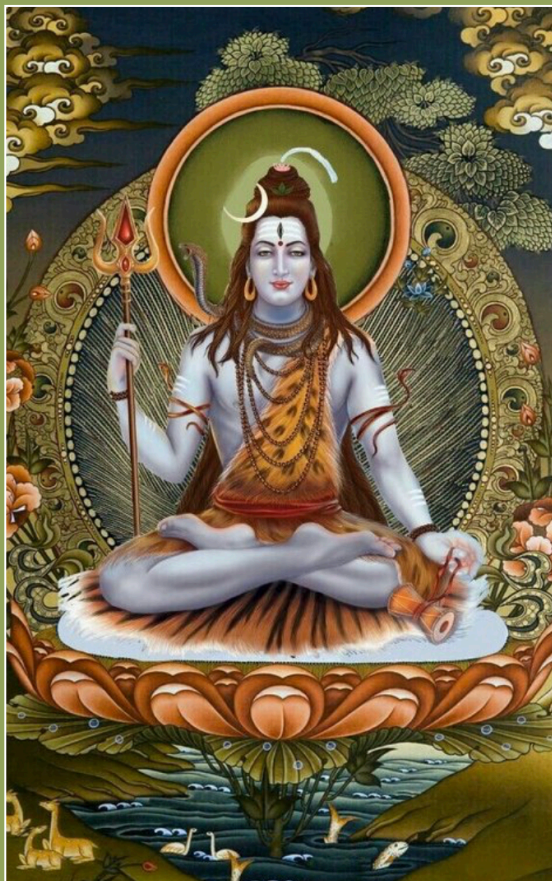


KANCHUKA'S

VERSLUIERINGEN



Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Jan Dewitte

KANCHUKA'S
VERSLUIERINGEN

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA
—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA
—Sleutel tot Bevrijding—

JIJ BENT DE STROOM

DHAMMA-ZAADJES
— Deel I & II & III & IV & V & VI—

ASTAVAKRA GITA
—Het Lied van de Verguisde—

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE
—De Woorden van de Astavakra Gita—

YATHA-BHUTA
—The True Nature of Reality—

HSIN HSIN MING
—Het Sacrale Niets—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de website <https://yatha-bhuta.com>*

KANCHUKA'S
VERSLUIERINGEN

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Jan Dewitte

Dhamma
books

• *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en mededogen gedeeld moet worden en niet uitgebuit voor vulgair persoonlijk gewin.*

Wanneer wijsheid gecommmercialiseerd – 'vermarkt' – wordt, verliest ze haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar, waardoor diepgaande inzichten een taxatie krijgen, wat hun transformerende kracht ondermijnt. •

(Guy E. Dubois)

Om deze reden mag dit boek vrij gereproduceerd, gebruikt en verspreid worden – via elk medium of bestandsformaat – mits inachtneming van de clausules van de copyright licentie (CC BY-NC-SA 4.0) van Creative Commons Belgium



D/2024/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
gdubois.dhammadbooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com>

Vormgeving, Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: HVO wit FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, NL
ISBN: 9789465019277 | NUR-Code: 718

Voor mijn Sangha-vrienden

• *Wijsheid wordt niet verkregen door te denken.
Het is wat je bent; het is wat je wordt.* •

Sri Aurobindo, 'The Synthesis of Yoga'

INHOUD

INHOUD	11
VOORWOORD	13
INLEIDING	19
ONTWAKEN	59
ŚIVA	95
ADVAITA VEDĀNTA & KASHMIR SHAIVISME	103
HET KASHMIR SHAIVISME	113
BEWUSTZIJN IN HET KASHMIR SHAIVISME	129
DE KANCHUKA'S	143
KALĀ	151
VIDYĀ	173
RĀGA	179
KĀLA	185
NIYATI	197
DE KANCHUKA'S VERSUS DE NIVARAṆA'S	209
DE KANCHUKA'S IN DE MODERNE WERELD	229
NAWOORD	235
OEFENING	249
BIBLIOGRAFIE	253
VOETNOTEN	255

VOORWOORD

(Belevissen van een bergbeklimmer)

Verlichting, ontwaken of zelfrealisatie is het ultieme streefdoel van elke dhammanuvatti. Binnen het boeddhistische gedachtegoed zijn er door de eeuwen heen heel wat wegen beschreven om dit doel te bereiken.

De bestudering van deze verschillende stromingen kan bij de dhammanuvatti voor verwarring zorgen, tenzij deze beseft dat die leerstellingen slechts upaya's zijn, nuttige hulpmiddelen om de bergtop (het ontwaken) te bereiken. De bergtop maakt het trouwens niet uit langs welk pad je hem beklimt.

In heel wat sutta's doet de Boeddha de oproep: 'Kom en zie' (P. Ehipassiko). Hij nodigt ons geregeld uit om zijn inzichten niet zomaar klakkeloos te aanvaarden.

De dhammanuvatti (de bergbeklimmer) beslist dus zelf, autonoom, welk pad het best bij hem/haar past. Diens experiëtiële ervaring is zijn kompas, de routebeschrijvingen zijn slechts upaya's.

Door de loop der jaren groeide mijn inzicht in anicca en dukkha, alsook de gelijkmoedige aanvaarding van deze karakteristieken van de werkelijkheid.

Daar ik, zoals zovelen onder ons, opgegroeid ben met de idee van de onsterfelijkheid van de ziel, bleef ik echter het kernbegrip van anattā (de zelfloosheid der tienduizend dingen) als een zware steen in mijn rugzak meezeulen. Ik kon deze zelfloosheid maar niet aanvaarden. 'Het is niet eerlijk! Wat hebben ze me altijd maar wijsgemaakt!' (het verdriet van een kind dat een snoepje wordt beloofd als het braaf is, maar het nooit zal krijgen. Herkenbaar, niet?)

Ik beleefde een lange rouwperiode. De afgrond van het nihilisme lonkte...

Maar toen kwam het ochtendgloren: Guy Dubois schreef zijn beschouwingen neer over de Aṣṭāvakra Gītā (een basistekst

in de hindoeïstische advaita-stroming) en over de Hsin Hsin Ming (een basistekst in het chan-boeddhisme). Deze teksten werpen een licht op de non-dualiteit van de werkelijkheid, op de eenheid en verbondenheid van alles in de macro- en microkosmos.

De last van anattā werd me stilaan een beetje lichter. De aandachtige beschouwing van de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā en de Hsin Hsin Ming gaf mij een gevoel van bevrijding en ruimte. Ik zou niet meer in de val van de ‘zinloosheid van het bestaan’ trappen.

Voordat ik in contact kwam met hogergenoemde teksten, wilde ik de bergtop bereiken met alleen de adequate budhadhamma als upaya.

Deze bergtop was echter in nevelen gehuld. Maar stilaan begon deze mist te verdunnen. Door een persistente meditatie op hogergenoemde teksten doemde er een nieuwe, nog hogere bergtop op, die baadde in het stralende licht van het Eén/Niet-twee, het Puur Bewustzijn, het Eeuwige Zijn in Stilte, het Sacrale Niets, het Inter-zijn of welke naam je er ook aan geeft.

Ik besepte dat ik mijn ‘oude geest’ moest afleggen.

In de Hsin Hsin Ming lezen we:

- *Als je geest niet verontrust wordt door dualistische gedachten houdt de oude geest op te bestaan.* •

De 'oude geest' verwijst naar de gewoonte van de geest om de wereld in dualistische termen te zien, zoals goed en slecht, juist en onjuist, ik en ander, enzovoort. Het is deze dualistische manier van denken die ons in verwarring en lijden houdt, omdat het ons ketent in een beperkende en gefragmenteerde perceptie van de werkelijkheid.

Wanneer de geest 'niet verontrust wordt door dualistische gedachten', betekent dit dat de beoefenaar een staat van gelijkmoedigheid en niet-oordelen bereikt heeft. In plaats van de wereld in tegengestelde paren te zien, ervaart de beoefenaar de werkelijkheid zoals ze is, zonder er labels of oor-

delen op te plakken. Dit is een staat van innerlijke rust en helderheid, waarin de geest vrij is van de beperkende neigingen die dualistisch denken met zich meebrengt.

In deze toestand 'houdt de oude geest op te bestaan'. Dit betekent dat de geest die gevangen was in dualistisch denken en daardoor leed (*duḥkha*) veroorzaakte, verdwijnt.

Wat overblijft is een geest die in harmonie is met de fundamentele aard van de werkelijkheid, vrij van illusies van scheiding en conflict.

Deze toestand wordt omschreven als verlichting of ontwakken.

En in de *Aṣṭāvakra Gītā* lezen we in vers 1-3:

- Tot bevrijding komen wil zeggen
dat je beseft
dat je Puur Bewustzijn bent,
het ene Zelf.
Dat je de getuige hiervan bent.
Wanneer je dit realiseert,
bevrijd je jezelf. •

Met de inzichten van de *Aṣṭāvakra Gītā* en de Hsin Hsin Ming kreeg ik er doeltreffende *upaya's* bij.

In de Hsin Hsin Ming las ik:

- Gehechtheid beperkt zich niet tot één gebied;
zelfs als je je hecht aan verlichting,
dwaal je af van het pad. •

Het maakt me nu dus ook niets meer uit of ik de bergtop ooit bereik, ik geniet nu meer dan vroeger van de klim en ga intussen geregeld zitten in complete innerlijke stilte om te genieten van het prachtige uitzicht.

Ik laat al die *sutta's*, *soetra's* en wijsheidsverzen langzaam in mijn geest en hart binnensijpelen en adem het leven.

Tot zo ver de belevenissen van een spirituele bergbeklimmer.

Ik vertel dit verhaal om de lezer te stimuleren de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā en van de Hsin Hsin Ming te lezen.

Daardoor zal hij/zij des te meer genieten van ‘Kanchuka’s-Versluierungen’...

In het boek dat u nu in handen heeft, laat Guy Dubois u kennis maken met de kanchuka’s. U leert in dit boek dat de kanchuka’s versluierungen of beperkingen zijn die het oorspronkelijke, niet-duale bewustzijn beperken en verdelen, waardoor de ervaring van dualiteit ontstaat. De kanchuka’s leiden tot dualiteit, ze zijn de bron van dualiteit.

De schrijver maakt ook een boeiende vergelijking tussen de 5 kanchuka’s en de 5 nīvaraṇā’s (hindernissen in de boeddhistische meditatie), die de weg tot inzicht blokkeren.

Guy benadrukt in dit boek verder dat de dhammanuvatti de nodige voorzichtigheid en wijsheid aan de dag moet leggen bij het vergelijken van al deze boeddhistische en hindoeïstische denkpiestes.

Bestudeer deze inzichten, laat ze bezinken, kijk of ze voor jou vaardige hulpmiddelen zijn, maar verwissel ze niet zomaar met elkaar. Kijk hoe de diverse Oosterse filosofieën elkaar bevruchten en blijf voelen wat ze met je doen.

En besef hierbij vooral dat woorden slechts woorden zijn en dat de Ultieme Werkelijkheid niet in concepten te vangen is.

De Hsin Hsin Ming:

- *Wanneer je ophoudt met praten en denken, is er niets dat je niet kan begrijpen. •*

Mediteer en laat de diepe Stilte zijn werk doen.

Ik wens de lezer van harte toe dat hij/zij bij het meditatief lezen van dit kostbare boek eenzelfde gevoel van bevrijding en ruimte ervaart.

Ik kan Guy Dubois en zijn partner in crime Paul Van hooydonck niet genoeg danken voor het gul en gratis beschikbaar stellen van hun verruimende inzichten.

Sadhu. Sadhu. Sadhu.

*Jan Dewitte,
Antwerpen, oktober 2024*

INLEIDING

De term '*kanchuka*' is afgeleid van het Sanskrietwoord '*kañcuka*',¹ wat 'huls', 'omhulsel', 'versluiting' of 'bedekking' betekent.

In een spirituele of filosofische context verwijst dit begrip naar de omhulsels of sluiers die de inherente, onbeperkte en absolute aard van het Universeel Bewustzijn² verhullen en beperken. Deze *kanchuka*'s vertegenwoordigen specifieke aspecten waarin deze versluiting zich manifesteert.

De vijf *kanchuka*'s hebben allemaal dezelfde oorsprong, namelijk *Māyā Śakti*.³ *Māyā Śakti*, een concept uit het *Kashmir shaivisme*, verwijst naar de energie (*śakti*) die de illusie (*māyā*)⁴ creëert. Deze kracht is verantwoordelijk voor het ontstaan van dualiteit, afscheiding en beperkingen in het bewustzijn van het individuele zelf (*jīva*).⁵

Dit *māyā*-concept zorgt voor een subtiel verschil in benadering tussen enerzijds het *Kashmir shaivisme* en anderzijds de *advaita vedānta*.

Waar in de *advaita vedānta* het ego en de geest bekeken worden als illusies (*māyā*) die de *yogi* wegleiden van het ware zelf (*ātman*), worden het ego en de geest in de *Kashmir shaivistische*-traditie niet louter als illusies beschouwd, maar als noodzakelijke manifestaties van *Śiva*, die via zijn vrouwelijke tegenpool *Śakti*, de wereld en alle ervaringen die zich daarin bevinden, manifesteert. Deze manifestaties worden niet als fouten, begoochelingen of afleidingen beschouwd. Integendeel, ze zijn essentieel voor het kosmische spel van schepping en ervaring (*līlā*).⁶

Hoewel het ego en de geest beperkingen en dualiteit creëren door de werking van *Māyā Śakti*, wordt deze ervaring niet als ongewenst beschouwd; het vormt een

essentieel onderdeel van de dynamische expressie van de goddelijke Śiva-Śakti-eenheid. Door juist begrip en beoefening kan deze ervaring leiden tot het herkennen van de eenheid van de *yogi* met het Universeel Bewustzijn.

De Śiva Sutra's ⁷ definiëren dit als volgt:

• *Māyā* betekent illusie. ⁸

Māyā verhuult de eenheid van het bestaan ⁹
en zorgt ervoor dat we dualiteit
en scheiding ervaren. ¹⁰

*Daardoor ervaren we ons als gescheiden
van andere objecten,
in plaats van ervan één te zijn.*

*In werkelijkheid is er echter geen ander object:
Er is er slechts één.*

Māyā begrenst ons om deze éénheid te ervaren
en zorgt ervoor dat we diversiteit gewaarworden.

Māyā werkt door middel van vijf elementen, ¹¹
die gezamenlijk *kanchuka*'s—versluierungen—
genoemd worden.

Deze vijf elementen verhullen onze ware aard. ¹²

*Het eerste van deze vijf elementen is Kalā [kracht].
Kalā brengt ons ertoe ons te identificeren
met de kracht van het beperkte individuele zelf [jīva],
d.i. met ons lichaam, met naam en vorm [nāmarūpa] ¹³
en niet met het Universeel Bewustzijn.*

*Het volgende element is Vidyā [kennis],
die het alomvattende inzicht
van het Universeel Bewustzijn
reduceert tot beperkte zintuiglijke kennis.* ¹⁴

Vidyā verhult de alwetende staat en zorgt ervoor dat we slechts beperkte zintuiglijke kennis ervaren.

Daarna komt *Rāga* [verlangen, of aantrekkingskracht].

Wanneer we ons gescheiden voelen van andere objecten, ontstaat er aantrekkingskracht.

Wanneer er geen scheiding is,
is er geen aantrekkingskracht.

Je kunt niet aangetrokken worden tot je eigen vinger.

Je kunt alleen aangetrokken worden
tot iets dat van jou gescheiden is.

Het vierde element is *Kāla* [tijd].

Kāla vermindert de eeuwigheid van het bewustzijn ¹⁵
tot verleden, heden en toekomst.

In plaats van eeuwigheid te ervaren,
beleven we tijd die gemeten wordt
in seconden, minuten, uren, dagen,
maanden, jaren, enzovoort.

Het laatste element is *Niyati* [noodlot].

Niyati veroorzaakt beperkingen in ruimte en vorm.

In plaats van de alomvattendheid van onze ware aard
te ervaren, ervaren we onszelf
in een bepaalde ruimte en vorm.

Niyati wordt ook vertaald als noodlot of bestemming.

Het is het pad dat het individueel bewustzijn [*jīva*]
in deze wereld ervaart, onderworpen
aan tijd, ruimte en de Wet van Karma. ¹⁶

Māyā en de vijf *kanchuka*'s verhullen onze ware aard
en beperken ons bewustzijn
van de Ultieme Werkelijkheid.

In plaats van de eeuwigheid en alwetendheid,
de alomvattendheid van onze ware aard te ervaren,
identificeren we ons met naam en vorm
en ervaren we onszelf in een bepaald lichaam,
op een bepaald moment,

*met een opeenvolgende reeks waarnemingen,
die we opdelen in verleden, heden en toekomst. •*

Summier vat ik de vijf *kanchuka*'s als volgt samen:

- *Kalā* (kracht): beperktheid in kracht, waardoor we ons machteloos voelen.
- *Vidyā* (kennis): beperktheid in kennis, waardoor we ons als onwetend ervaren.
- *Rāga* (verlangen): beperktheid door verlangen, waardoor we ons hechten aan mensen, objecten en opinies.
- *Kāla* (tijd): beperktheid in tijd, waardoor we onszelf als tijdelijk ervaren.
- *Niyati* (noodlot): beperktheid door oorzaak en gevolg, waardoor we ons gebonden voelen aan omstandigheden.

In het *Kashmir shaivism* worden de elementen *Kalā*, *Vidyā*, *Rāga*, *Kāla*, en *Niyati* beschouwd als aspecten, krachten of principes die, door de illusie (*māyā*) van de fenomenale wereld, een ervaring van dualiteit en scheiding van het Universeel Bewustzijn creëren. Deze elementen dragen bij tot de vorming van het individuele zelf en beperken onze perceptie van de ware werkelijkheid.

Wanneer we deze elementen herkennen en overstijgen, ervaren we de Ultieme Werkelijkheid (*Parāśiva*).¹⁷ Dit houdt in dat we de illusies en beperkingen die door deze *kanchuka*'s veroorzaakt worden, doorzien en direct inzicht verwerven in onze ware aard en in onze eenheid met het Universeel Bewustzijn.

Een manier om de ervaring van eenheid concreet te benaderen, zelfs wanneer onze zintuigen iets anders sug-

gereren, is door de innerlijke overtuiging te cultiveren dat we allen één zijn. Deze overtuiging helpt ons voorbij de schijnbare dualiteit en scheiding te kijken die onze zintuigen voortdurend presenteren, en bevordert een diepere realisatie van de onderliggende eenheid van alles.

Concreet houdt dit in dat we ons moeten leren verplaatsen in het onbeperkte bewustzijn van het Absolute, in plaats van vast te houden aan het beperkte, relatieve perspectief.

Hoewel de versluieringen een gemeenschappelijke bron en oorzaak hebben, wordt het proces van transcendentie in de beoefening van het *Kashmir shaivism* gezien als een geleidelijk en gelaagd proces.

De *kanchuka*'s zijn onderling verbonden, waardoor het transcenderen van één enkele *kanchuka* inzichten en bevrijding kan brengen die ook de andere *kanchuka*'s beïnvloeden. Volledige bevrijding of verlichting vereist echter dat alle vijf *kanchuka*'s doorzien en overstegen worden.

De systematische vernietiging van elke afzonderlijke *kanchuka* in het *Kashmir shaivism* brengt de *yogi* dichterbij zijn ware aard, namelijk bij *Śiva* of de Absolute Werkelijkheid, door de specifieke illusies en beperkingen die elke *kanchuka* met zich meebrengt te overwinnen en te transcenderen.

Concreet betekent dit dat de bewustzijnstoestand van de *yogi* verandert telkens wanneer een nieuwe versluiering getranscendeerd wordt. Het overstijgen van elke *kanchuka* brengt de *yogi* dichterbij de realisatie van zijn ware aard als een onbeperkte, tijdloze, alwetende, vervulde en vrije expressie van het Absolute. Al deze specifieke bewustzijnstoestanden zijn essentieel op het pad naar volledige bevrijding en verlichting in het *Kashmir shaivism*.

Specifiek werkt dit proces voor elke separate *kanchuka* als volgt:

- *Kalā* (kracht): de *yogi* ervaart een beperkte kracht, wat leidt tot een gevoel van machteloosheid.

Transcendentie: door deze illusie te overstijgen, beseft de beoefenaar dat *Śiva* de bron is van alle kracht en creativiteit. De ware aard van de *yogi* is een onbeperkte potentie, vrij van beperkingen.

Bewustzijnstoestand na transcendentie: wanneer de *yogi Kalā* overstijgt, ervaart hij een bewustzijnstoestand van onbeperkte kracht en potentie. Hij realiseert dat zijn ware aard oneindige macht en creativiteit bezit. Het gevoel van krachteloosheid verdwijnt en hij herkent zichzelf als een manifestatie van *Śiva*'s almacht, waardoor hij in staat is tot onbegrensde schepping en transformatie.

- *Vidyā* (kennis): de *yogi* ervaart beperkte kennis, wat leidt tot een gevoel van onwetendheid.

Transcendentie: door de illusie van beperkte kennis te overstijgen, ontdekt de *yogi* het alomvattende inzicht en de wijsheid van *Śiva*. De realisatie is dat de ware aard van de beoefenaar volledig inzicht en bewustzijn is.

Bewustzijnstoestand na transcendentie: bij het overstijgen van *Vidyā* ervaart de *yogi* een bewustzijnstoestand van alwetendheid en volledig inzicht. Hij realiseert dat zijn ware aard het alomvattende inzicht van het Absolute is. De ervaring van onwetendheid verdwijnt, en hij herkent zichzelf als een manifestatie van het Universeel Bewustzijn, vrij van beperkingen in inzicht en wijsheid.

