn doet, laat hem pijn doen.'

In de zoektocht naar de Waarheid, kom je allerlei leraren tegen, die soms tegenstrijdige informatie verspreiden. Hoe weet je als beginnende zoeker en student, waar en bij wie je moet zijn?

Neema adviseert om via het gebed de juiste antwoorden te krijgen en dan krijgt je leven richting.

Inquiry kent 3 zuilen:

1. Wie ben ik?
2. Wat is de natuur van de wereld, van het universum en wat is mijn plaats daarin?
3. Wie creëerde mij en het universum? Wat is de natuur van de oorzaak van het universum?

Door deze drie aspecten wordt voorkomen, dat de focus alleen maar op het individu gericht is.

Op deze manier wordt de inquiry veel breder, want Vedanta gaat over het begrijpen van het leven en alle drie de zuilen gaan uiteindelijk over de ene Waarheid: Brahman.

Om! purnamadah purnamidam, purnāt purnam-udacyate.purnasya purnamādāya,
purnam-eva-avashishyate. Om! Shantih! Shantih! Shantih!

Om shri gurubhyo nahama
Salutation to all the gurus and the entire guru lineage