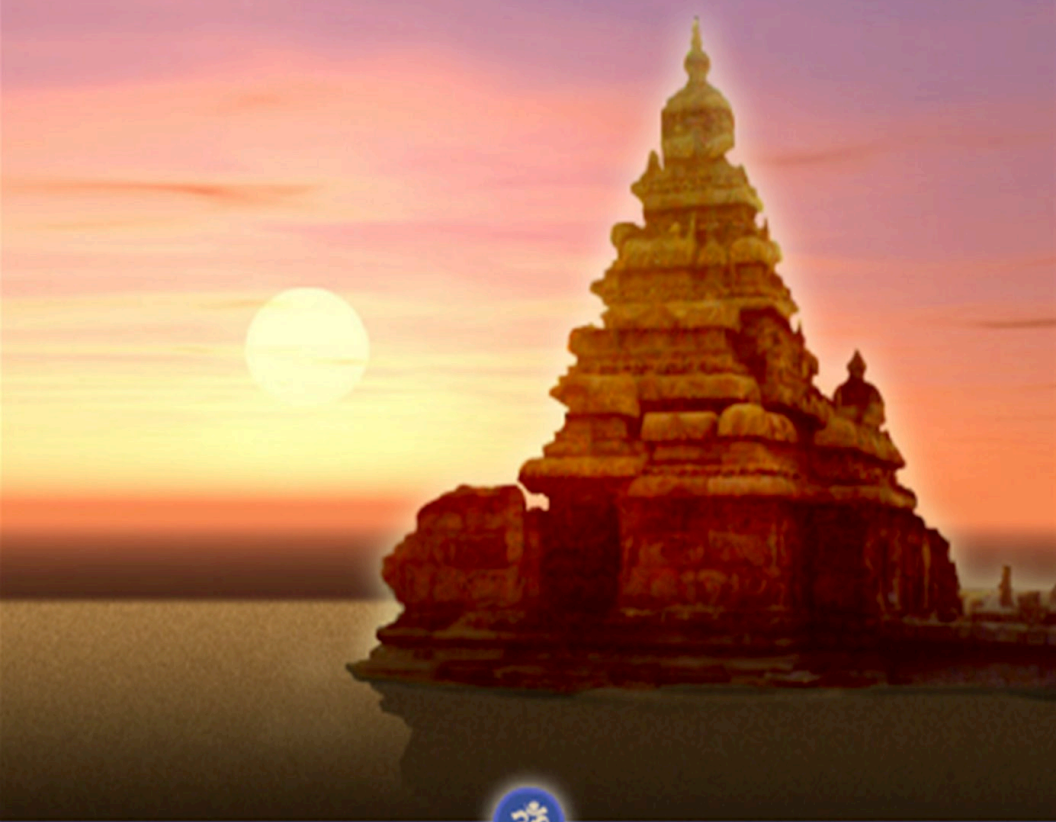


vedanta

het Grote Geheel



Swami Paramarthananda

Vedanta

het Grote Geheel

door
Swami Paramarthananda

vertaald door
Diederik Samplonius

Dit boek is ook verkrijgbaar als gedrukt boek.

Te bestellen bij:
info@vedanta-studiegroepen.nl
Prijs €12,50 incl. verzendkosten

Inleiding

Dit boekje heeft tot doel om je in kort bestek te weten laten komen of Vedanta iets voor je is of niet. Het maakt je middels een duidelijk en logisch overzicht snel vertrouwd met het begrippenkader dat in Vedanta wordt gehanteerd. Ook maak je kennis met de terminologie, veelal in het Sanskriet, de oorspronkelijke taal van deze wetenschap van Bewust-zijn.

De Indiase Veda's bestaan uit twee delen, aan de ene kant de *Karma-kanda*, handelend over voorschriften en rituelen, aan de andere de *Jnana-kanda (Vedanta)*, dat zich bezighoudt met kennis van het *Zijn*. Maar Vedanta is in de eerste plaats een van oudsher beproefde methode om het gevoel van onvrijheid, dat ons allemaal parten speelt, te boven te komen. Het behandelt oplossingen uit de Vedische literatuur, methodes die leiden tot een succesvol leven, spiritueel alsook werelds. Het stelt ons de vraag of we een *afhankelijk*, dan wel *onafhankelijk* leven willen leiden en legt vervolgens helder uit hoe we dit voor elkaar kunnen krijgen. Bevrijding van de genoemde onvrijheid (*moksha*) is daarbij het ultieme doel.

In wezen hebben alle serieuze religies en spirituele praktijken precies datzelfde doel. Vedanta, echter, onderscheidt zich van de meeste door zijn plan van aanpak. Het pakt het probleem aan met als kernpunt inzicht (*jnanam*), in tegenstelling tot de weg van oefening (*yoga*) dan wel ervaring/emotie (*bhakti*). Dit neemt niet weg, dat Vedanta zich wel degelijk met yoga en bhakti bezighoudt (hoofdstukken 4, 5 en 7), maar deze worden voornamelijk gezien als voorbereiding teneinde een rustige geest te krijgen, een geest die in staat is om de kennis van de Vedanta op te nemen.

De door Vedanta toegepaste techniek is gebaseerd op logica, met als werkerrein onze binnenwereld. De student wordt uitgenodigd de logica van zijn eigen denken en handelen te onderzoeken. Dit levert verrassende resultaten, want heel veel van onze 'zekerheden' worden daarmee ontmaskerd als 'aannamen', aannamen die we aannamen, omdat we ze

allemaal aannamen. Zoals bijvoorbeeld dat je je eigen oren en ogen kunt geloven en je eigen gevoel kunt vertrouwen, niet zonder meer dus. Doordat Vedanta systematisch al deze aannamen onderuithaalt, blijf je als student tenslotte achter met datgene, wat niet meer onderuit te halen is: *'dat, wat je in wezen bent'*.

Wij wensen je veel leesplezier!

James Swartz

Amsterdam, september 2016 (Engelse uitgave)

Diederik Samplonius

Amsterdam, juni 2020

Inhoud

- 1. Menselijk Streven** **10**
 - Wij zien het grote geheel
 - Vier universele doelen van de mens
 1. Zekerheid en Veiligheid (*Artha*)
 2. Genieten (*Kama*)
 3. Verdienste en Deugd (*Dharma*)
 4. Innerlijke Vrijheid (*Moksha*)

- 2. De Geschriften** **15**
 - Veda's: De Primaire Literatuur
 - De Secundaire Literatuur
 1. De *Sutra's*
 2. De *Smriti's*
 3. De *Purana's*
 4. De *Itihasa*
 - De twee delen van de Veda's

- 3. Maatschappij en de Stadia van het leven** **18**
 - De drie *Guna's*
 - Sattva*
 - Rajas*
 - Tamas*
 - De vier Klassen: *Brahmana*, *Ksatrya*, *Vaisya*, *Sudra*
 - Dharma* en de natuurlijke orde van het Leven
 - De vier Stadia van het Leven

- 4. Karma Yoga** **23**
 - Juiste Actie
 - De vijf heilige Handelingen
 - Wensgebaseerde Actie
 - Onjuiste Actie
 - De *Karma Yoga* instelling
 - Devotie en Acceptatie
 - Het resultaat van *Karma Yoga*

- 5. Upasana Yoga** **27**
 - Lichamelijke discipline
 - Verbale discipline

Discipline der Zintuigen
Mentale discipline
Ontspanningsmeditatie
Concentratie meditatie
Verruimingsmeditatie
Waardemeditatie

- 6. *Jnana Yoga* 32**
Zoek binnenin
Middelen tot Kennis
De Noodzaak van een Leraar
Directe en Indirecte Kennis
Luisteren
Overdenken
Integratie
- 7. *Bhakti* 40**
Drie Richtingen van Liefde
Gradaties van Liefde
Devotie
Bhakti Yoga
Het Object van Devotie
De Eerste Definitie van God
De Tweede Definitie van God
De Derde Definitie van God
- 8. *Kwalificaties voor Bevrijding* 45**
Discriminatie
Dispassie
Verlangen naar vrijheid
De Zesvoudige Discipline
Controle van de geest
Controle der Zintuigen
Geen overdreven aandacht voor objecten
Lijdzaamheid
Vertrouwen
Concentratie
- 9. *De drie Lichamen en de drie Staten* 51**
Het grofstoffelijk lichaam
Het Subtiële Lichaam

Overlijden en het Subtiële Lichaam	
Het Causale Lichaam	
De Drie Staten	
De Waakstaat	
De Droomstaat	
De (diepe) Slaapstaat	
10. De vijf Omhulsels	59
Het voedsel omhulsel	
Het Actie Omhulsel	
Het Mind Omhulsel	
Het Intellect Omhulsel	
Het Geluks Omhulsel	
11. Het Zelf	62
Het licht dat verlicht	
<i>Sat-Chit-Ananda</i>	
Verschuiven van Identiteit	
Subject en Object	
12. De Schepping	67
De Zaad Staat	
Oorspronkelijk Bewustzijn en Gereflecteerd Bewustzijn	
Microkosmisch en Macrokosmisch Niveau	
13. De Eenheid van <i>Jiva</i> en <i>Ishvara</i>	70
Eén Licht, Vele Reflecties	
14. Bevrijding en <i>Karma</i>	73
Bevrijding tijdens het Leven	
Bevrijding na de Dood	
De Wet van <i>Karma</i>	
<i>Karma</i> en de drie Lichamen	
<i>Karma</i> begrijpen	
Drie Soorten <i>Karma</i>	
<i>Karma</i> en de <i>Jnani</i>	

Voorwoord

In het leven is alles toeval of het werk van God, het is maar hoe je er tegenaan kijkt.

In december 2011 stuitte ik bij toeval op mijn teacher. In Tiruvannamalai, India, waar een vriend zei dat ik beslist naar James Swartz in Ramana Towers moest, want deze man had 'het helemaal begrepen'. Zo gezegd, zo gedaan en zo werd Vedanta mijn grote steun en liefde. De simpele, heldere en doorwrochte benadering was een verademing na wat ik tot dan toe in de spiritualiteit had aangetroffen. Bij toeval weer vroeg Otto Munters me in januari 2020 of ik 'Vedanta, The Big Picture' in het Nederlands wilde vertalen, ik bekeek even de tekst en was gelijk om, dit keer geen toeval.

Het resultaat ligt hier voor je. Het is de vertaling van een serie lezingen, gehouden door Swami Paramarthananda, Chennai, India. De serie werd uitgeschreven door studenten van de *swami*, daarna omgezet in modern helder Engels door Rory Mackay, leerling van James Swartz en uitgegeven door Shiningworld.com.

Ik wil allen die aan de totstandkoming meegewerkt hebben bij deze bedanken, in de eerste plaats Otto voor de prettige en professionele samenwerking en zijn ingrijpen als mijn bewoordingen wat te academisch dreigden te worden. Verder James voor zijn enthousiaste en belangeloze steun, Harrie en Laurens voor het co-readen.

Diederik Samplonius
Amsterdam, juni 2020

1. Menselijk streven

Mensen hebben een aantal zaken gemeen met overige levende wezens. Zo moeten ze allemaal eten en slapen om te overleven. Naast de behoefte aan voedsel en rust is ook angst een gemeenschappelijk gegeven bij mens en dier, alsook de drang tot zelfbehoud. Iedere levensvorm, mens, hond of plant, wil overleven en zijn soort in stand houden.

Echter, als andere levensvormen wat dit betreft op ons lijken, in welk opzicht verschillen wij dan? Waarom wordt de mens beschouwd als 'De kroon der schepping'?

Een eigenschap die mensen onderscheidt is ons spraakvermogen, dieren kunnen communiceren door het maken van geluiden, maar de mens bezit geavanceerde communicatiemethoden in de vorm van spraak en taal. Daarnaast bezitten we een complex intellect, dat in staat is tot denken, analyseren, abstraheren en discrimineren. Ook dieren zijn intelligent en hebben een rudimentair intellect, maar zijn duidelijk niet in staat om de krant te lezen, laat staan het scheppen van literatuur en het in stand houden van beschavingen.

Wij zien het Grote Geheel

Vanwege deze unieke eigenschap, het vermogen te kunnen denken, is een mens in staat om zijn of haar leven helder te bezien. Dieren hebben weliswaar een instinctief vermogen zoals voedsel opslaan, maar missen zelfreflectie en het vermogen om te denken en vooruit te plannen en zullen zich nooit zorgen maken over zaken als sparen of het afsluiten van een levensverzekering. Daarnaast zijn vooruitzien, het stellen van specifieke doelen en werken aan de uitvoering daarvan, unieke eigenschappen van de mens. Deze menselijke doelen heten in het Sanskriet *purushartha*. *Purusha* betekent *mens*, *artha* betekent *doel*, datgene wat men wenst en nastreeft.

Er zijn zoveel doelen als er mensen zijn. De een wil zijn naam vermeld in de *Guinness World Records* voor het eten van de meeste hotdogs, een ander wil in vrije val uit een vliegtuig springen en zijn parachute pas op 60 meter openen. Als dat lukt, gaat hij proberen zijn eigen record te verbeteren en wacht met het openen van de parachute tot 30 meter, enzovoorts tot hij op een ongelukkige dag op de grond te pletter slaat. Weer anderen gaan misschien proberen de Mount Everest te beklimmen,

eerst met, daarna zonder zuurstoffles. Dan zijn er die wetenschapper willen worden of politicus, acteur, atleet en ga zo maar door. Door het leven gaand passeren vele, steeds wisselende, doelen. Als kleuter willen we misschien een driewielertje, dan, als we groter worden een fiets, tieners willen een scooter en volwassenen een BMW. Senioren zijn dan misschien weer best tevreden met een scootmobiel.

Vier universele doelen van de mens

Wat is nu de gemene deler achter ons gedrag en onze verschillende verlangens en doelen? Vedanta onderscheidt bij de mens vier verschillende soorten doelen.

1. Zekerheid en Veiligheid (*Artha*)

Ieder mens heeft basale overlevingsbehoeften waaraan voldaan moet worden, zoals de behoefte aan voedsel, kleren en onderdak. In het nastreven van doelen met betrekking tot rijkdom en veiligheid (*artha*), proberen we onszelf te beschermen tegen ziekte, lijden, honger en dood.

Dit is ons primaire doel, de eerste levensvoorwaarde, als daaraan voldaan is volgen andere. Dit kan bijvoorbeeld zijn het vinden van een goede baan, om genoeg geld te verdienen voor een dak boven ons hoofd en voedsel en levensbehoeften voor onze familie. Ook kunnen we geld opzietten voor ons pensioen en oude dag. We zijn dus niet alleen bezig met rijkdom en veiligheid op dit moment, maar ook met de toekomst.

2. Genieten (*Kama*)

Als de basis in orde is, dan gaan we ons richten op de genietingen des levens. Afhankelijk van onze voorkeuren nemen we de tijd om naar muziek te luisteren, televisie te kijken, boeken te lezen of naar de opera te gaan. In de welvarende Westerse wereld, waar in de basisbehoeften voor overleven en veiligheid voor de meesten is voorzien, bestaat een geweldige behoefte aan ontspanning en amusement. Daarom is de amusementsindustrie een van de grootste industrieën op deze planeet.

3. Verdienste en Deugd (*Dharma*)

Het derde menselijk streven heeft te maken met *dharma*, deugd, hetgeen je onzichtbare rijkdom zou kunnen noemen. Het houdt onder meer

de notie van *punya karma*, verdienste, in. Het is de basis van de meeste religies en wordt nagestreefd voor een betere levenskwaliteit in dit en in een volgend leven.

In de cultuur van India heerst een sterke notie van reïncarnatie. Men gelooft dat, als men zich aan de geschriften houdt en rechtvaardig leeft met inachtneming van waarden als moraliteit en rituelen, dat men dan *punyam*, goed karma, vergaart, wat bijdraagt tot een gunstige wedergeboorte en ook verder doorwerkt in een volgend leven. Boeddhisten geloven dat men door het vergaren van "verdienste" vrij kan komen van de cyclus van wedergeboorte. Christenen geloven dat je, door bidden en naar de kerk gaan op zondag, naar de hemel gaat. Zelfs onder atheïsten heerst de wijdverbreide opvatting dat je door goede daden voorspoed genereert.

Beperkingen van deze drie doelen

Menselijk gedrag analyserend, wordt het duidelijk, dat vrijwel iedereen bezig is met een van deze eerste drie doelen. Voortdurend is men op zoek naar veiligheid, rijkdom, vertier of is men bezig met verdienste teneinde een latere hemel of gunstige hergeboorte veilig te stellen. Evenwel, na een tijdje deze doelen nagejaagd te hebben, zal een intelligent persoon, in staat om van ervaring te leren, zich realiseren dat deze doelen een zekere beperking in zich dragen.

Pijn en Lijden

Iedere actie heeft onvermijdelijk gevolgen, positief dan wel negatief. We zijn ons heel goed bewust van de positieve aspecten van ieder doel. Als we geld verdienen, een huis kopen, trouwen of gaan reizen, genieten we daarvan. Het voordeel is overduidelijk, maar het bijkomende nadeel hebben we niet altijd direct in de gaten. De trieste waarheid is, dat in al het genot dat we zoeken, een gelijke hoeveelheid pijn besloten ligt. Voor die prachtige wereldreis hebben we misschien zwaar moeten overwerken en slapeloze nachten gehad over de financiering. De nieuwe BMW rijdt natuurlijk fantastisch, maar de lening ervoor is een voortdurende stressfactor en de laatste afbetaling is nog niet rond. Helaas heeft ieder voordeel zijn nadeel. Hoe groter de verworvenheid, des te hoger het prijskaartje. Iets verwerven heeft onvermijdelijk zijn prijs, zij het in geld, energie, tijd of wat ook. Zelfs na het verwerven is de strijd nog niet gestreden, want dan moeten we het zien te houden en

onderhouden. Naast het afbetalen van de lening, moeten we betalen voor de benzine en het onderhoud van de auto en hoe meer de monteur repareert, hoe meer gebreken hij ontdekt! Onderhoud gaat altijd samen met een soort ongemak.

Maar dat is nog niet alles. Want, hoe we ook ons best doen, tenslotte raken we alles wat we ooit verworven hebben weer kwijt. We beginnen in te zien dat niets voor altijd is en tegen het einde gaat het snel bergaf. Het verkrijgen was pijnlijk, het onderhoud was pijnlijk en het moeten laten gaan was nog het pijnlijkste. We kunnen dus niet om het feit heen, dat het plezier dat we uit het leven peuren altijd samengaat met pijn.

Ontevredenheid

Wat we ook in het leven bijeenschrapen, altijd blijft er iets te wensen over. Honderd of honderdduizend euro op de bank, het maakt niet uit, het is nooit genoeg, onzekerheid blijft, sterker nog, hoe meer we hebben des te onzekerder we ons voelen. Als ik een villa in Laren heb, vol met waardevolle kunstvoorwerpen, dan moet er natuurlijk een hoog hek omheen met camerabewaking, voor de veiligheid, iets waarover ik me in mijn simpele flat nooit zorgen over hoefde te maken. We blijven zaken verzamelen tot we er genoeg hebben, maar het blijkt nooit genoeg. Als kind kan je niet wachten tot je 'groot' bent en 'meetelt', als dat eenmaal zo is wil je een relatie, dan denk je dat kinderen de vervulling zijn. Eenmaal vader, vind je het ouderschap veeleisend en wacht je op het moment dat de kinderen het huis uit gaan en zo gaat het door. Nooit vinden we duurzame tevredenheid, het blijft een stip op de horizon, een horizon die we nooit bereiken.

Afhankelijkheid

Verder ligt afhankelijkheid van de objecten die we najagen op de loer. Voor onze veiligheid zijn we afhankelijk van salaris, hypotheek en pensioen, voor ontspanning en amusement van ons favoriete restaurant en de opera, voor een voorspoedig volgend leven bouwen we op *goed karma*.

Allemaal externe factoren en door daarvan afhankelijk te worden, zoals de verslaafde aan zijn verslaving, worden we een slaaf van precies die dingen waar we van houden, want zonder deze voelen we ons ongemakkelijk en onzeker. Dit is een serieus probleem, omdat alles wat we ooit verwierven ook ooit weer ons ontnomen zal worden. Hier zijn we

weer terug bij de eerste twee beperkingen van streven, pijn en ontevredenheid. Maar na dit alles daagt een ander, een ultiem, menselijk streven.

4. Innerlijke Vrijheid (Moksha)

Het ultieme doel van de mens is het streven naar vrijheid, in dit geval vrijheid van externe *objecten* ¹⁾. Waren we eerst slaven van geld, mensen, omstandigheden of zelfs *punya-karma*, nu ontdekken we dat waar geluk feitelijk in ons schuilt en dat het ons nooit ontnomen kan worden. Deze realisatie heet *moksha*. Met dit inzicht zijn we niet langer afhankelijk van een cluster externe factoren en er is niets meer over om nog na te streven. Dingen komen en gaan, we hoeven er niet meer achteraan te hollen in een misplaatste zoektocht naar geluk.

Geheel los van het feit of ze al dan niet in vervulling gaan, zijn de drie eerste doelen altijd ergens afhankelijk van externe factoren en hebben ze te maken met onmiddellijk resultaat (*preyas*), alleen het vierde doel *moksha*, levert ultieme vrijheid (*sreyas*) op. Om deze reden wordt *moksha* het ultieme menselijk streven genoemd: *parama-purusharta* (*parama* = hoogste, *purusha* = mens, *artha* = doel).

1) Noot van de vertaler

Onder een object verstaat Vedanta niet alleen materiële maar ook immateriële objecten, dus alles wat waargenomen, verbeeld of bedacht kan worden.