- *Rāga* (verlangen): de *yogi* ervaart beperkingen door verlangen, wat leidt tot gehechtheid aan mensen, objecten en opinies. Dit verlangen creëert een illusie van te-

kortkoming en afhankelijkheid in de wereld om hem heen.

Transcendentie: door deze illusie van gehechtheid te overstijgen, bevrijdt de beoefenaar zich van wereldse verlangens en ontdekt hij dat ware vervulling binnenin hemzelf ligt, niet in externe omstandigheden. Waarheid en vervulling hoeven niet buiten hemzelf gezocht te worden, maar binnenin, in de diepste kern van zijn wezen. De ware aard van Śiva is volmaakte tevredenheid en vervulling, vrij van elke hechting en tekortkoming.

Bewustzijnstoestand na transcendentie: wanneer de *yogi Rāga* overstijgt, ervaart hij een bewustzijnstoestand van totale vervulling en innerlijke vrede. Hij realiseert dat zijn ware aard volmaakte tevredenheid en vrijheid is, onafhankelijk van externe omstandigheden. De ervaring van verlangen en hechting verdwijnt, en hij herkent zichzelf als volledig vervuld in de oneindige vreugde van het Zelf.

- *Kāla* (tijd): de *yogi* ervaart beperkingen door tijd, waardoor hij zichzelf als tijdelijk en vergankelijk ziet.

Transcendentie: door de illusie van tijd te overstijgen, realiseert de beoefenaar dat zijn ware aard tijdloos is. De essentie van Śiva is eeuwig en onveranderlijk, voorbij tijd en verandering.

Bewustzijnstoestand na transcendentie: wanneer de beoefenaar de *kanchuka* van *Kāla* overstijgt, ervaart hij een bewustzijnstoestand van tijdloosheid. Hij beseft dat zijn ware aard eeuwig en onveranderlijk is. De illusie van vergankelijkheid verdwijnt, en hij herkent zichzelf als een manifestatie van het tijdloos Absolute. De ervaring van elk moment wordt intens en alomvattend, los van elke notie van verleden of toekomst.

- *Niyati* (noodlot): de *yogi* ervaart beperkingen door oorzaak en gevolg, wat leidt tot een gevoel van gebondenheid aan externe omstandigheden.

Transcendentie: door de illusie van noodlot te overstijgen, ontdekt de beoefenaar dat hij de schepper is van zijn eigen realiteit. De ware aard van *Śiva* is absolute vrijheid en soevereiniteit, ongebonden aan het karmische wiel van *samsāra*.

Bewustzijnstoestand na transcendentie: bij het overstijgen van *Niyati* ervaart de *yogi* een bewustzijnstoestand van absolute vrijheid en soevereiniteit. Hij realiseert dat zijn ware aard vrij is van alle karmische beperkingen en causale wetmatigheden. De ervaring van gebondenheid en determinisme verdwijnt, en hij herkent zichzelf als de meester van zijn eigen werkelijkheid, volledig vrij om zijn eigen pad te bepalen.

Door deze analyse wordt duidelijk dat de *yogi*, door elke *kanchuka* te transcenderen, telkens een laag van illusie en beperking afpelt en vernietigt. Hierdoor ontdekt en bereikt hij een dieper en zuiverder inzicht in zijn ware aard. Elke stap brengt de beoefenaar dichterbij de realisatie van zijn identiteit met *Śiva*, het Absoluut Bewustzijn, dat vrij is van machteloosheid, onwetendheid, gehechtheid, tijd en noodlot.

Summier samengevat:

- Vernietiging van *Kalā* (kracht) onthult de almacht van het zelf.
- Vernietiging van *Vidyā* (kennis) onthult de alwetendheid van het zelf.
- Vernietiging van *Rāga* (verlangen) onthult de inherente vervulling van het zelf.

- Vernietiging van *Kāla* (tijd) brengt inzicht in de tijdloosheid van het zelf.
- Vernietiging van *Niyati* (noodlot) onthult de absolute vrijheid van het zelf.

Elk van deze transcendenties, elk van deze overwinningen op de versluieringen helpt de *yogi* de beperkingen van de zintuiglijke wereld te overstijgen en leidt tot de uiteindelijke realisatie van eenheid met *Śiva*, de Absolute Werkelijkheid.

Het proces van het overstijgen van deze versluieringen omvat verschillende technieken of methoden, zoals meditatie, zelfonderzoek, en spirituele oefeningen die allemaal gericht zijn op het herontdekken van de ware aard van de *yogi* als *Śiva*, het Absolute.

Het *Kashmir shaivism* benadrukt het belang van directe ervaring en realisatie van deze waarheid, wat uiteindelijk leidt tot de bevrijding van alle beperkingen en versluieringen. Maar daarover later meer.

Het is belangrijk te begrijpen dat de *kanchuka*'s de oorzaak zijn van onze individuele ervaringen van dualiteit en beperking. Ze verduisteren ons zelfbewustzijn en beperken de zuivere aard van het individuele bewustzijn (*jīva*), waardoor de illusie (*māyā*) van een afgescheiden, separate identiteit gecreëerd wordt.

De studie van de *kanchuka*'s is van cruciaal belang binnen de *Pratyabhijñā*-filosofie, een belangrijke traditie binnen het *Kashmir shaivism*.

*Pratyabhijñā*¹⁸ is een krachtige, transformerende non-duale yogische filosofie die diepgaande inzichten openbaart in de aard van bewustzijn en werkelijkheid.

De vruchtbare vallei van Kashmir was millennia lang een centrum van spiritueel denken. In deze intellectuele omgeving ontstond en bloeide de filosofie van het *shaivisme* tussen de 9e en de 12e eeuw GTR. ¹⁹

De eerste shaivistische werken, geschreven aan het begin van de negende eeuw, worden toegeschreven aan Vasugupta die, volgens de overlevering, de *Śiva Sutra's* rechtstreeks van *Śiva* ontving.

Oorspronkelijk werd het *Kashmir shaivisme* het Trika-systeem genoemd vanwege de nadruk op drie fundamentele principes: *Śiva* (de Ultieme Realiteit), *Śakti* (de dynamische kracht van *Śiva*), en *Ānanda* (de transcendente gelukzaligheid). Deze driehoek vormt de kern van de leerstellingen en praktijken binnen deze traditie.

Het *Kashmir shaivisme* is een non-dualistische vorm van yoga en tantra, die de nadruk legt op de fundamentele eenheid van het Zelf en de Ultieme Werkelijkheid.

Non-dualisme leert dat er geen scheiding bestaat tussen het individu en het Absolute; alles maakt deel uit van één Ultieme Werkelijkheid. In deze filosofie wordt de Ultieme Werkelijkheid gepersonaliseerd tot *Parāmaśiva*, ²⁰ vaak afgekort tot *Śiva*.

Het concept van *Parāmaśiva* vertegenwoordigt het Absolute, Onbegrensde Bewustzijn. *Parāmaśiva* wordt beschouwd als het transcendente, allesomvattende principe dat alle dualiteiten en beperkingen van de materiële wereld overstijgt. Het is de hoogste staat van Zijn en Bewustzijn waarin alle verschillen verdwijnen en enkel eenheid en Universeel Bewustzijn overblijven.

Andere termen die gebruikt worden om de Ultieme Werkelijkheid van *Parāmaśiva* te beschrijven zijn onder meer Absolute Vrijheid, ²¹ Puur Bewustzijn, ²² Het Hoogste ²³ en Vibratie. ²⁴

De verwoording of conceptualisatie is echter van ondergeschikt belang, omdat Śiva in deze betekenis niet zozeer een persoonlijke godheid is,²⁵ maar eerder de immanente en transcendente essentie van alles—het Ultieme Non-Duale Bewustzijn waarin het hele universum voortdurend verschijnt en verdwijnt.

Wat snel duidelijk wordt, is dat als we allemaal één zijn, de wereld zoals we die waarnemen niet de uiteindelijke realiteit is, maar een manifestatie van een veel grotere eenheid. Wat we ervaren, kan gezien worden als een vorm van begoocheling, waarin de ware non-duale aard van alles verhuld wordt.

We ervaren onszelf vaak als gescheiden van andere wezens en objecten, en geloven dat we losstaan van het Absolute. Deze opvatting komt in veel religies voor, maar sommige tradities, zoals de *advaita vedānta*, benadrukken de mogelijkheid van eenheid met het Absolute. Volgens deze stroming zijn het individuele zelf (*ātman*) en het Absolute (*Brahman*) in wezen één, en is de waargenomen scheiding slechts een illusie.

Vergelijkbaar hiermee streven mystieke stromingen binnen het christendom, zoals Meister Eckhart²⁶ en de *hesychasten*²⁷ van de Oosters-Orthodoxe kerk, naar een directe ervaring van eenheid met God. Hierbij wordt de schijnbare scheiding tussen de individuele ziel en het Absolute overstegen.

Het mystieke proces van eenwording, zoals dat bij Eckhart of in de *advaita vedānta* hoeft niet *per se* binnen een religieus kader geplaatst te worden. Zulke ervaringen transcenderen immers dogma's en conceptuele kaders, en verwijzen naar een directe, trans-conceptuele werkelijkheid.²⁸ Religie vormt niet de verbindende factor in deze ervaringen.

Ik verklaar me nader.

Het moet zeker mogelijk zijn voor beoefenaars, zowel met als zonder religieuze identificatie—zoals sommige boeddhisten—om de inzichten van *advaita* en Meister Eckhart te verkennen en toe te passen.

De thema's van eenheid, directe ervaring en transcendentie zijn niet beperkt tot religieuze contexten; ze zijn ook filosofisch, psychologisch en seculier van aard.

Door deze thema's te verzoenen met boeddhistische concepten zoals leegte (*śūnyatā*) en niet-zelf (*anattā*), kunnen *yogi's* een rijkere en meer interdisciplinaire benadering van spiritualiteit ontdekken en ontwikkelen die hen helpt hun persoonlijke en spirituele zoektocht te verdiepen en te intensifiëren.

De centrale thema's van beide tradities—eenheid, directe ervaring en transcendentie—kunnen benaderd worden vanuit een niet-religieus perspectief, waardoor ze relevant worden voor een breder publiek.

De *advaita vedānta*, met zijn focus op non-dualiteit, stelt dat er geen wezenlijk onderscheid is tussen het individuele zelf (*ātman*) en het Universele Bewustzijn (*Brahman*). Deze visie nodigt individuen uit om de illusie van afscheiding te overstijgen en de essentie van eenheid te ervaren.

Meister Eckhart benadrukte ook de directe ervaring van het goddelijke en het belang van innerlijke transformatie. Zijn werk moedigt aan tot een directe, persoonlijke benadering van spiritualiteit, waarin het loslaten van concepten en identificaties centraal staat.

Deze thema's zijn niet exclusief religieus en kunnen gezien worden als universele principes die toepasbaar zijn in verschillende contexten.

Voor boeddhisten die de waarde van directe ervaring en innerlijke contemplatie erkennen, kunnen de inzichten van de *advaita* en van Eckhart een aanvulling zijn op hun bestaande praktijk. De nadruk op persoonlijke ervaring in beide tradities sluit naadloos aan bij het boeddhistische begrip dat inzicht voortkomt uit directe ervaring, niet uit dogma.

Bovendien zijn er aanzienlijke overeenkomsten tussen de centrale thema's van de *advaita* en Eckhart en de boeddhistische concepten van leegte (*suññatā; śūnyatā*) en het ontbreken van een inherent zelf (*anattā; anātman*).

Leegte verwijst naar de relativiteit en onderlinge afhankelijkheid van alle verschijnselen, terwijl *anattā* stelt dat er geen vaststaand, onveranderlijk zelf bestaat. Beide ideeën resoneren met de *advaita*-ervaring van non-dualiteit, waarin het idee van een gescheiden zelf opgeheven wordt.

De verzoening tussen deze concepten kan op verschillende manieren bekeken worden.

Ten eerste benadrukken zowel de *advaita vedānta* als het boeddhisme de illusie van dualiteit. De ervaring van eenheid die in de *advaita* nagestreefd wordt, kan beschouwd worden als een antwoord op de boeddhistische erkenning van leegte. Door het loslaten van het idee van een vaststaand zelf kunnen beoefenaars in beide tradities een diepere verbinding met de werkelijkheid ervaren.

Ten tweede delen beide tradities de waarde van directe ervaring. Zowel in de *advaita* als in de boeddhistische praktijk staat de persoonlijke ervaring centraal. Dit betekent dat beoefenaars hun eigen inzichten en begrip kunnen ontwikkelen, wat hen in staat stelt om spirituele waarheden te ontdekken zonder zich te conformeren aan dogmatische structuren. Deze benadering moedigt

een open geest en vrij onderzoek aan, waarin experimenteren met verschillende praktijken en inzichten zeer gewaardeerd wordt.

Tot slot kunnen de concepten van leegte en non-dualiteit elkaar aanvullen en versterken. De erkenning van leegte in het boeddhisme kan een dieper begrip van de non-dualiteit in de *advaita* faciliteren, doordat het laat zien dat de scheidingen die we ervaren, niet inherent zijn aan de werkelijkheid. Dit biedt een krachtige basis voor het ontwikkelen van een spiritueel pad dat zowel de *advaita* als de boeddhistische inzichten integreert.

Deze benaderingen staan in contrast met de structuren van veel monotheïstische religies. Veel monotheïstische religies hebben vaak een dualistische structuur, wat verschillende redenen kan hebben.

Een eerste reden is de scheiding tussen God en de schepping. In monotheïstische religies zoals het christendom, het jodendom en de islam wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen God (de Schepper) en de schepping (de wereld en de mensen). God wordt beschouwd als een almachtige, transcendente entiteit die losstaat van zijn schepping, wat een fundamentele dualiteit creëert tussen het goddelijke en het niet-goddelijke.

Een tweede reden is de scheiding tussen goed en kwaad. In veel monotheïstische tradities wordt een sterke nadruk gelegd op moraliteit, waarbij een duidelijk onderscheid gemaakt wordt tussen deugd en zonde. God wordt beschouwd als de ultieme bron van goedheid, terwijl kwaad gezien wordt als iets wat tegengesteld aan of afgescheiden van God is. Deze scheiding draagt bij tot een dualistische kijk op de werkelijkheid.

Daarnaast is er de scheiding tussen mens en God. Monotheïstische religies benadrukken vaak de afstand en het verschil tussen God en de mens. Mensen worden

gezien als zondaars die zich moeten verzoenen met God door middel van geloof, gebed en naleving van religieuze wetten en voorschriften. Deze nadruk op de scheiding versterkt het gevoel van dualiteit tussen de menselijke en de goddelijke natuur.

Tot slot is er de scheiding in het hiernamaals. Veel monotheïstische religies bevatten concepten van hemel en hel, waar mensen na hun dood naartoe gaan op basis van hun daden en geloof tijdens hun leven. Deze scheiding van het hiernamaals in verschillende bestemmingen voor de zielen van de overledenen onderstreept de dualistische visie op de werkelijkheid.

De dualistische aard van monotheïstische religies helpt om de relaties en interacties tussen God, de mensheid en moraal te verklaren en te structureren. Deze dualiteit is diep verankerd in de doctrines, rituelen en ethische systemen van deze religies en speelt een centrale rol in hoe gelovigen hun geloof en de wereld om hen heen begrijpen.

Dualisme betekent scheiding—zowel de scheiding tussen mensen onderling als de scheiding van God. Zulke levensvisie staat in schril contrast met non-dualisme, dat eenheid en onderlinge verbondenheid benadrukt. Dualisme en non-dualisme zijn dan ook directe tegenpolen van elkaar.

In het non-dualisme van het *Kashmir shaivism* keert alles aan het einde van het leven terug naar het Absolute, het Ultieme, het Puur Bewustzijn—*Śiva*—omdat er niets anders bestaat dan dit ene, alomvattende Bewustzijn. Omdat er nergens anders heen te gaan valt. Er is slechts dít; er bestaat niets anders.

Naast zijn non-dualistische aard neigt het *Kashmir shaivism* naar *yoga* en *tantra*.

Het is niet verrassend dat het tantrisme goed gedijt binnen een non-dualistische context. Tantrische tradities gaan ervan uit dat alle dualiteiten—zoals die tussen het Absolute en het relatieve, het hogere en het lagere, het subjectieve en het objectieve—illusies zijn die uiteindelijk samenkomen in een ultieme eenheid.

Tantra maakt gebruik van meditatie, *mantra's*, *yantra's*,²⁹ ademhalingstechnieken, en visualisaties om de energie in het lichaam te transformeren en hogere staten van bewustzijn te bereiken.³⁰

In het tantrisme wordt alles beschouwd als een manifestatie van één en dezelfde Absolute Werkelijkheid. In plaats van wereldse zaken te ontwijken of te vermijden, omarmt *tantra* het leven in al zijn facetten, waarbij het fysieke lichaam en zintuiglijke ervaringen geïntegreerd worden in de spirituele zoektocht naar het Absolute.

In het Westen wordt tantrisme vaak geassocieerd met het *vajrayāna* vanwege de prominente rol die tantrische praktijken spelen in de filosofie en rituelen van deze boeddhistische traditie. Binnen het *vajrayāna* worden intensieve technieken toegepast, zoals *mantra's*, *mudra's*, *yantra's*, *mandala's* en visualisaties van godheden, die allemaal gericht zijn op het transformeren van het bewustzijn en het bereiken van verlichting.

Zo'n veralgemening is—zoals elke veralgemening—echter te simplistisch³¹ en doet geen recht aan de complexiteit van het onderwerp.

Waarom niet?

Ten eerste is tantrisme niet beperkt tot het *vajrayāna*; het tantrisme is een brede beweging die voorkomt in verschillende hindoeïstische stromingen, zoals het *Kashmir shaivism* en het *Śākta tantra*,³² evenals in sommige jainistische tradities. Deze tradities hebben elk hun eigen

unieke interpretaties, filosofieën en rituelen, die aanzienlijk kunnen verschillen van die in het *vajrayāna*.

Bovendien zijn de filosofieën en praktijken binnen het tantrisme zeer divers en contextgebonden, wat betekent dat de spirituele doelen tussen de verschillende tradities sterk variëren.

In het *vajrayāna* is het doel vaak gericht op het bereiken van verlichting voor het welzijn van alle wezens, terwijl in bepaalde hindoeïstische stromingen het doel meer gericht is op persoonlijke bevrijding of op de ervaring van eenheid met het Absolute.

Net als in het hindoeïstische tantrisme werkt het *vajrayāna*-boeddhisme met subtiele energieën in het lichaam, zoals levensenergie (*prāṇa*)³³ en maakt het gebruik van concepten zoals *chakra*'s³⁴ en *kundalini*,³⁵ om hogere spirituele bewustzijnstoestanden te bereiken.

Een belangrijk kenmerk van het *vajrayāna* is het esoterische karakter, waarbij geheime leringen en initiaties centraal staan. Deze worden doorgegeven door een leraar aan geïnitieerde leerlingen en zijn niet voor een algemeen publiek bestemd.

Het *vajrayāna* integreert het alledaagse en het spirituele door wereldse ervaringen en verlangens niet te vermijden, maar juist te gebruiken als paden naar verlichting.

De beoefening omvat ook het werken met tantrische godheden, die beschouwd worden als manifestaties van de verlichte kwaliteiten van de Boeddha. Door deze godheden te visualiseren en zich ermee te vereenzelvigen, probeert de beoefenaar de eigenschappen van verlichting in zichzelf te ontwikkelen.

Tot slot is de Westerse associatie (en adoratie) van tantrisme met het *vajrayāna*-boeddhisme voornamelijk het

resultaat van beperkte kennis en de popularisering van bepaalde aspecten van deze traditie, vooral in de context van meditatie en esoterische praktijken. Zulke perceptie negeert echter de rijke variëteit en diepte van tantrische tradities binnen andere religieuze en culturele contexten. In ieder geval is het belangrijk te onderkennen dat tantrisme veel breder en diverser is dan alleen de *vajrayāna*-traditie.



Het *Kashmir shaivism* is een filosofie die toegankelijk is voor iedereen die er belangstelling voor heeft, zonder enige beperking op basis van kaste, geloof, gender, huidskleur of enig andere vorm van uitsluiting. Als zodanig biedt deze traditie waardevolle hulpmiddelen aan elke spirituele zoeker.

Waarom is dit zo?

Omdat *pratyabhijñā* geen dogmatische religie is. Het is een filosofische en spirituele traditie binnen het *Kashmir shaivism*, die zich op de directe erkenning (of herontdekking) van het eigen bewustzijn richt als identiek aan het Universeel Bewustzijn (*Śiva*).

Voor wie goed kijkt is *pratyabhijñā* eerder een filosofische benadering dan een religieuze doctrine. Het legt de nadruk op persoonlijke ervaring en direct inzicht boven blind geloof of rigide dogma's. Zoals eerder vermeld, staat deze traditie open voor iedereen zonder enige beperking. Dit inclusieve karakter onderstreept haar niet-dogmatische en vrijheidslievende aard, wat de intrinsieke waarde ervan nog méér benadrukt.

De kern van *pratyabhijñā* ligt in de persoonlijke erkenning van het eigen bewustzijn als *Śiva*. Dit verwijst naar een directe, innerlijke ervaring die volledig onafhankelijk

is van geloofsbelijdenissen of dogmatische voorschriften.

De traditie biedt verschillende methoden en benaderingen aan om deze herkenning te bereiken, wat ruimte laat voor individuele verschillen en voorkeuren qua spirituele praktijk. Er is geen centrale religieuze autoriteit of dogmatische mindset die rigide gevolgd moeten worden, zoals het geval is bij strikt-orthodoxe religies.

Etymologisch ³⁶ betekent het begrip *pratyabhijñā* 'herkennen' of 'herontdekken'. Het verwijst rechtstreeks naar de filosofische doctrine van het herkennen of herontdekken van de inherente eenheid van het individuele zelf (*jīva*) met het Universele Zelf, het Absolute Bewustzijn of *Śiva*. ³⁷

In deze traditie wordt benadrukt dat de individuele ziel (*ātman*) ³⁸ en het Universeel Bewustzijn (*Parāmaśiva*) ³⁹ fundamenteel één zijn. Dit vormt de kernleerstelling in het *Kashmir shaivism*. Het proces van 'herkenning'—of beter gezegd, 'herontdekking'—betekent het 'ontwaken tot deze waarheid'.

In de *pratyabhijñā*-traditie wordt de werkelijkheid gezien als een manifestatie van het Universeel Bewustzijn, *Śiva*.

Dit vormt de kern van de *pratyabhijñā*-filosofie en omvat alles wat werkelijk en existent is. Het is de ontologische basis—de fundamentele principes en aannames over de aard van bestaan en werkelijkheid—van het *Kashmir shaivism*.

Belangrijke noot:

De middeleeuwse, christelijke mysticus en theoloog, Meister Eckhart, spreekt in zijn geschriften over '*de geboorte van God in de ziel*' als een symbolische manier om de innerlijke ervaring van God te beschrijven. Vol-

gens Eckhart verwijst deze geboorte naar een diepgaande, spirituele transformatie die plaatsvindt in de ziel van een individu.

In Meister Eckhart's mystieke christelijke context verwijst de *'geboorte van God in de ziel'* naar een transformatieve ervaring waarbij de ziel zich opent en zich innerlijk afstemt op het goddelijke. Dit betekent dat God *'niet langer louter een abstract idee is, maar daadwerkelijk in de ziel tot leven komt'*.

Het is, volgens Meister Eckhart, een diepgaande spirituele transformatie waarbij de scheiding tussen het individuele zelf en God vervaagt en uiteindelijk compleet 'oplost', waardoor een gevoel van eenheid met het goddelijke ontstaat. Deze ervaring wordt gezien als een mystieke realisatie, waarbij de innerlijke waarheid van God in de persoon zelf 'geboren' wordt.

Het idee hierachter is dat deze ervaring niet slechts een intellectueel begrip is, maar een transformatieve en spirituele werkelijkheid die leidt tot een diepe verbinding met het goddelijke. Eckhart benadrukt dat dit *'een universele en diepe realiteit is die toegankelijk is voor al wie bereid is om de innerlijke weg van transformatie te volgen'*.

Waarom weid ik hierover zo extensief uit?

Omdat Eckhart's metafoor van *'de geboorte van God in de ziel'* vergeleken kan worden met het concept *'pratyabhijñā'* uit het *Kashmir shaivism*.

In het *Kashmir shaivism* verwijst *'pratyabhijñā'* naar het concept van 'herkenning', 'herinnering' of 'herontdekking'. Dit betekent het zich bewust worden van de eigen goddelijke aard en het erkennen dat men één is met het goddelijke (*Śiva*).

Dit bewustzijn is een proces van innerlijke ontdekking waarbij de beoefenaar zich realiseert dat zijn ware zelf inherent goddelijk is en dat deze goddelijke essentie altijd al aanwezig was. De ervaring van *pratyabhijñā* omvat het besef van deze inherent goddelijke natuur en de eenheid met het goddelijke.

Beide concepten beschrijven een diepgaande innerlijke ervaring van het goddelijke, maar benaderen dit vanuit verschillende religieuze en filosofische achtergronden.

Ze benadrukken beide een innerlijke, directe ervaring en een transformatie die leidt tot de realisatie van de fundamentele eenheid met het goddelijke. In beide gevallen gaat het om een persoonlijke, spirituele ervaring die een diepgaande verandering in het begrip van het zelf en het goddelijke met zich brengt.

De verschillen tussen Eckhart's metafoor en *pratyabhijñā* liggen niet zozeer in de inhoudelijke essentie, maar vooral in de context en de bijhorende praktijken.

Eckhart's ideeën zijn geworteld in een christelijke mystieke traditie, waardoor specifieke metaforen en concepten gebruikt worden die passen binnen het christendom.

Pratyabhijñā komt uit het *Kashmir shaivism* en bezit een eigen filosofische en rituele context, gericht op specifieke meditatieve en contemplatieve technieken om deze 'herkenning' te realiseren.

Waar het in essentie op neerkomt is dat beide tradities het er over eens zijn dat er een diepe innerlijke werkelijkheid bestaat die door een directe transformatieve ervaring gerealiseerd kan worden, maar ze benaderen deze innerlijke waarheid vanuit hun eigen religieuze en filosofische kaders.

Duidelijk is, tenminste voor mij, dat de concepten van 'de geboorte van God in de ziel' bij Meister Eckhart en 'de herontdekking van de inherente eenheid van het individuele zelf (*jīva*) met het Universele Zelf (*Śiva*)' in het *Kashmir shaivism* een vergelijkbare inhoud hebben.

Beide beschrijven ze een identieke innerlijke ervaring van eenheid met het Absolute, hoewel ze voortkomen uit verschillende religieuze en filosofische tradities.

Naarmate men zich verdiept in de geschriften van Meister Eckhart, lijkt hij gedurende de voortgang van zijn leven, steeds minder vastomlijnd te worden. Hij wordt 'ijler' alsof hij zich wil onttrekken aan concepten. Dit doet denken aan het idee van *svātantrya*, de absolute vrijheid van het goddelijke om zichzelf te manifesteren zonder gebonden te zijn aan vaste vormen. Deze laatste observatie is voornamelijk gebaseerd op een persoonlijk aanvoelen maar biedt zeker een boeiend perspectief op de gelijkenissen tussen beide tradities.

Tot zover deze noot.

Back to square one. In het *Kashmir shaivism* wordt het bestaan beschouwd als dynamisch en gebaseerd op bewustzijn—Puur Bewustzijn. Dit betekent dat het bestaan niet statisch of inert is, maar een levendige en continue expressie van Bewustzijn.

In het *Kashmir shaivism* wordt Bewustzijn beschouwd als het fundament van alle realiteit. Alles is Bewustzijn. Er bestaat niets dat geen manifestatie is van het Hoogste Bewustzijn. Dit Bewustzijn omvat zowel het vormloze (*Śiva*) als het vormelijke (*Śakti*).

Puur Bewustzijn wordt gezien als de integratie van *Śiva* (het statische aspect) en *Śakti* (het dynamische aspect).

Śiva vertegenwoordigt het onveranderlijke, eeuwige Bewustzijn, terwijl Śakti de creatieve energie is die het universum manifesteert. Samen vormen zij een ondeelbare eenheid.

Het 'dynamische' aspect verwijst naar de voortdurende activiteit en creativiteit van het Bewustzijn, dat zich manifesteert in een veelvoud aan vormen en verschijnselen in de wereld. Dit dynamische aspect wordt aangeduid als *Līlā*, de goddelijke speelsheid of creatieve expressie van het Bewustzijn. *Līlā* illustreert hoe het Universeel Bewustzijn zichzelf op een speelse en onbegrensde manier uitdrukt in alle manifestaties.

De conceptie van *Līlā* intrigeert me op een diep niveau. Het triggert me. Het roept vragen op over de ware aard van de werkelijkheid en onze plaats daarin. Wat betekent het om deel te hebben aan dit goddelijk spel? Om een manifestatie te zijn van deze goddelijke speelsheid?

Terwijl ik verder graaf in de lagen van de *kanchuka's*—de versluieringen die de ware aard van het Puur Bewustzijn verhullen—voel ik de aanwezigheid van een mysterie dat wacht om ontrafeld te worden.

Het is alsof de subtiliteiten van het bestaan zich in een delicate dans ontvouwen, waarbij elke beweging een uitnodiging is om de grenzen van het bekende te overstijgen.

De wereld van *Līlā* zal de kern vormen van mijn volgende boek, waar ik de lezers meeneem op een reis door de betoverende en raadselachtige expressies van het Absoluut Bewustzijn.



Een belangrijk concept in het *Kashmir shaivisme* is *span-da*, dat verwijst naar de vibraties of trillingen van het Puur Bewustzijn. Deze vibraties worden als dynamische manifestaties van *Śakti* beschouwd binnen het speelveld van *Śiva*.

Dit betekent dat, volgens deze visie, het universum niet slechts een verzameling materiële objecten is, maar een levende, bewuste en dynamische manifestatie van *Śiva*, het Absoluut en Ultiem Bewustzijn.

Het is een voortdurend proces van spontane creativiteit.

Het dynamische karakter benadrukt dat dit Bewustzijn constant in beweging en verandering is, altijd bezig met creatie en transformatie. Het hele universum bestaat op zijn beurt uit niets anders dan verandering. Verandering is de enige constante in het universum en vormt de basis van alle dingen.

Gary Zukav ⁴¹ verwoordt dit treffend: ⁴²

*• Elke subatomaire interactie bestaat uit
de vernietiging van de oorspronkelijke deeltjes
en het ontstaan van nieuwe subatomaire deeltjes.*

*De subatomaire wereld is een voortdurende dans
van schepping en vernietiging,
van massa die verandert in energie
en van energie die verandert in massa.*

*Vluchtige vormen laaien op en doven uit,
een nooit eindigende, voortdurend nieuwe
werkelijkheid creërend. •*

Op poëtische wijze verbindt Gary Zukav het *Kashmir shaivisme* met de opvattingen van de moderne natuurkunde door aan te tonen dat beide, hoewel verschillend

in benadering, vergelijkbare beschrijvingen van de werkelijkheid bieden. Hij benadrukt de onderlinge verbondenheid, de dynamische aard van de realiteit en de fundamentele rol van bewustzijn. Door deze parallellen te trekken, laat Zukav zien hoe oude spirituele tradities en moderne wetenschappelijke theorieën elkaar wederzijds verrijken en een diepgaand inzicht in het bestaan bieden.

Het is echter belangrijk op te merken dat dit uitsluitend geldt voor de diepste en meest universele spirituele waarheden. Niet alle oude tradities of leringen blijven relevant en krachtig. Vele verliezen, in de loop der tijd, hun oorspronkelijke waarde en raken in verval. Kijk om je rond en je weet wat ik bedoel. Het zijn enkel de tijdloze inzichten—die diepgeworteld zijn in de fundamentele aard van Bewustzijn en Werkelijkheid—die de tand des tijds doorstaan en betekenisvol blijven in het licht van hedendaagse wetenschappelijke ontdekkingen.

Het op bewustzijn gebaseerde karakter van het universum benadrukt dat alle activiteiten en veranderingen voortkomen uit een alomvattend Bewustzijn dat zowel intelligent als allesdoordringend is. Dit impliceert dat de basis van elke dynamiek in de wereld een fundamentele, bewuste intelligentie is, die niet alleen alles doordringt, maar ook elke manifestatie aanstuurt en omvat.

Deze *'fundamentele, bewuste intelligentie die alles doordringt en aanstuurt'* verwijst naar *Śiva*, die in het *Kashmir shaivisme* aangeduid wordt als het Absoluut Bewustzijn.

Śiva wordt beschouwd—en gedefinieerd—als de Ultieme Werkelijkheid of het Universeel Bewustzijn dat aan de basis ligt van alle bestaan en verschijnselen. Het is de dynamiek van *Śakti*, de creatieve energie van *Śiva*, die de bron vormt van alle dynamiek en creativiteit in het universum.

In het *Kashmir shaivisme* wordt Śiva dus niet louter als een godheid beschouwd, maar als de alomvattende en alomtegenwoordige intelligentie die het fundament vormt van alles wat bestaat. Dit houdt concreet in dat Śiva de basis is van alle bestaan.

In het *Kashmir shaivisme* verwijst ontwaken naar het herontdekken van de inherente eenheid van het zelf met het Absolute Bewustzijn, een concept dat bekend staat als *pratyabhijñā*. Deze doctrine leert dat de ware aard van het zelf niet verschilt van Puur Bewustzijn, en dat spirituele verlichting het proces is van het herkennen van deze fundamentele eenheid.

Het proces van ontwaken, of zelfherkenning (*pratyabhijñā*), houdt in dat de *yogi* zich realiseert dat het individueel bewustzijn (*jīva*)⁴³ in wezen niet gescheiden is van het Universeel Bewustzijn (Śiva).

Met andere woorden: ontwaken betekent dat de *yogi* beseft—wéét (*vijñāna*)⁴⁴—dat zijn ware aard altijd al verlicht of ontwaakt was, is, en zal zijn.

Het *Kashmir shaivisme* gaat ervan uit dat alle wezens in essentie één zijn met Śiva, maar dat deze non-dualistische eenheid door onwetendheid (*avidyā*) of illusie (*māyā*) versluierd wordt.

In deze traditie is het doel van spirituele beoefening het ontwikkelen van wijsheid (*jñāna*) om de sluier van onwetendheid te doorbreken en de ware aard van het zelf te herkennen als identiek aan Śiva.

Ontwaken betekent het herontdekken van deze inherente eenheid, waarbij de *yogi* tot het besef komt dat het eigen bewustzijn niet gescheiden is van het Universeel Bewustzijn, maar juist een directe expressie ervan is.

Dit proces van zelfherkenning is niet louter intellectueel; het is een diepe, intuïtieve en directe ervaring (*aparokṣā-nubhūti*)⁴⁵ van de eenheid met het Absolute.

Door deze herkenning ervaart de *yogi* bevrijding van de beperkingen van het ego en realiseert hij de oneindige en eeuwige aard van zijn bewustzijn als één met *Śiva*.

Het kan in de context van non-duale tradities zoals de *advaita vedānta* en het *Kashmir shaivism*e niet duidelijker geponeerd worden dan zó:

Puur Bewustzijn is de fundamentele essentie van het bestaan en de bron van alle verschijnselen. Méér: het is niet enkel de bron, het blijft ook aanwezig in alles wat zich manifesteert.

Achter al het drama, de onrust, de hoop en de angsten, achter de verhalen die we over onszelf creëren, en zelfs voordat we onszelf als individu herkennen, bevindt zich een simpele, zuivere staat van bewustzijn. Ongecompliceerd, zuiver, toegankelijk voor iedereen die aandachtig kijkt.

Ongeacht de chaos van ons leven, de innerlijke strijd, verlangens en zelfbeelden die we hebben, bestaat die basis van 'zijn'—niet 'iets' zijn—die altijd tastbaar aanwezig is. Puur Bewustzijn.



De systematische en gedetailleerde aanpak van de *pratyabhijñā*-filosofie bij het analyseren van de *kanchuka*'s onderlijnt de diepgang en structuur van haar benadering van de aard van lijden en de weg naar bevrijding.

Net zoals de *pratyabhijñā*-filosofie de diepgang en structuur van de *kanchuka*'s benadrukt bij het begrijpen van

conditionering en lijden, zo legt het boeddhisme de nadruk op het onderkennen van de Vijf Hindernissen (*pañca nīvaraṇāni*) bij aanvang van meditatiebeoefening.

De-ze hindernissen—zinnelijk verlangen (*kāmacchanda; id.*), kwaadwilligheid (*vyāpāda; id.*), luiheid (*thīna-middha; styāna*), rusteloosheid, wroeging (*uddhacca-kukkucca; uddhatya-kaukrtya*) en twijfel (*vicikicchā; vicikitsā*)—dienen als obstakels voor innerlijke vrede en spirituele bevrijding.

Beide tradities tonen daarmee aan hoe noodzakelijk het is om eerst de sluier van deze belemmeringen te begrijpen en te doorprikken voordat er vooruitgang kan geboekt worden op het pad naar bevrijding.

Deze vaststelling maakt het gebruik van de *kanchuka*'s als sleutelbegrippen om de complexe dynamiek van menselijk lijden, conditionering en spirituele bevrijding te doorgronden bijzonder effectief.

De filosofie van het *Kashmir shaivism* beschouwt de *kanchuka*'s terecht als fundamentele concepten die inzicht bieden in de manier waarop het oorspronkelijk, Universeel Bewustzijn versluierd wordt door diverse illusoire lagen van begoocheling.

In deze traditie verwijzen de *kanchuka*'s naar de mentale en kosmische versluieringen die het Universeel Bewustzijn verhullen en spirituele realisatie bemoeilijken of verhinderen.

Deze versluieringen creëren een illusie van separaetheid en dualiteit, wat tot menselijk lijden en beperking leidt.

Volgens deze filosofie zijn de *kanchuka*'s vijf versluieringen die het Absolute, Ultieme Bewustzijn (*Śiva*) omhullen wanneer het zich manifesteert als individueel bewustzijn (*jīva*).

De *pratyabhijñā*-filosofie leert dat spirituele bevrijding (*mokṣa*) gerealiseerd wordt door het herkennen, erkennen en transcenderen van deze versluierungen.

Dit proces van spiritueel ontwaken omvat zelfonderzoek, meditatie en de directe ervaring van de ware aard van het zelf.

Door deze versluierungen te doorbreken, realiseert de *yogi* de fundamentele eenheid met het Universeel Bewustzijn.

De eerste *kanchuka* is 'Kalā', wat verwijst naar de beperking van het vermogen om goddelijke krachten volledig te ervaren. Dit betekent dat de kracht van een afzonderlijk opererende *jīva* aanzienlijk kleiner is dan het onmetelijke goddelijke vermogen. Dit resulteert uiteraard in een gevoel van beperkte kracht en capaciteit.

De tweede *kanchuka* is 'Vidyā', wat staat voor beperking van kennis en inzicht. De zintuiglijke kennis van een zich separaat wanende *jīva* vormt slechts een fractie van de onbegrensde goddelijke wijsheid. Dit leidt tot onwetendheid over de ware aard van de realiteit en tot de illusoire identificatie met een afgescheiden individu.

De derde *kanchuka* is 'Rāga', die verlangen en gehechtheid aan wereldse genoegens en voorkeuren veroorzaakt, wat leidt tot binding aan de cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra*). In de staat van eenheid (*advaita*) bestaat er geen verlangen.

'Kāla', ⁴⁶ de vierde *kanchuka*, verwijst naar de beperking van tijd, wat resulteert in de ervaring van lineaire tijd ⁴⁷ en vergankelijkheid.

'Ervaring van lineaire tijd' verwijst naar hoe mensen de voortgang van tijd waarnemen als een opeenvolging van momenten—van verleden, via het heden, naar de toe-

komst. Dit concept impliceert dat tijd ervaren wordt als een rechte lijn met een duidelijke richting, waarin gebeurtenissen elkaar in een vaste, chronologische volgorde opvolgen. Alles wat tijdgebonden is, leidt echter tot onbevredigdheid en daarmee tot lijden (*duḥkha*).

In een filosofische en spirituele context wordt de lineaire ervaring van tijd vaak gezien als een illusie, voortkomend uit een beperkte perceptie van de werkelijkheid.

In tradities zoals het *Kashmir shaivism* ligt de nadruk op het overstijgen van deze lineaire ervaring door een cyclische of tijdloze beleving van werkelijkheid te realiseren. Wanneer dit inzicht bereikt wordt, vervaagt het besef van lineaire tijd en wordt een directe ervaring van eeuwigheid of tijdloosheid mogelijk, waarin tijd zijn greep op het bewustzijn verliest.

Tenslotte is er '*Niyati*', die de inherente vrijheid en onbeperkte aard van de *jīva* versluiert door beperkingen op te leggen in termen van ruimte, tijd en determinisme.⁴⁸ Deze sluier creëert de illusie van een beperkte, afhankelijke identiteit, waardoor het individu zichzelf ervaart als gebonden aan omstandigheden en beperkt in zijn mogelijkheden.

De invloed van de *kanchuka*'s op de mens is diepgaand. Niet alleen binnen de context van het *Kashmir shaivism*, waar deze concepten uitgebreid bestudeerd en toegepast worden.

De *kanchuka*'s hebben universele implicaties die resoneren met bredere spirituele tradities en filosofieën, zoals het hindoeïsme, boeddhisme, jainisme en andere mystieke tradities.

Hoe komt dit?

Omdat de concepten van de *kanchuka's* diep ingrijpen op hoe mensen zichzelf ervaren, hun relatie tot de wereld begrijpen en hun spirituele ontwikkeling vormgeven.

Allereerst versterken de *kanchuka's* de identificatie met het ego. Dit ego ontstaat door de begrenzingen die de *kanchuka*-elementen—*Kalā* (beperkte kracht), *Vidyā* (onwetendheid), *Rāga* (verlangen), *Kāla* (tijd) en *Niyati* (karma)—aan mensen opleggen.

Deze beperkingen leiden ertoe dat individuen zichzelf beschouwen als afgescheiden van het Absolute en van elkaar. Dit gevoel van afgescheidenheid versterkt het ego, waardoor het individu zichzelf als een geïsoleerd wezen aanziet dat worstelt om te overleven in een wereld van beperkingen en verlangens.

Ten tweede beperken de *kanchuka's* de ervaring van compleetheid en vrijheid. Ze creëren een sluier van illusies die individuen verhinderen de diepere realiteit van eenheid en verbondenheid met het Universeel Bewustzijn te erkennen. In plaats daarvan ervaren mensen fragmentatie en onvolledigheid, wat leidt tot een voortdurende zoektocht naar bevrediging buiten zichzelf. Dit resulteert in een cyclus van verlangen, tijdelijke vervulling en teleurstelling, waarbij individuen steeds opnieuw op zoek gaan naar externe bronnen van geluk maar die finaal nooit tot ware bevrediging leiden.

Slechts door de *kanchuka's* te begrijpen en te transcenderen, kan de mens spirituele bevrijding en zelfrealisatie bereiken.

Dit proces begint met het doorbreken van de beperkingen van het ego, wat inhoudt dat men de illusoire identificatie met een afzonderlijk zelf loslaat en de diepere realiteit van het Universeel Bewustzijn dat alles doordringt, erkent. Dit vereist een direct inzicht in de *kanchuka's* als illusies die het ware zelf verhullen.