2. De Geschriften

Menselijke doelen kunnen we indelen op grond van direct resultaat in de wereld (*preyas*) en ultiem, duurzaam resultaat (*sreyas*). De *Sanatana Dharma* vormt een verzameling geschriften die ertoe dient een persoon bij beide typen resultaten te helpen. Het dient als houvast bij ons zoeken naar vrijheid en geluk. De geschriften zijn uitgebreid, maar kunnen grofweg in tweeën gedeeld worden.

Veda's: De primaire literatuur

De *Veda's* vormen het primaire en belangrijkste deel van de geschriften. Er zijn vier *Veda's* : de *Rig Veda*, de *Yajur Veda*, de *Sama Veda* en de *At-harvana Veda*. Aangenomen wordt dat gedeelten van de *Veda's* in de loop der tijd verloren zijn gegaan. De traditie stelt dat de vier *Veda's* oorspronkelijk meer dan duizend *takken* hadden, waarvan er heden ten dage nog slechts enkele resten. Maar wat er over is, is nog steeds zo volumineus, dat vrijwel niemand in staat is een enkele *Veda* in zijn geheel te bestuderen.

1. De Sutra's

Onder de secundaire geschriften treffen we allereerst de *sutra's* aan. In de vorm van aforismen zetten de *Sutra's* de leer van de vier *Veda's* op heldere wijze uiteen. Diepgaande ideeën worden gepresenteerd middels eenvoudig te begrijpen en te onthouden korte uitspraken. Evenals de *Veda's* werden de *sutra's* oorspronkelijk niet opgeschreven, maar in plaats daarvan uit het hoofd geleerd en gereciteerd in de vorm van Sanskriet *mantra's*.

2. De Smriti's

Het woord *smriti* betekent "herinnerde wijsheid". Wanneer de leer oraal wordt gepresenteerd en gememoriseerd in versvorm, zoals in de *sutra's*, dan is er de kans dat er soms iets gemist wordt, wat dan tot verwarring kan leiden. De auteurs van de *smriti's* presenteerden, nadat ze de *Veda's* bestudeerd hadden, de leer systematisch op een heldere en overzichtelijke manier en stelden het geheel op schrift. Het ordenen van hoofdstukken en verzen maakte de leer van de *Veda's* makkelijk toegankelijk. Als je iets wil weten over een specifiek onderwerp, hoef je alleen maar het relevante hoofdstuk erop na te slaan.

3. De Purana's

De *Purana's* presenteren de Vedische leer op een weer andere wijze: in de vorm van verhalen. Er zijn 18 "grote *purana's*" en 18 "kleine *purana's*", voor het merendeel toegeschreven aan de schrijver Vyasa. De *purana's* vormen een uitgebreid, volumineus stuk literatuur van tegen de 80.000 verzen. Dit komt doordat bij een enkele Vedische *mantra*, zoals *satyam vada* ("spreek de waarheid") een heel verhaal hoort. De *purana's* illustreren het belang van het navolgen van de juiste waarden en de gevaren van verleiding en van het rechte pad raken. Sommige verhalen zijn duidelijk fictief, andere zouden echt gebeurd kunnen zijn of het is een combinatie van die twee.

Fictief of niet, deze verhalen belichamen eeuwige waarheid, inzicht en wijsheid. Ze zijn van tijdloze betekenis: de maatschappij mag veranderen, deze waarheden blijven gelijk. Ze spreken zowel kinderen als volwassenen aan; kinderen vinden het leuk om ze te horen, volwassenen kunnen nadenken over de noties van ethiek, sociologie en psychologie die ze bevatten.

4. De Itihasa

Tenslotte is er dan de min of meer historische literatuur. Hiertoe behoren de bekende *Ramayana* en *Mahabharata*, die, naar men aanneemt waar gebeurde, lang geleden plaatsgevonden, gebeurtenissen beschrijven. Omwille van het verhaal kunnen hier en daar fictieve elementen voorkomen, maar het woord *itihasa* zelf betekent "zo gebeurde het" (*iti zo, iha in deze wereld, asa het was*).

De twee delen van de Veda's

De Veda's leggen ons een belangrijke vraag voor: *Willen wij leven in afhankelijkheid dan wel onafhankelijkheid?* In het algemeen kiezen we voor afhankelijkheid, gewoon omdat we niet beter weten, zo'n beetje als de rat die gewend is in een kooi te leven en liever maar daar blijft zitten, ook als hij naar buiten kan. Deze afhankelijkheid heeft te maken met het kunnen rekenen op anderen, geld en nog veel meer zaken, dingen die als veilig en prettig ervaren worden (*artha, kama, dharma*). We zijn ons hele leven bezig dit voor elkaar te krijgen. En als dit is wat we willen dan kunnen de *Veda's* ons daarbij helpen.

Als we daarentegen onze afhankelijkheid van objecten zat zijn en inmiddels wijs genoeg om *onafhankelijkheid (moksha)* te zoeken, ook dan voorzien de Veda's in een methode. De Veda's leggen nooit iets op, de beslissing is aan ons.

Op grond van wat we willen kunnen we de Veda's grofweg in tweeën verdelen. Het eerste deel, de *Vedapurva* of *Karmakanda*, houdt zich bezig met de eerste drie doelen, die ieder op zich leiden tot een afhankelijk leven. Het behandelt rijkdom, welvaart, succes, aanzien, familie, reizen, het volgen van een opleiding of studie en dergelijke.

Als je je ontwikkelt en de betrekkelijkheid van deze doelen begint in te zien, dan raak je klaar voor het vierde, ultieme, doel : innerlijke vrijheid (*moksha*). Daartoe dient het tweede deel van de Veda's, *Jnanakanda* ofwel *Vedanta (anta, eind)*. Dit *klaar zijn* is dus een staat van ontwikkeling, of je zover bent dan wel niet kun je afleiden uit je spirituele honger, maar de *shastra* geeft ook een aantal algemene kenmerken (zie hoofdstuk 8).

3. Maatschappij en de Stadia van het Leven

Een belangrijk deel van de Veda's houdt zich bezig met levensstijl. Voor de verschillende *doelen* worden bijbehorende manieren van leven gepropageerd. Dit geldt zowel voor *artha*, *kama* en *dharma* alsook voor het ultieme doel *moksha*. De Veda's vertellen ons dat onze manier van leven in overeenstemming dient te zijn met bepaalde factoren teneinde zowel harmonie met de sociale omgeving als individuele groei zeker te stellen.

De Drie *Guna's*

Het concept van de drie *guna's*, drie *kwaliteiten* van energie die het hele universum beïnvloeden, vindt zijn oorsprong in de *Samkya* filosofie en vormt de sleutel tot het begrijpen van Vedanta. Deze drie *kwaliteiten* vormen en beïnvloeden *alle* wezens, objecten en krachten in de Natuur, van het grofstoffelijk niveau van materie tot de meest verfijnde van geest, emotie en intellect.

De *guna's* zitten in alles, maar in verschillende *verhoudingen* en deze verhoudingen bepalen het karakter en de kwaliteiten van het betreffende object. Het helpt enorm om een gevoel voor deze kwaliteiten te ontwikkelen en de manier waarop zij bepalen op welke wijze wij op een gegeven ogenblik het leven ervaren.

De drie *guna's* zijn *sattva*, *rajas* en *tamas*.

1. Sattva: Het woord *sattva* is afgeleid van *sat*, het Zelf of puur bewustzijn. *Sattva* staat voor harmonie, balans, openheid en vrede. Als *sattva* in de geest overheerst, voelen we ons vredig, gelukkig, op ons gemak en vrij van verlangen of angst. Dit is de geestestoestand, die *yogi's* en spirituele zoekers aspireren, omdat die ons in staat stelt rustig en helder te denken en dingen af te wegen. Door inachtneming van bepaalde leefregels, zoals het leiden van een vredig deugdzaam leven met een simpel en zuiver dieet, is het mogelijk een overwegend *sattvic mind* te cultiveren.

2. Rajas: Waar *sattva* reflectief van aard is, is *rajas* een projecterende kracht. Het is de modus van passie, actie, extrovertie, agitatie enzovoort. *Rajas* is nodig om actie te creëren en dingen mogelijk te maken. Het veroorzaakt verlangen en de drang tot handelen en gedaan krijgen. Als

rajas in de geest overheerst, dan ben je constant geagiteerd, rusteloos, in de greep van verlangens en angsten, voortdurend druk en mogelijk onderhevig aan boosheid en agressie.

De activiteiten die we ondernemen, de omgeving waarin we ons bevinden, het voedsel dat we tot ons nemen, dit alles heeft invloed op de *guna's* in onze lichaam en geest. Een zekere mate van *rajas* kan gezond zijn om een goede balans te scheppen, maar overmaat aan *rajas* is een bron van groot lijden.

3. Tamas: *Tamas*, inert en zwaar, is de meest dichte van de drie energieën. Waar *sattva* reflectief is en *rajas* projecteert, heeft *tamas* een verduisterende, verhullende kracht. *Tamas* hebben we nodig voor rust en slaap en kan in lichaam en geest ervaren worden als slaperigheid, lethargie en geen zin hebben. Waar een *rajassic mind* actief is en vol met ondernemingslust, is een *tamassic mind* in het algemeen lui, ongeïnteresseerd en ignorant. Met een *tamassic mind* is het heel moeilijk om helder te denken. In plaats daarvan hangen we liefst op de bank voor de TV met bier en chips.

Het moge duidelijk zijn, dat, om iets in het leven te bereiken, maatschappelijk dan wel spiritueel, de kwaliteit van onze geest van het grootste belang is. Geluk, *peace of mind* en helder denkvermogen zijn eenvoudigweg onmogelijk wanneer de geest verduisterd wordt door *tamas* en *rajas*. Derhalve verdient het ontwikkelen van een *sattvische geest* onze hoogste prioriteit.

De Vier Klassen

Op basis van de interactie tussen de *guna's* schetst de Vedische cultuur *Varnashrama*, een classificatie gebaseerd op de verdeling van de maatschappij in vier te onderscheiden klassen. Hoewel dit kasten (*varna*) systeem specifiek voor India lijkt te zijn, is het in wezen een generieke indeling die je in iedere maatschappij terug kunt vinden. Deze verdeling is gebaseerd op natuurlijk voorkomende menselijke archetypen en karakters en hoe deze tezamen functioneren en sociale cohesie scheppen.

Deze klassen zijn:

1. De spirituele klasse (*Brahmana*) : Van nature zijn deze mensen *sattvic* van aard, ondersteund door *rajoguna (rajas)*. Contemplatief van aard en

toegewijd, is hun opgave die van studie en dienstbaarheid als onderzoekers, priesters en leraren.

2. De administratieve klasse (*Ksatriya*) : De volgende *varna* van de maatschappij is de regerende, administratieve en verdedigingsklasse. Deze mensen hebben een onzelfzuchtige *rajasic* aard ondersteund door *sattvaguna*.

3. De ondernemerklasse (*Vaisya*) : Dan hebben we de klasse van handel en landbouw. Dit zijn goede boeren, kooplieden en handwerkers. Actief, maar eerder zelfzuchtig van aard, hebben deze mensen een overwegend *rajasic* karakter, ondersteund door *tamoguna (tamas)*.

4. De dienende klasse (*Sudra*) : Tenslotte hebben we dan de dienende klasse, zij die een overwegend *tamasic* karakter hebben, gemengd met *rajoguna*. Deze mensen doen liever niets en hun activiteiten zijn mechanisch en routinematig, zij zijn het best geschikt voor ongeschoold werk.

Een dergelijke verdeling treffen we in alle maatschappijen en culturen aan, want zij is op grond van universele configuraties van de *guna's*, de krachten die bepalen hoe een individu leeft, denkt en functioneert in de materiële wereld.

Dharma en de natuurlijke orde van het Leven

Een van de sleutelementen in het Vedische onderricht is *dharma*, het in lijn zijn met de natuurlijke loop der dingen waar het actie, verplichtingen, verantwoordelijkheden en gedrag betreft. Alles in het leven heeft een natuurlijk *dharma*, dat geworteld is in de essentiële natuur van het betreffende object of wezen. Het is het *dharma* van vuur om te branden, van water om te stromen en van de aarde om rond zichzelf en de zon te draaien. Het is het *dharma* van vogels om te vliegen, van slangen om te kronkelen en van bloemen om te bloeien. Alle wezens, mensen niet uitgezonderd, moeten hun natuur volgen en de juiste bijdrage leveren om het geheel der schepping in stand te houden.

Dharma heeft ook te maken met universele waarden als geweldloosheid jegens jezelf en anderen, oprechtheid en leven overeenkomstig de eigen natuur. Zonder *dharma* zou het leven een chaos zijn waarin geen waardevolle actie of wat voor soort vooruitgang ook mogelijk zou zijn

Op het niveau van omstandigheden heeft iedere situatie zijn natuurlijk *dharma*, ofwel correcte actie. Je wordt geacht op de juiste tijd bij de dokter te verschijnen voor een afspraak. In de bioscoop wordt van je verwacht dat je in je stoel blijft zitten en je stil houdt zolang de film aan de gang is. Het schenden van dergelijk *dharma* leidt tot repercussies zoals het missen van je afspraak of de bioscoop uitgegooid worden en het eind van de film missen.

Veel van de Vedische literatuur houdt zich bezig met het leven volgens *dharma*, dat dient te prevaleren boven de persoonlijke voorkeuren. Het schenden van *dharma* leidt onveranderlijk tot problemen en ongewenste consequenties.

Voor een gelukkig leven moet je een evenwicht vinden tussen enerzijds universeel en situationeel *dharma* (het volgen van de heersende regels in leven en maatschappij) en anderzijds het persoonlijk *dharma* (*svadharma*). Het is hiertoe dat het Vedisch systeem opkwam met classificaties in de maatschappij (*varnashrama*), waarin de mensen hun rol spelen volgens hun aanleg zoals vastgelegd door de *guna*'s. Daarnaast leidde dit tot het schema van een levenspad-model voor de mens in vier stadia, bekend als de vier *ashrama*'s.

De vier Stadia van het Leven

De geschriften spreken van vier levensstadia waar iedereen doorheen moet gaan, extern dan wel tenminste intern. Dit zijn de stadia van de student (*brahmachari*), de huishouder (*grahasta*), het terugtrekken en ascese (*vanaprastha*) en tenslotte het volledig 'laten gebeuren' (*sannyasa*). Deze stadia weerspiegelen de natuurlijke ontwikkeling van een mensenleven.

Het leven begint met leren en de studiefase omvat de hele periode van kind tot en met adolescentie. Zelfs na school kan het individu nog professionele en ambachtelijke training volgen, of ook spirituele studie zoals die van de geschriften. Het volgende stadium is dat van de huishouder, *settling down*: Eenmaal volwassen nemen we een baan, gaan we voor onze doelen, trouwen we en stichten een gezin. Dan, in de loop der tijd, als de persoonlijke loopbaan tegen zijn einde loopt en de kinderen het huis beginnen te verlaten, begint de *vanaprastha*, fase van het terugtrekken. Dit is een stadium waarin we ons geleidelijk uit wereldse

zaken terugtrekken, waarin het individu zich allengs minder bezighoudt met rijkdom, veiligheid, aanzien of amusement en het vierde doel *moksha*, het vrij zijn van wereldse doelen (*artha*, *kama*, *dharma*) op de voorgrond treedt. De persoon houdt zich volledig bezig met innerlijke vrijheid, laat maatschappelijke en sociale verplichtingen voor wat ze zijn en wordt een *sannyasin*.

Door dit model van levensstadia, dat gebaseerd is op een *dharmisch* inzicht in het leven, te volgen, kan het individu zowel succesvol zijn in de wereld alsook bijdragen aan de samenleving middels nageslacht en uiteindelijk *moksha* bereiken door zijn aandacht van wereldse naar spirituele doelen te verleggen. Volgens de geschriften is een mensenleven alleen dan succesvol wanneer *moksha* bereikt wordt, zonder dat blijft het onvolledig. Daarom beschouwen de geschriften materiële successen als vergankelijk en alleen spirituele verworvenheid als het primaire en ultieme doel.

Met betrekking tot *moksha* en de vier stadia bestaat de optie voor het individu om de *grahasta* en *vanaprastha* stadia over te slaan en gelijk over te gaan naar het laatste stadium, dat van de *sannyasin*. Deze *sannyasins* geven niet om werelds gemak maar hebben een sterke drang naar spirituele waarheid en bevrijding.

De vraag rijst echter, hoe *moksha* te bereiken. Hiertoe geeft Vedanta een drievoudige discipline (*sadhana*), die uiteindelijk de persoon naar bevrijding moet leiden: *karma yoga*, *upasana yoga* en *jnana yoga*. Deze drie zijn belangrijk en noodzakelijk voor iedereen. Net als bij een ladder waar je geen sport over kunt slaan, kunnen wij geen stap overslaan willen we op een harmonieuze wijze ons doel bereiken. Derhalve is het noodzakelijk om al deze drie *yoga's* te beoefenen, te begrijpen en toe te passen willen we *moksha* bereiken.

4. Karma Yoga

Karma is een woord in het Sanskriet, dat simpelweg "actie" betekent. In de context van *karma yoga* betekent *karma* "juiste actie" en *yoga* "juiste instelling". Het juist handelen met de juiste instelling is de quintessence van *karma yoga*. Om *karma yoga* goed te begrijpen, helpt het om eerst de aard van een handeling onder de loep te nemen en vervolgens de instelling waarmee deze wordt uitgevoerd.

Actie kan grosso modo worden opgedeeld in drie categorieën: juiste actie (*sattvika karma*), wensgebaseerde actie (*rajasa karma*) en onjuiste actie (*tamasa karma*). Deze verdeling is op basis van hun overeenkomst met de drie *guna*'s en hoe acties terugwerken op het individu.

Juiste Actie (*sattvika karma*)

De eerste actiecategorie staat bekend als *sattvika karma*. Deze acties dienen niet om zaken als materiële rijkdom, roem, voorspoed of status te vergaren, maar om bij te dragen aan de individuele groei van het individu. Het resultaat is subtiel en dient het cultiveren van een vreedzame *sattvic mind*, nodig voor een helder onderscheiden tijdens de latere stadia van Vedanta.

De vijf heilige handelingen

Met betrekking tot *sattvika karma* vermelden de geschriften vijf 'heilige' handelingen, te weten:

1. **Verering van het goddelijke (*devayajna*):** God kan in iedere vorm vereerd worden. Deze verering kan middels gebed, het zingen van Gods naam (*japa*), het bestuderen van de geschriften, het bezoeken van tempels en heilige plaatsen, het doen van offerandes of onze tijd en energie spenderen aan een nobel doel.
2. **Verering van onze (voor)ouders (*pitryajna*):** De kern van ieder van deze handelingen is een gevoel van dankbaarheid. We drukken dankbaarheid uit voor wat ons is gegeven door op onze beurt aan de scheping bij te dragen. Deze tweede heilige handeling betekent het respecteren van en zorgen voor onze ouders en ouderen. Onvoorwaardelijke achting en respect jegens onze ouders is noodzakelijk, zoals beschreven in het *Ramayana* epos, waar Rama dagelijks zijn vader eer bewijst, hoewel die verantwoordelijk is voor zijn ballingschap.

3. **Eren van de geschriften (*brahmajajna*):** Dit betekent regelmatige studie van de leer en het daarop reflecteren (*manana*).

4. **Liefdadigheid (*manushajajna*):** Alle soorten sociale dienstverlening vallen hieronder, zoals het helpen in buurt- en zorghuizen, doneren aan voedselbanken, steunen van goede doelen enzovoort.

5. **Eren van alle levende wezens (*bhutajajna*):** Dit houdt dienstbaarheid in jegens alle levende wezens, zoals dieren, planten, bossen en de natuur in het algemeen. Het betekent het respecteren van al het leven en het niet toelaten van wreedheid jegens of het lijden van dieren ten faveure van onze eigen voorkeuren en grillen. De natuur is in een delicaat evenwicht en dient gerespecteerd en beschermd te worden.

Al deze handelingen dragen bij tot een zuivere *sattvische geest*, die de zoeker kwalificeert voor bevrijding (*moksha*). Hoe groot of klein deze handelingen dienen te zijn, hangt af van beschikbare tijd en middelen van het individu.

Wensgebaseerde Actie (*rajasa karma*)

Waar *sattvika karma* niets van doen heeft met onze persoonlijke wensen en verlangens, is *rajasa karma* daar juist geheel en al op gebaseerd. De geschriften staan deze wensgebaseerde acties toe en geven zelfs uitgebreide rituelen om de vervulling van een wens (*bv kinderwens*) te bewerkstelligen. Wensgebaseerde acties dragen bij tot ons materieel welbevinden, maar hun bijdrage tot spirituele groei is minimaal.

Onjuiste Actie

De laatste actiecategorie, *tamasa karma*, heeft te maken met acties die actief een obstakel vormen op onze zoektocht naar *moksha*. Dit zijn acties die in strijd zijn met *dharma*, zoals liegen, bedriegen, stelen en dergelijke. Dergelijke acties hebben een negatieve terugslag op (het *karma* van) het betreffende individu, alswel op anderen en de samenleving in het algemeen.

Het bevorderen van *sattvika karma*, verminderen van *rajasa karma* en vermijden van *tamasa karma* dient het streven te zijn van allen die bevrijding zoeken.

De *Karma Yoga* instelling

De essentie van *karma yoga* is het cultiveren van de juiste instelling met betrekking tot acties en hun resultaat. In de *Bhagavad Gita* gaat Krishna hier uitgebreid op in.

In het leven valt actie niet te vermijden. Iedere dag weer ondernemen we talloze acties voor wisselende doelen. *Karma yoga* laat ons inzien dat het resultaat van onze acties gecontroleerd wordt door factoren die wij niet altijd in de hand hebben en dat dus een emotionele houding met betrekking tot dit resultaat alleen maar averechts kan werken.