Eén van de snelste manieren om bevrijding te bereiken is door jezelf los te maken van de identificatie met het lichaam en je te realiseren dat je bewustzijn bent.

Dit betekent dat je je niet langer met het lichaam identificeert, maar met Puur Bewustzijn.

De *Aṣṭāvakra Gītā* ⁴⁹ stelt dat, zodra we dit inzicht verwerven, we onmiddellijk bevrijding bereiken:

- *Wanneer je de identificatie met het lichaam loslaat en boven het fysieke uitstijgt, zal je beseffen dat je puur bewustzijn bent. Door dit besef zul je spontaan in het NU gelukkig zijn, innerlijk vredig, en voor altijd van alle ketenen bevrijd.* •

Dit vers maakt duidelijk dat we ons perspectief en onze identificatie moeten wijzigen. In plaats van ons te identificeren met het lichaam, moeten we ons realiseren dat we het Zelf zijn, het stille getuige-bewustzijn dat al onze ervaringen observeert. Dit bewustzijn is onveranderlijk en tijdloos, altijd aanwezig en los van de vergankelijke fysieke en mentale verschijnselen. Door deze verschuiving in perspectief herkennen we onze ware natuur, die vrij is van de beperkingen van het tijdelijke en voorbijgaande.

Dit verwijst naar een spiritueel concept waarbij je je innerlijke identiteit en bewustzijn baseert op een dieper, onveranderlijk aspect van jezelf, in plaats van op tijdelijke, vergankelijke dingen zoals je lichaam, gedachten, of emoties.

Dit 'Zelf' is de essentie van wie je werkelijk bent, datgene wat constant en onveranderlijk blijft, terwijl je ondertussen alle ervaringen en situaties in je leven beleeft.

Het getuige-aspect van dit 'Zelf' functioneert als een stille observator die alles waarneemt zonder beïnvloed te worden door wat het waarneemt.

Door je te identificeren met dit 'Zelf' verschuif je je focus van de fluctuerende en veranderlijke aspecten van je identiteit naar een dieper, transcendent deel van jezelf.

Dit zorgt ervoor dat je een dieper begrip en innerlijke vrede verwerft, omdat je jezelf niet langer verliest in de tijdelijke aard van de zintuiglijke werkelijkheid, maar een Puur Bewustzijn ontwikkelt dat onafhankelijk is van al deze efemere veranderingen.

Dit concept van 'getuige zijn' of getuige-bewustzijn (*sākṣī-bhāva*)⁵⁰ vormt een essentieel onderdeel van de *yoga* en de *vedānta*.

Voor de *yogi* (M/V/X) betekent dit het ontwikkelen van een toestand van Puur Bewustzijn waarin hij het leven observeert zonder erdoor meegesleept te worden.

Concreet houdt dit in dat de *yogi* onafhankelijk wordt van zijn gedachten en emoties. In plaats van te denken 'ik ben boos' of 'ik ben verdrietig', erkent de *yogi* dat boosheid of verdriet slechts 'verschijnselen' zijn die in zijn geest opkomen en weer verdwijnen. Met andere woorden: deze 'verschijnselen' worden door hem geobserveerd zonder dat hij er zich mee identificeert.

'Getuige zijn' betekent dat de *yogi* zich losmaakt van de identificatie met het lichaam. Fysieke sensaties, zoals pijn of plezier, worden nog steeds waargenomen, maar de *yogi* begrijpt dat dit lichaam niet 'het ware zelf' vertegenwoordigt.

Dit lichaam is slechts een tijdelijk 'voertuig' (*yāna*) dat gebruikt wordt tijdens het leven. Wat ertoe leidt dat de *yogi* externe gebeurtenissen observeert zonder eraan

gehecht te raken of erdoor uit balans gebracht te worden.

Opgelet: deze observatie is geen synoniem voor onverschilligheid, maar slaat op het vermogen om met gelijkmoedigheid (*upekkha; upekṣā*)⁵¹ te reageren, in plaats van impulsief of emotioneel.

Het getuige-bewustzijn geeft de *yogi* inzicht in de vergankelijkheid (*anicca; anitya*) van fenomenen in het leven —gedachten, emoties, gebeurtenissen, en, in de eerste plaats, het lichaam zelf.

Dit inzicht bevordert onthechting en helpt de *yogi* om vrede en stabiliteit te vinden, ongeacht de omstandigheden waarin hij zich bevindt. Door het leven te benaderen vanuit deze positie van observatie in plaats van betrokkenheid, kan hij bevrijding realiseren door puur bewustzijn van het Zelf ontwikkelen.

Concreet voorbeeld: soms raken we gestrest wanneer we het extreem druk hebben. Soms zijn we ongelukkig wanneer we dingen doen die we niet leuk vinden. Wanneer we ons echter losmaken van het lichaam en 'gewoon' gelijkmoedig bewust blijven, verandert ons perspectief en de manier waarop we het moment ervaren volledig. We worden vredig, zelfs wanneer we druk bezig zijn of dingen doen die we niet leuk vinden.

Veel van de stress en spanning in het leven ontstaat omdat we geloven dat wij de 'doener' zijn, degene die voortdurend dingen doet. In werkelijkheid is het 'ons' lichaam dat dingen 'doet'. We moeten ons ervan vergewissen dat wij niet 'ons' lichaam zijn en dat dit een verkeerd perspectief is. Wij zijn uitsluitend de getuige—het 'Zelf'—dat zich van elk moment bewust is en het leven van moment tot moment observeert.



Het proces van zelfrealisatie bij de *yogi* houdt in dat hij een helder bewustzijn ontwikkelt van de ware aard van zijn bestaan als spiritueel wezen.

Concreet betekent dit dat de *yogi* zichzelf herkent of 'herontdekt' (*pratyabhijñā*) als een manifestatie van het Universeel Bewustzijn—als één en verbonden met alles wat bestaat.

Deze verschuiving van een egocentrische en geïsoleerde levensbenadering naar een bewustzijn dat veel verder reikt dan het individuele zelf stelt de *yogi* in staat om de eenheid (*advaita*) en onderlinge afhankelijkheid van alle dingen (*paticca samuppada*; *pratītyasamutpāda*) te ervaren.

Kortom, de studie en het inzicht in de *kanchuka*'s zijn essentieel voor het belopen van elk spiritueel pad. Ze bieden een raamwerk voor het overwinnen van beperkingen, het bereiken van innerlijke vrijheid en het realiseren van de diepere waarheid van het zelf en de werkelijkheid. Deze studie is vooral een uitnodiging om voorbij de illusies van het ego te kijken en de grenzeloze mogelijkheden te ontdekken die spirituele bevrijding en zelfrealisatie bieden.

Daardoor zijn de *kanchuka*'s essentiële sleutelbegrippen voor het belopen van elk spiritueel pad.

De *kanchuka*'s zijn sleutelbegrippen omdat ze fundamenteel bijdragen tot het overwinnen van onwetendheid door helderheid en inzicht te creëren over de ware aard van het bestaan.

Door de beperkingen en misleidingen die de *kanchuka*'s representeren te doorbreken, kan de *yogi* de fundamentele waarheid van het Universeel Bewustzijn (her)ontdekken en ervaren.

Deze principes zijn niet alleen essentieel voor het *Kashmir shaivism*, maar hebben universele implicaties voor alle spirituele tradities. Ze elimineren verduisterende onwetendheid en cultiveren een helder begrip van de realiteit, wat cruciaal is voor spiritueel ontwaken en zelfrealisatie.

In het hindoeïsme, specifiek binnen de *advaita vedānta*-traditie, staat onwetendheid (*avidyā*), centraal in de analyse van het menselijk lijden en de zoektocht naar spirituele bevrijding.

Avidyā wordt beschouwd als de fundamentele oorzaak van de illusie van afgescheidenheid en begrenzing die individuen in hun leven ervaren. Het begrip *avidyā* gaat veel dieper dan simpelweg een gebrek aan kennis; het verwijst naar een diepgeworteld verkeerd begrip van de werkelijkheid, van het zelf (*ātman*) en het Universeel Bewustzijn (*Brahman*).

In de context van *avidyā* identificeren individuen zich, uiteraard ten onrechte, met het ego, *aḥaṃkāra* ⁵² genaamd, en beschouwen zichzelf als gescheiden en onafhankelijk van de rest van het universum. Dit illusoire gevoel van separatheid versterkt niet alleen het individuele lijden, maar leidt tot een voortdurende zoektocht naar vervulling *buiten* zichzelf, wat uiteindelijk resulteert in de cyclus van geboorte en dood, bekend als *samsāra*.

Met andere woorden, *avidyā* verwijst naar beperkte zintuiglijke kennis, niet naar ware kennis, niet naar inzicht.

Beperkte kennis zorgt ervoor dat we ons identificeren met ons lichaam in plaats van met Puur Bewustzijn, dat onze ware aard is. Wanneer we overtuigd (of geconditioneerd) zijn om te geloven dat we 'ons' lichaam zijn (in plaats van Puur Bewustzijn), bindt dit geloof ons aan de zintuiglijke wereld.

Het overwinnen van *avidyā* is essentieel voor spirituele groei en bevrijding, niet alleen binnen de *advaita vedānta*, maar ook in veel andere—vooral Oosterse—spirituele en wijsgerige tradities.⁵³

Dit proces neemt een aanvang met het verwerven van *vijñāna*, het 'ware wéten' dat de illusie (*māyā*) van afgescheidenheid doorbreekt en het ware zelf (*ātman*) identificeert met het Universele Zelf (*Brahman*).

Zulk inzicht (*prajñā*) vereist niet enkel intellectueel begrip, maar experiëntieel ervaren door middel van diepe contemplatie, meditatie en spirituele oefeningen.

Zelfrealisatie (*ātma-jñāna*)⁵⁴ is het doel van dit proces. Binnen de context van de *advaita vedānta* belichaamt *ātma-jñāna* het hoogste streven.

Ātma-jñāna verwijst naar het diepgaande inzicht en de directe ervaring van het ware zelf (*ātman*), dat identiek is aan *Brahman*, het Universeel Bewustzijn.

Het pad van *ātma-jñāna* omvat een proces van diepe zelfreflectie, contemplatie en meditatie.

Het begint met het besef dat ons gewone, dagelijkse zelfbeeld gebaseerd is op onwetendheid (*avidyā*). Deze onwetendheid leidt tot een verkeerde identificatie met het fysieke lichaam, de geest en de zintuiglijke ervaringen. Hierdoor wordt het ware Zelf, dat ondeelbaar is en de essentie van het universum omvat, ondergesneeuwd.

Ātma-jñāna overstijgt alle dualistische percepties van subject en object, zelf en niet-zelf. Het culmineert in een diepe realisatie dat *ātman* en *Brahman* identiek zijn. Waardoor het individuele zelf geen afzonderlijke entiteit is, maar een expressie van het Universeel Bewustzijn dat alles doordringt en verzadigt.

Binnen de *advaita vedānta* wordt *ātma-jñāna* beschouwd als het ultieme doel van het menselijk bestaan. Het leidt tot bevrijding (*mokṣa*) uit de eindeloze cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra*), doordat het individu zich bewust wordt van zijn ware aard en zijn verbondenheid met de kosmische werkelijkheid. Het brengt innerlijke vrede, bevrijding uit lijden en een diepe vervulling die volkomen onafhankelijk is van externe, tijdelijke, vergankelijke omstandigheden.

Ātma-jñāna is dus niet louter een conceptueel begrip, maar een leven-transformerende realisatie die het pad opent naar spirituele groei en verlichting.

Het vertegenwoordigt de universele zoektocht naar waarheid en de transformatie van het individuele bewustzijn (*jīva*) naar een staat van non-dualistisch inzicht en eenheid met het Absolute.

Dit diepgaande inzicht leidt tot bevrijding (*mokṣa*)—de ultieme staat van vrijheid en vervulling waarbij alle dualiteiten en beperkingen getranscendeerd worden.

Het overstijgen van de dualistische beperkingen van subject en object, van zelf en niet-zelf, in de *advaita vedānta* is vergelijkbaar met het overwinnen van de *kanchuka*'s in het *Kashmir shaivism*. Beide concepten conditioneren de menselijke ervaring en dragen bij tot het gevoel van afgescheidenheid van het Geheel.

Ook binnen het boeddhisme worden concepten als onwetendheid (*avidyā*) en niet-zelf (*anattā*) bestudeerd, die parallelle ideeën vormen met de *kanchuka*'s.

Deze boeddhistische concepten richten zich op het doorgronden van de illusoire aard van het zelf en de beperkingen die ons verhinderen de ware aard van de werkelijkheid (*sacca-dhamma*)⁵⁵ te zien.

Dit illustreert duidelijk dat de *kanchuka*'s een diepgaand inzicht bieden in de conditioneringen die de menselijke ervaring vormgeven en dat hun benadering terug te vinden is in een breed scala aan spirituele tradities.

Kortom, hoewel de *kanchuka*'s diepgaand bestudeerd en toegepast worden binnen het *Kashmir shaivisme*, bezitten ze een universele relevantie die zich uitstrekt over diverse spirituele paden en tradities



Rest mij nog een laatste taak.

Bij het afsluiten van deze inleiding wil ik mijn diepe dankbaarheid uitspreken voor mijn spirituele vriend Jan Dewitte.

Zijn inzichtelijk voorwoord verrijkt niet alleen de diepgang van dit werk, ook zijn zorgvuldige tekstcorrecties dragen bij tot de helderheid en precisie van de inhoud.

Jans steun, advies en wijsheid tillen dit boek naar een hoger niveau, en hiervoor ben ik hem bijzonder erkentelijk.

Guy
Beerzel, oktober 2024

ONTWAKEN

Ontwaken, wakker worden, of verlichting zijn concepten die voorkomen in verschillende religieuze en spirituele tradities, zonder exclusief verbonden te zijn aan één specifieke religie, doctrine of traditie.

Deze begrippen verwijzen naar een diepe, innerlijke transformatie en het bereiken van een hoger bewustzijnsniveau. Dit wordt vaak omschreven in termen van zelfrealisatie, het overstijgen van illusies en het direct ervaren van de ware aard van de werkelijkheid.

In het *Kashmir shaivism* wordt dit omschreven als *pratyabhijñā*, de directe herkenning of 'herontdekking' van de eenheid tussen het individuele (*jīva*) en het Universeel Bewustzijn (*Śiva*).

'Direct ervaren van de ware aard van de werkelijkheid' verwijst naar een plótselinge, onmiddellijke en intuïtieve vorm van inzicht in de fundamentele aard van het bestaan, zonder tussenkomst van concepten, gedachten of vooroordelen. Zulk inzicht onthult de inherente eenheid van het zelf met het Absolute en overstijgt alle illusies (*māyā*) en beperkingen (*āvaraṇa*)⁵⁶ die door onwetendheid (*avidyā*) gecreëerd en in stand gehouden worden.

Dit 'direct ervaren' (*paccakkha nana; pratyakṣa jñāna*)⁵⁷ komt naar voren in verschillende filosofische en spirituele tradities, elk met hun eigen invulling en context.

In het boeddhisme, bijvoorbeeld, verwijst dit 'direct ervaren' naar het bereiken van verlichting (*nibbāna; nirvāṇa*), waarbij de werkelijkheid direct ervaren wordt zonder de sluier van onwetendheid (*avidyā*). Dit inzicht wordt verkregen door ethisch te leven, meditatie en contemplatie. In het *theravāda* leidt het tot een diep besef van vergankelijkheid (*anicca; anitya*) van alle verschijnselen,

terwijl het in het *mahāyāna* leidt tot het besef van leegte (*suññatā; śūnyatā*) van alle fenomenen.

In de *advaita vedānta*-traditie van het hindoeïsme verwijst het 'direct ervaren van de ware aard van de werkelijkheid' naar het diepgaande inzicht in de non-duale eenheid van het individuele zelf (*ātman*) met de Universele Werkelijkheid (*Brahman*). Dit inzicht, dat bereikt wordt door middel van zelfonderzoek (*ātma-vicāra*) en meditatie (*dhyāna*), leidt tot spirituele bevrijding (*mokṣa*).

Zelfonderzoek verwijst naar het systematische en diepgaande onderzoek naar de ware aard van het zelf (*ātman*) in de *vedānta*-filosofie. Het is een meditatiepraktijk waarbij men zich richt op het onderzoeken van de eigen identiteit en bewustzijn om te begrijpen dat het ware zelf onveranderlijk is, los van de tijdelijke, veranderlijke aspecten van de persoonlijkheid en de fysieke wereld. Deze zoektocht naar zelfkennis beoogt de realisatie van de essentie van het zelf (*ātman*) als één met de Universele Werkelijkheid (*Brahman*). *Ātma-vicāra* leidt tot een directe ervaring van de werkelijkheid.

Meditatie zorgt ervoor dat de schijnbare tegenstellingen in onze ervaring progressief vervagen, verminderen om uiteindelijk volledig te verdwijnen. De *advaita vedānta*-traditie leert dat de alledaagse wereld vol dualiteiten is, zoals goed en kwaad, plezier en pijn, ik en de andere. Deze tegenstellingen zijn *de facto* illusies die voortkomen uit een beperkte waarneming van de werkelijkheid.

Het is duidelijk dat meditatie in dit proces een sleutelrol speelt door de aandacht te richten op het diepere, onveranderlijke bewustzijn dat alle uiterlijke verschijnselen overstijgt. Wanneer deze schijnbare dualiteiten progressief vervagen, verminderen, om finaal volledig te verdwijnen, ontstaat er ruimte voor de directe ervaring van de fundamentele eenheid van alles wat bestaat. In deze ruimte, vrij van elke dualistische illusie, wordt het vlug

duidelijk dat alle gedachten en impulsen voortkomen uit één universele bron. Dit inzicht stelt de *yogi* in staat om de fundamentele eenheid van het individuele zelf (*ātman*) en de universele werkelijkheid (*Brahman*) te erkennen en te ervaren.

In de zentraditie worden termen als *satori* of *kensho* gebruikt om een plótseling inzicht of ontwaken aan te duiden waarbij de zen-adept de ware aard van de werkelijkheid direct ervaart. Dit 'wakker worden' kan zich voordoen tijdens meditatie (zazen), ⁵⁸ maar ook tijdens alledaagse activiteiten.

In mystieke tradities van verschillende religies, zoals het christendom, het soefisme in de islam, en de joodse kabbala, verwijst dit naar een directe, persoonlijke ervaring van het goddelijke of het Absolute. Deze 'beleving' wordt meestal beschreven als een eenheidservaring, waarbij de grens tussen het zelf en het Absolute verwaagt en verdwijnt.

Het gemeenschappelijke element in al deze tradities is dat het direct ervaren van de werkelijkheid een toestand van Puur Bewustzijn en diep, onmiddellijk inzicht betreft, die verder reiken dan de gewone rationele of analytische benadering van het bestaan. Deze ervaring wordt beschreven als een zijnsstaat waarin de beoefenaar een fundamenteel aspect van de werkelijkheid ervaart dat, onder normale omstandigheden, verborgen blijft achter de sluier van alledaagse perceptie en mentale concepten.



Ontwaken verandert je wereld.

Je begint dingen op te merken die je nooit eerder hebt gezien. Je kijkt met een frisse blik naar het leven en ontdekt schoonheid op plaatsen die je voorheen over het

hoofd zag. Je kunt plótseling de kleur van een bloem waarderen op een manier die je nog niet kende. Er stroomt een diepe vreugde door je heen, die je vervult en die je ook zelf uitstraalt.

Dit komt doordat je in contact gekomen bent met je Hoogste Zelf, je Ultieme Zelf, je Puur Bewustzijn. Je voelt een intense dankbaarheid voor alles wat je ontvangen hebt. Je leeft in verwondering over de pracht van het leven en al je vroegere problemen lijken plóts onbeduidend.

In een verhoogde bewustzijnsstaat ervaar je een diepe vrede. Wanneer het constante gekwetter van je geest verstilt, wordt de schoonheid van het leven ineens zichtbaar, haast aanraakbaar. Je verwondert je over hoe prachtig en vreugdevol het leven werkelijk is.

Het is daarom enorm heilzaam om voorbij sektarische, en dogmatische grenzen te kijken, aangezien veel spirituele waarheden en praktijken universeel zijn en elkaar op wonderbaarlijke wijze aanvullen.

Door de inzichten en methoden van verschillende tradities te bestuderen en te integreren, ontwikkelt een beoefenaar een completer inzicht. Dit leidt tot een dieper begrip van zichzelf en de wereld, en helpt om beperkende overtuigingen en praktijken met succes te overstijgen.

Het overbruggen van verschillende tradities en doctrines brengt uitdagingen met zich mee, waardoor dit het beste ondernomen kan worden door gevorderde beoefenaars.

Het begrijpen en vooral het integreren van verschillende spirituele tradities vereist immers diepgaande kennis van de doctrines, praktijken en contexten van elke traditie. Zonder deze basiskennis kan een beoefenaar verward raken, wat kan leiden tot oppervlakkige of onjuiste interpretaties.

Daarnaast kan het vermengen van concepten en praktijken uit verschillende tradities, zonder voldoende inzicht, de effectiviteit van elke afzonderlijke beoefening aanzienlijk verminderen.

Elke spirituele traditie heeft zijn eigen context, ethiek en discipline. Het is belangrijk om deze uniciteit te respecteren en te begrijpen voordat een *yogi* elementen uit verschillende tradities kruskras met elkaar vermengt.

Een ervaren beoefenaar bezit een sterke en stabiele basis in zijn oorspronkelijke traditie, wat de nodige context, discipline en diepgang biedt. Zulke fundering is essentieel voor verdere spirituele groei en stelt de beoefenaar in staat om andere tradities te verkennen.

Vanuit deze stevige basis kan de beoefenaar openstaan voor het verkennen van wijsheid en praktijken uit andere tradities. Dit gebeurt met respect en nederigheid, zonder vooroordelen of oppervlakkigheid. Vergeet nooit dat een Meester herkend wordt aan zijn kwaliteiten van respect, nederigheid, wijsheid en gelijkmoedigheid.