Devotie en acceptatie

Devotie is misschien wel het belangrijkste aspect van *karma yoga*. Iedere handeling dienen we uit te voeren met instelling van devotie. We offeren onze actie als gave aan *Ishvara*, dankbaar voor wat ons gegeven is en blij iets terug te kunnen geven aan de schepping.

Wat we doen is niet langer voor onszelf, maar uit erkentelijkheid jegens de kracht die ons schiep, voedt en in leven houdt. In plaats vanuit de instelling van pakken, krijgen en houden, beginnen we te leven vanuit een *mindset* van geven, bijdragen en dienen. De focus is niet langer op wat het leven ons te bieden heeft, maar op wat wij aan het leven kunnen bijdragen. Op een dergelijke wijze leven, bescheiden en met toewijding, zuivert de geest en brengt hem vanzelf tot rust.

De tweede stap van *karma yoga* is het inzicht dat het resultaat van onze actie buiten onze invloedssfeer ligt. Zoals Krishna het uitdrukt in de *Gita*, is ons de mogelijkheid tot actie gegeven, maar geen recht op het resultaat van die acties. Het resultaat ligt niet in onze handen, maar in die van *Ishvara*, in de vorm van het *dharma* veld. Dit inziend, beginnen we ons te ontspannen en het resultaat, goed dan wel kwaad, te beschouwen als een goddelijk geschenk (*prasad*). Veeleer dan wat op ons afkomt te weerstaan en te beoordelen, zien we in dat, zelfs indien de resultaten niet zijn zoals we op het oog hadden of wensten, er grotere krachten aan het werk zijn en dat in alle dingen een verborgen zegening schuilt.

Het resultaat van *Karma Yoga*

Karma Yoga is de primaire discipline voor allen die *moksha* zoeken. Het dient de basis te zijn van leven en levensinstelling. Door juiste acties met de juiste instelling (die van devotie en acceptatie) wordt de geest gelei-

delijk aan rustig, evenwichtig en verfijnd. We worden niet langer heen en weer geslingerd tussen onze angsten en verlangens, maar voeren in plaats daarvan de juiste acties uit met een nobele levenshouding.

Karma Yoga neutraliseert ook de zorgen over het resultaat van onze acties en daarmee neerslachtigheid, wanhoop en weerstand waar we voorheen tegenaan liepen, wanneer geconfronteerd met een minder-dan-verwacht resultaat. We hebben daardoor minder last van stress en veel meer gemoedsrust. Algemeen gesteld is *karma yoga*, gebaseerd op het simpele inzicht hoe het leven in feite werkt, dé remedie tegen stress en burn-out.

Door het beoefenen van *karma yoga* veranderen onze prioriteiten vanzelf. De wens voor bevrijding wordt groter en met een steeds helderder en evenwichtige geest zijn we meer en meer toegerust voor *moksha*. Iets graag willen is op zich niet voldoende, je moet er ook klaar voor zijn. Als fundering van de spirituele beoefening (*sadhana*) is *karma yoga* voor de zoeker een noodzakelijke vereiste ter voorbereiding van de geest op *moksha*.

5. Upasana Yoga

De volgende tak van de *sadhana* heet *upasana yoga*. *Upasana yoga* is de kunst van het disciplineren, verfijnen en integreren van de persoonlijkheid.

Het disciplineren van de persoonlijkheid lijkt op het bouwen van een stuwdam. De dam wordt gebouwd om water vast te houden dat anders direct naar de oceaan zou stromen. Eenmaal vastgehouden, kan dit water worden gebruikt voor constructieve doeleinden, zoals irrigatie en het opwekken van elektriciteit.

Evenzo voor de persoonlijkheid van de mens. We hebben allemaal een zekere hoeveelheid energie/vermogen (*shakti*) en kunnen daarmee heel wat voorelkaar krijgen. Er zijn echter heel veel manieren waarop deze *shakti* weglekt en verloren gaat. Pas als we leren deze kracht te cultiveren, kunnen we hem gaan inzetten voor constructieve doeleinden. Derhalve is discipline nodig voor het behouden en kanaliseren van deze energie.

Onze *shakti* kan worden onderverdeeld in het vermogen om te wensen (*icchha shakti*), het vermogen om te weten (*jnana shakti*) en het vermogen om te handelen (*kriya shakti*). In tegenstelling tot de algemeen gangbare spirituele opvatting dat verlangen slecht is, is het vermogen om te wensen in feite hoogstnoodzakelijk. Alleen vanuit verlangen kunnen we op zoek gaan naar het ultieme doel in ons leven. Een hond kan geen *moksha* wensen, een mens wel. Vervolgens hebben we dan een manier nodig om onze wens te actualiseren en daartoe hebben we het vermogen om te weten, te redeneren en het vermogen om te handelen. Door de mind te disciplineren kunnen we deze drie *shakti's* doelmatig inzetten.

Discipline is het principe van controleren van zowel kwaliteit als kwantiteit. Dit geldt voor iedere ondernomen actie. De geschriften vermelden vier niveau's van discipline: discipline van het lichaam, discipline van de spraak, discipline van de zintuigen en discipline van de geest.

Lichamelijke discipline

We moeten aandacht besteden aan het lichaam, want een gezond lichaam is een voorwaarde voor welk doel dan ook, *moksha* niet uitgezonderd. Zonder gezondheid komen we nergens. Als we al iets voorelkaar krijgen, zijn we zonder onze gezondheid niet in staat om van het

resultaat te genieten. In de *Bhagavad Gita* stelt Krishna, dat, omwille van gezondheid, men discipline in acht moet nemen met betrekking tot eten, zowel in kwaliteit als in kwantiteit. Teveel eten is net zo schadelijk als teveel vasten, teveel actie net zo schadelijk als te weinig. Activiteit en inactiviteit dienen in balans te zijn, alles behoeft evenwicht zodat het fysieke lichaam in vorm is om voor *moksha* te gaan. *Yoga*, lichamelijke oefening en een evenwichtig dieet zijn mogelijke middelen om het lichaam in vorm te houden.

Verbale Discipline

Het principe van kwaliteit/kwantiteit controle is ook van toepassing op het spreken, de geschriften benadrukken discipline van het woord. Aangeraden wordt om zinloze discussies te vermijden, daar dit veel tijd, energie en stress scheelt. Ook niet roddelen of over anderen praten. En tenslotte wordt aangeraden *smalltalk*, zinloos gebabbel, dat spreker noch luisteraar iets oplevert, te vermijden.

Overmatig over toekomst of verleden praten is in het algemeen tijdverspilling, tenzij het gaat om een concreet uit te voeren project uiteraard. Velen verspillen hun energie door zich bezig te houden met de toekomst of het verleden, daarmee missen ze dit moment, het hier en nu. Vermijd zinloze discussie, roddel en *smalltalk* en zie je spraakwaternaval aanzienlijk verminderen en energie vrijkomen voor andere zaken. Wat betreft kwaliteitscontrole dient onze spraak niet-agressief, beleefd, nuttig en eerlijk te zijn.

Discipline der Zintuigen

De zintuigen zijn de poorten door welke de wereld onze mind binnenkomt in de vorm van geluid, tast, kleur, smaak en geur. Deze zintuigen opereren automatisch waar we ons ook in de wereld begeven. Of we willen of niet, ze voeden onze mind met stromen informatie. Als de wereld vorm aanneemt in de mind via de zintuigen, heeft dat ook het vermogen om onze mind te verstoren en te verwarren. Daarom is discipline nodig, om te voorkomen dat de wereld onze mind uit balans brengt.

Wegblijven van ongezonde omgevingen is de primaire zintuigdiscipline, op de voet gevolgd door het niet toegeven aan de tendens om het uitvoeren van zogeheten zinvolle zaken te overdrijven. Vermijden van overdaad en ongezonde blootstelling is nodig, omdat de zintuigen open poorten zijn die beschermd moeten worden. Swami Chinmayananda

raadde ons aan om “Met een bord rond te lopen: ‘Geen toegang zonder toestemming.’ Laat je mind niet besmeuren als een openbaar toilet.” Deze zintuigdiscipline bouw je op door te leven in oplettende discriminatie.

Mentale Discipline

Discipline van de mind is het allerbelangrijkste aspect. Er zijn vier aspecten van de mind die in de gaten gehouden moeten worden.

1. Ontspanning: Dezer dagen heeft stress in onze maatschappij een pandemische proportie aangenomen. De mind moet hiertegen beschermd worden, want een ontspannen geest is in staat wat dan ook in het leven te bereiken, van materiële tot spirituele doelen. Het vermogen om een rustige, ontspannen geest te creëren is essentieel.

2. Concentratie: We hebben het vermogen nodig om de mind te kunnen concentreren. In onze haastcultuur is gebrek aan aandacht haast eerder norm dan uitzondering. Het vermogen om de mind te kunnen concentreren op een zeker onderwerp voor een zekere lengte van tijd, is essentieel, wil Vedanta kunnen werken.

3. Verruiming: De mind dient in staat te zijn om alle aspecten van de schepping te accommoderen. Dit betekent dat men een open, verruimende en onderzoekende geest nodig heeft en niet gevangen moet zitten in bekrompen, kleingeestige opvattingen.

4. Verfijning: Een verfijnde mind vormt zich door het cultiveren van ethische en esthetische waarden.

Deze noodzakelijke eigenschappen kunnen ontwikkeld worden middels meditatie (*upasanam*). Op basis van de bovengenoemde punten kunnen we meditatie onderverdelen in vier variëteiten.

Ontspanningsmeditatie

Een van de belangrijkste redenen dat mensen meditatie beoefenen is de algemeen bekende ontspanningseffect. Dit type meditatie behelst het cultiveren van een diep gevoel van fysieke en mentale ontspanning. Er zijn verschillende methoden om dit te bereiken, zoals het volgen van de adem, *pranayama*, of het visualiseren van prachtige mentale beelden, zoals tuinen, bergen, de hemel of de oceaan. De natuur is altijd zichzelf

en vrij van spanning en daarom is dit soort visualisatie een effectieve ontspanningsoefening.

Concentratie meditatie

In concentratiemeditatie houdt de mind zich met een bepaalde taak bezig, zoals het reciteren of visualiseren van de namen en vormen van God, het uitvoeren van bepaalde gebeden of het reflecteren op verzen van de geschriften. Ook het gebruik van een *mantra* is een uitstekende vorm van concentratiemeditatie en is als zodanig al duizenden jaren in gebruik. Het chanten gebeurt gewoonlijk mentaal door het herhalen van eenzelfde *mantra* zoals *Om Namah Shivaya* of *Om Namo Narayanaya*. Door het concentreren raakt de mind in focus, waardoor een vredig alerte attente geestesgesteldheid intreedt.

Verruimingsmeditatie

Deze meditatievorm heeft een verandering van ons perspectief tot doel. Als we vlak voor een boom staan, dan lijkt die zeer groot vanwege zijn hoogte, maar vanaf een bergtop gezien lijkt hij heel klein. Uiteraard gaat het nog steeds om dezelfde boom, die er enkel anders uitziet omdat ons perspectief veranderd is. Net zo, zien onze problemen er vaak immens en onoverkomelijk uit, omdat we zo vastzitten in ons ego.

Na het beoefenen van verruimingsmeditatie lijken ineens onze problemen een stuk minder belangrijk en dwingend. Het uitraken van een relatie of het verliezen van een baan kunnen lijken op het eind van de wereld, maar gezien vanuit een breder perspectief is het niets anders dan zoals het leven zich nu eenmaal ontvouwt. Dingen komen en gaan, als het een niet lukt dan komt er wel weer iets nieuws. Door naar zaken te kijken vanuit een verruimd, universeel perspectief kunnen we gebeurtenissen, omstandigheden en mensen nemen zoals ze zijn en zodoende leren te ontspannen in de stroom van het leven.

Deze verruiming van de geest, waarbij we leren te kijken vanuit het standpunt van het Geheel, wordt prachtig beschreven in hoofdstuk 11 van de *Bhagavad Gita*, waar Krishna voor Arjuna verschijnt, niet als persoon, maar als het totale universum. Dat is wat bedoeld wordt met universele visie.

Waardemeditatie

In waardemeditatie reflecteren we op positieve waarden in het licht van

spirituele groei. We hebben het dan over waarden als waarheid, compassie, vriendelijkheid en geduld. We bekijken ook negatieve eigenschappen, zoals ongeduld, kwetsen, jaloezie en haat en geven ons er rekenschap van hoe schadelijk die zijn. Deze laatste scheppen een soort geestesvernauwing, die schadelijk is voor onze groei.

Als we eenmaal de effecten van deze waarden en eigenschappen hebben ingezien, dan is het niet zo moeilijk meer om bewust de positieve waarden te onderschrijven en over te nemen. Ook als we er op dit moment nog niet van overvloeien, onderschrijven we *tenminste mentaal* dat we de belichaming zijn van geduld, liefde, compassie, enzovoorts. Zelfs het steeds maar oprecht herhalen en eraan denken bewerkstelligt geleidelijk aan een verandering. Gezegd wordt, dat als een mier over een rots loopt, hoewel de rots hard is en de mier licht, de mier langzaam maar zeker de rots erodeert. Evenzo beginnen positieve waarden, door constante aandacht en herhaling, langzaam maar zeker de negatieve te verdringen. Een dergelijke verandering, het resultaat van volhardende waardemeditatie, wordt verfijning van de mind genoemd.

Deze meditatievormen dragen bij tot een gedisciplineerde mind, die klaar is voor het volgende stadium van *sadhana*. De *Katha Upanishad* geeft een prachtige analogie, waarin het leven vergeleken wordt met een reis. Het fysieke lichaam is de koets, waarmee de reis wordt ondernomen, de paarden zijn de zintuigen, de teugels staan voor de mind en het intellect is de koetsier. Als aan het voertuig zelf of aan een van de factoren iets mankeert, dan is het risico op een ongeval aanzienlijk. Daarom is er de noodzaak van een gezond vehikel, een gedisciplineerde mind en een intelligente bestuurder, willen we succesvol bestemming, *moksha* bereiken.

6. Jnana Yoga

Waar de voorafgaande stappen voorbereidend van aard waren, vormt de *yoga* van kennis, *jnana yoga*, de essentie van Vedanta. Als iemand meer verfijnd en gedisciplineerd wordt in geest en temperament, dan begint deze persoon zich vragen te stellen aangaande de aard van het bestaan en het doel van het leven.

Als de introspectie toeneemt, begint het individu vraagtekens te plaatsen bij al die zaken die het tot op dat moment heeft nagestreefd, om uiteindelijk tot het inzicht te komen dat deze zaken geen intrinsieke ultieme betekenis hebben. Voorspoed, veiligheid, plezier en status blijken niet datgene te zijn waar het uiteindelijk om gaat en tegelijkertijd blijken we afhankelijk te worden van alles wat we buiten ons zoeken.

De intelligente zoeker begint zich zo allengs af te vragen of het nastreven van zaken die afhankelijk maken eigenlijk wel zo zinvol is, of niet het ultieme doel juist *onafhankelijkheid* zou moeten zijn.

Ieder levend wezen is instinctief op zoek naar vrijheid. Een vogel is nooit gelukkig in een kooi, want alle wezens hebben de drang naar vrijheid. Zelfs het kind aan de hand van de moeder wil op eigen benen staan zodra het zich daar sterk genoeg voor voelt.

Dit verlangen naar onafhankelijkheid zit in ons ingebakken, hoewel als je zo rondkijkt je de indruk kunt krijgen dat sommigen met afhankelijkheid geen enkele moeite lijken te hebben. Maar dat komt uitsluitend door het idee *niet zonder te kunnen*, een notie die er bij ons van jongs af ingehamerd is door onze materialistische neo-liberale maatschappij. Maar zodra deze persoon doorkrijgt, dat hij net zo gelukkig is *zonder* deze objecten, laat hij ze voor wat ze zijn, waarom extra ballast? Afhankelijkheid, waarvan dan ook, bindt ons en beperkt onze vrijheid – en vrijheid is waar het ons uiteindelijk om gaat.

Als de zoeker *karma yoga* beoefent en geest en persoonlijkheid verfijnt, krijgt hij of zij een helderder blik en beseft dat afhankelijkheid van externe factoren niet anders is dan een soort gevangenschap. Bewust of niet, wat iedereen ten diepste zoekt is vrijheid, *moksha*.

Tot nu toe, middels beoefening van *karma yoga* en *upasana yoga*, heeft de zoeker zijn geest voorbereid voor *moksha* en doorgekregen waar zijn prioriteiten liggen. Nu rijst de vraag, *hoe moksha te bereiken?*

Moksha wil niet zeggen, dat we iets anders moeten “worden”, dan we zijn. Het simpele probleem is dat van *over het hoofd zien*, over het hoofd zien van wat we in wezen zijn, onze “ware aard”. Deze zogeheten onwetendheid (*ignorance*), dit niet kunnen zien, sterft volgens Vedanta niet zomaar een natuurlijke dood. Onwetendheid is moeilijk uit te roeien, maar als je gestaag doorgaat met je *sadhana*, dat komt er op een gegeven moment hulp, iets ongrijpbaars (*grace*, genade) neemt het proces van binnenuit over. Hulp kan ook van buitenaf komen, als de leerling er klaar voor is dan verschijnt de leraar vanzelf.

Zoek binnenin

Eenmaal gelouterd door beoefening van *karma yoga* en *upasana yoga*, is de geest klaar om de waarheid te horen. De eerste stelregel van Vedanta is, dat ware veiligheid en waar geluk nooit van buitenaf kunnen komen. Ieder volwassen kritisch persoon zal dit inmiddels door eigen ervaring hebben geleerd. Objecten in de wereld bieden geen blijvend geluk of voldoening, omdat ze, eenmaal verkregen, onherroepelijk weer verloren zullen gaan.

Als we dit laatste eenmaal doorhebben, dan krijgen we van Vedanta te horen waarom veiligheid en geluk niet in de wereld gevonden kunnen worden. Zij maken namelijk deel uit van de essentie van ons wezen en wat ín ons is, kan nooit buiten ons gevonden worden. Als ik vergeten ben dat mijn bril op mijn neus staat, dan kan ik nog zo grondig zoeken, maar ik ga hem niet vinden. Dat ik hem niet vind is niet omdat ik niet genoeg mijn best doe, maar simpelweg omdat de hele zoektocht tot mislukken gedoemd is.

Als wat Vedanta zegt klopt, als veiligheid en geluk tot mijn essentie behoren, dan moet ik beseffen dat ik daarvoor niet meer buiten mijzelf hoef te zoeken, dat mijn bestaan zèlf gelijk staat aan vrijheid en onafhankelijkheid. Omdat onafhankelijkheid mijn natuur is, voelt afhankelijkheid ongemakkelijk. Als het omgekeerde het geval was en dus afhankelijkheid mijn natuur zou zijn, dan zou ik me gemakkelijk voelen in mijn afhankelijkheid, maar dat is duidelijk niet het geval.

Al wat onnatuurlijk is maakt ons ongemakkelijk of ziek. Dit is eenvoudig in ons lichaam te observeren. Op het moment dat ons lichaam wordt blootgesteld aan iets dat niet natuurlijk is voor ons systeem, zoals een virus bijvoorbeeld, ervaren we pijn en ongemak, omdat het lichaam aan

het vechten is om wat er niet in thuis hoort eruit te werken. Daarom ook is onze strijd om van een onnatuurlijke situatie af te komen heel natuurlijk, omdat afhankelijkheid onnatuurlijk is streven we naar onafhankelijkheid. De geschriften stellen dat ons wezen *vrijheid* is. Omdat we niet beter weten hebben we het zicht op onze ware aard verloren en nemen we onszelf 'zoals we zijn'. Maar dit 'zoals we zijn' is niet onze ware aard, het is niet meer dan een beperkt ingezoomd stukje realiteit, het ego.

De mens heeft zowat alles in het waarneembare universum bestudeerd en in kaart gebracht. We hebben planten, dieren, atomen, rivieren, bergen, sterren en hele sterrenstelsels bestudeerd. We leven in een tijdperk van informatie en kennis, allemaal bereikbaar via Google. Maar hoeven onder ons hebben zich beziggehouden met de meest basale vraag: 'Wie ben ik?'

Zonder te weten wie of wat wij in werkelijkheid zijn, hebben we geconcludeerd dat we een miserabel samenstel zijn van lichaam en geest, beperkt en voor ons welbevinden geheel en al afhankelijk van de wereld om ons heen. Dit heeft met kennis niets van doen, het zijn niet meer dan ongefundeerde opvattingen op grond van de klakkeloze aanname dat, wat voor zich voor onze ogen aandient, daadwerkelijk waar is.

Vedanta stelt, dat we, willen we *moksha* bereiken, kennis (*jnanam*) nodig hebben. Deze kennis is niet de reguliere of wetenschappelijke kennis van objecten of "dingen", maar is de ultieme kennis: kennis van onze ware aard. Deze ware aard (*Atma 'Zelf' of 'zelf'*) is dus waarnaar we op zoek zijn en hiervoor heeft Vedanta het instrument van Zelfonderzoek (*Atmavicara*): op dezelfde manier waarop de wetenschap de buitenwereld onderzoekt en analyseert, doet *atmavicara* dat met de binnenwereld. De student, die tot dit moment een zoeker naar vrijheid (*mumukshu*) was, verandert nu in een zoeker naar kennis (*jinyasu*), een onderzoeker van de aard van 'zelf' en bestaan, want hij beseft nu dat het probleem ligt in het niet kennen van zijn eigen ware aard en dat deze onwetendheid alleen maar weggenomen kan worden door kennis van 'zelf'.

Middelen tot Kennis

Om kennis over iets te verkrijgen, behoeven we een deugdelijk instrument, een *kennisinstrument*. Om kleuren te zien gebruiken we onze ogen, voor geluiden onze oren, om te proeven onze tong. Zonder een instrument is kennis niet mogelijk. Dit kennisinstrument heet in Vedanta *pramana*.

Er zijn talloze *pramana's*, we onderscheiden twee categorieën, primair en secundair. Een primaire *pramana* is directe waarneming (perceptie) en een secundaire *pramana* is een analyse van directe waarneming. Uit deze analyse kunnen we conclusies trekken, die weer nieuwe, secundaire, informatie vormt. Een dokter stelt bijvoorbeeld zijn diagnose op grond van analyse.

De hierboven besproken *pramana's* zijn geschikt voor kennis van "de wereld", maar geen ervan voor het kennen van je ware aard. De reden hiervoor is dat de zintuigen van nature naar buiten gericht (extrovert) zijn, gefixeerd op de verschillende objecten en ons daarom niet kunnen helpen betreffende kennis van het subject, *dat wat je bent*. Volgens de geschriften is Vedanta een *pramana*, dat voor dat laatste wél geschikt is. Vedanta dient als een spiegel om onze ware aard te kunnen waarnemen. De ogen kunnen zichzelf niet waarnemen, daarom hebben we een spiegel nodig om onze eigen ogen te kunnen zien. Geheel analoog dient het Vedanta onderricht als een spiegel die ons in staat stelt onze ware aard te zien.

De Noodzaak van een Leraar

Als iemand zich hals over kop in de studie van Vedanta zou storten, dan kun je wachten op problemen of tenminste verwarring hier en daar. Zonder een juist begrip kunnen de geschriften overkomen als een bron van tegenspraak. Er wordt ergens gesteld dat je ware aard niet door de mind gekend kan worden en ergens anders dat het uitsluitend *in de mind* kan gebeuren. Om hieruit te komen heb je een soort sleutel tot de geschriften (*shastra*) nodig en die sleutel vinden we in de leraar of *guru*, iemand die de "duisternis der onwetendheid" verdrijft.

Proberen Vedanta te begrijpen zonder de hulp van een leraar is uiterst lastig, niet alleen vanwege alle subtiele schijnbare tegenstellingen en de anti-intuïtieve aard van de leer, maar vooral door het feit dat de student de leer tot zich neemt via het filter van datgene wat hij of zij als vanzelfsprekend meent te weten, een vanzelfsprekendheid die vanuit de advaita optiek niets anders is dan onwetendheid en vooringenomenheid. Om geen kostbare tijd te verliezen is het raadzaam om op zoek te gaan naar een gekwalificeerde Vedantaleraar en deze om hulp te vragen. De beste manier om *kennis van het Zelf* te verkrijgen is middels studie en

assimilatie van Vedanta met behulp van een leraar. Dat is de essentie van *jnana yoga*.

Er zijn er die het hier niet mee eens zijn en naar voren brengen dat het bestuderen van deze oude geschriften, al dan niet met behulp van een leraar, niet meer dan een tweedehands droge intellectuele kennis kan opleveren. Zij zien niet in dat een dergelijke kennis kan leiden tot het ontdekken van het Zelf. De replek hierop luidt dat dit wel degelijk mogelijk is, omdat een *ervaren* leraar *eerstehands* kennis uitdeelt. Als deze kennis in de juiste aarde valt, dus als we even aannemen dat zowel leraar als leerling gekwalificeerd zijn, dan kan de uitwisseling tussen beiden leiden tot Zelf-Realisatie.

Directe en Indirecte Kennis

Stel dat ik iets wil weten over de Himalaya maar ik kan er niet heen, dan kan ik er een boek over lezen. Door dit boek te lezen kom ik veel te weten, maar dit is duidelijk geen directe kennis, want ik ben er niet geweest. Louter een beschrijving van iets ergens ver weg kan alleen maar tweedehands kennis opleveren.

Als het Zelf iets op afstand zou zijn, dan zou de studie van de geschriften inderdaad niet meer dan indirecte kennis opleveren en in dat geval zouden we *over* het Zelf kunnen *spreken*, maar zouden we daarna een of andere manier moeten vinden om ermee in contact te komen en het te ervaren. Maar gelukkig is het Zelf geen object ver weg zoals de Himalaya. Het is juist onze eigen intrinsieke natuur. En als woorden worden gebruikt om iets te beschrijven dat al aanwezig is en er is sprake van 'herkenning', dan kunnen we deze 'herkende' kennis beschouwen als directe kennis.

Laten we bijvoorbeeld aannemen dat je een afspraak hebt met een paar personen. Je zit op hen te wachten en ze komen binnen. Ze zien je, maar weten niet dat jij de persoon van de afspraak bent. Ze hebben indirecte kennis: ze weten je naam en dat ze een afspraak met je hebben. Maar pas op het moment dat jij jezelf voorstelt gaat het kwartje vallen. Door je naam te zeggen verandert opeens hun indirecte kennis in directe kennis. Natuurlijk waren ze zich al die tijd van je bewust - want je was daar aanwezig - maar pas met het uitspreken van je naam realiseren ze zich dat jij het bent.

Het is dus duidelijk dat woorden directe kennis over kunnen brengen, mits het object van kennis reeds aanwezig is. Als Vedanta het over 'het

Zelf' heeft, dan doelen ze niet op een of andere externe factor, die gezocht en gevonden moet worden. Het Zelf is voortdurend aanwezig als onze aangeboren natuur en essentie. Het kan niet "gevonden" worden en kan nooit verloren worden. Het enige wat "verloren" kan worden is de onwetendheid aangaande wie we zijn: de onwetendheid die de oorzaak is van ons lijden, die ons onszelf valselijk laat identificeren met wat we niet zijn (*bodymind*) en ons noopt vervulling te zoeken in de wereld van objecten (*samsara*).

Directe kennis van het Zelf kan verkregen worden door *jnana yoga*. *Jnana Yoga* telt drie stadia: luisteren (*sravanam*), overdenken (*mananam*) en integreren (*nididhyasana*).

Luisteren

Het eerste stadium bestaat uit het luisteren en lezen naar wat Vedanta te zeggen heeft, liefst met hulp van een kundige leraar. Luisteren, *sravana*, betekent niet passief toehoren, maar vergt volledige aandacht en aanwezigheid van de leerling. Het onderricht wordt gepresenteerd op een precieze en systematische wijze en de student moet ieder onderdeel ervan begrepen hebben alvorens verder te kunnen gaan.

Dit kan een uitdaging zijn, want aanvankelijk rijzen er meestal veel vragen. Het is echter raadzaam om in dit stadium die vragen nog even voor je te houden, want de meeste ervan worden allengs door het onderricht zelf ook weer vanzelf beantwoord. Je moet als student een zeker vertrouwen hebben in de leer en de leraar, het gaat om een open instelling gedurende het stukje bij beetje ontvouwen van de visie van Vedanta. Een enkele penseelstreek maakt nog geen schilderij, het schilderij bouwt zich alijk op en tot het klaar is moeten we de schilder niet voor de voeten lopen. Dus blijf met Vedanta vooral aandachtig zitten luisteren en neem rustig de tijd om de leer zich te laten ontvouwen.

Overdenken

Na het *sravana* stadium kan de student nog met onbeantwoorde vragen zitten. Gedurende het tweede stadium, dat van overdenken, *manana*, kunnen deze aan de orde komen. De leerling kan vragen stellen aan de leraar om eventuele twijfels weg te nemen. Enkel de waarheid horen is niet genoeg, je moet de tijd nemen om erop te reflecteren en het van alle kanten te bekijken.

Het wordt de studenten aangeraden om geruime tijd uit te trekken om hun geest bloot te stellen aan de leer en het geheel te laten bezinken. Kleine twijfels kunnen grote gevolgen hebben en dus moet iedere twijfel, ieder misverstand, opgelost worden. Dan pas kunnen de woorden van de leer gaan functioneren als een levende realiteit voor de zoeker.

Integratie

Als eenmaal het onderricht begrepen is en twijfels uit de weg geruimd zijn, dan begint de laatste fase, *nididhyasana*. Deze fase gaat in principe voor altijd door, we leren hier de kennis die ons gegeven is te integreren, dit kan jaren duren. Van jongs af aan is ons geleerd ons met onze *lichaam* en *geest* (beide *objecten verschijnend in* ons bewustzijn) te identificeren, in plaats van met het *bewustzijn* dat alles waarneemt en ervaart. Deze misidentificatie is de wortel van onze verslaving aan externe objecten om ons voldaan en tevreden te voelen.

Vedanta stelt dat we *nu al* heel en compleet zijn, dat geluk en voldoening de essentie van onze natuur is. Niets in de externe wereld kan ons datgene geven wat we van nature bezitten. Met zijn door de eeuwen heen beproefde logica, maakt Vedanta ons duidelijk dat we al compleet zijn en dus niets nodig hebben. In dit stadium zijn er geen twijfels meer, we weten nu de waarheid. Maar het kan nog wel even duren tot ons systeem zich hieraan aangepast heeft; we hebben ons per slot zo lang we kunnen heugen beschouwd als gelimiteerde individuen (*jiva's*) en zijn ons hele leven bezig geweest met zoeken naar externe objecten om ons leven 'zin' te geven. Deze gewoonte zit er diep in en verdwijnt ook niet van de ene dag op de andere.

Het momentum van onze oude *mindset* zal nog enige tijd van zich laten horen. Een roker kan wel de noodzaak van stoppen inzien, maar de kracht van de verslaving kan zo groot zijn dat het tijd neemt om er echt van af te komen. Er zijn onthoudingsverschijnselen en een sterke neiging om ermee door te gaan, ook als het roken reeds lang gestopt is. We moeten de mind heropvoeden, enkel het inzicht dat roken slecht is voldoet niet, het moet geïntegreerd worden willen we vrij zijn.

Op soortgelijke wijze is *nididhyasana* het stadium waarin we leren de verkregen kennis te actualiseren, ons eigen te maken. We weten nu dat we het Zelf zijn en dat er, als zuiver bewustzijn, niets in deze wereld is dat iets aan ons kan toevoegen dan wel ervan afpakken. Onze afhanke-

lijkheid van externe objecten moeten we stukje bij beetje leren opgeven. Dit bereiken we door doorlopend zelfonderzoek, *self-enquiry*, het observeren van gedachtepatronen en dwangmatigheden die er bij ons in blijven sluipen door oude conditionering en deze ter vergelijking naast de nieuw verkregen kennis te leggen.

Op deze wijze stabiliseert het inzicht zich langzamerhand in de geest en dwingt zo hardnekkige voorkeur en afkeer (*ragadveśā*) naar de achtergrond en langs die lijn ontwikkelt het individu zich tot een bevrijd mens (*jivanmukta*). Als zuiver bewustzijn (*atma*) was het Zelf altijd al vrij, maar pas als het inzicht is geïntegreerd en geassimileerd, wordt het individu vrij. Dit heet *Moksha*.

7. Bhakti

Devotie of *Bhakti* speelt in Sanatana Dharma een belangrijke rol. In het algemeen wordt *bhakti* gedefinieerd als toewijding aan een hoger principe, meestal liefde voor God.

Drie Richtingen van Liefde

Volgens de geschriften (*shastra*) kunnen we drie vormen van liefde onderscheiden. De eerste is de liefde voor een doel, doelgerichte liefde. We koesteren liefde voor al wat we in het leven willen bereiken of verkrijgen. We kunnen dit "doel-liefde" noemen, omdat we het eindresultaat koesteren van wat we nastreven. Als we het niet zouden koesteren, dan staken we er niet al die tijd en moeite in.

Daarnaast hebben we verschillende middelen nodig om onze doelen te bereiken en ook die koesteren we, want zij stellen ons in staat om het eindresultaat bereiken. Dus een tweede vorm van onze liefde is "middelen-liefde". Het derde liefdesobject is 'onzelf', iedereen houdt van zichzelf. Dit is "zelf-liefde". Zelfs suïcidale mensen, die zichzelf menen te haten, houden in wezen van zichzelf. Ze houden van zichzelf omdat ze niet willen lijden en dat lijden willen stoppen. Vanwege zelf-liefde haten ze hun ellende. Zo kunnen volgens de *shastra* alle vormen van liefde worden onderverdeeld in de categorieën "doel-liefde", "middelen-liefde" of "zelf-liefde".

Gradaties van Liefde

Deze vormen van liefde hebben niet alle dezelfde intensiteit. We houden het minst van de middelen, omdat we die niet omwille van deze zelf liefhebben. Als het doel eenmaal bereikt is, wordt het middel vaak compleet vergeten. In veel gevallen is de liefde voor anderen niets anders dan een middel tot een ander doel, zoals gezelschap, veiligheid, bevestiging of geld.

De sterkste liefde is zelfliefde. We koesteren alle dingen die we nastreven in de onbewuste hoop dat ze ons veiligheid, comfort en geluk zullen brengen. Op het moment dat we in de gaten krijgen dat een bepaald object niet de verwachte vreugde gaat opleveren, gaan we de doelpalen verplaatsen en naar iets anders zoeken. Dat is de reden dat zoveel relaties en huwelijken schipbreuk lijden. Wat begon als de meest gepassio-

neerde romance, wordt afgedankt zodra het helder wordt dat de ander ons niet meer het verwachte geluk kan leveren.

In een *Upanishad* staat: "Niemand bemint de geliefde omwille van de geliefde. Iedereen bemint de geliefde omwille van zichzelf". We houden van degenen van wie we houden, maar niet omwille van hen, maar omdat het ons behaagt om van hen te houden.

Devotie

In termen van *bhakti* zal de intensiteit van de liefde voor God afhangen van ons godsbegrip, omdat niet iedereen dezelfde kijk heeft op wat God is.

Voor heel wat mensen is de liefde voor God voorwaardelijk, ze beschouwen God uitsluitend als een middel voor een werelds doel. Zij mogen dan bidden, zingen en tempels bezoeken in de hoop op een promotie, een nieuwe vriendin of sportauto, maar als deze zich niet materialiseren wordt het gebedenboek boos in een hoek gesmeten.

De tweede vorm van devotie is meer volwassen. Deze *bhakta's* zien God als het ultieme doel in hun leven, een doel dat, eenmaal bereikt, duurzame vrede, veiligheid en vreugde zal brengen. Vanzelfsprekend is hun liefde jegens God meer intens en consistent dan van diegenen die God uitsluitend zien als een middel om iets (gedaan) te krijgen.

Dan is er nog een andere categorie in de devotie voor God. Deze treffen we aan bij die zeldzame mensen die God als middel noch doel zien. In plaats daarvan zien ze het Goddelijke en het Zelf als één en hetzelfde. Voor deze mensen is de liefde voor God gelijk aan zelfliefde. Omdat het Zelf boven al het andere bemind wordt, is de liefde voor God het grootst voor degenen met een non-duaal begrip van het bestaan.

Bhakti Yoga

Bhakti Yoga is niet een op zichzelf staande yoga, maar moet gezien worden als een combinatie van de drievoudige discipline van *karma yoga*, *upasana yoga* en *jnana yoga*. Dit, omdat *bhakti* de gemeenschappelijke instelling is waarmee deze drie beoefend dienen te worden.

Karma Yoga betekent het opdragen van al onze actie aan God en het resultaat van diezelfde actie dankbaar en gelijkmoedig aanvaarden.

Upasana Yoga gaat over het mediteren op het Goddelijke voor mentale discipline en integratie, wat zoals gezegd, een zeker niveau van devotie vereist. *Jnana yoga* is misschien wel de hoogste vorm van *bhakti*, omdat

we door het studeren van Vedanta onze niet-afgescheidenheid van God gaan realiseren. Daarom is het pad van zelf-realiseatie in feite het pad van God-ontdekking.

Het Object van Devotie

We kunnen niet praten over het liefhebben van God zonder een helder idee van wat we ons bij *God* voorstellen. Het onderricht geeft drie definities van *God*, afhankelijk van de rijpheid en het intellectuele vermogen van de zoeker.

De Eerste Definitie van God

God is de schepper van het universum, in het Sanskriet *Ishvara* genoemd. Iedere welontworpen creatie moet, wil het kunnen bestaan, berusten op een intelligent creatief beginsel. *Iets kan niet komen uit niets*. Het universum waarin we leven is zinvol, complex en perfect ontworpen.

Als we eenmaal *Ishvara* als schepper van het universum vastgesteld hebben, kunnen we Hem aanvankelijk op een heel antropomorfe wijze zien. We dichten de universele Schepper menselijke trekken toe, omdat wij de mens als het meest intelligente wezen beschouwen. Maar dit concept van een persoonlijke godheid, alwetend en alomtegenwoordig, kunnen we niet waarnemen, dus plaatsen we Hem boven de wolken. Deze schepper wordt gepersonificeerd in vele vormen, zoals bijvoorbeeld Shiva, Krishna en Vishnu.

De Tweede Definitie van God

Als je er klaar voor bent dan verdiept de *shastra* het begrip '*Ishvara*'. Om te beginnen krijgen we te horen dat *Ishvara* de creatieve intelligentie is waaruit het universum geboren werd en dan wordt ons gevraagd na te denken over de basismaterie waaruit het universum is opgebouwd.

Een schepper kan alleen daadwerkelijk iets creëren als hij daarvoor materiaal heeft. Een timmerman gebruikt hout, een bouwer ijzer, hout, baksteen en cement. Dus, als we God zien als de bouwer van het universum, welk materiaal gebruikte hij dan? Voorafgaand aan de schepping bestond er immers niets. Wetenschappers stellen dat voorafgaand aan de Big Bang, we niet eens kunnen spreken van tijd, ruimte en materie. Wat was dan de basismaterie waaruit de schepping werd gecreëerd?

Vedanta stelt dat God (Ishvara) zelf het materiaal is waaruit de schepping is opgebouwd. Als voorbeeld dient de spin, die het materiaal voor zijn web uit het eigen lichaam produceert. De spin haalt zijn materiaal niet elders, hij haalt het uit zichzelf. Zo kunnen we God beschouwen als zowel de intelligentie die de wereld schept, als de substantie waaruit deze is opgebouwd.

Omdat het hele universum uit God is geschapen, betekent dit dat dit universum niets dan God is, dat God aanwezig is in iedere vorm en ieder aspect van de schepping. Er kan geen scheiding zijn, net als geen enkel deel van de oceaan gescheiden kan worden van zijn essentie: water. Op dit hogere begripsniveau is *Ishvara* niet langer een persoonlijke, maar een universele God. Om God te zoeken hoef ik nergens heen want Het is reeds overal, in alles.

De Derde Definitie van God

Velen hebben moeite met de notie dat God alles is. We hebben geen moeite met goddelijkheid in mooie dingen, zoals natuur, bossen, water-vallen, zonsondergang en het twinkelen van de sterren 's nachts. Maar wat te zeggen van de lelijke dingen, zoals ziekte, misdaad en geweld? Zijn die ook God? Als de leraar zegt van wel, hoe moet de leerling dan het kwaad als zijnde God accepteren? Als deze vraag opkomt, is het tijd voor de derde en hoogste definitie.

God *verschijnt* als de wereld, maar *wordt* de wereld niet. *Ishvara* staat vrij van elke vorm waarin Het verschijnt. Anders gezegd: God is de oorsprong van alle vormen, maar overstijgt de gehele schepping. Ongeveer zoals het web vanuit de spin komt en de spin is, terwijl de spin niet het web wordt en een eigen leven heeft, los van wat er met het web gebeurt. Omdat *Ishvara* alle scheppingsvormen overstijgt behoort geen enkele specifieke vorm tot *Ishvara*.

Samengevat zijn er dus drie niveau's van godsbegrip: 1. God schept de wereld. 2. God is de wereld en als laatste 3. God *verschijnt* in de wereld als vele vormen, maar *wordt* deze vormen niet. We moeten deze drie definities geleidelijk en systematisch leren begrijpen, voordat we het totaalbeeld kunnen zien.

De wijze waarop ik God zie bepaalt mijn *bhakti*. Op niveau één is devotie voor een persoonlijke god. Op niveau twee vereer ik God in alles, de na-

tuur inbegrepen. Op niveau drie zie ik God als de vormloze essentie van alles, manifest en onmanifest.

Het laatste stadium ontkent de voorgaande twee niet, maar integreert alle drie beelden. Als we *Ishvara* kunnen appreciëren als zowel vorm als vormloos, kunnen we moeiteloos God aanbidden als een persoonlijke God, als de totaliteit van de natuur dan wel als de vormloze essentie van alle objecten. Precies zoals quantumfysica de natuurkundige wetten van Newton onverlet laat: beide benaderingen zijn geldig op hun respectievelijke niveau's.

8. Kwalificaties voor Bevrijding

De tekst *Tattva Bodha* is een uitstekende voorbereidende Vedantatekst omdat daarin een aantal belangrijke concepten en de terminologie van Vedanta geïntroduceerd worden. Net als in de wetenschap wiskunde, biologie en economie hun specifieke technische termen kennen, vinden we die ook bij Vedanta.

Tattva Bodha begint met de kwalificaties, de eigenschappen en karaktertrekken, die een student moet hebben. In deze tijd heerst in de spirituele wereld de notie dat iedereen op ieder moment verlicht kan worden. Helaas pindakaas, verschrikkelijk ondemocratisch, maar dit is toch duidelijk niet het geval. Van de talloze spirituele zoekers brengen slechts weinigen het tot "vindere". Dit is niet omdat *Ishvara* sommigen voortrekt, het is simpel omdat deze vindere qua mentale instelling goed voorbereid waren, ze hadden een mindset die voldoet aan wat Shankara de viervoudige kwalificatie (*sadhana catustaya*) noemt.