De beoefenaar onderzoekt en evalueert nieuwe inzichten en praktijken zorgvuldig om te bepalen hoe ze resoneren met zijn eigen ervaring en begrip.

Hoewel het waardevol kan zijn voor iedereen om open te staan voor de wijsheid van verschillende tradities, is het vooral belangrijk voor ervaren beoefenaars om deze wijsheid effectief en respectvol te integreren. Alleen door een systematische en voortschrijdende aanpak kunnen gevorderde beoefenaars een diepe, geïntegreerde en stabiele spirituele praktijk ontwikkelen.

'*Respectvol integreren*' betekent het behouden van de sterke basis van de traditie waarin de beoefenaar gevestigd is. Vanuit deze stevige basis kan de wijsheid van an-

dere tradities getest en, indien nuttig, geïntegreerd worden.

Zulke manier van aanpak correspondeert met wat in een aantal spirituele teksten en leringen aanbevolen wordt, o.m. in de *Guru Gītā*:⁵⁹

• *Eén dharma. Eén guru. Eén beoefening.*
Eén sādhana. •⁶⁰

Essentieel is dat een diepgaande verankering in één traditie een stabiele basis biedt voor het verkennen van andere tradities. Zo'n basis voorkomt dat de beoefenaar verstrikt raakt in verwarring of oppervlakkigheid en stelt hem of haar in staat nieuwe inzichten te evalueren en te integreren op een manier die spirituele groei bevordert, zonder de essentie van de oorspronkelijke praktijk te verliezen.

Dit integratieproces vult de oorspronkelijke praktijk aan en verdiept deze, zonder haar te ondermijnen. Uiteindelijk leidt deze aanpak tot een rijkere en meer harmonieuze spirituele praktijk, waarbij de verankering in de oorspronkelijke traditie gecombineerd wordt met een openheid voor universele wijsheid in diverse vormen.

Door deze benadering verkrijgt de beoefenaar een dieper inzicht in de ware aard van de werkelijkheid, door te putten uit de rijkdom van meerdere spirituele bronnen, zonder het oorspronkelijke pad te verlaten.

Maar opgelet: hoewel het verkennen van diverse tradities intellectueel verrijkend is, is het cruciaal om respect te tonen voor de integriteit van elke traditie. Dit kan enkel wanneer de aspirant ervoor zorgt een diep inzicht te verwerven in de desbetreffende doctrine.

Een oppervlakkige overname van praktijken of concepten uit verschillende bronnen zonder grondig inzicht leidt

snel tot misverstanden of tot een bagatellisering van leerstellingen.

Er is niets mis mee om andere leringen te aanhoren en te bestuderen; integendeel, dit kan het perspectief verruimen. Het is echter cruciaal om trouw te blijven aan je eigen beoefening om verwarring te voorkomen. Zeker in de eerste verkennende fase is het belangrijk de instructies van je eigen praktijk te volgen om een spiritueel ratjetoe te vermijden.

Vergeet nooit dat wat voor de ene beoefenaar inspirerend is, voor een ander erg verwarrend kan zijn. Laat je inspireren door Meesters uit verschillende tradities, maar blij—zeker in de beginfase—geworteld in je eigen stroming.

Voor mij staat het buiten kijf dat elke gevorderde *yogi* die elementen uit andere tradities wil combineren, zich aan enkele strikte voorwaarden moet houden.

Ik geef hierbij een niet-limitatieve lijst van overwegingen:

- **Diepgaande studie:** het is essentieel om andere tradities grondig te bestuderen, inclusief geschriften, doctrines, filosofische standpunten en praktijken. Het lijkt me onontbeerlijk dit te doen onder begeleiding van een bekwame Meester.

De studie van andere doctrines geeft inzicht in universele waarheden en wijsheden die door de eeuwen heen doorgegeven zijn. Het bestuderen van andere doctrines helpt om onze eigen overtuigingen te verdiepen en te verrijken, terwijl praktijken ons in staat stellen om deze kennis in ons dagelijks leven toe te passen en te ervaren.

Het lijkt me onontbeerlijk om dit te doen onder begeleiding van een bekwame Meester, omdat een Meester niet

alleen de kennis en ervaring heeft om de complexe en subtiele nuances van de tradities uit te leggen, maar ook over de wijsheid beschikt om zijn discipel te behoeden voor de valkuilen en uitdagingen van het desbetreffende spirituele pad.

Een Meester helpt om de juiste interpretaties te maken en misverstanden te vermijden, wat cruciaal is om een solide en authentieke spirituele basis te ontwikkelen.

Een Meester biedt persoonlijke begeleiding en kan directe feedback geven, waardoor de studie en praktijk verdiept en verrijkt worden.

Bovendien helpt een Meester om theoretische kennis te transformeren in direct experiëntieel inzicht, wat essentieel is voor ware spirituele realisatie.

Kennis wordt verworven door aandacht en wordt bewaard door geheugen; inzicht (wijsheid) spruit voort uit de intensiteit en de kwaliteit van deze aandacht. Aandacht is het zaad dat de boom van verlichting tot bloei brengt. Verlichting is een staat van volledig 'bewust'-zijn. Om volledig bewust te worden, moeten we beginnen met een beperkte vorm van bewustzijn.

Aandacht besteden aan het NU-moment, aan wat we ook doen, is de eerste stap. Gewoonlijk leidt onze geest ons af van het huidige moment, naar de toekomst of het verleden. Wanneer dat gebeurt, moeten we onze geest weer naar het huidige moment brengen, naar het hier-en-nu, en ons volledig focussen op wat we doen in het heden.

Het NU-moment is een toegangspoort tot bevrijding. De mate van inzicht (wijsheid) hangt af van de manier waarop we deze aandacht richten (*vitarka*)⁶¹ en conserveren (*vicāra*).⁶²

Volledige aandacht op het huidige moment is een snelle manier om verlichting te bereiken. Wanneer we volledig in het NU-moment zijn, bereiken we verlichting. Alles begint met aandachtig te zijn. Aandacht is het zaad dat verlichting tot ontwikkeling brengt.

De begeleiding door een bekwame Meester leert de beoefenaar vooral hoe kennis en praktijk van de tradities geaard en gegrond zijn in het dagelijks leven. Dit betekent dat niet enkel begrepen wordt wat de traditie leert, maar hoe ze in praktijk daadwerkelijk beoefend en gerealiseerd wordt.

Het uiteindelijke 'doel' van spirituele oefening is immers niet gericht op intellectueel begrip (*pariyatti*) of beoefening (*patipatti*), maar op spirituele realisatie (*pativedha*)—een staat van bewustzijn ('Puur Bewustzijn') waarin de beoefenaar zich één weet met het Geheel én dit inzicht in zijn leven realiseert.

Eenheid met het Geheel betekent een diep besef van verbondenheid met alles en iedereen. Deze eenheidservaring gaat gepaard met gevoelens van inzicht, mededogen en liefde. *Prajna*, *karuna* en *metta*. Wie dit realiseert, loopt niet achter de feiten aan, maar is één mét de feiten.

De Meester zorgt ervoor om inzicht en beoefening op een stabiele en evenwichtige manier te aarden, te gronden, zodat een diepe eenheid met het Geheel bereikt wordt. Aarding en groning zijn essentieel: ze zijn noodzakelijk om niet te verdwalen in abstracte concepten of onrealistische verwachtingen, maar om spirituele inzichten op een praktische en betekenisvolle manier in het dagelijks leven te integreren.

Het is duidelijk dat zulke begeleiding cruciaal is om ervoor te zorgen dat de spirituele ervaringen van de beoefenaar

fenaar authentiek en duurzaam zijn, en hem helpen om de hoogste 'doelen' van spirituele realisatie te bereiken.

- **Eerbied en respect:** respecteer en begrijp de culturele en historische context van alle tradities, elk met hun eigen terminologie, rituelen en praktijken. Benader ze met respect en vermeng ze nooit met de eigen beoefening zonder diepgaand inzicht.

Elke spirituele traditie is geworteld in een specifieke culturele en historische context die de ontwikkeling van haar doctrines, rituelen en praktijken beïnvloed heeft.

Door deze context te bestuderen en te respecteren, erkennen we de unieke wijsheid en inzichten die al deze tradities bieden en vermijden we oppervlakkige en onjuiste interpretaties die de ware betekenis en waarde ervan ondermijnen.

Het mengen van verschillende tradities zonder een diepgaand inzicht in de respectievelijke doctrines leidt tot verwarring en misverstanden. Elke traditie heeft haar eigen terminologie en symboliek, die specifiek en uniek zijn.

Zonder een grondig begrip van deze terminologie en de achterliggende betekenissen, loopt de beoefenaar het risico om de essentie van de doctrines te verdraaien of te verliezen.

Rituelen en praktijken hebben specifieke doelen en functies binnen hun geëigende context. Het combineren ervan zonder inzicht vermindert hun effectiviteit en kan slechts negatieve gevolgen hebben.

Bovendien is het belangrijk om de integriteit van elke traditie te behouden. Het willekeurig vermengen van elementen uit verschillende tradities resulteert in een verwaterde of onjuiste voorstelling van de doctrine, wat

zowel respectloos is voor de oorspronkelijke traditie als misleidend voor haar beoefenaars.

Een diepgaand inzicht in de doctrine van elke traditie stelt ons in staat om ze op een authentieke en respectvolle manier te benaderen.

Door een diep respect en begrip voor de culturele en historische context van elke traditie te bewaren, waarderen we hun unieke bijdrage aan spiritueel inzicht.

Dit betekent dat we de tijd moeten nemen om de filosofieën, rituelen en praktijken grondig te bestuderen en te begrijpen voordat we ze integreren in onze eigen spirituele praktijk.

Door zo te handelen, eren we de rijke erfenis en de wijsheid van deze tradities en zorgen we ervoor dat onze spirituele zoektocht gebaseerd is op een solide en respectvolle basis.

Slechts op deze manier kunnen we de diepere spirituele waarheden die deze tradities bieden, omarmen en integreren in ons eigen leven, wat tot een meer authentieke en vervullende spirituele ervaring leidt.

• **Praktische beoefening:** het actief beoefenen van beide tradities, waarbij meditatie, zelfonderzoek en spirituele praktijken ernstig genomen worden, is cruciaal. Enkel door praktische ervaring kan persoonlijk inzicht ontwikkeld worden, vaak door middel van trial and error.

Theorie en intellectuele kennis bieden een fundament, maar zonder beoefening en directe ervaring in het dagelijks leven blijft deze kennis abstract en moeilijk te integreren. Slechts door daadwerkelijke betrokkenheid, i.c. door meditatie en de beoefening van de spirituele praktijk, kan de beoefenaar de theoretische concepten die hij bestudeerd heeft, in praktijk brengen en ervaren.

Meditatie, zelfonderzoek en spirituele praktijken zijn niet louter rituelen; het zijn instrumenten of 'vaardige hulpmiddelen' (*upāya's*; *upāyah's*),⁶³ die de beoefenaar helpen om diepgaande innerlijke inzichten te verwerven en persoonlijke transformatie te ontwikkelen.

Zo helpt meditatie om innerlijke stilte en helderheid te ontwikkelen die nodig zijn om diepere lagen van bewustzijn te ontdekken en te exploreren.

Zelfonderzoek moedigt de beoefenaar aan om zijn of haar gedachten, gevoelens en motivaties uiterst kritisch te onderzoeken, waardoor hij of zij zelfbewustzijn en inzicht ontwikkelt.

Spirituele praktijken helpen de *yogi* om de principes en waarden van de tradities die hij volgt, in zijn dagelijks leven toe te passen.

Praktische ervaring stelt hem in staat om persoonlijke inzichten te ontwikkelen die niet verkregen worden door louter theoretische studie.

Dit proces van ervaring en reflectie, vaak door middel van trial and error, is essentieel voor een diepgaand inzicht in de spirituele leringen.

Trial and error speelt een belangrijke rol in dit proces omdat het de beoefenaar in staat stelt om te leren uit zijn eigen ervaringen en fouten. Starre dogmatiek, zonder ruimte voor persoonlijke ervaring of interpretatie, is uit den boze omdat het belemmerend en verstikkend werkt: het beperkt het vrije denken en de persoonlijke ervaring, waardoor de spontane en directe inzichten die nodig zijn voor verlichting onderdrukt worden.

Door het testen van verschillende technieken en benaderingen leert de beoefenaar wat voor hem werkt en wat

niet, wat helpt om een meer genuanceerd en persoonlijk afgestemd spiritueel pad te volgen.

Spirituele groei is een dynamisch en iteratief proces, waarbij de *yogi* door het uitproberen van verschillende benaderingen en het evalueren van zijn ervaringen, zijn begrip verdiept en verfijnt.

Deze praktische ervaring helpt hem om niet enkel theoretische kennis te verwerven, maar vooral om deze kennis te internaliseren en toe te passen op een manier die authentiek en betekenisvol is voor zijn persoonlijk spiritueel pad.

Zo ontwikkelt de *yogi* een 'eigen' pad, zonder hoofd boven zijn hoofd. Zo realiseert hij zichzelf. Herlees deze paragraaf. Het is kernhout.

In wezen is het actief beoefenen van meditatie, zelfonderzoek en spirituele praktijken cruciaal omdat het de beoefenaar de mogelijkheid biedt om theoretische inzichten om te zetten in persoonlijke, ervaringsgerichte wijsheid. In 'wétén'.

Dit proces van praktische toepassing en zelfonderzoek helpt hem om dieper inzicht te verwerven, authentieke ervaringen te ontwikkelen en een oprechte verbinding met andere tradities te maken, wat leidt tot een rijkere en meer vervullende spirituele reis.

- **Kritisch denken:** wees bereid om kritisch na te denken over de concepten en leringen in onderscheiden tradities. Vergelijk ze zorgvuldig en tracht de overeenkomsten en verschillen te begrijpen. Kijk zorgvuldig hoe bepaalde concepten zich verhouden tot je eigen ervaring en inzicht in de Absolute Werkelijkheid.

Door kritisch na te denken over de concepten binnen elke traditie kan de *yogi* de fundamenteën en nuances

van deze leringen doorgronden. Dit zorgt ervoor dat hij een helder begrip ontwikkelt van de basisprincipes en doelstellingen van elke traditie, en voorkomt dat hij een oppervlakkig of misleidend begrip verkrijgt van complexe spirituele ideeën.

Het vergelijken van de concepten en doctrines uit verschillende tradities biedt een breder perspectief en levert waardevolle inzichten op.

Door overeenkomsten te identificeren, ontdekt hij hoe universele waarheden en thema's door tijd en culturen heen steeds weer terugkomen en invloed hebben. Met andere woorden, het verwijst naar de vaststelling dat er bepaalde fundamentele, ondogmatische waarheden en thema's bestaan die altijd relevant blijven en door iedereen herkend, erkend en gerealiseerd kunnen worden.

Tegelijkertijd helpt het onderzoek van de verschillen om de unieke bijdragen en specifieke accenten van elke traditie te waarderen.

Zulk proces van vergelijking en contrast ontwikkelt een holistisch en geïntegreerd inzicht in spiritualiteit, waarin de rijkdom en diversiteit van de menselijke zoektocht naar de Absolute Werkelijkheid te voorschijn komt.

Bovendien is het belangrijk om te kijken hoe bepaalde concepten zich verhouden tot de eigen ervaring en tot het persoonlijk inzicht in de Absolute Werkelijkheid.

Persoonlijke ervaring en inzicht vormen de basis voor authentiek spiritueel begrip. Door spirituele concepten te toetsen aan de eigen ervaringen en inzichten, kan de *yogi* nagaan of ze resoneren met zijn innerlijke realiteit en of ze werkelijk bijdragen tot zijn persoonlijk begrip van de Absolute Werkelijkheid.

Dit stelt hem in staat om de concepten te evalueren op basis van hun praktische toepasbaarheid en relevantie in zijn eigen leven, en voorkomt dat hij vast komt te zitten in theoretische of dogmatische benaderingen die niet aansluiten of corresponderen met zijn eigen spirituele ervaring.

Kritisch nadenken en vergelijken voorkomt vooroordelen en misverstanden die ontstaan door een eenzijdige of onkritische benadering van doctrines. Door elk concept zorgvuldig te onderzoeken en in de context van zowel persoonlijke ervaring als in de bredere spirituele tradities te plaatsen, ontwikkelt de *yogi* een dieper en genuanceerder begrip. Dit leidt tot een rijker en authentieker spiritueel leven, waarin hij niet alleen intellectueel begrijpt, maar vooral diep van binnen ervaart en leeft volgens spirituele waarheden die hij zélf ontdekt en gerealiseerd heeft.

Zo maakt de *yogi* zich los van geïnstitutionaliseerde religies, die, bij nader onderzoek, niet veel méér zijn dan hiërarchische machtsstructuren.

Laat dat wat je waarneemt, je innerlijke intentie weerspiegelen. Veranker dit in je geheugen. Oefen jezelf in het aangaan van uitdagingen om te worden wie je bedoeld bent te zijn. Blijf je geest, intellect, enthousiasme en intentie verfrissen en vernieuwen, en blijf vooral trouw aan jezelf.

Ervaar de pieken van geluk voor een blijvend welzijn. Eén enkele glimp van verlichting is voldoende om je bestaan te bevestigen. Door vele pieken te doorlopen, bereik je zelfrealisatie. Volg het Middenpad, in extremen vind je geen bevrijding. Ook niet in extreem ascetisme. Besef dat geen enkele filosofie begrepen kan worden op een lege maag.

- **Stel je open voor onzekerheid:** je zult tegenstrijdigheden en onzekerheden ontmoeten bij het vergelijken van tradities. Sta open voor deze uitdagingen en zoek manieren om ze te begrijpen, in plaats van ze te negeren of te trachten ze te elimineren.

Uitdagingen spruiten voort uit diverse factoren, waaronder cognitieve dissonantie, ⁶⁴ culturele vooroordelen en de menselijke behoefte om duidelijkheid en consistentie te zoeken.

Cognitieve dissonantie versterkt de neiging om tegenstrijdigheden te vermijden in plaats van ze te onderzoeken.

Daarnaast hebben mensen een diep gewortelde affiniteit met de eigen culturele en religieuze tradities, wat leidt tot een bevooroordeelde kijk op andere tradities, waardoor men geneigd is om de eigen traditie te verdedigen en tegenstrijdige elementen uit andere tradities af te wijzen.

Bovendien heeft de menselijke geest een natuurlijke neiging om duidelijkheid en consistentie te zoeken. Tegenstrijdigheden worden als verwarrend en bedreigend ervaren, waardoor de beoefenaar geneigd is om elke tegenstrijdigheid te faciliteren of te negeren om, op deze manier, een gevoel van orde en begrip te kunnen behouden.

Het is echter van groot belang om deze tegenstrijdigheden en onzekerheden niet te negeren, maar juist te proberen ze te begrijpen.

Zich openstellen voor en het onderzoeken van tegenstrijdigheden leiden tot een dieper inzicht in zowel de eigen traditie als in die van anderen. Dit proces dwingt de beoefenaar om verder te kijken dan oppervlakkige

interpretaties en de complexe, subtiële nuances van spirituele leringen te verkennen.

Door te proberen tegenstrijdigheden te begrijpen, ontdekt de beoefenaar nieuwe perspectieven, wat zijn spirituele pad verrijkt. Dit leidt automatisch tot een meer holistische en inclusieve benadering van de eigen spiritualiteit. Het verkennen en erkennen van onderlinge verschillen voert de *yogi* tot een grotere verdraagzaamheid en empathie ten opzichte van andere tradities en overtuigingen. Dit ontwikkelt automatisch een gevoel van verbondenheid en respect, wat essentieel is voor spirituele groei en menselijke relaties.

Bovendien bevordert het navigeren door tegenstrijdige informatie kritisch denken en zelfreflectie. Het dwingt de beoefenaar om eigen overtuigingen en aannames te onderzoeken en te verfijnen, wat leidt tot een meer genuanceerd, niet-dogmatisch en veerkrachtig inzicht.

Door tegenstellingen niet te ontkennen maar te onderzoeken, opent de *yogi* de deur voor echte dialoog en uitwisseling tussen verschillende tradities. Dit leidt tot een verrijkende kruisbestuiving van ideeën en praktijken, wat de spirituele groei van de beoefenaar bevordert.

• **Ondersteuning door een Meester:** bij het verkennen van andere tradities is het noodzakelijk om begeleiding te zoeken bij een Meester die de eruditie heeft en die de tijd neemt om de *yogi* te gidsen op zijn spirituele reis.

Besef dat de zoektocht naar een bekwame, gedreven Meester, één van de belangrijkste taken in je leven is. Een Meester biedt begeleiding op het spirituele pad, wat cruciaal is omdat het zonder een ervaren gids moeilijk is om de juiste richting te vinden en te begrijpen welke praktijken en disciplines effectief zijn voor spirituele groei. Zoek niet zozeer naar een leraar, die slechts na-

vertelt wat men hem geleerd heeft; maar ga voor een Meester die wijsheid direct ervaren heeft.

Door de relatie met een Meester kan de beoefenaar persoonlijke en spirituele transformatie realiseren, omdat een Meester helpt bij het identificeren en transcenderen van ego, angsten en andere blokkades die spirituele groei belemmeren.

In veel tradities wordt aangenomen dat een Meester spirituele energie overdraagt die nodig is voor het ontwaken van de discipel.

Een Meester is als een levende inspiratiebron, waarbij het leven en de acties van de Meester tonen hoe spirituele principes in het dagelijks leven toegepast worden, waardoor de *yogi* een concreet voorbeeld heeft om na te volgen.