Deze kwalificaties zijn de vier "D" s.

1. Discriminatie (*viveka*)
2. Dispassie (*vairagya*)
3. Discipline, in het bijzonder de zesvoudige discipline (*saktasampatti*)
4. Verlangen (Desire) naar bevrijding (*mumukshutva*)

De student met al deze kwaliteiten in overvloed heet een adhikari en is klaar om het Vedanta onderricht te horen en te assimileren. Schort het hier en daar aan kwaliteiten dan zal de student dat merken aan een meer moeizaam leerproces, mogelijke weerstand jegens leer of leraar en dergelijke. Hij doet er dan goed aan zichzelf wat dit betreft een spiegel voor te (laten) houden en te gaan werken aan zijn zwakke punten.

Discriminatie

Discriminatie (*viveka*) stelt ons in staat de betrekkelijkheid te zien van wereldse doelen in het licht van existentiële vooruitgang en daardoor de noodzaak om niet voor de wereld, maar voor *moksha* te gaan. Met *vive-*

ka zijn we in staat het verschil te zien tussen wereldse doelen en duurzame spirituele bevrijding, tussen illusie en waarheid, tussen onwetendheid en kennis. *Viveka* houdt ons op het juiste pad, staat ons in staat om dingen helder te blijven zien en ons ware doel in het oog te houden.

Discriminatie kan alleen ontwikkeld worden door hetgeen we meemaken op een intelligente wijze te analyseren. We dienen iedere ervaring te onderzoeken en ons de vraag te stellen of onze problemen veroorzaakt worden door de externe wereld zelf, dan wel door *onze afhankelijkheid* ervan voor ons geluk. Externe factoren kunnen alleen dan een probleem vormen indien wij ervan afhankelijk zijn. Zo analyserend herleiden we steeds weer het probleem terug naar onszelf.

Bij de meesten duurt het wel even eer *viveka* begint te dagen, gewend als we zijn om voortdurend van tactiek te wisselen teneinde de zaken naar onze hand te zetten, al blijkt dat keer op keer op zijn best slechts een lapmiddel. Ware bevrijding gloort pas met het inzicht dat geluk niet van buitenaf, maar van binnenin komt. Is dit inzicht eenmaal helder, dan past ons doel zich daaraan automatisch aan, we stoppen met het verbeteren speuren naar en vergaren van externe objecten en committeren ons aan het streven naar *moksha*.

Dispassie

Als eenmaal discriminatie grond onder de voeten heeft, dan leidt dit vanzelf tot dispassie jegens objecten van de wereld (*vairagya*). Het inzicht dat onze gehechtheid aan wereldse objecten in feite een soort verslaving is, zorgt ervoor dat we van die objecten geen topprioriteit meer gaan maken. Sommige dingen blijven uiteraard nodig voor onze gezondheid en om te overleven, zoals geld, voedsel en onderdak, maar ons hoofddoel is vanaf nu het loskomen van afhankelijkheid van objecten en dat bereiken we uitsluitend met zelfkennis, die leidt ons naar *moksha*.

Met de juiste dispassie vermindert onze gehechtheid aan externe objecten. Net als geld een goede dienaar is maar een verschrikkelijke meester, hebben wereldse doelen hun geëigende plek, maar ze moeten niet overgewaardeerd worden. Dispassie wordt ondersteund door het aannemen van de *karma yoga* instelling : Doe je best en accepteer elk resultaat zonder weerstand of overdreven teleurstelling.

Wens naar vrijheid

Ook de wens naar vrijheid (*mumukshutva*) is een gevolg van het ontwik-

kelen van discriminatie. Inziend dat bevrijding ons uiteindelijk meer te bieden heeft dan het nastreven van werelds profijt, maken we *moksha* tot topprioriteit. Onze waarden passen zich daaraan aan en ons doel wordt duidelijk.

Als we een klein kind een €100 biljet willen geven in ruil voor een vijf eurobiljet, dan zal het waarschijnlijk zijn vijf euro willen houden, want het heeft geen besef van de waarde van de biljetten. Als het kind opgroeit en discriminatie ontwikkelt, dan gaat het beseffen dat het €100 biljet veel meer waard is dan het €5 biljetje en zal het maar al te graag willen ruilen.

Zo gaat het ook ons, door *viveka* gaan we inzien dat *moksha* veel meer waarde vertegenwoordigt dan werelds profijt. Daar vloeit dan *vairagya* uit voort, wat onze gehechtheid aan wereldse zaken vermindert en die maakt weer plaats voor *mumukshutva* als ons commitment aan *moksha* groeit. Dit verlangen is nodig voor onze motivatie en ons commitment om door te gaan met onderzoek (*inquiry*) en het onderricht te gebruiken tot de kennis tenslotte is geassimileerd, resulterend in de bevrijding van het individu. Leven op een intelligente wijze op basis van *karma yoga* leidt op natuurlijke wijze naar *viveka*, *vairagya* en *mumukshutva*.

De Zesvoudige Discipline

Discipline van de zintuigen krijgen we door *upasana yoga*. Shankara beschrijft deze zesvoudige discipline als :

1. Controle van de geest/mind (*sama*)
2. Controle van de zintuigen (*dama*)
3. Geen overdreven aandacht voor objecten (*upurama*)
4. Lijdzzaamheid (*titiksha*)
5. Vertrouwen in leer en leraar (*shraddha*)
6. Concentratie (*samadhana*)

Controle van de geest

Controle van de geest (*sama*) betekent het reguleren en sturen van onze mentale energie. Dit doen we om verspilling van onze kostbare mentale en fysieke energie te vermijden. Het is als het bouwen van een dam in de rivier om het water te kunnen reguleren en zodoende nuttig te gebruiken. Zonder deze regulering zijn er nu eens overstromingen en lijden we dan weer aan droogte. Zo is het ook met de menselijke geest. De mind controleren *wil niet zeggen onderdrukken*, maar bewust leren

onze gedachten te reguleren, te kanaliseren en te gebruiken teneinde angst, stress en depressie te voorkomen. Wij zijn niet onze geest, maar de bestuurder ervan en hebben, net als bij een auto, het vermogen om de mind in de juiste richting te sturen.

Controle der Zintuigen

Het is aan ons wat wij willen waarnemen met onze zintuigen. Nogmaals, dit stelt ons in staat om onze energie doelmatig te gebruiken, zonder verspilling en onnodige stress. Ghandi adviseerde ons de "drie aapjes" in de gaten te houden, ofwel in een gegeven situatie alleen te zien, horen en spreken wat aan de orde is. Nogmaals, het gaat hier niet om onderdrukking, maar simpelweg het vermogen onze aandacht te sturen door in de gaten te houden waar we onze energie inzetten. Heden ten dage zijn er honderden televisiekanalen, Facebook, Instagram, Whatsapp en natuurlijk de smartphone, dus is het verstandig een helder beeld te hebben wat we willen kijken en wat niet. Laten we alles maar gebeuren, dan verliezen we veel tijd en energie. Het moge dus duidelijk zijn, dat de controle der zintuigen (*sama*) van eminent belang is.

Geen overdreven aandacht voor objecten

Het vermogen om niet te veel belang aan objecten te hechten (*upurama*), voorkomt dat we te extrovert worden. Extrovertie is een reusachtig obstakel, want extroverten, voortdurend bezig en afgeleid als ze zijn, vinden nooit enige tijd of ruimte voor de hogere doelen des levens. De extrovert is zo druk bezig met de lagere doelen (*artha, kama en dharma*), dat *moksha* hem volledig ontgaat. Een extrovert mag dan van het leven genieten, innerlijke groei is niet voor hem weggelegd.

Echt succes komt voort uit groei, niet uit genoegens. Hiertoe is een zekere mate van matiging nodig, wat nog niet absolute ontzegging betekent. Een gemiddeld persoon, die zijn leven laat voor wat het is en in een grot in de Himalaya gaat zitten, zal waarschijnlijk gek worden van de eenzaamheid. Voor de meesten onder ons is daarom eerder matiging aan de orde, want matiging schept de ruimte voor *upasana yoga* en *jnana yoga* terwijl we leven met de *karma yoga* instelling.

Matiging is niet zozeer jegens fysieke, maar veeleer jegens mentale en psychologische objecten. Als we naar Vedanta zitten luisteren, dan moeten we daar 100% mee bezig zijn en alle issues van werk, relatie, verantwoordelijkheden en toekomstplannen even parkeren. Naar Vedanta

luisteren en ondertussen allerlei boodschappenlijstjes opstellen gaat niet werken! Daarom ook legt Shankara zoveel nadruk op het thema matigen jegens objecten en focus op het onderricht.

Lijdzaamheid

Titiksha, lijdzaamheid ofwel mentale veerkracht, wil zeggen het vermogen om met het leven en bijkomende stress om te gaan zonder daardoor direct in de gordijnen te klimmen. In plaats van direct geagiteerd en van streek te raken, leren we het omgaan met de voorbijkomende "speldenprikken". De door de geschriften aanbevolen acties, zoals vasten of pelgrimstochten naar afgelegen plekken, dienen ter versterking van onze motivatie en om ons bestand te maken tegen de stress van het leven. Dit vergroot onze dispassie en vormt een meditatie-klare geest.

Vertrouwen

Vertrouwen (*shraddha*) heeft betrekking op zowel de leer als de leraar. Dit is voor een deel de reden dat de Indiase cultuur zo devotieel is. Het vertrouwen in iets wordt gecultiveerd middels verering. Verering van God, de geschriften en de grote wijzen en leraren wordt kinderen met de paplepel ingegoten. Opgroeien met deze instelling van eerbied vestigt een zekere mate van vertrouwen, zodat, als het kind opgroeit, het automatisch vertrouwen heeft in de leer en de leraar.

Dezer dagen groeien velen op zonder een dergelijk vertrouwen, daarom moet een mate van vertrouwen gecultiveerd worden. Vertrouwen is onontbeerlijk willen we vastbesloten bij de leer kunnen blijven tot deze vrucht begint te dragen. Het gaat hier niet om blind vertrouwen, maar een vertrouwen waarmee we voorlopig aan de slag kunnen. Uiteindelijk zal (moeten) blijken dat ons vertrouwen terecht was. Met andere woorden: stel je, geheel in je eigen belang, open voor de leraar en de methodiek van de leer. Zonder deze aanvankelijke vertrouwensbereidheid, zouden we de pijp aan Maarten kunnen gaan geven voordat het onderricht zijn vruchten begint af te werpen. Vertrouwen is essentieel!

Concentratie

Concentratie (*samadhana*) heeft te maken met focus, zowel op korte als op lange termijn. We dienen in staat te zijn om ons voor een zekere tijdspanne te concentreren op het onderricht zonder afgeleid te worden. Sommigen kunnen zich niet eens een minuut concentreren. Een kind kan het na een paar minuten al voor gezien houden met een nieuw

speeltje en sommige volwassenen zijn niet in staat om naar een televisieprogramma te kijken zonder om de paar minuten te "channel-hoppen". Vedanta vereist een mind die in staat is zich gedurende langere tijd zich op een gegeven onderwerp te concentreren.

De tweede component van *samadhana* is lange termijn concentratie. Gedurende de studies van alle verschillende deelonderwerpen, moeten we ons uiteindelijke doel van *moksha* nooit uit het oog verliezen. Dit moeten we voortdurend in ons achterhoofd houden. Een trein kan op vele plaatsen stoppen, dus moeten we onze eindbestemming in de gaten houden willen we niet onverhoopt bij het verkeerde station uitstappen.

Zo kunnen we bijvoorbeeld tijdens onze reis beginnen met een familie of bedrijf, geld verdienen, huizen bouwen en reizen ondernemen. Geen van deze zaken is echter ons uiteindelijke levensdoel en we moeten er dus niet in blijven hangen.

Het enig waarlijke succes in het leven is het ontdekken van onze complete intrinsieke volheid. De geschriften stellen, dat wie vervulling in zichzelf vindt een waar succes is en wie niet, te beklagen is, want de laatste heeft zijn kans in dit wonderbaarlijke leven gemist. We hebben dit lichaam van Ishvara te leen om de oceaan van *samsara* over te steken en we moeten de overzijde bereiken voordat de boot begint te zinken. Dit doel, ware bevrijding, moeten we dag en nacht in gedachten houden. De kwalificaties voor *moksha* verkrijgen we middels een leefstijl van *karma yoga* alsook van meditatie en *upasana yoga*. Dit bereidt de mind voor op *moksha*, het stelt ons in staat om ten volle het Vedanta onderrecht te assimileren en te integreren.

9. De drie Lichamen en de drie Staten

Waar mensen gewoonlijk menen slechts één lichaam te hebben, spreken de geschriften van drie lichamen. Wij hebben naast een grofstoffelijk lichaam (*sthula sarira*), een subtiel lichaam (*suksma satira*) en een causaal lichaam (*karana sarira*).

Om een goed begrip hiervan te krijgen, is het zinvol om van elk van deze lichamen een paar aspecten te bekijken. We onderscheiden vier aspecten, te weten het basismateriaal, de verschillende onderdelen, de functie en tenslotte de aard van ieder lichaam. Onderstaand overzicht geeft de details van ieder lichaam.

Lichaam	Materie	Onderdelen	Functie	Natuur
Grofstoffelijk lichaam (<i>sthula sarira</i>)	Grofstoffelijke materie	Hoofd, romp, armen, handen, benen en voeten	Verblijfplaats van de ervaarder	Waarneembaar en te ervaren door zowel jezelf als anderen
Subtiel lichaam (<i>suksma sarira</i>)	Subtiële materie, bestaande uit vijf subtiële elementen	Vijf zintuigorganen, fysiologisch systeem, <i>Antahkarana</i>	Instrument voor interactie met de wereld	Te ervaren door jezelf, onzichtbaar voor anderen
Causaal lichaam (<i>karana sarira</i>)	Meest subtiële vorm van materie, genoemd <i>avidya</i>	Fysiek en subtiel in ongemantefesteerde vorm	Stuurt grofstoffelijk en subtiel lichaam aan	Niet manifest, onzichtbaar voor jezelf en anderen

Tik op afbeelding om te vergroten

Het Grofstoffelijk Lichaam

Het grofstoffelijk lichaam (*sthula sarira*) is het “dichtste” van de drie, omdat het samengesteld is uit fysieke materie bestaande uit de vijf elementen: *ruimte, lucht, vuur, water* en *aarde*. De geschriften noemen het grofstoffelijk lichaam, dat de gehele fysieke vorm omvat, de verblijfplaats of residentie van de *ervaarder* (diegene of datgene dat ervaart). Het is als een tijdelijk tehuis dat vroeger of later verlaten zal moeten worden, soms met aankondiging vooraf, soms ook wordt de huurder zomaar ineens op straat gezet.

Het grofstoffelijk lichaam biedt de *ervaarder* de mogelijkheid tot interactie met de wereld van objecten. Grofstoffelijk als het is, kan dit lichaam uiteraard door zowel jezelf als door anderen ervaren worden. Daarnaast is het onderhevig aan verandering, zoals geboorte, groei, verval en tenslotte dood. Het is eindig, heeft geen lange levensduur, op zijn hoogst zo’n honderd jaar.

Het Subtiële Lichaam

Anders dan het grofstoffelijk lichaam, dat uit grofstoffelijke materie bestaat, is het subtiële lichaam (*suksma sarira*) gemaakt van subtiële materie. Omdat we het niet kunnen zien, is wat meer analyse nodig om er een begrip van te krijgen. Dit lichaam bestaat uit een heel aantal onderdelen:

De vijf zintuigorganen van kennis (*jnanendria's*):

- het oor: gehoor
- de huid: tastzin
- het oog: kleur en vorm
- de tong: smaak
- de neus: reuk

Dit is wat wij in de regel onder de zintuigen verstaan.

Daarnaast vijf zintuigorganen van actie (*karmendria's*):

- de mond: spraak
- de handen: in staat tot actie zoals dragen, optillen enz.
- de benen: verplaatsen van onszelf
- organen van excretie: om het lichaam van afval te ontdoen

- reproductieorganen: waarmee wij ons voortplanten

Als we deze twee groepen met elkaar vergelijken, dan is het duidelijk dat de eerste dient voor ontvangst van ervaring en informatie vanuit de wereld, ze dienen als toegangspoorten, terwijl de tweede groep funktioneert als 'uitvalspoorten': ze stellen ons in staat om bij te dragen aan de wereld.

Als ik naar iemand luister gebruik ik een kennisorgaan (het oor), waarmee ik informatie ontvang. Als ik spreek, dan gebruik ik het spraakorgaan, dat informatie in de vorm van woorden en ideeën geeft, maar niet ontvangt. Alle transacties draaien om het principe van ontvangen-en-geven en daarom hebben we één set organen om te ontvangen en één set om te geven.

De volgende set organen is het fysiologisch systeem (*pancaprana's*), dat energie produceert en de zintuigorganen ondersteunt. Een auto heeft brandstof nodig, zo ook het menselijk lichaam. Daarom eten we en dit voedsel wordt omgezet in voedingsstoffen en energie. Een stelsel leidingen verspreidt deze energie over het lichaam en het afval verdwijnt door de uitlaatpijp.

Het fysiologisch systeem telt vijf functies:

- ademhaling (*prana*): het ademhalingssysteem stelt ons in staat om te ademen, zuurstof op te nemen en kooldioxide af te geven, daarmee het bloed zuiverend.
- excretie (*apana*): het excretiesysteem werkt als een uitlaatpijp.
- spijsvertering (*samana*): zet voedsel om in voedingsstoffen en energie.
- bloedsomloop (*vyana*): verspreidt zuurstof en de uit voedsel verkregen energie over het lichaam.
- uitdrijving (*udana*): bevat het immuunsysteem ter bescherming van het lichaam, daarnaast wordt het ook actief gedurende het overlijden.

De laatste vier organen van het Subtiële Lichaam zijn de "binnenorganen". In feite gaat het hier om vier facetten van één enkel orgaan, het *antahkaranam* (innerlijk-instrument), wat we als de geest (*mind*) zouden kunnen beschouwen.

Deze facetten zijn:

- de mind (*manas*): in Vedanta gaat de mind over emotie, verlangen en twijfel, het is onze emotionele faculteit.

- het intellect (*buddhi*): het intellect gaat over analyse, inzicht, besluiten en dergelijke, dit is onze rationele faculteit.
- het geheugen (*cittam*): deze faculteit stelt ons in staat om alle informatie, die we nodig hebben voor ons functioneren, op te slaan en op te vragen.
- het ego (*ahamkara*): het ego, het "ik-gevoel", gaat over zelf-identificatie, door deze faculteit claim "Ik" het body-mind complex als "Mijzelf".

Alles bij elkaar bestaat zo het subtiele lichaam uit negentien subtiele organen en heeft als functie de interactie met de buitenwereld. De *ervaarder* kan alleen middels het subtiele lichaam met de wereld communiceren en ieder orgaan op zich vervult daarbij een specifieke functie. Het contact met de wereld is mogelijk door dit verbindende medium, dat als een soort telefoon functioneert. Zodra de telefoon het begeeft zijn we de verbinding met dat deel van de wereld kwijt. Het oog-zintuig bijvoorbeeld, stelt ons in staat om beelden, kleuren en vormen te zien. Bij een blinde werkt dit specifieke orgaan niet en een vijfde van de wereld bestaat voor hem niet.

Waar het grofstoffelijk lichaam de verblijfplaats van de *ervaarder* is, is het subtiele lichaam diens instrument om met de wereld te verbinden. Het grofstoffelijk lichaam is "grof" omdat het uit grove materie bestaat en het subtiele lichaam is "subtiel" omdat het uit subtiele materie bestaat. Het fysieke lichaam kan gemakkelijk door mijzelf en anderen waargenomen worden. Het subtiele lichaam is subtieler, want hoewel ik het kan ervaren is het niet zichtbaar en anderen kunnen het ook niet ervaren. Het fysieke lichaam is manifest, maar het subtiele lichaam is slechts ten dele manifest.

Tenslotte is er een belangrijk verschil in de twee lichamen met betrekking tot hun levensduur, het subtiele lichaam leeft langer dan het fysieke. Als het grofstoffelijk lichaam sterft, dan overleeft het subtiele lichaam en gaat op zoek naar een nieuw fysiek lichaam. Het transmigreert door een opeenvolging van fysieke lichamen tot het hele manifeste universum zich oplost (*pralaya*).

Overlijden en het Subtiele Lichaam

We kunnen het overlijden opvatten als het dissociëren, losmaken, door het subtiele lichaam van het fysieke lichaam. Reïncarnatie is dan de associatie van het subtiele lichaam met een nieuw grofstoffelijk lichaam.

Het subtiele lichaam zit vast in deze keten van sterven en hergeboorte door het momentum van iemands *karma*. Dit *karma* is het geheel van vastgeroeste voorkeuren, aversies en geaccumuleerde neigingen (*vasana's*), die het subtiele lichaam ertoe brengen om opnieuw de verbinding met een fysiek lichaam aan te gaan teneinde dit *karma* uit te werken. Op een en ander zal verder worden ingegaan in het hoofdstuk over *karma*.

Het Causale Lichaam

Het laatste der drie lichamen heet *karana sarira*, of causaal lichaam. Tattva Bodha stelt het causale lichaam voor als *avidya*, een technische term, gewoonlijk vertaald als "onwetendheid". Maar *avidya* kan ook staan voor *causale materie*, de meest subtiele vorm van materie, waaruit het causale lichaam is opgebouwd.

De wetenschap laat ons weten dat materie onvernietigbaar is en toch spreken we vaak van de vernietiging van een bepaald object. Wat we dan bedoelen is dat het object teruggebracht is tot zijn ongemanifesteerde vorm. Je kunt het zien als de "vernietiging" van een golf in de oceaan. Op het moment dat de golf verdwenen is, is het materiaal van de golf weer opgegaan in de oceaan. Opgegaan in de oceaan, zal de golf zich opnieuw manifesteren als een andere golf en ga zo maar door.

De geschriften (*shastra*) zeggen dat gedurende *pralaya*, de volledige ontbinding van het universum, alle grofstoffelijke en subtiele lichamen weer teruggaan naar de onzichtbare onmanifeste zaadvorm. Deze onmanifeste vorm wordt het Causale Lichaam genoemd.

Smelten we een gouden ring, dan bestaat hij niet meer als ring, maar als zuiver goud. Net zo bestaan fysieke en subtiele lichamen vóór het ontstaan en na de resolutie van de wereld in het causale lichaam, want materie kan geschapen noch vernietigd worden. Het causale lichaam is de bron van alle vormen en tegelijk de oergrond waarnaar ze teruggaan, net als het goud de oorsprong en resolutie is van alle gouden ornamenten.

Anders dan de fysieke en subtiele lichamen, kan het causale lichaam noch door zichzelf noch door anderen waargenomen worden. Dit komt doordat de kenniszintuigen (*jnanendria's*) daar niet werken. Denken en waarnemen vindt uitsluitend plaats in het subtiele lichaam, maar het causale lichaam is datgene waarin de fysieke en subtiele lichamen zijn

opgelost, het is een soort stand-by staat waarin niets gebeurt, waarin lichaam, geest en perceptie niet meer werken, zodat discrete (van elkaar te onderscheiden) ervaringen onmogelijk zijn. Hoewel het causale lichaam niet als object ervaren kan worden, moet het wel bestaan vanwege de wet van onvernietigbaarheid van materie.

Het causale lichaam is volledig onmanifest, in het Sanskriet heet het *nirvakalpa*, hetgeen betekent een staat waarin ieder verschil tussen subject en object opgelost is. Als alle rivieren in de oceaan zijn opgelost, hoe kunnen we dan nog vaststellen wat wat is? We weten dat alle rivieren er zijn, maar hoe kunnen we zien wat Ganges is en wat Rijn? Al het uiterlijke en innerlijke onderscheid is verdwenen, terwijl we voordien het verschil duidelijk konden vaststellen. Fysieke en subtiele lichamen kunnen we onderscheiden, maar vanwege het *nirvikalpa* karakter van de causale lichamen wordt onderscheid daarvan onmogelijk.

De Drie Staten

Het onderwerp dat hierna aan de orde komt in *Tattva Bodha* is dat van de drie staten van ervaren (*avasthatrayam*). Hiermee zijn alle wezens vertrouwd, ze worden in voortdurende opeenvolging ervaren. We hebben het hier over de *waakstaat*, de *droomstaat* en de (*diepe*) *slaapstaat*.

De Waakstaat

Gebruikmakend van het fysieke lichaam en de zintuigorganen stelt de *waakstaat* de *ervaarder* in staat om met de buitenwereld te communiceren en om te gaan. In de waakstaat functioneren we als waakstaat entiteiten (*viswa's*).

Tijdens de interactie met de buitenwereld, legt de mind al onze ervaringen vast en slaat ze op in de vorm van *vasana's*, indrukken. Dit mechanisme legt als een videorecorder iedere afzonderlijke actie, ervaring, gedachte en indruk vast. Hoe vaker een ervaring herhaald wordt, des te sterker wordt de *vasana* en des te waarschijnlijker is een verdere herhaling van dit gedrag, actie of patroon. *Vasana's* zijn de groeven in het bewustzijn die onze interactie met de wereld beïnvloeden en vormgeven. Zij liggen aan de basis van onze verlangens, angsten, voorkeuren, afkeuren en allerhand soort neigingen.

De Droomstaat

Wanneer we in slaap vallen verdwijnt *viswa*, de waakstaat entiteit, om plaats te maken voor *tajasa*, de dromer. Onze identificatie met het fy-

sieke lichaam lost op en de buitenwereld verdwijnt. In deze staat ervaren we een interne wereld met zijn eigen vormen en ervaringen. Deze persoonlijke droomwereld komt, anders dan de objectieve externe wereld, voort uit de *vasana's* die zijn opgedaan in de waakstaat.

De droomwereld kan erg lijken op de externe wereld, met wegen, gebouwen, mensen, de hemel, zon, maan en sterren. We bezitten er ook een droomlichaam, dat allerlei projecten kan ondernemen. Deze interne wereld komt heel echt over. Pas op het moment dat we wakker worden blijkt dat het niet meer dan een droom, een projectie binnenin onze mind, was.

In de geschriften kunnen we lezen dat bepaalde dromen voortkomen uit *vasana's* van vorige levens. Tussen dit leven en het vorige verschilt alleen ons fysieke lichaam, het subtiele lichaam blijft gelijk. Daarom stelt de *Bhagavad Gita* dat reïncarnatie overeenkomt met het aantrekken van nieuwe kleren en daardoor kunnen oude *vasana's* ook hierbij een rol spelen en niet alleen bij het slapen. We kunnen bijvoorbeeld zonder duidelijke reden een liefde of haat ergens voor koesteren, een kind kan dol zijn op muziek en een wonderkind blijken te zijn. Dat kan dan komen door een *vasana* uit een vorig leven, zoals het ook door vroegere *vasana's* komt dat mensen zich tot spiritualiteit aangetrokken voelen. *Vasana's* spelen dus een rol in de waakstaat en een hoofdrol in de droomstaat.

De Slaapstaat

Met de diepe slaapstaat bedoelen we de *droomloze* slaap, te onderscheiden van de *droomstaat* hierboven. In deze derde staat van ervaren, ervaart de *ervaarder* (nu *prajna* genoemd) noch de externe wereld van objecten noch de interne wereld van gedroomde objecten. Dit komt doordat we dan niet functioneren via het fysieke lichaam en de zintuigen en ook tegelijk de mind buiten werking is, waardoor de *vasana's* niet geactiveerd zijn. Automatische acties zoals bloedsomloop, ademhaling en spijsvertering gaan gewoon door, maar er vindt geen bewust functioneren in lichaam of mind plaats. Er heerst een totale leegte, zonder enige ervaren van buiten- of binnenwereld. De staat van droomloze slaap is er een van moeiteloze totale ontspanning en is daarom ook in hoge mate verfrissend en helend voor zowel lichaam als geest.

Het onderricht van de drie staten neemt in Vedanta een belangrijke plaats in. Omdat fysiek-, subtiel- en causaal lichaam tezamen functioneren, is het niet eenvoudig ze afzonderlijk te begrijpen. Het is eenvoudiger ze te onderscheiden als we begrijpen in welke staat ze ieder afzonderlijk de hoofdrol spelen.

De waakstaat is de ideale staat om een goed begrip te krijgen van het grofstoffelijk lichaam, omdat deze staat onze primaire focus heeft en ons middel tot contact met de wereld is.

In de droomstaat speelt het subtiële lichaam de hoofdrol door de verschillende *vasana's* in onze droom hun werking te laten doen. In deze staat krijgen we inzicht hoe het subtiële lichaam functioneert.

De diepe slaapstaat helpt ons het causale lichaam te begrijpen. In deze staat zijn alle functies van fysiek- of subtiel lichaam tijdelijk in het causale lichaam opgelost. De organen van actie of kennis werken niet, er is afwezigheid van denken en voelen en zelfs het "ik-gevoel" is er niet meer. Hoewel de fysieke en grofstoffelijke lichamen niet zijn opgelost, zijn ze toch zo goed als opgelost, want ze bestaan zonder enige sturing en dit maakt de slaapstaat een model voor *pralayam*, het cyclisch oplossen van de wereld (dissolutie), zoals dat in de Veda's beschreven is.

Het begrijpen van de drie staten en het feit dat de ervaarder van de ene naar de andere staat verhuist in de loop van een enkel etmaal, is een belangrijk hulpmiddel bij self-enquiry:

Als ik voortdurend beweeg tussen waker, dromer en slaper dan kan ik geen van deze entiteiten afzonderlijk zijn. Er moet dan een andere factor in het geding zijn, een element dat niet verandert en dat mij in staat stelt om deze voortdurende wisseling waar te kunnen nemen. Deze factor is niets anders dan bewustzijn, het zelf (Zelf). Hier wordt verder op ingegaan in het hoofdstuk over het zelf.

10. De vijf Omhulsels

We hebben de drie lichamen doorgenomen. Vedanta voorziet ook in een ander model om inzicht te krijgen in het lichaam-geest-zintuig (*body-mind-sense*) complex. In dit model wordt het functioneren van de drie lichamen (fysiek, subtiel, causaal) verder uitgewerkt. Deze uitwerking komt *grosso modo* neer op een verdere opdeling van het subtiel lichaam. We krijgen op deze wijze in totaal vijf delen, die in dit model 'omhulsels' (*kosha's*) worden genoemd. Ze worden ook wel lagen genoemd, omdat ze het Zelf in lagen 'bedekken'.¹⁾

Het Voedselomhulsel

Het voedselomhulsel (*annamayakosha*) komt overeen met het grofstoffelijk lichaam. Het heet voedselomhulsel, omdat het uit voedsel (*annam*) is geschapen (het voedsel dat onze ouders aten), door voedsel (wat wij eten) in stand gehouden wordt en omdat het na overlijden ontbindt en teruggaat naar de elementen, die dan weer voedsel vormen voor het leven rondom.

Het subtiel lichaam met zijn negentien onderdelen is onderverdeeld in drie omhulsels, op basis van drie functies. Ieder omhulsel vertegenwoordigt één vermogen ofwel faculteit (*shakti*). Dit zijn respectievelijk het vermogen tot actie (*kriya shakti*), het vermogen tot wensen of verlangen (*iccha shakti*) en het vermogen tot kennis (*jnana shakti*). Ons hele leven is een uitdrukking van deze drievoudige set. Als we iets leren of de krant lezen dan is *jnana shakti* aan het werk, als we ergens in geïnteresseerd raken of meer willen weten, dan is de beurt aan *iccha shakti* en als ik besluit om naar een lezing erover te gaan, dan maakt *kriya shakti* dat mogelijk. Als ik dan naar die lezing zit te luisteren, dan zijn we weer terug bij *jnana shakti*. Kennis gaat vooraf aan wensen, want wat je niet kent kun je niet wensen. Verlangen komt dus mede voort uit kennis. Het menselijk leven wordt op deze manier gedreven door deze drie factoren. Wat mensen onderscheidt van andere wezens is uitsluitend de kracht en de reikwijdte van deze drie faculteiten. Een egel is niet geïnteresseerd in het lezen van de krant of bijwonen van lezingen en een koe

¹⁾ In termen van de *ontologie*, zijnsleer, kunnen *sarira* (lichaam) en *kosha* (omhulsel) gezien worden als *phenomenon* en het *atma* (zelf) als *noumenon*.

heeft geen aandrang om op de maan te lopen. De verworvenheden van de mens zijn zonder uitzondering toe te schrijven aan deze drie faculteiten.

Het Actieomhulsel

Het actieomhulsel (*pranamayakosha*) bestaat uit de vijf actieorganen plus het fysiologisch systeem. Het fysiologisch systeem (*prana*) functioneert als brandstoftank voor het individu, het zet voedsel om in basisenergie. Met deze energie kunnen de actieorganen hun *kriya shakti* laten werken, waardoor wij kunnen handelen.

Het Mindomhulsel

Het volgende omhulsel, *manomayakosha* of mindomhulsel, gaat over wensen of verlangens. Hier zijn de vijf kennisorganen en de mind aan het werk. Een wens kan alleen opkomen als informatie is verzameld door de kennisorganen en is nodig om actie te initiëren en in de buitenwereld te handelen.

Het Intellectomhulsel

Hierna komt het intellectomhulsel. Hier werken de vijf kennisorganen samen met het intellect (*buddhi*). Het intellect is nodig om kennis te vergaren, maar heeft voor het verkrijgen van informatie over de buitenwereld de kennisorganen nodig. De combinatie stelt ons in staat om informatie te ontvangen en te verwerken en daardoor te weten en te begrijpen, hetgeen de essentie is van *jnana shakti*.

Het Gelukomhulsel

Het fysieke lichaam is het voedselomhulsel, het subtiële lichaam bevat het actie-, mind- en intellectomhulsel wat erop neerkomt dat het laatste omhulsel, het gelukomhulsel (*anandamayakosha*), overeenkomt met het causale lichaam.

Het causale lichaam speelt een belangrijke rol in de diepe slaap staat, omdat in deze staat alles is opgelost in het causale lichaam. Het is een staat van totale ontspanning, waarin ieder gevoel van beperking of deling ontbreekt. Door deze toestand van onbegrenstheid ervaart iedereen vrede in de slaapstaat. Van de waakstaat kunnen we dit niet zeggen en in de droomstaat kunnen we geplaagd worden door nachtmerries. Alleen in de slaapstaat ervaren we alom vrede en geluk. Slaap is een algemeen geliefd fenomeen en daarom ook wil niemand midden in de

nacht wakker gemaakt worden. Om deze reden staat het causale lichaam bekend als 'gelukomhulsel'.

Tezamen noemen we de drie lichamen, de drie staten en de vijf omhulsels '*anatma*', wat letterlijk "niet-zelf" betekent. Deze lichamen en staten zijn *anatma*, omdat het objecten zijn die we kennen. We kunnen ze waarnemen en daarom kunnen ze niet het *Zelf* zijn. Als we dit alles eenmaal hebben vastgesteld en we het geheel wat meer in detail bekijken, dan wordt het duidelijk dat er nog een andere factor in het spel moet zijn. Wil een object kunnen bestaan, dan moet er een subject zijn, het bewustzijn waarin alles verschijnt en verdwijnt, het substratum of ondergrond van het bestaan.

Dit bewustzijn noemen we *atma*, het "zelf" of "Zelf" en vormt het onderwerp van het volgende hoofdstuk.

11. Het Zelf

Tot zover hebben we vastgesteld dat de drie lichamen en de vijf omhulsels uit materie bestaan, grofstoffelijk, subtiel, dan wel causaal. Uit ervaring weten we dat materie een inert, levenloos, principe is. Dit is in lijn met de moderne wetenschap, die stelt dat het lichaam opgebouwd is uit diverse elementen zoals koolstof, ijzer en calcium, alle van nature inert. Geschriften en wetenschap zijn het er dus over eens dat het lichaam bestaat uit inerte elementen en daarom, logisch gesproken, ook inert van aard moet zijn.

Als nu het lichaam, net als stenen, metaal en planten, bestaat uit inerte materie, in welk opzicht verschilt het dan van de inerte wereld van materie? Wat is het principe dat maakt dat het lichaam levend, voelend en bewust is?

Door de eeuwen heen is het verschijnsel *bewustzijn* een groot raadsel gebleven. Talloze theorieën zijn de revue gepasseerd, van de hand van de vroegste filosofen tot gerenommeerde hedendaagse wetenschappers. Geen daarvan echter heeft ooit een sluitende verklaring kunnen geven. Vedanta volgt dan ook een andere lijn van logica, te weten dat in feite bewustzijn *geen* eigenschap van het lichaam is, juist omdat materie intrinsiek inert van aard is en hoe kan iets dat inert is, iets voortbrengen dat niet inert is? Vedanta beschouwt bewustzijn als eigenschap noch deel van het lichaam. Volgens Vedanta is bewustzijn een factor, die *onafhankelijk* is van het lichaam, maar waarvan het fysieke lichaam *door-drenkt* is. Het is de factor die maakt dat het lichaam leeft, 'tot leven brengt' zou je kunnen zeggen.

Het licht dat verlicht

Het *zelf* is alom-aanwezig, want zonder het zelf zou niets waargenomen of ervaren kunnen worden. Als ik een boek vasthoud en jou vraag wat je ziet, dan antwoord je zonder aarzelen 'een boek'. Toch is dit niet het hele verhaal, er is nog iets anders, iets wat zo evident is dat we het over het hoofd zien en dat is het licht waardoor we het boek kunnen zien. Het boek wordt beschenen door licht, zonder dit licht zou er geen ervaring van 'boek' mogelijk zijn. Het boek reflecteert het licht en het is in feite licht dat onze ogen bereikt, niet het boek.

Dieper hierop ingaand vragen we je aandacht voor de volgende punten :

- Licht is geen onderdeel, eigenschap of product van het boek.
- Licht is een onafhankelijke factor die het boek beschijnt en zichtbaar maakt.
- Licht beperkt zich niet tot de fysieke grenzen van het boek
- Ik kan het boek in stukken scheuren en verbranden, maar dat heeft geen enkele invloed op het licht. Licht was er al voor het boek bestond en is er nog steeds nadat het boek vernietigd is.

En tenslotte het belangrijkste punt :

- Als we het boek weghalen, ook dan is er nog licht, maar dat is niet zichtbaar zolang er geen reflecterend medium is.

De geschriften nu, stellen dat *bewustzijn* in vele opzichten te vergelijken is met *licht* en vanuit die optiek zijn de punten die we hierboven opgesomd hebben dus ook van toepassing op bewustzijn.

Vervangen we met deze notie 'boek/licht' door 'lichaam/bewustzijn', dan krijgen we :

- Bewustzijn is geen onderdeel, eigenschap of product van het lichaam.
- Bewustzijn is een onafhankelijke factor die het lichaam doordrenkt en maakt dat het leeft.
- Bewustzijn is niet gebonden aan/door de grenzen van het lichaam.
- Bewustzijn overleeft de vernietiging van het lichaam.
- Dit overlevende bewustzijn kan echter niet meer waargenomen worden, omdat het subtiele lichaam, het bewustzijnreflecterende medium van het lichaam, verdwenen is.

Sat-Chit-Ananda

Bewustzijn is dus niet gebonden aan het lichaam, het is onsterfelijk en eeuwig, oftewel niet gebonden, zelfs niet aan tijd. Het bestaat in verleden, heden en toekomst zonder ooit te veranderen. Er is geen moment in tijd, verleden of toekomst, dat het niet bestaat. Sterker nog, ruimte en tijd *bestaan in bewustzijn en niet andersom*.

In Vedanta heet het *Sat*, wat '*bestaan*', '*zijn*' of '*realiteit*' betekent. Dit bewustzijn is het fundament van het bestaan, de ondergrond, het substratum, van het manifeste en niet-manifeste, het zichtbare en onzichtbare. Hoewel het erop lijkt dat ons lichaam op een of andere manier een container is die bewustzijn "bevat", leert nader onderzoek ons, dat bewustzijn *vrij* is van het lichaam en niet gebonden door de grenzen ervan.

Dit houdt in dat het niet ruimtegebonden is en datgene dat noch tijdgebonden noch ruimtegebonden is wordt *ananta*, grenzeloos, genoemd.

In de geest wordt deze grenzeloosheid, onbeperkteid en dus vrijheid als een gevoel van vervulling, compleetheid en innerlijk geluk ervaren. Het Engelse woord ervoor is *bliss*, in het Sanskriet *ananda*. We zullen in het vervolg voor het gemak het woord *bliss* gebruiken, *bliss* komt voort uit grenzeloosheid, *ananda* uit *ananta*. Zolang een doel niet bereikt is, is de geest niet voldaan, maar zodra we het gestelde doel bereiken voelen we dit voldane gevoel, deze *ananda*, opkomen. De tegenhanger ervan, een gevoel van beperking en onvoldaanheid, wordt in de mind ervaren als teleurstelling, een soort verdriet (*duhkham*). Deze geestesgesteldheid komt veel voor bij degenen die een gebrek hebben aan zelf-kennis. Onwetendheid (van *atma*) onthoudt de persoon de vervulling en *bliss* die samengaan met het herkennen van zijn onbegrensde natuur als zuiver bewustzijn.

De aard van het zelf is dus *sat-chit-ananda*, oftewel *bestaan-bewustzijn-bliss*. Dit zelf, *atma*, doordrenkt de totaliteit van de drie lichamen, die op zichzelf inert, levenloos *anatma* zijn. We kunnen zo ieder levend wezen dat we tegenkomen (*jiva*) beschouwen als een mengsel van deze twee: bewustzijn en materie.

Wanneer we het woord "ik" gebruiken bedoelen we daarmee meestal het reflecterende medium, *anatma*. "ik" kan slaan op het fysieke lichaam ("ik ben slank" of "ik ben dik"), het subtiele lichaam ("ik ben slim" of "ik ben dom) of elk van de vijf omhulsels die het zelf 'verhullen'. Als we gevraagd worden iets over onszelf te vertellen, dan hoesten we vrijwel automatisch een rits biografische feiten op, feiten die stuk voor stuk uitsluitend slaan op het fysieke of subtiele lichaam. Deze identificatie met *anatma*, het materiële aspect en het niet doorhebben van onze ware aard als *atma*, bewustzijn, ligt aan de wortel van ons existentieel lijden (*samsara*).

Verschuiven van Identiteit

Nu we de oorzaak van ons lijden (onzelf beschouwen als *anatma*) hebben blootgelegd, komt het er op aan onze blik te verleggen richting *atma*, het zelf, puur bewustzijn. Identificatie met iets dat gelimiteerd is, leidt tot een gevoel van onvolledigheid, tekortkomen en dus verdriet of zelfs depressie. Als we in plaats daarvan ons openstellen voor het onme-

telijke bewustzijn dat wij in wezen zijn, dan overstijgen we daarmee de beperkingen van lichaam en geest. Niet meer gebonden en dus vrij van het lichaam worden we niet meer wezenlijk geraakt door wat dit lichaam overkomt, de dood inbegrepen. Zodoende, door te identificeren met bewustzijn en niet meer met de vormwereld, vindt een verschuiving van perspectief plaats, we worden als het ware “onsterfelijk”.