Het hebben van een Meester helpt ook bij het cultiveren van vertrouwen en overgave, wat essentiële elementen zijn in vele spirituele tradities. Door vertrouwen te stellen in de Meester, leert de beoefenaar wat loslaten en zich overgeven aan het spirituele pad inhoudt.

Daarnaast kan een Meester directe feedback en correctie geven. Zo helpt een Meester de *yogi* om op het juiste pad te blijven. En niet te onderschatten: vaak biedt de relatie met een Meester toegang tot een gemeenschap van beoefenaars, wat een ondersteunende omgeving creëert die de spirituele reis faciliteert.

Een ware Meester fungeert als een baken van licht en wijsheid, wat helpt om de innerlijke en uiterlijke obstakels te overwinnen die de *yogi* op zijn spirituele pad tegenkomt.

• **Tijd en geduld:** helder begrip in de diepere aspecten van deze tradities en inzicht in de Absolute Werkelijkheid

vergen tijd en geduld. Realiseer je dat dit een levenslang leerproces is. Wees realistisch en overhaast je niet.

Spirituele tradities bevatten vaak diepgaande filosofieën, symbolieken en praktijken die meerdere lagen van betekenis hebben. Het kost tijd om deze complexe en subtiele nuances te begrijpen. Ware spirituele groei gaat niet enkel over het verwerven van kennis, maar vooral over innerlijke transformatie, wat inhoudt dat oude conditioneringen losgelaten en nieuwe inzichten en gedragspatronen ontwikkeld (moeten) worden.

Inzicht in de Absolute Werkelijkheid, vaak begrepen als de diepste aard van het bestaan of de Ultieme Waarheid, is sterk afhankelijk van persoonlijke, directe ervaringen vanwege de transcendente en onuitsprekelijke aard van deze werkelijkheid, de beperkingen van taal en concepten, en de cruciale rol die subjectieve ervaring speelt in ons begrip van de wereld.

De Absolute Werkelijkheid wordt vaak gezien als transcendent (buiten en boven de alledaagse realiteit) en immanent (doordringend en aanwezig binnen de realiteit).

Dit dubbele karakter maakt het moeilijk om haar volledig te begrijpen door uitsluitend intellectuele middelen. Veel spirituele tradities stellen dat de Absolute Werkelijkheid *voorbij* woorden en concepten ligt.

In het hindoeïsme wordt dit aangeduid met het concept van '*Brahman*'; in het boeddhisme met 'leegte' (*suññatā*; *śūnyatā*); en in het christendom met 'God'. Al deze concepten zijn bedoeld om iets aan te geven dat niet door de rede gevat kan worden, en dus ook niet door taal en concepten kan gedefinieerd worden.

Taal is het belangrijkste middel waarmee we onze ervaringen en kennis communiceren. Wanneer we proberen de Absolute Werkelijkheid te beschrijven, gebruiken we

begrippen die gevormd zijn door onze alledaagse zintuiglijke ervaringen en sociale constructies. Deze begrippen zijn echter vaak inadequaat om de volledige rijkdom en diepte van de Absolute Werkelijkheid over te brengen. Taal is inherent beperkt en reducerend. Dit betekent dat taal, ondanks haar kracht en nut in communicatie, niet in staat is om de volledige rijkdom, nuances en diepgang van bepaalde ervaringen of waarheden over te brengen.

Taal bestaat uit woorden en zinnen die symbolisch zijn. Ze verwijzen naar objecten, ervaringen of concepten, maar zijn zelf geen directe representaties van die zaken.

Een woord als 'liefde' kan bijvoorbeeld een breed scala aan emoties en ervaringen beschrijven, maar het kan nooit de volledige diepte en individualiteit van iemands persoonlijke ervaring van liefde vastleggen. De nuances, intensiteit en specifieke details van dergelijke gevoelens gaan hopeloos verloren wanneer ze in woorden omgezet worden.

Taal is bovendien subjectief en afhankelijk van individuele interpretatie. Wanneer iemand een concept of ervaring beschrijft, wordt het begrip van de luisteraar beïnvloed door diens persoonlijke achtergrond, kennis en interpretatie. Dit kan ertoe leiden dat de oorspronkelijke betekenis vervormd of onvolledig overkomt. Bijvoorbeeld, wanneer iemand zegt 'ik voel me gelukkig', kan de interpretatie van wat 'gelukkig' betekent sterk variëren van persoon tot persoon.

Daarnaast bezit elke taal haar eigen unieke structuur, woordenschat en culturele context die bepaalde concepten gemakkelijker of moeilijker te omschrijven maken. Sommige ervaringen of ideeën kunnen in de ene taal gemakkelijk uitgedrukt worden, maar zijn in een andere taal moeilijk te vertalen. Dit toont aan dat taal absoluut niet universeel is en niet het vermogen in zich

draagt om alle menselijke ervaringen en concepten weer te geven.

Wanneer we complexe of diepgaande ervaringen in taal omzetten, worden we vaak gedwongen om deze ervaringen te vereenvoudigen of te reduceren tot begrippen die door anderen begrepen kunnen worden. Dit proces van reductionisme ontdoet de oorspronkelijke ervaring of waarheid van belangrijke details en nuances.

Bijvoorbeeld, een mystieke ervaring die diepgaand en transcendent is, wordt gereduceerd tot een paar woorden of een zin, die niet de volledige betekenis of reële impact ervan overbrengen.

Taal is uitstekend geschikt om concrete en tastbare zaken te beschrijven, maar worstelt vaak met abstracte of niet-fysieke concepten. Dit komt vooral naar voor in filosofische en spirituele discussies waarin termen als 'zijn', 'leegte' of 'oneindigheid' gebruikt worden. Deze begrippen zijn moeilijk volledig te omschrijven of over te brengen via woorden alleen, omdat ze vaak verder reiken dan wat we direct kunnen ervaren of waarnemen.

Door deze beperkingen van taal leidt verwoording niet steeds tot heldere begrijpelijkheid, vooral wanneer het gaat om zaken die niet tastbaar of concreet zijn. Sterker nog, de poging om deze concepten via denken en taal te benaderen kan soms contraproductief werken, omdat het de intuïtieve of directe ervaring ervan in de weg staat.

Vanwege de beperkingen van taal, gebruiken veel tradities symbolen en metaforen om de Absolute Werkelijkheid te beschrijven. Deze symbolen en metaforen kunnen echter pas echt betekenis krijgen door persoonlijke ervaring. Het zenboeddhisme bijvoorbeeld gebruikt paradoxale raadsels (*koans*) om de rationele geest te overstijgen en directe intuïtieve inzichten te bevorderen.

Inzicht in de Absolute Werkelijkheid wordt verondersteld te komen uit directe, niet-gemedieerde ervaring. ⁶⁵ Zulke ervaringen omvatten meditatie, mystieke ervaringen, of diepe contemplatie.

Dergelijke ervaringen geven een gevoel van direct, intuïtief inzicht dat onmogelijk via discursieve rede ⁶⁶ bereikt wordt. Elke persoon bezit een unieke achtergrond, persoonlijkheid en context, waardoor directe ervaringen van de Absolute Werkelijkheid steeds uniek zijn.

Wat iemand als een diep spiritueel inzicht ervaart, kan voor een ander betekenisloos zijn. Dit subjectieve aspect benadrukt het belang van persoonlijke ervaring in het begrijpen van de Absolute Werkelijkheid.

In mystieke tradities over de hele wereld, zoals het soefisme in de islam, de kabbala in het jodendom, en de mystiek van Johannes van het Kruis in het christendom, wordt persoonlijke, directe ervaring als de primaire manier beschouwd om de Absolute Werkelijkheid te (kunnen) benaderen.

In het soefisme, de mystieke stroming binnen de islam, wordt persoonlijke, directe ervaring beschouwd als de essentiële manier om de Absolute Werkelijkheid, ofwel Allah, te benaderen. ⁶⁷ Soefi's streven naar een intieme, directe verbinding met het goddelijke door middel van spirituele oefeningen zoals gebed, meditatie en het herhalen van goddelijke namen (*dhikr*). ⁶⁸ Deze praktijken zijn gericht op het zuiveren van het hart en het overstijgen van het egoïstische zelf, waardoor de mysticus een eenheidservaring met God bereikt. Deze directe ervaring wordt gezien als de diepste vorm van kennis, die voorbij gaat aan rationeel begrip of dogmatische leerstellingen.

In de kabbala, de mystieke traditie binnen het jodendom, wordt eveneens een directe ervaring van de Abso-

lute Werkelijkheid nagestreefd. De kabbalisten zoeken naar een dieper, innerlijk besef van God door middel van contemplatie, studie van de geheime betekenissen in de Thora en de toepassing van esoterische technieken zoals de meditatie op de Sefirot.⁶⁹ De ervaring van de Goddelijke Aanwezigheid, wordt beschouwd als een persoonlijke, innerlijke reis waarin de mysticus geleidelijk dichter bij de ondoorgrondelijke Goddelijke Werkelijkheid komt, voorbij de beperkingen van de materiële wereld en de intellectuele rede.

De mystiek van Johannes van het Kruis, een Spaanse mysticus uit de christelijke traditie, benadrukt eveneens de persoonlijke, directe ervaring van God als de belangrijkste manier om de Absolute Werkelijkheid te benaderen. Johannes beschrijft deze ervaring als een reis door de '*donkere nacht van de ziel*', waarin de ziel alle aardse gehechtheden en zelfs het eigen godsbegrip moet loslaten om volledig één te (kunnen) worden met het goddelijke.

In al deze tradities—het soefisme, de kabbala en de mystiek van Johannes van het Kruis—wordt persoonlijke, directe ervaring gezien als de primaire manier om de Absolute Werkelijkheid te benaderen, waarbij de mysticus door middel van innerlijke zuivering en spirituele discipline een diepe eenheid met het goddelijke nastreeft, voorbij de beperkingen van rationeel denken en formele religieuze praktijken.

Mystici rapporteren vaak ervaringen van eenheid, verlichting, of—weliswaar simplistisch verwoord—een '*direct contact met het goddelijke*'.

In oosterse filosofieën zoals het hindoeïsme en boeddhisme, wordt veel nadruk gelegd op meditatie en zelfrealisatie als hulpmiddelen om inzicht in de Absolute Werkelijkheid te verkrijgen. In de *Upanishads*, belangrijke teksten binnen het hindoeïsme, wordt de noodzaak van

persoonlijke ervaring en introspectie benadrukt om de aard van *Brahman* (de Ultieme Werkelijkheid) te begrijpen en te realiseren.

Deze filosofieën beschouwen '*directe ervaring*' als essentieel om voorbij de illusie van het alledaagse bestaan te komen en de diepere waarheid van het zelf en het universum te ontdekken.

Maar ook in het Westen staat de evolutie van ons begrip van bewustzijn niet stil. Onderzoek binnen de neurowetenschappen en psychologie suggereert dat onze perceptie van de werkelijkheid sterk beïnvloed wordt door de werking van onze hersenen en de subjectieve ervaringen die daaruit voortvloeien.

Onderzoek naar bewustzijn toont aan dat directe ervaringen van transcendentie of eenheid samenhangen met specifieke hersentoestanden. Dit wijst erop dat persoonlijke *ervaring* een cruciale rol speelt in onze subjectieve interpretatie van de werkelijkheid. Met andere woorden, het benadrukt dat onze persoonlijke ervaringen en de bijhorende hersentoestanden de manier waarop we de werkelijkheid waarnemen en begrijpen, diepgaand beïnvloeden.

Nog een stap verder: de filosofische stroming van de fenomenologie, vertegenwoordigd door denkers als Edmund Husserl ⁷⁰ en Maurice Merleau-Ponty, ⁷¹ benadrukt dat *ervaring* de grondslag vormt van alle kennis. Deze benadering onderlijnt de noodzaak om terug te keren naar de '*zaken zelf*', waarmee ze bedoelen: naar de '*directe ervaring*' van verschijnselen, om op deze manier, een zo zuiver en ongefilterd mogelijke toegang tot de werkelijkheid te verkrijgen.

Dit laat zien dat, naast mystieke en spirituele tradities, ook modern-wetenschappelijke en filosofische theorieën, erkennen dat directe persoonlijke *ervaring* een on-

misbare rol speelt in het verkrijgen van inzicht in de Absolute Werkelijkheid.

Dergelijke *ervaringen* ontwikkelen zich geleidelijk door de beoefening van ethisch leven, meditatie, zelfreflectie en het toepassen van spirituele leringen in het dagelijks leven.

Spirituele inzichten verschijnen vaak op onverwachte momenten en kunnen niet afgedwongen worden. Ze vereisen een bereidheid om de voorwaarden of de omstandigheden te scheppen die bevorderlijk zijn voor ontwaken, en vervolgens geduld om te wachten tot het moment van helderheid en inzicht zich plotseling en onaangekondigd aandient.

Door geduld te oefenen en de tijd te nemen, ontwikkelt de beoefenaar innerlijke stabiliteit en veerkracht. Overhaasting leidt tot oppervlakkig inzicht en emotionele onrust.

Diepgaande inzichten en wijsheid worden opgebouwd door herhaaldelijke reflectie, toepassing en ervaring. Dit is een langdurig proces dat tijd vergt en niet door loutere intentie versneld kan worden.

Spirituele groei is een dynamisch en continu proces. Elk moment en elke levensfase bieden nieuwe uitdagingen en leermogelijkheden die bijdragen tot een steeds dieper begrip. Aangezien het leven voortdurend verandert, is het aan de *yogi* om zich aan deze veranderingen aan te passen, wat leidt tot een voortdurende herijking en verdieping van inzichten. Samenvattend: Vrij Onderzoek is altijd nabij.

Het besef dat spirituele groei een levenslang proces is, helpt bij het koesteren van realistische verwachtingen en voorkomt gevoelens van frustratie en teleurstelling. Door een overhaaste benadering te vermijden, wordt een ge-

zonde balans tussen spirituele beoefening en andere aspecten van het leven behouden, wat bijdraagt tot het algehele welzijn.

- **Zelfreflectie** (*vitarka*)⁷² is in dit proces essentieel. Neem regelmatig de tijd om je spirituele groei en inzicht te evalueren. Slechts op deze manier kan je je inspanningen adequaat richten. Overleg met je Meester en bespreek je bevindingen met andere *sangha*-leden (*cfr. infra*).

Waarover reflecteer je, en hoe leidt dit tot inzicht in het Zelf?

Door voortdurend je 'zelf' te onderzoeken en steeds opnieuw dezelfde vraag te stellen: 'wie ben ik in relatie tot het Universeel Bewustzijn?'. Elke keer dat een gedachte opkomt, stel je jezelf de vraag: 'wie ben ik? Aan wie behoort deze gedachte, en hoe weerspiegelt dit mijn ware aard als bewustzijn?'

De geest is een manifestatie van het Universeel Bewustzijn en is nauw verbonden met ons gevoel van een geïndividualiseerd zelf, of ego. Dit ego zorgt ervoor dat we ons identificeren met het lichaam en de materiële wereld.

Hoewel de geest en het ego als tijdelijk en veranderlijk beschouwd worden, zijn ze niet zonder betekenis; ze zijn manifestaties van het Absolute. Wanneer we de ware aard van het ego en de geest onderzoeken, ontdekken we hun oorsprong in het Universeel Bewustzijn. Inzicht in deze oorsprong, in deze bron, leidt tot de ervaring van het Zelf als een expressie van datzelfde Universeel Bewustzijn.

Zelfreflectie helpt de beoefenaar om zich bewust te worden van innerlijke processen, gewoontepatronen en blokkades die anders onopgemerkt blijven.

Deze bewustwording vormt de basis voor diepgaand inzicht en transformatie. Door regelmatig te reflecteren, identificeert en corrigeert de beoefenaar fouten en misverstanden, waardoor het risico van vastlopen in ineffektieve of schadelijke gewoonten verminderd wordt.

Daarnaast vergemakkelijkt zelfreflectie de integratie van spirituele leringen in het dagelijks leven. Door te overdenken hoe deze leringen toegepast worden, kan de *yogi* zien waar aanpassingen nodig zijn.

Reflectie biedt daarnaast ook de gelegenheid om emoties te onderzoeken, te evalueren en te begrijpen, wat bijdraagt tot emotionele harmonie en stabiliteit, wat cruciaal is voor een stabiele en effectieve spirituele praktijk.

Door regelmatig te evalueren, kan de beoefenaar zijn progressie meten en zien of hij dichter bij zijn spirituele doelen komt, wat motivatie en richting biedt. Spirituele groei is geen rechtlijnig proces: regelmatige evaluatie stelt de beoefenaar in staat om de concrete aanpak aan te passen aan veranderende omstandigheden en nieuwe inzichten.

Evaluatie helpt ook om inzichten en ervaringen dieper te integreren, waardoor ze een blijvende impact verwerven op het leven van de beoefenaar. Reflectie en evaluatie houden de *yogi* gefocust op zijn intenties en doelen, wat helpt om inspanningen adequaat te richten, wat verspilling van energie voorkomt op irrelevante zaken.

Zelfreflectie is dus een onmisbaar onderdeel van het proces van spirituele groei en inzicht. Het stelt de beoefenaar in staat om zich bewust te worden van zijn innerlijke wereld, fouten te corrigeren, doctrines te verankeren en emotionele harmonie te bereiken.

Samengevat: door tijd te nemen voor zelfreflectie, richt de *yogi* zijn inspanningen adequaat en ontwikkelt hij op

deze manier een betekenisvolle en effectieve spirituele praktijk.

• **Respect voor diversiteit:** alle tradities kennen verschillende scholen, stromingen en interpretaties. Respecteer deze diversiteit en erken dat er verschillende benaderingen, interpretaties en gezichtspunten bestaan. Besef dat wat voor de ene persoon werkt, niet noodzakelijk voor een ander werkt.

Elk individu heeft een unieke achtergrond, persoonlijkheid en spirituele behoeften, wat betekent dat één enkele benadering niet universeel toepasbaar is. Door de diversiteit binnen tradities te respecteren, kan de beoefenaar een inclusieve en open houding ontwikkelen die ruimte biedt aan verschillende technieken en inzichten.

Het erkennen van diverse interpretaties en stromingen helpt ook om de rijkdom en diepgang van een traditie volledig te waarderen. Alle tradities belichten verschillende aspecten van dezelfde leer, wat bijdraagt tot een holistisch inzicht.

Bovendien kan het bestuderen van verschillende benaderingen tot een breder perspectief en diepere inzichten leiden, waardoor het de mogelijkheid biedt om de sterke punten van verschillende stromingen te combineren.

Het respecteren van diversiteit binnen spirituele tradities bevordert ook verdraagzaamheid en begrip tussen beoefenaars. Het voorkomt sektarisme en de neiging om de eigen overtuiging als superieur te beschouwen.

Door open te staan voor verschillende perspectieven, kan de *yogi* proeven van andere ervaringen en inzichten, wat leidt tot wederzijdse verrijking.

Daarnaast speelt persoonlijke resonantie een cruciale rol in spirituele beoefening. Wat voor de ene persoon diepgaand en transformerend is, kan voor een ander geen effect hebben. Dit maakt het noodzakelijk om ruimte te laten voor persoonlijke keuze en exploratie binnen de tradities.

De erkenning dat verschillende mensen verschillende paden nodig hebben, benadrukt het belang van flexibiliteit en persoonlijke afstemming in spirituele groei.

- **Gemeenschapsverbinding:** het kan uiterst nuttig zijn deel uit te maken van een gemeenschap van beoefenaars binnen één van deze tradities, wat ondersteuning biedt en spirituele kameraadschap bevordert.

Een gemeenschap kan een waardevolle bron van inspiratie, begeleiding en emotionele steun zijn, waardoor de beoefenaar gemotiveerd blijft en zich verbonden voelt met anderen die hetzelfde pad volgen.

In een gemeenschap zijn vaak ervaren beoefenaars en leraren aanwezig die begeleiding en mentorschap aanbieden. Deze mentoren kunnen helpen bij het interpreteren van complexe leringen, het beantwoorden van vragen en het bieden van praktische adviezen.

Deelname aan gemeenschappelijke activiteiten zoals groepsmeditaties, rituelen en studiegroepen kunnen de discipline en toewijding van de beoefenaar versterken. Het samen beoefenen biedt ook een diepere ervaring dan individuele beoefening.

Sangha's bieden de mogelijkheid om feedback te ontvangen op de eigen praktijk en reflecties te delen, wat kan leiden tot waardevolle inzichten en aanpassingen in de spirituele beoefening.

Het delen van ervaringen en uitdagingen met anderen die hetzelfde pad bewandelen, creëert een gevoel van verbondenheid en begrip. Dit gedeelde pad kan diepe vriendschappen en spirituele banden vormen die bijdragen tot emotionele steun en motivatie. Het zien van de vooruitgang en toewijding van andere beoefenaars werkt inspirerend en motiverend, waarbij *sangha*-leden elkaar aanmoedigen en ondersteunen in momenten van twijfel of moeilijkheden.

Een *sangha* bestaat uit mensen met verschillende achtergronden en perspectieven, wat de beoefenaar helpt om verschillende inzichten te verkrijgen en het eigen inzicht te verdiepen.

Sangha's bevorderen een gevoel van gezamenlijke groei en vooruitgang. Het gevoel samen op een pad van transformatie te zijn, kan bijzonder krachtig zijn.

Actief deel uitmaken van een *sangha* vergroot de betrokkenheid bij de spirituele praktijk. Regelmatige bijeenkomsten en gezamenlijke activiteiten ontwikkelen een gevoel van toewijding en verantwoordelijkheid.

Het deel uitmaken van een *sangha* binnen een spirituele traditie biedt talloze voordelen die bijdragen tot de spirituele groei en welzijn van de beoefenaar. Het biedt niet alleen praktische ondersteuning en begeleiding, maar bevordert ook een diep gevoel van verbondenheid en kameraadschap.