Het verschuiven van identiteit van *anatma* naar *atma* gebeurt niet van de ene dag op de andere. De notie ‘ik ben het lichaam’ zit er nu eenmaal diep in en dus is het een kwestie van geduldig, steeds maar weer door zelfonderzoek er de notie ‘ik ben bewustzijn’ tegenover te stellen. Ons hele leven heeft in het teken gestaan van een verkeerde notie van datgene **wat** ik in wezen ben, **Zelf**. Dit wordt ook voortdurend bevestigd wordt door de heersende cultuur. Daardoor verloopt deze verandering van perspectief voor de meeste mensen als een geleidelijk proces.

Ook als we eenmaal de waarheid van Vedanta hebben begrepen en er een verschuiving van *anatma* naar *atma* heeft plaatsgevonden, blijft er werk aan de winkel. Als we niet oppassen kunnen de oude noties weer terugkomen en dus moeten we voortdurend alert blijven en zodra we in oude patronen terugvallen, deze geduldig en vakkundig met ons Vedanta instrumentarium, zelf-onderzoek, onschadelijk maken. Het besef dat we puur bewustzijn (*atma*) zijn, moet geïntegreerd raken, want het zelf is niet een soort abstract begrip, maar onze levende werkelijkheid, de essentie van ons wezen.

Waar ligt onze identificatie? Wie zijn we? We zijn geen deel, product of eigenschap van het lichaam. We zijn niet het lichaam, want het lichaam is een object dat in ons, het subject, verschijnt. Wij doordrenken het lichaam en brengen het tot leven. Er komt een moment dat het lichaam het opgeeft, maar als bewustzijn overleven we de dood van het lichaam. Dit overlevende “Ik” is dan niet meer in staat om te communiceren met de wereld en evenmin kan de wereld met ons nog contact hebben. Dit is dan niet omdat we niet meer bestaan, maar enkel omdat we geen transactiemedium meer hebben.

Subject en Object

Onze identiteit als puur bewustzijn zullen we moeten bevechten, het moet verankerd raken in onze geest oftewel het moet een vanzelfspre-

kendheid worden. Het steeds maar weer reflecteren op de leringen helpt ons hierbij. De basislogica ervan is: wat ik ook moge ervaren, ik als waarnemer sta er los van.

Wij kunnen bijvoorbeeld alles in de wereld waarnemen, maar niet onze eigen ogen: het subject staat altijd los van het object. Voortbordurend hierop kunnen we inzien, dat wij, die alles ervaren, losstaan van alles wat we ervaren.

Op deze wijze ontmaskeren we het absolute karakter van de wereld, de wereld is niet langer een gegeven dat zelfstandig bestaat (waar de wetenschap vanuit gaat), maar is *afhankelijk* van mij als bewustzijn, terwijl ik als bewustzijn *onafhankelijk* van de wereld ben.

Het is duidelijk dat ik geen boek, tafel, ornament, boom of kat ben, want dit zijn objecten die ik kan waarnemen, maar hoe zit het met mijn lichaam? Ook het lichaam wordt als object door mij waargenomen en wel op een zeer intieme wijze. Van moment tot moment neem ik de conditie van mijn lichaam waar, evenals de geest die ook als object door mij wordt waargenomen: iedere gedachte en emotie neem ik waar. Kortom, lichaam en geest zijn objecten van mijn waarneming.

De objecten in de buitenwereld zijn zonder uitzondering fenomenen die opkomen en oplossen. Ze verschijnen en verdwijnen en lichaam en geest zijn hierop geen uitzondering. Het lichaam is voor mij beschikbaar in de *waakstaat*, maar niet in de *droom-* of *slaapstaat*. Over geest kan ik beschikken in *waak-* en *droomstaat*, maar weer niet in de *slaapstaat*. Lichaam en geest zijn dus objecten van waarneming, niet anders dan andere objecten in de wereld. Ze zijn alle *anatma*, oftewel ze staan los van ons.

Enkel omdat lichaam en geest zo intiem met ons verbonden zijn, anders dan een tafel, boom of het lichaam van een ander, beschouwen we ze abusievelijk als "ons". We leggen er een "ik-gevoel" in. Door de intieme verbondenheid met lichaam en geest trekken we deze twee per vergissing bij het *subject*, hoewel ze *in feite* objecten zijn, objecten die aan ons, puur bewustzijn, verschijnen. Om deze diepgewortelde misvatting te boven te komen is hardnekkig zelfonderzoek nodig. Het consistent uit elkaar houden van subject en object (*viveka*, *discrimination*) is een fundamentele aanpak om te leren onze identificatie van lichaam/geest terug naar het zelf te verschuiven.

12. De Schepping

Vedanta houdt zich niet alleen bezig met de mens (*jiva*) en het zelf, maar ook met de schepping en de samenstelling van het heelal.

Vóór het ontstaan van de wereld was er uitsluitend bewustzijn, eeuwig en allesomvattend van aard. In die context noemen we bewustzijn *Brahman*, hetgeen oneindig betekent. De woorden *Brahman* en *atma* betekenen hetzelfde, maar worden in een verschillende context gebruikt: als we spreken over het individu dan heet bewustzijn *atma*, vanuit universeel, macrokosmisch perspectief gezien noemen we het *Brahman*.

We kunnen bijvoorbeeld, afhankelijk van de context, dezelfde plek verschillend aangeven. In het buitenland heet het dat ik in Nederland woon, in Nederland woon ik in Amsterdam en in Amsterdam noem ik mijn wijk of adres. Net zo heeft het Zelf verschillende namen, maar het gaat over hetzelfde bewustzijn.

De Zaadstaat

Vóór de schepping bestond het universum in zaadvorm. Omdat materie geschapen noch vernietigd kan worden, bestaat het altijd in een of andere vorm. Voordat het een tafel werd, bestond de tafel in houtvorm, daarvoor bestond het in boomvorm en weer daarvoor in zaadvorm.

Niets wordt wezenlijk nieuw geschapen, creatie is niet meer dan het manifest worden van wat voorheen in potentie bestond. Zo bestond de kosmos, alvorens zich te manifesteren, in het macrokosmisch causale lichaam in een onzichtbare, slapende, ongemanifesteerde staat. Deze potentiële staat heet *karanaavasha*, de causale staat van het universum.

De *karanaavasha* staat telt twee aspecten. Aspect één is het al eerder besproken microkosmische causale lichaam van het individu (bekend als *avidya*), aspect twee is de macrokosmische potentiële vorm van de gehele wereld, die we *maya* noemen. Samen vormen *maya* en *avidya* het niet-manifeste (*avyaktam*). Voorafgaand aan de schepping is er *Brahman*, puur bewustzijn en *avyaktam*, het niet-manifeste. Beide zijn ze zonder begin en vormloos, *Brahman* is de *onveranderlijke* factor van bewustzijn en *avyaktam*, het niet-manifeste, is het *veranderlijk* principe. Van deze twee principes is het *avyaktam* dat zich ontwikkelt tot lichaam en universum. Deze evolutie voltrekt zich gradueel, zoals het ontspruiten

van een zaadje gaat de causale staat geleidelijk aan over in een subtiële staat in de vorm van de vijf subtiële elementen *ruimte, lucht, vuur, water* en *aarde*.

Uit deze subtiële elementen komen dan het subtiële lichaam en het subtiële universum voort. Op zijn beurt ontwikkelt deze subtiële staat zich verder tot een grofstoffelijke staat, bestaande uit de vijf grofstoffelijke elementen die alle zichtbaar zijn. Deze elementen vormen tenslotte de bouwstenen van het grofstoffelijk lichaam en het grofstoffelijk universum.

Oorspronkelijk Bewustzijn en Gereflecteerd Bewustzijn

We hebben al vastgesteld dat de drie lichamen (grostoffelijk, subtiel en causaal) uit materie bestaan en als zodanig als *anatma* worden gezien. Maar deze lichamen worden, al bestaan ze uit inert materiaal, doordrenkt en tot leven gewekt door bewustzijn, waardoor ze bewust en levend worden.

Dit bewustzijn is, zoals we eerder al zagen, geen deel of eigenschap van het lichaam, de lichamen functioneren als een soort spiegel. Een spiegel geeft zelf geen licht. Als we hem in het zonlicht houden, dan zal hij het licht reflecteren en met dit gereflecteerde licht kunnen we andere dingen belichten. Dit licht is niet oorspronkelijk maar zagezegd 'geleend'. Zo wordt het niet lichtgevende lichtgevend. Op een vergelijkbare wijze, door gereflecteerd bewustzijn, komt het inerte lichaam tot leven. Het al-doordrenkend bewustzijn brengt zo het hele universum tot leven en hierdoor functioneert de kosmos op een geordende wijze als een gigantisch macrokosmisch organisme. Net als de cellen en organen in onze lichamen harmonieus samenwerken, gebeurt dat ook in het hele universum. Als wij deze natuurlijke harmonie verstoren, dan raakt het geheel uit balans met alle ongewenste gevolgen van dien. Het universum is geen chaotische massa van inerte materie. Integendeel, doordrenkt en tot leven gebracht door bewustzijn functioneert het als een geheel en op intelligente wijze. Net als bij de lichamen tellen we drie universums: het grofstoffelijke universum, het subtiële universum en het causale universum.

Microkosmische en Macrokosmische Niveaus

Oorspronkelijk ondeelbaar bewustzijn bezielt de drie lichamen zowel op microkosmisch (individueel) als op macrokosmisch (universeel) niveau.

Op **microkosmisch**, individueel, niveau noemen we het gereflecteerde bewustzijn in het causale lichaam *prajna* (de slaper), gereflecteerd in het subtiële lichaam heet het *taijasa* (de dromer) en in het fysieke lichaam *viswa* (de waker). Samen vormen deze drie staten van gereflecteerd bewustzijn de *jiva*, het individu. Iedere dag gaat de *jiva* door de cyclus van waken, dromen en slapen.

Op **macrokosmisch**, universeel, niveau noemen we het gereflecteerde bewustzijn in het causale lichaam *antaryami*, gereflecteerd in het subtiële lichaam heet het *hiranyagarbha* en in het grofstoffelijk universum *virat*. Deze drie macrokosmische niveaus noemen we samen *Ishvara*.

Samengevat: *jiva* en *Ishvara* zijn reflecties van oorspronkelijk ondeelbaar bewustzijn, de reflectie ervan op respectievelijk de microkosmisch en macrokosmisch niveaus.

Wetenschappers zijn nog steeds bezig het universum te bestuderen en debatteren over haar ontstaan, maar waar het de schepping betreft is dit de analyse van Vedanta.

13. De Eenheid van *Jiva* en *Ishvara*

Een van de belangrijkste onderwerpen in Vedanta is de wezenlijke eenheid van *jiva* en *Ishvara*. We hebben gezien dat *jiva* staat voor het individu, het microkosmisch niveau en *Ishvara* voor het universele, macrokosmisch niveau. Het *bewustzijn* waardoor deze doordrenkt worden is in beide gevallen één en hetzelfde. De verschillen die we kunnen vaststellen zijn uitsluitend toe te schrijven aan het reflecterende medium. Om ons de eenheid van individu en totaliteit te helpen begrijpen, komen we in de geschriften regelmatig zogenaamde *mahavakya's* tegen. Een *mahavakya* is een uitspraak in Vedanta, die de uiteindelijke eenheid van *jiva* en *Ishvara* laat zien.

Jiva is een expressie van zuiver bewustzijn in de vorm van de microkosmische drie lichamen, terwijl *Ishvara* een uitdrukking van datzelfde bewustzijn is in de vorm van de macrokosmische drie lichamen (zie het schema achterin het boek). Hoewel dus de expressie verschilt door de samenstelling van de respectievelijke reflecterende media, is het hetzelfde bewustzijn dat beide doordrenkt en tot leven brengt. Daardoor is in wezen de essentie van *jiva* dezelfde als die van *Ishvara*.

Eén Licht, Vele Reflecties

Stel jezelf voor in een donkere kamer, voor alle ramen zitten luiken, de deuren zijn dicht, geen straaltje licht dringt naar binnen. Ik wil de kamer verlichten, maar heb niets meer dan een spiegel in mijn hand. Dat gaat niet lukken met die spiegel, want hij geeft geen licht. Echter, wanneer ik een raam of deur open, dan kan ik de spiegel in het licht houden en daarmee de kamer verlichten. Als het zonlicht de spiegel raakt, dan licht die op en wordt een lichtbron. De spiegel gaf eerst geen licht, nu wel. Wat is het verschil tussen het zonlicht en het licht van de spiegel? Het zonlicht is oorspronkelijk, terwijl de spiegel alleen maar geleend licht heeft.

Dit idee van oorspronkelijk en geleend licht is cruciaal in Vedanta. Met zijn geleende licht wordt de spiegel de *verlichter* van de ruimte. Dit gereflecteerde licht heet *pratibimba surya* en het oorspronkelijke zonlicht *bimba surya*. Maanlicht is een ander voorbeeld, de maan heeft geen licht van zichzelf, maar reflecteert simpelweg het zonlicht. Er zijn hier drie factoren in het spel: het oorspronkelijke licht, het reflecterende

medium en het gereflecteerde licht. Er kunnen zoveel zonnen zijn als reflecterende media, maar er is maar één oorspronkelijke zon.

Als er vele gereflecteerde zonnen zijn, dan zullen die alle verschillen, al naar gelang de kwaliteit van het reflecterende medium. Een klein medium geeft een kleine reflectie, een groot medium een grote en een mat medium een matte reflectie. Dit schijnbare veelvoud van zonnen in allerlei maten en soorten is in feite een veelvoud van reflecties van die ene oorspronkelijke zon.

Deze metafoor helpt ons de relatie te begrijpen tussen *jiva*, *Ishvara* en het *zelf*. De oorspronkelijke zon staat voor het *zelf*, aldoordringend oorspronkelijk bewustzijn. We tellen twee reflecterende media. Het eerste is het drie-lichaam-systeem van de *jiva*: de microkosmische grofstoffelijke, subtiele en causale lichamen. Deze drie lichamen weerkaatsen bewustzijn en kunnen gezien worden als een klein spiegelkje dat het licht reflecteert. Het tweede reflecterende medium bestaat uit de macrokosmische grofstoffelijke, subtiele en causale lichamen en kan vergeleken worden met een reusachtige spiegel. Het geheel van het weerkaatsen, tot leven brengende, bewustzijn van de drie microkosmische lichamen noemen we *jiva*. Bij de drie macrokosmische lichamen noemen we het *Ishvara*.

De verschillen die wij waarnemen tussen *jiva* en *Ishvara* zijn te wijten aan verschillen in de reflecterende media, hierdoor verschillen de reflecties van elkaar. De *jiva* heeft, als reflectie van microkosmische lichamen, beperkte vermogens. *Jiva* heeft beperkte kennis, beperkte kracht en neemt beperkte ruimte in. *Ishvara*, daarentegen, als reflectie van macrokosmische lichamen, is alwetend (*sarvajna*), onipototent (*sarvasaktiman*) en alom-aanwezig (*sarvayapi*).

Ishvara, de Schepper, en *jiva*, het schepsel, lijken in vele opzichten diametraal elkaars tegendeel. Misschien is het meest fundamentele inzicht dat Vedanta ons te bieden heeft wel, dat ondanks hun 'oppervlakkige' verschillen (te wijten aan verschil in de reflecterende media), *jiva* en *Ishvara* in wezen één en hetzelfde bewustzijn zijn in een verschillende expressie. **Dit vormt de essentie van non-dualiteit.**

Dualiteit *lijkt* alleen maar de werkelijkheid. Iedere uitspraak die deze eenheid aan het licht brengt heet een *mahavakya*. Er zijn talloze *maha-*

vakya's in de *Upanishads*, maar in het algemeen worden vier voorbeelden gegeven, één uit iedere Veda.

Het overdenken, reflecteren en tot je door laten dringen van deze *mahavakya's* vormt de kern van het Vedanta onderricht. De zo verkregen **kennis**, het doorgronden van de non-dualiteit zoals door Vedanta getoond, bevrijdt de *persoon* van *samsara*. Alle andere praktijken van spiritualiteit, zoals meditatie, satsang, mantra-zingen (chanting) en gebed kunnen zeker bijdragen tot een tijdelijke verlichting van de last van het leven. Maar als het aankomt op een definitieve oplossing, dan vinden we die in ons leven uitsluitend in het inzicht van de wezenlijke eenheid van subject en object, ervarder en ervaring, *jiva* en *Ishvara*. Ondanks de veelheid van reflecties, tot uiting komend in oneindige verscheidenheid aan maten en vormen, blijft het oorspronkelijke licht altijd één en hetzelfde.

<- BRAHMAN, HET OORSPRONKELIJK BEWUSTZIJN ->	
JIVA (gereflecteerd bewustzijn)	ISHVARA (gereflecteerd bewustzijn)
CAUSAAL LICHAAM slaper (<i>prajna</i>)	CAUSALE WERELD niet-manifeste (<i>antaryam</i>)
SUBTIEL LICHAAM dromer (<i>taijasa</i>)	SUBTIELE WERELD subtiel universum (<i>hiranyagarbha</i>)
FYSIEK LICHAAM waker (<i>viswa</i>)	MATERIËLE WERELD fysiek universum (<i>virat</i>)

14. Bevrijding en Karma

De resultaten van zelf-kennis (*jnana*) worden in Vedanta gezien als tweeledig. Er zijn de vruchten in dit leven tengevolge van zelf-kennis (*jivanmukti*) en er zijn de vruchten na dit leven (*videhamukti*).

Bevrijding tijdens het Leven

Jivanmukti betekent *vrijheid tijdens het leven*. Het staat voor de vruchten van zelf-kennis op het mentale niveau. *Moksha* levert *jiva*, het individu, géén magische vermogens, bovenmenselijke kracht of het eeuwige leven op. Het bevrijde individu, *jivanmukta*, kan niet over water lopen of het in zijn veranderen. Deze zaken hebben ook niets met vrijheid te maken. De beperkingen en het lijden in *samsara* waren altijd uitsluitend mentaal. Zelf-kennis lost dit op op het niveau van het probleem: de geest.

Het belangrijkste en meest op de voorgrond tredende effect van zelf-kennis is een gevoel van volledigheid en daarmee ontspanning (*puratvam*). Als het echt tot ons is doorgedrongen dat ons wezen eeuwig grenzeloos bewustzijn is en niet het tijdelijke lichaam-geest-zintuig complex, dan realiseren we dat we vrij zijn van beperking. Alles komt ons toe. We zijn vrij van isolement en afwijzing, want we zijn het alomtegenwoordige zelf. Ruimte kan door niemand worden afgewezen, omdat het overal is en evenzo kan het zelf door niemand worden afgewezen.

Het tweede effect is een gevoel van onafhankelijkheid. Het al dan niet aanwezig zijn van (materiële of immateriële) zaken brengt ons niet meer zo snel van streek. Alleen wanneer we daadwerkelijk van externe factoren afhankelijk zijn, kan dat reden tot zorg zijn. Zo is het natuurlijk duidelijk, dat we nog steeds eten, drinken, kleren en onderdak nodig hebben. Een zekere mate van afhankelijkheid met betrekking tot het lichaam zal gewoon blijven.

Maar *emotionele* afhankelijkheid wordt door zelf-kennis geneutraliseerd. Dingen komen en gaan en van onze gehechtheid eraan hebben we minder last, omdat we nu beseffen dat we het alomtegenwoordige, altijd volledige, eeuwige zelf zijn. Volheid is ons wezen en de noodzaak om achter objecten aan te gaan voor onze vervulling, valt eenvoudig weg.

Dit brengt ons bij het derde effect van zelf-kennis: emotioneel evenwicht of stabiliteit (*samatvam*). Dit is het grotere vermogen om om te gaan met de ups en downs van het leven. De kennis van wie we echt zijn, werkt als een schokbreker van een voertuig. De weg mag vol met kuilen en gaten zitten, maar de schokbrekers vangen het meeste op.

Op die manier stelt zelf-kennis ons in staat om met de schommelingen van het leven om te gaan zonder dat we uit het lood geslagen worden. We zien de zaken voor wat ze zijn: een interactie in het veld dat *bestaan* heet, een soort balletuitvoering die ons, bewustzijn, zeker nog zal raken, maar ons niet langer makkelijk van ons stuk zal kunnen brengen. Ingrijpende gebeurtenissen zullen nog steeds hun impact hebben, maar emotioneel meegesleurd worden we niet meer. Dat is de zegen van geassimileerde zelf-kennis voor de *jivanmukta*.

Bevrijding na de Dood

Zelf-kennis heeft niet alleen voor de *jiva* een aangenamer leven tot gevolg, maar zorgt ook na het leven voor vrijheid (*videhamukti*).

Als iemand die zijn ware natuur niet kent (een *ajnani*) sterft, dan wordt als de dood intreedt het lichaam afgestoten. In feite wordt in Vedanta *dood* gedefinieerd als afscheiding van het fysieke lichaam. Het grofstoffelijk lichaam ontbindt en gaat terug naar de elementen, maar het subtiele en causale lichaam vervolgen hun weg. Het subtiele lichaam gaat op zoek naar een nieuw fysiek lichaam om zijn reis voort te zetten en zijn *karma* en *vasana's* uit te werken. Voor een *ajnani* is dus de dood het afleggen van de fysieke vorm en hergeboorte het oppakken van een nieuw lichaam.

Bij een *jnani* ligt het anders, hier gaan bij het sterven *alle drie lichamen* terug naar *het geheel*. Kortom, een *jnani* overleeft niet als individu, maar als het geheel. De *jnani* is dan niet langer een *jiva*, omdat zijn subtiele en causale lichaam oplossen in het niet-manifeste, precies als een rivier zijn individualiteit verliest bij het bereiken van de oceaan.