Door deel uit te maken van een gemeenschap van gelijkgezinden kan de beoefenaar zichzelf beter begrijpen, inspiratie opdoen en zijn spirituele pad met vastberadenheid en vreugde bewandelen. Vergeet nooit dat *piti* de brandstof is voor beoefening.

• **Innerlijke ervaring:** hoewel studie en theoretische kennis belangrijk zijn, is directe experiëntiële ervaring cruciaal.

Het uiteindelijke 'doel' is niet louter intellectueel begrip, maar directe spirituele realisatie. Dit vereist aarding, gronding en eenheid met het Geheel.

Studie en theoretische kennis vormen de basis waarop veel spirituele zoekers hun pad enten. Door het bestuderen van zgn. heilige teksten, filosofieën en instructies van wijze Meesters, ontwikkelt de beoefenaar inzicht in spirituele concepten en principes.

Dit inzicht kan hem inspireren, motiveren, richting geven en helpen bij het herkennen van valkuilen en misverstanden die op zijn spiritueel pad voorkomen.

Hoewel theoretische kennis belangrijk is, is het slechts een deel van het geheel. Directe experiëntiële ervaring is cruciaal omdat het de *yogi* in staat stelt om de theoretische kennis daadwerkelijk te belichamen en te integreren.

Dit betekent dat hij niet enkel begrijpt wat hij geleerd heeft, maar het ook daadwerkelijk *ervaart* en *realiseert* in zijn dagelijks leven.

Directe ervaring gaat verder dan woorden en concepten; het is een diepgaand innerlijk 'weten' en intuïtief 'aanvoelen' van wat wáár is.

Directe ervaring verwijst naar een vorm van kennis die niet afhankelijk is van woorden of intellectuele concepten, maar eerder voortkomt uit een diep innerlijk besef.

Het is geen kennis die je kunt leren door middel van boeken of theorieën, maar een ervaringsgerichte vorm

van weten die voortvloeit uit een directe confrontatie met de werkelijkheid.

In spirituele en mystieke tradities wordt vaak gesproken over een moment van diepe herkenning of bewustzijn dat niet uitgedrukt kan worden door de beperkingen van taal. Woorden, hoe verfijnd en subtiel ook, kunnen slechts naar de ervaring wijzen, maar kunnen deze nooit volledig omvatten.

Dit innerlijk 'weten' is niet het resultaat van logische redenering of analyse. Het is een intuïtieve gewaarwording, een onmiddellijke en directe toegang tot de waarheid van een bepaalde ervaring.

Wanneer iemand bijvoorbeeld spreekt over het 'ervaren' van eenheid met het universum of het gevoel van tijdloosheid in meditatie, heeft hij of zij het over een staat van bewustzijn waarin dualiteit tussen het zelf en de ander, tussen tijd en ruimte, lijkt te verdwijnen. In deze toestand is er geen behoefte aan labels of categorieën; het is eenvoudig een diep, onmiskenbaar 'wéten' dat doordringt tot de kern van wat waar is.

In feite lijkt dit innerlijk weten meer op een soort 'aanvoelen', een begrip dat intuïtief aanvoelt, zelfs als het moeilijk onder woorden te brengen is. Het is zoals het instinctieve gevoel van veiligheid of gevaar dat soms buiten elke rationele verklaring ontstaat, maar desondanks onmiskenbaar juist is.

Zulke intuïtieve gewaarwording in spirituele zin wordt ervaren als een 'thuiskomen', als een onmiddellijke herkenning van wat altijd al waar geweest is, zelfs als het daarvoor bedekt was door lagen van conceptuele gedachten en overtuigingen.

Directe ervaring onthult zichzelf in stilte en innerlijke rust, wanneer de geest niet meer probeert de werkelijkheid vast te grijpen of te analyseren.

Het overstijgt de mentale neiging om te categoriseren en te oordelen, en nodigt uit tot een open en ontvankelijke houding. Zulke ervaring draagt een gevoel van volledigheid en vrede in zich omdat het geen behoefte heeft aan bevestiging of externe ondersteuning. Ze is zelfverlichtend—een onmiskenbare ontmoeting met de kern van het bestaan, met het spirituele.

Het uiteindelijke 'doel' van spirituele oefening is niet beperkt tot intellectueel begrip. Het doel is directe spirituele realisatie, een staat van bewustzijn waarin de *yogi* zich één voelt met het Geheel.

Dit betekent het ervaren van eenheid, liefde, vrede en harmonie op een diep en blijvend niveau.

Spirituele realisatie gaat over het transcenderen van het ego en het dualistische denken, en het ervaren van een directe verbinding met het Universeel Bewustzijn.

Voor directe spirituele realisatie zijn aarding en gronding essentieel.

Aarding verwijst naar het proces van in contact blijven met de fysieke realiteit en het behouden van een evenwichtige, stabiele staat van 'zijn', zelfs tijdens diepe spirituele ervaringen. 'Zijn', niet 'iets zijn', betekent dat je niet identificeert met wereldse vormen of ideeën. Wees geen toneelspeler op het wereldse schouwtoneel, maar een observator van dit theater.

Op deze manier verdwaal je niet in abstracte concepten of onrealistische verwachtingen, maar integreer je spirituele inzichten op een praktische en betekenisvolle manier in het dagelijks leven.

Gronding zorgt ervoor dat spirituele ervaringen authentiek blijven en niet verworden tot illusies.

Eenheid met het Geheel betekent dat een diep besef van verbondenheid met alles en iedereen om je heen ontwikkeld wordt.

Dit besef van eenheid is een centraal aspect van spirituele realisatie. Het betekent dat de illusoire scheiding tussen jezelf en de rest van het universum opgeheven wordt, en er een bewustzijnsstaat bereikt wordt waarin je je verbonden voelt met alle levende wezens en het universum als geheel.

Deze eenheidservaring gaat gepaard met gevoelens van inzicht, mededogen en liefde. *Prajna, karuna, metta.*

• **Ethiek en moraliteit:** alle tradities benadrukken ethiek en moraliteit. Het beoefenen van deugdzaamheid en ethisch gedrag is essentieel voor een solide basis van spirituele groei en inzicht.

Onthoud dat het pad naar spiritueel inzicht voor elk individu uniek is en een combinatie vergt van studie, beoefening, toewijding en geduld. Het is een levensreis die persoonlijke groei en transformatie met zich brengt.

Daarom is het zo belangrijk om je open te stellen voor het onverwachte, het spontane en de diepte van de ervaring.

Ik wil nogmaals benadrukken: zoek begeleiding van een bekwaam Meester bij het integreren van verschillende spirituele tradities.

Syncretisme wordt niet aanbevolen als pad omdat het, zonder diepgaand inzicht in de oorspronkelijke context en doctrine, kan leiden tot het vermengen en verwateren van verschillende spirituele of religieuze tradities. Dit

resulteert vlug in verwarring en oppervlakkigheid in de spirituele praktijk.

Het is daarom essentieel om diverse tradities respectvol en met begrip te benaderen, zonder ze te vermengen op een manier die hun diepgang en betekenis ondermijnt. Onder begeleiding van een deskundig Meester kan het echter waardevol zijn om elementen uit verschillende tradities te combineren.

Een Meester biedt begeleiding bij het verwerven van diepgaand inzicht in de verschillende tradities, inclusief hun geschiedenis, doctrines, praktijken en culturele context. Dit inzicht is essentieel om elementen respectvol en met begrip te integreren, en om oppervlakkigheid of misinterpretaties te voorkomen.

Daarnaast kan een Meester helpen bij het syntheseproces van inzichten. Onder zijn begeleiding leer je hoe de kerninzichten en universele waarheden uit verschillende tradities op een harmonieuze manier samengebracht en gecombineerd kunnen worden, zonder hun essentie aan te tasten.

Een ander belangrijk aspect is het zorgvuldig identificeren van complementaire praktijken. Een deskundig Meester kan aangeven en adviseren welke praktijken en methoden uit verschillende tradities elkaar aanvullen en versterken.



ŚIVA

In de *Trimurti* ⁷³ van het hindoeïstische pantheon is Śiva de rol van de vernietiger toebedeeld. Deze Drie-eenheid bestaat uit drie goden, elk met een specifieke rol in de kosmische functies van het universum: *Brahma*, de schepper; *Vishnu*, de beschermer (of instandhouder); en Śiva, de vernietiger.

De harmonie tussen de drie goden in de *Trimurti* is essentieel voor het behoud van de kosmische orde. Terwijl *Brahma* creëert en *Vishnu* conserveert, zorgt Śiva's vernietiging ervoor dat de cyclus van verandering en vernieuwing ononderbroken doorgaat.

Zonder Śiva zou de gevestigde orde en de bestaande structuren, hoe vermolmd, corrupt of meedogenloos ook, geen einde kennen, wat een enorm risico vormt. ⁷⁴

Er zou geen ruimte zijn voor creatie en groei. In deze context is Śiva's rol als vernietiger niet negatief, maar juist een essentieel en positief aspect van de kosmische orde en het sociale weefsel.

Śiva's rol als vernietiger is essentieel voor de cyclus van het bestaan. Zijn vernietiging is niet louter destructief, maar vooral noodzakelijk voor de regeneratie en vernieuwing van het universum. De rol van Śiva moet begrepen worden in termen van de eeuwige cyclus van geboorte, leven, dood en wedergeboorte.

Śiva vernietigt alles wat oud, versleten of niet meer nodig of bruikbaar is, zodat er plaats komt voor nieuwe creatie. Dit geldt zowel voor fysieke vormen als voor gedachten en concepten.

Dit concept van vernietiging geldt voor alles.

Het omvat de vernietiging van ego, onwetendheid en onheilzame gedragspatronen, waardoor spirituele wedergeboorte en transformatie mogelijk worden. Evenzo geldt het voor nutteloze en onwijze structuren in de samenleving, waardoor vernieuwing en correctie hun rechtmatige plaats terug winnen.

Śiva's vernietiging is een cruciaal onderdeel van de dynamische aard van het universum. Spiritueel gezien helpt Śiva zijn volgelingen om de cyclus van geboorte, leven, dood en wedergeboorte te overstijgen, wat uiteindelijk tot bevrijding (*mokṣa*) leidt.

Deze cyclus, bekend als *samsāra*, is een voortdurende herhaling van leven en dood die leidt tot lijden en onvervulde verlangens. Door Śiva's vernietigende kracht kunnen adepten deze cyclus doorbreken en de beperkingen van het wereldse bestaan transcenderen. Dit proces van transcenderen is cruciaal voor het bereiken van *mokṣa*, de ultieme staat van vrijheid en verlichting, waarbij de individuele ziel volledig bevrijd is van *samsāra* en zich verenigt met het hogere Puur Bewustzijn.

Śiva's symbolen en attributen, zoals de drietand (*triśhula*)⁷⁵ en het derde oog,⁷⁶ onderstrepen zijn rol als vernietiger, transformator, hervormer en katalysator.

Voor de volledigheid: andere attributen van Śiva zijn een kleine trommel (*damru*),⁷⁷ de maansikkel,⁷⁸ Ganga, de godin van de Ganges,⁷⁹ de slang (*naga*),⁸⁰ en een tijgervel.⁸¹ Verder is zijn huid bedekt met asse.⁸² Op de kaft van dit boek staat Śiva in al zijn glorie met deze attributen uitgebeeld.

Śiva is een bijzonder complexe god binnen het hindoeïsme, wiens karakter en attributen een diepgaande en veelzijdige symboliek weerspiegelen.

Zo wordt Śiva afgebeeld in diepe meditatie, zittend op de top van de berg Kailash.⁸³ Hij wordt vereerd als meester van meditatie en ascese (*tapasya*).⁸⁴ Śiva's voorbeeld inspireert beoefenaars om innerlijke vrede en spirituele verlichting na te streven door middel van meditatie en zelfdiscipline. Maar hij wordt tezelfdertijd vereerd als huisvader die getrouwd is met Parvati en vader van Ganesh.

Deze dubbele rol benadrukt de harmonische balans tussen spirituele zelfdiscipline en deelname aan de wereld. Śiva belichaamt de integratie van ascese met de verantwoordelijkheden en vreugden van het gezinsleven. Zo combineert Śiva schijnbaar onverzoenbare eigenschappen als asceet en als huisvader.

Hij is de god van vernietiging maar tevens van regeneratie. Śiva belichaamt een dynamische balans van creatie, instandhouding, vernietiging en wedergeboorte, wat hem tot één van de meest fascinerende figuren in de hindoeïstische mythologie maakt.

Als *Nataraja*, de heer van de dans, voert Śiva de *tandava* uit, een heilige dans die het ritme van de schepping en vernietiging van het universum symboliseert. Deze dans vertegenwoordigt de dynamische en cyclische aard van het universum, waarbij alles voortdurend verandert en zichzelf vernieuwt.

Tandava omvat verschillende vormen, zoals *Ananda Tandava*, die immense vreugde en extase uitdrukt, maar ook als *Rudra Tandava*, die de verwoestende kracht van Śiva belichaamt. Dit ritueel weerspiegelt de cyclische beweging van schepping, behoud en vernietiging. In de kunst en religieuze praktijken symboliseert *tandava* zowel de creatieve als de destructieve krachten die het universum aanvuren en opdrijven.

Śiva wordt in het hindoeïsme geportretteerd als de god die tal van tegenstellingen in zich verenigt, wat hem tot een bijzonder complexe figuur maakt binnen het hele hindoeïstische pantheon. Deze symbiose van tegenstellingen is belangrijk om zijn rol en symboliek te begrijpen.

Het valt dus niet te verwonderen dat talloze mythen en verhalen de verschillende facetten van Śiva's karakter illustreren. Elke legende draagt a.h.w. bij om de complexiteit van zijn intrigerende persoonlijkheid duidelijker in de verf te zetten.

Śiva wordt beschouwd als de belichaming van het Absoluut Bewustzijn, dat de kern van de Ultieme Realiteit vormt. Hij vertegenwoordigt het Absolute of Brahman, een fundamentele, transcendente realiteit die zowel de basis van alles is als de essentie van het universum doordringt.

Dit Absolute Bewustzijn transcendeert dualiteiten zoals goed en kwaad, schepping en vernietiging, en is tegelijkertijd zowel Alles als Niets.

Śiva staat zowel bekend als een kalme en vredige god als een onrustige en chaotische kracht.

In de context van moraliteit en ethiek verenigt Śiva goed en slecht; rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid. Hij is zowel de bevrijder als de vernietiger, en zijn aanwezigheid herinnert ons eraan dat dualiteiten geïntegreerd moeten worden in het grotere geheel van zijn goddelijk plan.

Dit benadrukt zijn rol als een god die zowel de volledige reikwijdte van de realiteit als de ervaringen van het leven omvat. Śiva verenigt als godheid alle aspecten van het bestaan en de menselijke ervaring in zich. Dit omvat zowel positieve als negatieve elementen, evenals morele en ethische dualiteiten. Śiva wordt beschouwd als een

god die niet alleen de mooie en aangename aspecten van het leven vertegenwoordigt, maar ook de moeilijke, chaotische en destructieve kanten. Hij belichaamt de complete cyclus van het leven, inclusief creatie, instandhouding en destructie.

Door Śiva af te beelden als een integrator van tegenstellingen, wordt de onbegrijpelijke en onverwoordbare aard van het Puur Bewustzijn weerspiegeld.

Als integrator van tegenstellingen omarmt hij de dualiteiten van het leven: leven en dood; destructie en wedergeboorte; het mannelijke en het vrouwelijke.

Hij weerspiegelt de onbegrijpelijke en onverwoordbare aard van het Puur Bewustzijn, wat een veelvoorkomend thema vormt in zowel de *advaita vedānta* als in het Kashmir shaivism, waar de diepste werkelijkheid vaak omschreven wordt als niet-conceptueel en transcendent.

Daarnaast benadrukt Śiva's rol als vernietiger in de *Trimurti* het cyclische karakter van het universum. Vernietiging is niet zozeer een terminus, maar een noodzakelijke fase in de cyclus van schepping en hercreatie.

Śiva's vermogen om zowel te vernietigen als te scheppen, illustreert hoe ogenschijnlijke contradicties essentieel zijn voor de dynamiek en continuïteit van het kosmische proces.

Śiva's verschillende gezichten en manifestaties, zoals de kalme mediterende *yogi* en de stormachtige *Nataraja*, als Heer van de Dans, zijn slechts uitingen van zijn immense veelzijdigheid.

Zijn belichaming van zowel het vredige als het angstaanjagende illustreert de immense reikwijdte van zijn invloed en macht. Al deze tegenstellingen tonen de veelzijdige

aard van zijn goddelijke essentie en zijn vermogen om alle aspecten van het bestaan te omvatten.

Śiva's iconografie bevat symbolen die zowel het mystieke als het materiële vertegenwoordigen. Als aniconische representatie staat zijn linga ⁸⁵ voor het transcendente, abstracte aspect van het goddelijke, terwijl zijn fysieke verschijningen en rituelen het concrete, materiële aspect van de werkelijkheid omvatten. Wat, eens te meer, de eenheid tussen het spirituele en het aardse benadrukt.

Śiva vertegenwoordigt een breed scala aan concepten en symbolen in het hindoeïsme, van de cyclische aard van het universum tot de diepgaande spirituele doelen van meditatie en zelfrealisatie.

Enerzijds symboliseert Śiva de cyclische aard van het universum, wat verwijst naar de voortdurende cyclus van schepping, instandhouding en vernietiging waarin het universum verkeert.

Deze cyclus benadrukt de dynamische en eeuwige verandering die inherent is aan de kosmos, en waarbij Śiva een essentiële rol speelt in het vernietigingsaspect dat nodig is voor vernieuwing en transformatie.

Anderzijds belichaamt Śiva de diepgaande spirituele doelen van meditatie en zelfrealisatie.

In zijn rol als mediterende *yogi* vertegenwoordigt hij de zoektocht naar innerlijke rust, verlichting en het ontdekken van de ware aard van het zelf. Dit symboliseert Śiva's rol in het begeleiden van de zoekende mens naar spirituele bevrijding en het realiseren van zijn diepste zelf-kennis.

Kortom, Śiva belichaamt zowel de kosmische cyclus van het universum als de innerlijke zoektocht naar spirituele verlichting.

Śiva maakt duidelijk dat alles—van de schijnbare tegenstellingen die voor de mens bestaan tot de onverklaarbare complementaire krachten—deel uitmaakt van een groter Geheel dat de relatieve, zintuiglijke werkelijkheid met verve overstijgt.

Alles wat bestaat is een expressie van Śiva. Dit betekent concreet dat alle verschijnselen en objecten voortkomen uit en doordrongen zijn van het Universeel Bewustzijn van Śiva, de Absolute Werkelijkheid.

Alles wat bestaat is doordrongen van Śiva's bewustzijn en vormt de uitdrukking daarvan. Dit wordt aangeduid als *Parāmaśiva*.

Parāmaśiva is De Opperste Śiva, het Hoogste Principe, de Absolute Werkelijkheid, de Ultieme Realiteit, Puur Bewustzijn.



ADVAITA VEDĀNTA & KASHMIR SHAIVISME

De *advaita vedānta* en het *Kashmir shaivisme* zijn twee prominente spirituele en filosofische tradities binnen het hindoeïsme die beide een non-dualistisch wereldbeeld delen.

Tegen de algemene veronderstelling in, hangen niet alle hindoeïstische stromingen een non-dualistische visie aan.

Binnen het hindoeïsme bestaan er namelijk verschillende benaderingen, waaronder dualistische ⁸⁶ en gekwalificeerd non-dualistische ⁸⁷ standpunten. Deze verscheidenheid in wereldbeelden weerspiegelt de intrinsieke diversiteit van het hindoeïsme, dat een breed scala aan filosofische zienswijzen omvat.

Hoewel de *advaita vedānta* en het *Kashmir shaivisme* enkele fundamentele overeenkomsten hebben, verschillen ze aanzienlijk in hun visie op de Ultieme Realiteit en in de methoden die gehanteerd worden op het pad naar verlichting.

Overeenkomsten

De *advaita vedānta* en het *Kashmir shaivisme* delen het kern-idee dat de Ultieme Werkelijkheid non-duaal is. Dit betekent dat de ware aard van de werkelijkheid eenheid en niet-dualiteit is, en dat de schijnbare scheidingen en begrenzingen die we ervaren slechts illusies zijn.

In beide tradities wordt de conceptuele scheiding tussen het individuele zelf (*jīva*) en het Universeel Bewustzijn als fundamenteel onjuist beschouwd. Zowel de *advaita vedānta* als het *Kashmir shaivisme* leren dat de Ultieme Werkelijkheid één is, en dat de ervaring van dualiteit en separaetheid een product is van illusie (*māyā*) of versluiering (*kanchuka*).

De *advaita vedānta*—de filosofie die haar basis vindt in de *Upanishads*—legt de nadruk op het idee dat *Brahman*, de Ultieme Realiteit, de enige waarheid is en dat de wereld van verschijnselen een illusie (*māyā*) is.

Volgens de *advaita vedānta* is *Brahman* onbegrensd, onpersoonlijk en absoluut, en alle verschijnselen die we waarnemen zijn tijdelijke en illusoire manifestaties van deze ene werkelijkheid.

Het doel van de spirituele zoektocht binnen deze traditie is om de illusie van scheiding te doorzien en te realiseren dat het zelf identiek is aan *Brahman*.

Dit wordt bereikt door middel van het bestuderen van de geschriften, meditatie en het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen (*Skr. viveka*)⁸⁸ tussen het tijdelijke en het eeuwige.

In de context van de *advaita vedānta* verwijst *viveka* naar het vermogen of faculteit tot onderscheiding.

Viveka speelt een cruciale rol in deze filosofie, omdat het de *yogi* helpt om het verschil te zien tussen wat werkelijk en wat onwerkelijk is, en daarmee het onderscheid tussen het eeuwige en het vergankelijke. *Viveka* is essentieel voor het bereiken van bevrijding (*mokṣa*), omdat het de sleutel vormt tot het begrijpen van de ware aard van de werkelijkheid.