Daarom is er in dit geval voor de *jiva* geen sprake van iets als wedergeboorte. De bevrijde *jnani* heeft geen subtiel lichaam meer, waarmee hij een nieuwe geboorte aan zou kunnen gaan. Dit is wat de leringen bedoelen, als ze het hebben over *bevrijding van wedergeboorte*. Deze be-

vrijding vind plaats, doordat zelf-kennis iedere notie van doenerschap en eigenaarschap doet verdampen en daarmee alle *karma* neutraliseert.

De Wet van Karma

Om te begrijpen op welke wijze de *jnani* vrij raakt van *karma*, moeten we een helder begrip hebben van hoe *karma* in zijn werk gaat. De leringen leggen uit dat iedere actie (*karma*), klein of groot, met een resultaat (*phala*) komt. Er is geen actie zonder resultaat. Deze *karma phalam* wordt in twee types verdeeld : zichtbaar resultaat (*drista phalam*) en onzichtbaar resultaat (*adrista phalam*).

In het algemeen hebben we een goed zicht op het zichtbare resultaat. Maar waar het onzichtbare resultaten betreft, ligt het wat lastiger, omdat die zich vaak pas na enige tijd manifesteren. Deze resultaten kunnen gunstig (*punyam*) dan wel ongunstig (*papam*) uitpakken. Zoals we gezien hebben pleiten de geschriften voor acties die *punyam* opleveren en waarschuwen ze voor *papam* producerende acties. *Punyam* levert uiteindelijk geluk en *papam* lijden.

Sommige acties kunnen aantrekkelijk zijn vanuit het standpunt van *drista phalam*, het zichtbare resultaat, maar kunnen ongunstig uitpakken wat betreft de *adrista phalam*, het langetermijn resultaat. Doktoren kunnen zeggen dat één glas rode wijn per dag goed kan zijn voor de gezondheid, maar de geschriften spreken dit tegen op basis van *adrista phalam*. De geschriften suggereren een holistische levensstijl, die rekening houdt met zowel de korte- als de langetermijn resultaten van acties.

Over hoelang het gaat duren tot de *adrista* of *drista phalam* zich openbaart, valt niet veel te zeggen. Het kan kort zijn of lang, afhankelijk van de actie en de omstandigheden. Bepaalde soorten *punyam* en *papam* manifesteren zich vrijwel direct, bij andere kan het heel lang duren. Het ene zaadje kan heel snel kiemen en een boom worden, andere zaadjes groeien veel langzamer.

Karma en de Drie Lichamen

Op het moment dat iemand sterft zijn er nog vele *karma's* die in zaadvorm op ontkieming wachten in het causale lichaam. Bij het sterven verliezen we alleen het fysieke lichaam, subtiel en causaal lichaam leven voort. In de kern, die we dan individu noemen, zitten dus nog al die

karmazaden. Dat maakt dat we een nieuw lichaam nodig hebben waarin ze kunnen ontkiemen. Zonder fysiek lichaam kan er geen interactie plaatsvinden met de wereld en dat is de reden voor de doorgaande cyclus van wedergeboorte, gedreven door onverwerkt *karma*.

Wedergeboorte is, het door causaal- en subtiellichaam aangaan van een verbinding met een nieuw fysiek lichaam, op basis van onuitgewerkt *karma*. In dit nieuwe lichaam wordt een nieuwe variëteit aan vreugde en teleurstelling ervaren, waarbij de *jiva* weer meer *punyam* en *papam* opbouwt, waarvan een groot deel ten tijde van het sterven onuitgewerkt is blijven liggen, hetgeen alweer een volgend nieuw lichaam nodig maakt. Op deze manier zet de cyclus van leven en dood zich voort, steeds weer ververst met nieuw *punyam* en *papam*.

Denken dat God het soort geboorte en dood van het individu bepaalt is een vergissing. Ze hangen beide af van de door de *jiva* zelf opgebouwde *karma's*.

Deze cyclus, die zijn oorsprong vindt in het begin der tijden, kan uitsluitend door zelf-kennis (*jnanam*) doorbroken worden. Dit is de Wet van *Karma*, een van de belangrijkste aspecten van de Vedische leer.

Karma Begrijpen

Het begrijpen van de wet van *karma* en haar implicaties levert vele voordelen :

1. De wet van *karma* verklaart de verschillen en ongelijkheden tussen *jiva's* vanaf de geboorte. Vaak vragen we ons af waarom sommigen al op jonge leeftijd met tegenslag te maken krijgen, zoals het geboren worden met een genetisch defect of een handicap. De wet van *karma* maakt duidelijk dat dit een gevolg is van *papam*. Het leven is niet zomaar toevallig, maar het resultaat van *karma's* uit het verleden.
2. Het begrijpen van *karma* maakt het makkelijker om met tegenslagen om te gaan, zelfs al hebben we in dit leven geen kwalijke acties op ons geweten. Vaak vragen mensen zich af waarom ze moeten lijden en geven dan het leven, God of het universum de schuld. De wet van *karma* laat ons gemakkelijker onze problemen aanvaarden, zonder dat iets of iemand ervan de schuld moet krijgen, omdat we begrijpen dat deze problemen hun

oorsprong vinden in de langetermijn gevolgen van vroeger *karma*.

3. Als onze huidige situatie het gevolg is van *karma*, dan zal onze toekomstige situatie dat ook zijn. Zo bekeken kunnen we ons leven in eigen hand nemen. Als doener hebben we invloed op onze levensloop, huidig of toekomstig. Het is niet de wereld die onze toekomst bepaalt, het zijn onze acties *hier en nu*, dus kunnen we onze vrije wil uitoefenen.
4. Mensen vragen zich vaak af waarom de goeden moeten lijden en de kwaden met alles weggomen. De wet van *karma* maakt dit duidelijk. Vandaag hebben corrupte lui misschien geld en macht als gevolg van vroeger *punyam*, maar ergens in de toekomst gaan ze de prijs betalen voor hun huidig gedrag. Omgekeerd moeten de goeden lijden vanwege vroeger *papam*, maar hun huidige acties genereren *punyam*, waarvan ze dan weer later de vruchten zullen plukken.

Zonder de wet van *karma* zou de samenleving een morele orde ontberen en mensen zouden vrij zijn om zich niets meer van *dharma* aan te trekken en *adharmisch* te leven, met alle gevolgen van dien. We kunnen het leven alleen begrijpen als we *karma* begrijpen. We begrijpen dat God nooit onrechtvaardig is. Als in een rechtszaak de rechter de een vrijspreekt en een ander veroordeelt, dan is dat niet vanwege partijdigheid. De uitspraak is gebaseerd op de acties van de respectievelijke aangeklaagden. Zo ook neemt God, de kosmische rechter, nooit een verkeerde beslissing. Als iemand moet lijden, dan ligt dat aan *papa karma* uit het verleden en *punya karma's* van vandaag dragen bij aan een betere toekomst.

Door onze tegenslagen en moeilijkheden in het licht te zien van uitwerkkend *papam*, krijgen we een meer constructieve kijk op onze omstandigheden. Door de tegenslagen branden we in feite *papam* op, het zuivert ons en reduceert het geheel van ons *karma*. Door de wet van *karma* als een gegeven te aanvaarden, versterken we ons vertrouwen in het bestaan, ons respect voor *dharma*, ons vermogen om met moeilijke situaties om te gaan en ons vertrouwen in de toekomst.

Niets in dit leven is toevallig. Alles stoelt op een onzichtbare morele orde, zonder oorzaak geen gevolg. Vaak is de oorzaak helder, vaak ook niet. Doktoren spreken van idiopathische ziekten, ziekten met onbekende oorzaak. De oorzaak mag dan onbekend zijn, maar dit neemt niet weg dat er een is. Al het medisch onderzoek gaat uit van het principe van oorzaak-en-effect, het principe dat de kern vormt van de wet van *karma*.

Drie Soorten *Karma*

Bij *karma* onderscheiden we drie basistypen:

1. *Sanchita Karma*: Al het nog uit te werken *karma*, dat opgebouwd is in vorige levens, noemen we *sanchita karma*. Dit is een gigantische hoeveelheid karma in zaadvorm.
2. *Prarabdha Karma*: van dit *sanchita karma* komt een deel tot uitwerking in dit leven, dit noemen we *prarabdha karma*. Dit karma bepaalt alle omstandigheden vanaf de geboorte en wat daarna komt, zoals geboorteland, ouders, sekse, lichaamstype, levensduur en belangrijke gebeurtenissen in het leven.
3. *Agami karma*: Tijdens de uitwerking van *prarabdha*, wordt er ook weer nieuw *karma* gegenereerd, deze nieuw opgebouwde *karma's* noemen we *agami karma*. *Agami* betekent *bijkomend*.

Het totaal aan *karma* bestaat dus uit *sanchita karma*, *prarabdha karma* en *agami karma*.

Van het *agami karma* zal een deel nog tijdens dit leven uitwerken, de rest komt aan het eind van het leven bij de voorraad *sanchita*.

Ons leven komt tot een eind als we door de voorraad *prarabdha* heen zijn. Uit de totale voorraad *sanchita* wordt dan een portie genomen die de *prarabdha* gaat vormen voor een volgend leven. Zo zet de cyclus van *karma* zich voort.

Karma voor de Jnani

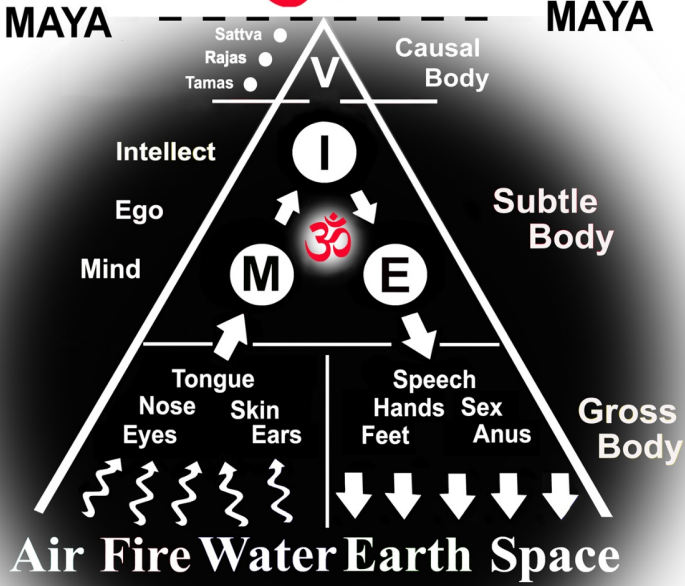
Volgens de geschriften is zelf-kennis, *jnanam*, zó krachtig, dat het de hele voorraad aan *sanchita* in één keer opbrandt. Het is te vergelijken met het doden van kankercellen door bestraling. Voor de *jnani*, de bevri-

jde mens, blijft er dus geen *sanchita* meer over door de kracht van *jnanam*.

Wat er dan nog aan *prarabdha* rest, werkt zich op de normale manier uit. De *jnani* aanvaardt de *prarabdha* als de wil van *Ishvara* en laat de *karma's* in het lichaam uitwerken. Wij verzorgen ons lichaam en beschermen het, want we hebben dit lichaam nodig voor het bereiken van onze doelen. Een *jnani* heeft het ultieme doel al bereikt en heeft het lichaam dus in feite niet meer nodig. Daarom laat de *jnani* het lichaam de resterende *prarabdha karma* ondergaan tot het is uitgeput en het lichaam aan zijn eind komt. Nieuw *agami karma* wordt niet opgebouwd, omdat de *jnani* handelt zonder een gevoel van ego, doenerschap of eigenaarschap (met andere woorden: zonder te identificeren met niet-zelf, *anatma*).

Er rest zo voor de *jnani* bij het overlijden geen *karma*. *Sanchita* is verbrand, *prarabdha* uitgeput en *agami* vermeden. Er kan geen sprake zijn van wedergeboorte en dus gaan al de drie lichamen (grofstoffelijk, subtiel en causaal) op in de respectievelijke macrokosmische lichamen. Voor de rest van zijn leven geniet de *jnani* *jivanmukti* en bij zijn sterven bereikt hij *videhamukti* en wordt één met de totaliteit. De *jnani* is voor altijd vrij van iedere vorm van beperking.

Awareness



Awareness

15. Uitleg bij schema

Het schema hiervoor toont de drie *lichamen* met hun onderdelen in hun samenhang. Het schema komt van www.shiningworld.com en is daar gratis te downloaden. James Swartz nam het idee van een schema over van zijn leraar Swami Chinmayananda en werkte het verder uit. Wij danken James voor het belangeloos ter beschikking stellen.

Voor het merendeel spreekt het schema voor zich, de Engelse termen zullen makkelijk te begrijpen zijn.

De **V** bovenin de driehoek, in het causale lichaam, staat voor *Vasana*. Dit heeft alles te maken met *karma*. Een *vasana* is het onzichtbare resultaat van één enkele actie, de bouwsteen van *adrista phala* en dus van *punya* en *papa karma* (*goed en slecht karma*). *Karma* kun je dus opvatten als een cluster van *vasana's*.

In het midden zien we het *subtiele lichaam* (subtle body).

We onderscheiden er drie hoofdelementen: **I, M en E**.

I staat voor *Intellect*, de plek 'waar het kwartje valt'. **M** staat voor *Mind* (*Geest, manomayakosha*). Hierover valt wat meer te zeggen. De van beneden komende pijl geeft aan dat de door de zintuigen informatie eerst naar de *mind* gaat. Hier wordt de informatie verwerkt, er wordt gecontroleerd op betrouwbaarheid, het geheugen (harde schijf) wordt geraadpleegd en er wordt gekeken of er actie moet worden ondernomen. De verwerkte data worden dan doorgegeven aan het *intellect*, dat een beslissing neemt. De uitkomst van die beslissing gaat terug naar de *mind* die dan een eventuele actie in gang zet. In het schema gaat de pijl naar **E**, *ego*. Het *ego* is in feite niet meer dan een onderdeel van de mind. Het staat hier apart vermeld voor het overzicht. Wij (*jiva*) zijn geneigd te denken dat het allemaal om ons (*ego*) draait, wat dus een misvatting is. In het Sanskriet heet het *Ahamkara* (*Ik-maker*), het *ego* eigent zich acties van de *mind* toe, het is de *doener*. Als de *mind* een actie in gang zet, dan eigent *ego* zich die toe, vandaar de pijl van *ego* naar beneden richting actie-organen.

Helemaal in het midden zien we nog een tweede Om-teken, dit staat voor de reflectie van het Om-teken boven in het subtiele lichaam. Het teken boven symboliseert *Brahman*, dat in het midden *atma*.

De driehoek suggereert een hiërarchie, met helemaal boven het Om van awareness en onderin de grofstoffelijke elementen. Maar deze hiërarchie is maar schijn, in wezen is alles één en is er dus geen onder of boven. Om aan dat laatste te herinneren, vinden we helemaal onder opnieuw 'Awareness'. Het geheel van de Kosmos wordt gesymboliseerd door de zwarte cirkel. We kunnen het opvatten als een vliegenstrontje in het oneindige veld van bewustzijn, een stip die eigenlijk niet afgescheiden bestaat, zoals aangeduid door de diffuse rand van de cirkel en de stippellijn bij Maya

Kortom: De kosmos is als een microscopisch klein stipje in de oneindigheid van bewustzijn, een stip die eigenlijk niet echt bestaat, maar alleen *lijkt* te bestaan, door toedoen van Maya.

Verdere informatie over Vedanta:

www.vedanta-studiegroepen.nl

Platform voor geïnteresseerden in Vedanta in Nederland en uitgever van dit boek: Vedanta, het Grote Geheel.

www.viveki.nl

Uitgever van Nederlandstalige boeken over Vedanta

www.shiningworld.com

Website James Swartz

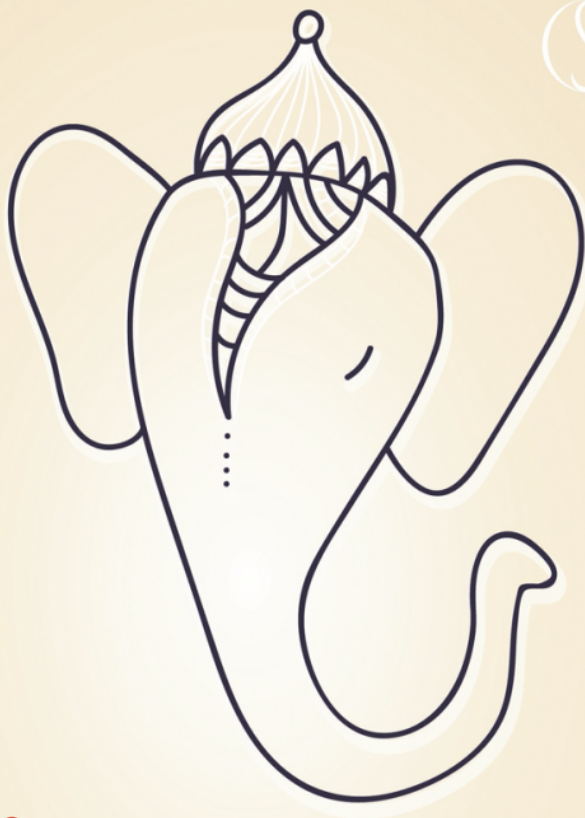
Boeken over Vedanta:

Zie volgende pagina's

SAMSARA

De **ESSENTIE**
VAN VERLICHTING

JAMES
SWARTZ



De
ESSENTIE van
VERLICHTING

Vedanta, de wetenschap van bewustzijn

JAMES SWARTZ

De Essentie van Verlichting is in een heldere stijl geschreven, zodat de wetenschap van bewustzijn en zelfonderzoek zeer toegankelijk wordt voor de eigentijdse lezer.

De kern van de Vedanta-traditie waarop de auteur zijn boek baseert, is tijdloos. Ze werd enkele duizenden jaren voor het christelijke tijdperk onthuld en sindsdien ontwikkelde deze traditie zich geleidelijk verder als middel tot verlichting. Ook in deze tijd is zij nog altijd springlevend en zijn er vele sprekers en geïnteresseerden!

Uitgever Samsara: www.samsarabooks.com/boeken/de-essentie-van-verlichting

A NEW TRANSLATION AND COMMENTARY

BHAGAVAD GITA

THE DIVINE SONG



RORY B MACKAY

Foreword by JAMES SWARTZ

De Bhagavad Gita, Het Lied van God, is een van de belangrijkste spirituele documenten ter wereld. De Gita is ongeveer 300 jaar voor het begin van onze jaartelling geschreven en biedt een routekaart naar verlichting en een tijdloze oplossing voor de existentiële crises waarmee we allemaal op een bepaald punt in ons leven worden geconfronteerd.

Gevestigd op een slagveld aan het begin van een vreselijke oorlog, zoekt de krijger-prins Arjuna, overmand door wanhoop en op het punt om het op te geven, leiding bij zijn wagenmenner en goddelijke mentor, Krishna. Wat volgt is een opmerkelijke en levensveranderende dialoog, waarin thema's als leven en dood, de aard van het zelf en de schepping, doel, toewijding en vrijheid van werelds lijden worden behandeld.

De nieuwe vertaling van Rory Mackay vertaalt het originele Sanskriet in duidelijk en begrijpelijk Engels, en bevat een uitgebreid en diepgaand commentaar dat is geïnspireerd op de traditionele Vedanta. Met een tijdloze boodschap die nu net zo relevant is als 2300 jaar geleden, vormt 'The Divine Song' een perfect startpunt voor zowel beginnende als half-gevorderde studenten van Vedanta en voor iedereen die op zoek is naar een beter, gelukkiger en succesvoller leven. Een zeer aan te raden boek! Geschreven in het Engels.

Uitgever Unbroken Self: www.unbrokenself.com/bhagavad-gita

Sleutel tot de
Upanishads



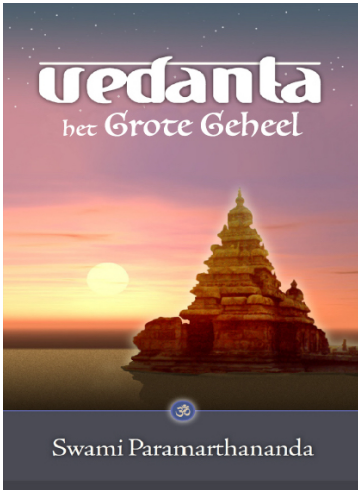
MANON VAN DIJK-HULLEGIE

'Sleutel tot de Upanishads' is een introductie tot de Upanishads, de belangrijkste spirituele teksten uit de Vedische cultuur. Ze geven ons antwoord op de grote levensvragen: wat is geluk en hoe bereik ik het? Wie of wat ben ik? Wat is de wereld en waaruit is zij ontstaan?

De Upanishads onthullen de onbegrensde, onveranderlijke werkelijkheid 'waaruit alle wezens zijn geboren, waarin zij leven en waarheen zij terugkeren'. Ze ontvouwen hoe het onbegrensde bewustzijn de werkelijkheid van zowel onszelf als de wereld is. In de ontdekking van dit feit zien we hoe we volledig acceptabel zijn, vrij van elk gebrek, de bron van geluk.

Aan de hand van een selectie prachtige mantra's laat dit boekje zien hoe de duizenden jaren oude onderwijstraditie nog altijd de sleutel is tot deze kennis.

Uitgever Viveki: www.viveki.nl/product/boek-sleutel-tot-de-upanishads



Vedanta, het Grote Geheel is ook verkrijgbaar als gedrukt boek.

Te bestellen bij:

info@vedanta-studiegroepen.nl

Prijs €12,50 incl. verzendkosten