Binnen *advaita vedānta* houdt *viveka* concreet in dat men onderscheid leert maken tussen *Brahman*—het Absolute, het Eeuwige, het Onveranderlijke—en de wereld van verschijnselen, die beschouwd wordt als *māyā*—een tijdelijke en veranderlijke begoocheling.

Dit onderscheidingsvermogen helpt de *yogi* in te zien dat alles wat hij of zij waarneemt en ervaart, inclusief het eigen lichaam en geest, illusoir en finaal vergankelijk is.

Daarnaast omvat *viveka* het vermogen om het onderscheid te maken tussen het 'ware zelf' (*ātman*), dat niet beïnvloed wordt door het lichaam, de geest of tijdelijke fenomenen, en het niet-zelf (*anātman*), dat juist bestaat uit deze vergankelijke aspecten.

Ātman wordt in de *advaita vedānta* beschouwd als identiek aan *Brahman*, en het realiseren van deze identiteit is het uiteindelijke doel van spirituele oefening.

Door *viveka* te beoefenen, leren aspiranten zich los te maken van hun identificatie met het vergankelijke en zich te richten op de realisatie van hun ware, onveranderlijke zelf. Dit onderscheidingsvermogen is dus een onmisbare stap op het verlichtingspad, omdat het de weg wijst naar het overstijgen van de illusies van de wereld en het ervaren van de eenheid met het non-duale *Brahman*. Tot zover de *advaita vedānta*.

Het *Kashmir shaivisme* daarentegen hanteert een iets andere benadering van non-dualiteit. In het *Kashmir shaivisme* wordt *Parāmaśiva* beschouwd als de Ultieme Werkelijkheid, een transcendente en alomvattende bewustzijnstoestand die alle vormen en scheidingen overstijgt.

In deze traditie wordt de wereld niet beschouwd als een volledige illusie, maar als iets dat reëel is in de zin dat het gecreëerd is door de goddelijke energie van *Parāśiva*. Deze energie wordt vaak aangeduid met de term *Śakti*, die de creatieve en dynamische aspecten van de realiteit vertegenwoordigt en de wereld en de kosmos tot leven brengt.

Hoewel de wereld als reëel beschouwd wordt, wordt erkend dat haar verschijning slechts een tijdelijk en illusoir masker is dat de 'ware' werkelijkheid verbergt.

Het *Kashmir shaivisme* benadrukt de theorie van Schep-
ping (*Āgama*)⁸⁹ om uit te leggen hoe de wereld gecre-
ëerd wordt en hoe elementen zoals illusie (*māyā*) en
kracht (*kalā*) de ware werkelijkheid versluieren.

In het *Kashmir shaivisme* verwijst het begrip *āgama* naar
een reeks oude, esoterische teksten die beschouwd
worden als gezaghebbend voor de leerstellingen en rituelen
binnen deze traditie. De *āgama*'s zijn van groot be-
lang omdat ze uitgebreide leringen bevatten over het
Absoluut Bewustzijn, over *Parāśiva*, en over *Śakti*, de
goddelijke energie. Evenals over de manier waarop de
kosmos geschapen, onderhouden en vernietigd wordt.

De theorie van de Schepping die in deze teksten uit-
eengezet wordt, legt een fundamentele nadruk op hoe
de werkelijkheid voortkomt uit het Absolute en hoe dit
proces begrepen en ervaren wordt.

De *āgama*'s beschrijven hoe *Śakti*, de goddelijke ener-
gie, zich manifesteert uit *Parāśiva*.⁹⁰ *Parāśiva* wordt be-
schouwd als het hoogste, onpersoonlijke en transcen-
dente bewustzijn dat inherent statisch en zonder onder-
scheid is.

Wanneer *Parāśiva* zich bewust wordt van zichzelf, komt
Śakti in actie en creëert zo de wereld en het universum.
Deze manifestatie van *Śakti* is het dynamische aspect
van het Absoluut Bewustzijn dat de basis vormt voor de
schepping.

De theorie van de Schepping in het *Kashmir shaivisme*
wordt samengevat in drie fasen.

De eerste fase is *Ānanda*, wat vreugde of de essentie
van het Absoluut Bewustzijn weergeeft. Dit beschrijft
een staat van puur, onveranderlijk bestaan, waaruit alle
creatie voortkomt. In deze fase manifesteert het Absolu-

te zich in zijn meest essentiële en gelukzalige vorm: een toestand van oneindige vreugde en volmaakte rust.

Daarna verschijnt *Vimarśa*, wat verwijst naar de zelfreflectie of het zelfbewustzijn van het Absoluut Bewustzijn. In deze fase herkent het Absolute (*Śiva*) zichzelf en wordt zich bewust van zijn eigen natuur. Deze zelfbewuste kracht maakt de manifestatie van de kosmos mogelijk en vormt de dynamische energie (*Śakti*) achter de schepping.

Vimarśa vertegenwoordigt dus de bewustwording en zelf-kennis die voortkomen uit *Ānanda*. Het is in deze fase dat het goddelijke begint te 'spelen' met de mogelijkheid van manifestatie. Anders gezegd, de vreugde van zelfkennis leidt tot de dynamiek van creatie.

Tenslotte is er *Līlā*, het goddelijke spel, waarin de manifestatie van de werkelijkheid gezien wordt als een speelse en vreugdevolle expressie van het Absolute. In het *Kashmir shaivisme* is deze manifestatie geen noodzakelijke handeling, maar eerder een spontane en vreugdevolle uitdrukking van *Śiva*'s inherente creatieve energie, *Śakti*. De schepping weerspiegelt het goddelijke bewustzijn dat zichzelf uitdrukt in de wereld, doordrongen van *Ānanda* (goddelijke vreugde).

In deze context kan de hele scheppingscyclus beschouwd worden als *Līlā*—een goddelijk spel waarin *Ānanda* (goddelijke vreugde) zich uitdrukt via *Vimarśa*, het zelfbewuste aspect van het Absolute. Dit zelfbewustzijn krijgt uiteindelijk vorm in de dynamische manifestatie van de kosmos door *Śakti*. Deze schepping is een speelse en spontane uitdrukking van het goddelijke bewustzijn, zonder enige noodzaak, maar doordrenkt met vreugde en creativiteit.

Het universum en alle daarin voorkomende verschijnselen zijn aldus manifestaties van dit goddelijke spel.

Hierin is schepping niet enkel een daad van expressie, maar vooral een uitdrukking van de intrinsieke vreugde en speelsheid (*Ānanda*) van het goddelijke.

Deze drie fasen illustreren de geleidelijke, progressieve verschuiving van het Absolute naar het manifeste universum.

Een belangrijk concept in de *āgama*'s is *māyā*, wat illusie of veranderlijkheid betekent. *Māyā* speelt een sleutelrol in het scheppingsproces door de werkelijkheid te vormen en te versluieren. Het creëert de schijn van een gescheiden separate wereld, waarin de eenheid van *Parāśiva* en *Śakti* lijkt opgesplitst te worden in diverse vormen en entiteiten.

De nadruk op de theorie van de Schepping in het *Kashmir shaivism* is om verschillende redenen cruciaal.

Ten eerste helpt het begrijpen van de schepping de *yogi* om de oorsprong en de aard van de werkelijkheid te doorgronden. Dit inzicht maakt duidelijk hoe het individuele zelf (*ātman*) zich verhoudt tot het Absolute Bewustzijn (*Parāśiva*).

Ten tweede biedt deze theorie praktische instructies en richtlijnen voor rituelen en meditatieve technieken die gericht zijn op de harmonisatie met de goddelijke energie. Anders gezegd, de *āgama*'s stellen de *yogi* in staat om effectiever gebruik te maken van deze rituelen om zijn of haar verbinding met *Śakti* en *Parāśiva* te verdiepen.

Daarnaast helpt het inzicht in *māyā* de *yogi* om de illusies van de wereld te doorzien. Door de werking van *māyā* te begrijpen, kan hij de schijnbare scheidingen en dualiteiten overstijgen en de waarheid van de eigen absolute natuur ervaren.

Finaal speelt de theorie van de Schepping een essentiële rol in het bereiken van spirituele bevrijding. Het inzicht in de dynamiek van de schepping en de rol van Śakti hierin ondersteunt een dieper begrip van het Zelf en helpt de *yogī* om de bevrijding te realiseren door de illusies van de wereld te overstijgen.

Kortom, de *āgama*'s en de theorie van de Schepping benadrukken de noodzaak om de diepere werkelijkheid en de werking van Śakti, de goddelijke energie, te begrijpen.

Dit inzicht is fundamenteel voor het realiseren van de eenheid met het Absolute en voor het doorbreken van de illusies die de wereld kenmerken.

Belangrijke Verschillen

Een belangrijk verschil tussen beide tradities is hun benadering van de wereld en haar werkelijkheid.

Terwijl de *advaita vedānta* de wereld beschouwt als een illusie (*māyā*) die volledig overstegen moet worden om de realisatie van *Brahman* te bereiken, erkent het *Kashmir shaivisme* de wereld als een reëel product van goddelijke energie (Śakti), hoewel deze, in wezen, niet de volledige, onveranderlijke aard van *Parāśiva* weerspiegelt.

In het *Kashmir shaivisme* wordt de wereld beschouwd als een manifestatie van goddelijke scheppingskracht, die begrepen moet worden als een expressie van het Absoluut Bewustzijn.

Daarnaast verschillen de twee tradities in het gebruik van begrippen enerzijds voor de Ultieme Werkelijkheid en anderzijds voor hun praktijkbeoefening.

De *advaita vedānta* gebruikt het woord *Brahman* om de Ultieme Werkelijkheid aan te duiden, terwijl het *Kashmir shaivisme* de termen *Parāmaśiva*, *Parāśiva*, of kort, *Śiva* gebruikt.

De nadruk op bepaalde praktijken verschilt eveneens: de *advaita vedānta* legt meer nadruk op onderscheidingsvermogen (*viveka*), i.c. op het doorzien van illusie door middel van filosofisch inzicht, terwijl het *Kashmir shaivisme* een uitgebreide theorie van Schepping (*Āgama*) en meditatieve technieken gebruikt om de verborgen waarheden van de werkelijkheid te onthullen.

Concreet beschouwd betekent dit dat de beoefenaars van de *advaita vedānta* zich richten op het intellectuele en meditatieve pad van onderscheidingsvermogen (*viveka*) om de realiteit van *Brahman* te realiseren. Dit omvat het bestuderen van de *Upanishads*, zelfonderzoek en meditatie.

In contrast hiermee biedt het *Kashmir shaivisme* een uitgebreide reeks rituelen, meditatiepraktijken en theoretische verklaringen voor de schepping en de versluisde aspecten van de werkelijkheid.

Beoefenaars van het *Kashmir shaivisme* concentreren hun praktijk op visualisaties, *mantra*'s en andere spirituele oefeningen die ontworpen zijn om de goddelijke energie (*Śakti*) te begrijpen en te ervaren.

Wat me tot volgende conclusie brengt: hoewel de *advaita vedānta* en het *Kashmir shaivisme* beide de basisprincipes van non-dualiteit en eenheid delen, benaderen ze de Ultieme Werkelijkheid en de wereld op verschillende manieren.

De *advaita vedānta* beschouwt de wereld als een illusie (*māyā*) die doorzien moet worden om de ultieme eenheid met *Brahman* te realiseren, terwijl het *Kashmir shaivisme*

de wereld erkent als een reële manifestatie van de goddelijke energie (*Śakti*) die de ware aard van de werkelijkheid 'verhult', wat beschreven wordt als een tijdelijke illusie.

Beide tradities bieden waardevolle inzichten en beoefeningen voor spirituele groei en verlichting, en hun onderlinge verschillen kunnen leiden tot een dieper begrip van de diverse manieren waarop de ultieme waarheid benaderd en ervaren wordt.

Het zijn juweeltjes van inzicht.



HET KASHMIR SHAIVISME

Het *Kashmir shaivisme* neemt een bijzondere plaats in binnen het hindoeïsme vanwege zijn diepgaande filosofie, spirituele praktijk en culturele invloed.

Ontstaan in de vruchtbare regio van Kashmir tussen de 8e en 12e eeuw GTR, heeft deze traditie zijn wortels in zowel de vedische ⁹¹ als de tantrische ⁹² tradities, waar het zich ontwikkelde tot een uniek filosofisch en spiritueel systeem.

Enerzijds maakt het *Kashmir shaivisme* gebruik van de oude vedische inzichten en rituelen, terwijl het anderzijds de meer esoterische, directe spirituele benaderingen van de tantristische tradities integreert. Hierdoor ontstond een rijke en diepe spirituele traditie die diverse elementen van het hindoeïsme in zich verenigt.

Deze elementen zijn o.m.:

- Monisme: in het *Kashmir shaivisme* staat de verering van *Śiva* centraal. *Śiva* wordt als de Ultieme Realiteit beschouwd die zowel transcendent als immanent is. Er bestaat slechts één uiteindelijke Werkelijkheid, wat duidelijk een vedisch concept is.
- *Śiva* als Universeel Bewustzijn: dit betekent concreet dat *Śiva* niet alleen de hoogste, de Ultieme Werkelijkheid is die boven alles staat (transcendent), maar tevens aanwezig is in alle dingen en wezens binnen het universum (immanent). *Śiva*'s aanwezigheid is overal en in alles voelbaar, haast lichamelijk tastbaar (*spanda*). ⁹³ Dit alomtegenwoordige bewustzijn reflecteert zowel vedische als tantristische invloeden.
- Non-dualisme: de visie dat de scheiding tussen het individu en het goddelijke illusoir is, is zowel in vedische als in tantristische filosofieën aanwezig.

- Tantrische praktijken: meditatie, *mantra*'s, en rituelen gericht op een directe ervaring van het Absolute, zijn ontleend aan tantristische tradities.

Śiva wordt niet alleen beschouwd als de schepper van het universum, maar ook als het Hoogste Bewustzijn, het Universele Bewustzijn, het Absolute en Onbegrensde Bewustzijn, waaruit alles voortkomt en dat de ware aard van alles is (*chaitanya*).⁹⁴ Dit Puur Bewustzijn is niet begrensd door tijd, ruimte of causaliteit en wordt beschouwd als identiek aan het Universele Zelf.

In het *Kashmir shaivisme* wordt dit Universele Zelf niet alleen gezien als een statisch principe (Śiva), maar ook als een dynamische kracht (Śakti) die de manifestatie en continuïteit van het universum mogelijk maakt. De individuele ziel (*ātman*) wordt beschouwd als niet fundamenteel verschillend van dit Absolute Bewustzijn, en dit inzicht benadrukt de niet-duale aard van de werkelijkheid.

Chaitanya is niet louter een abstract concept maar iets dat direct ervaren wordt door spirituele beoefening. Het wordt beschouwd als de basis van alle kennis, beleving en existentie. In spirituele praktijken van het *Kashmir shaivisme*—zoals meditatie en yoga—is het doel een directe ervaring van *chaitanya* te bereiken, wat leidt tot zelfrealisatie en bevrijding (*mokṣa*).

Het concept van Śiva wordt geïntegreerd met Śakti, de goddelijke vrouwelijke kracht en energie die actief is in het universum.

Śakti is de dynamische kracht achter de schepping, het behoud en de vernietiging van het universum. Zij wordt vereerd in verschillende vormen en tradities binnen het hindoeïsme. Śakti benadrukt de essentiële rol van de vrouwelijke energie in het kosmische spel en is een centraal begrip in zowel filosofische als rituele contexten.

Dit begrip onderstreept de actieve en creatieve kracht die de manifestatie van het universum mogelijk maakt, evenals de interactie tussen het mannelijke en vrouwelijke principe in het kosmische geheel.

Anders gezegd, het concept van *Śakti* benadrukt de harmonie en complementariteit tussen het mannelijke en vrouwelijke principe in het universum en biedt een raamwerk voor het inzicht in de dynamische aard van de werkelijkheid, waarin voortdurende verandering en evenwicht essentieel zijn.

Een essentieel kenmerk van het *Kashmir shaivisme* is de nadruk op non-dualiteit (*advaita*). Het pad naar bevrijding (*mokṣa*) wordt door het *Kashmir shaivisme* beschouwd als het realiseren van deze non-dualiteit, waarbij het individuele zelf zich bewust is van zijn essentiële eenheid met het Absolute.

Spirituele praktijken binnen het *Kashmir shaivisme* omvatten meditatie, yoga, *mantra*-zang en rituelen die gericht zijn op het doen ontwaken van bewustzijn en het verenigen van *Śiva* en *Śakti* binnen het individu. Deze praktijken stimuleren het inzicht in het Ultieme in alle aspecten van het leven.

Het *Kashmir shaivisme* heeft een blijvende literaire erfenis achtergelaten. De *pratya bhijñā*-teksten vormen een belangrijke corpus van geschriften binnen deze traditie.

Deze teksten behandelen de filosofie en praktijken van *pratya bhijñā*, wat 'herkenning' of 'zelfherkenning' betekent. In deze traditie verwijst *pratya bhijñā* naar het proces waarbij het individu zichzelf herkent als de Ultieme Realiteit, die vaak geïdentificeerd of gepersonaliseerd wordt met *Śiva* of als het Universele Bewustzijn. Het doel van deze praktijk is om de ware aard van het zelf (*chaitanya*) te realiseren en zo bevrijding (*mokṣa*) te bereiken.

De belangrijkste *pratyabhijñā*-teksten zijn:

—*Śiva Sutra*'s: toegeschreven aan de Wijze Vasugupta.
⁹⁵ De *Śiva Sutra*'s zijn 77 korte aforismen ⁹⁶ die gedetailleerd de fundamentele beginselen van het *Kashmir shaivisme* uiteenzetten.

De *Śiva Sutra*'s introduceren en beschrijven concepten zoals *spanda* (de 'goddelijke vibratie'—*cfr. infra*) en *prakasha-vimarśa* (de eenheid en dynamiek van het Absoluut Bewustzijn in het *Kashmir shaivisme*), ⁹⁷ en leggen de nadruk op directe ervaring en innerlijke realisatie van het Absolute (*Śiva*) als middel tot bevrijding (*mokṣa*).

De *Śiva Sutra*'s worden soms als cryptisch en daardoor esoterisch beschouwd. Toch is de boodschap voor wie goed 'kijkt' relatief eenvoudig te begrijpen. Zodra de lezer de eerste paar *sutra*'s doorgrondt, is de rest van de tekst relatief eenvoudig te volgen.

Wat ik erg belangrijk vind, is dat de *Śiva Sutra*'s uiterst transformerend zijn. Voor de *yogi* die deze *sutra*'s begrijpt en beoefent, opent zich al heel snel een nieuwe wereld: ze confronteren hem met de illusie waarin we leven en ze verklaren onze ware aard (*chaitanya*). Ze leren de *yogi* hoe de illusie los te laten en deelgenoot te worden aan de Ultieme Werkelijkheid.

Het essentiële punt in deze *sutra*'s is te beseffen dat de mens zich voortdurend identificeert met zijn lichaam, waardoor hij niet in staat is de Ultieme Realiteit te ervaren. Door achter zijn eigen schaduw aan te lopen, loopt de mens zijn eigen realisatie compleet mis.

Ons ware zelf is bewustzijn, Puur Bewustzijn, niet ons lichaam: de kern van onze identiteit is niet te vinden in onze materiële vorm, maar in het bewustzijn dat onze ervaringen, gedachten en gevoelens waarneemt.

Bewustzijn is de fundamentele essentie—de ware aard (*chaitanya*)—van wie we werkelijk zijn, los van het fysieke lichaam waarin we leven.

Elke identificatie met het lichaam is derhalve een obstakel voor het ervaren van de Ultieme Werkelijkheid. Telkens we onszelf primair vereenzelvigen met ons fysieke lichaam en de materiële wereld, beperken we onszelf tot een illusoire werkelijkheid.⁹⁸ Bevrijding is slechts mogelijk wanneer we stoppen met ons te identificeren met naam en vorm.

De redenen hiervoor zijn legio:

Ten eerste is identificatie met het lichaam beperkt door de fysieke en tijdelijke aard ervan. Het lichaam is onderhevig aan veranderingen, veroudering, ziekte en uiteindelijk de dood. Deze tijdelijke en veranderlijke aard maakt het moeilijk voor een persoon om een blijvend en onveranderlijk besef en inzicht van zichzelf te ontwikkelen. Wanneer iemand zichzelf identificeert met zijn lichaam, zijn gedachten en emoties, wordt zijn perceptie gekleurd door deze tijdelijke en onzekere aspecten. Dit creëert een gevoel van afgescheidenheid en beperking, wat elke directe ervaring van de onbegrensde en eeuwige Ultieme Realiteit verstoort.

Ten tweede leidt identificatie met het lichaam tot een focus op dualiteit en onderscheid. Lichaam en geest ervaren voortdurend dualistische tegenstellingen zoals plezier en pijn, gezondheid en ziekte, rijkdom en gebrek. Deze permanente dualistische ervaringen versterken de overtuiging dat de werkelijkheid gescheiden en verdeeld is. In de filosofie van het non-dualisme, zoals die in de *Śiva Sutra*'s onderwezen wordt, is de Ultieme Realiteit één en onveranderlijk. De constante identificatie met de dualistische aspecten van het lichaam en de geest verhindert dat de mens deze fundamentele eenheid en harmonie ervaart.

Daarnaast creëert identificatie met het lichaam een egocentrisme dat de ervaring van de Ultieme Realiteit verder belemmert. Het ego, dat voortspuit uit de identificatie met het lichaam en persoonlijke ervaringen, klampt zich vast aan een gevoel van afzonderlijkheid en onafhankelijkheid. Dit egocentrisme versluiert de waarheid dat alles één is en dat de scheiding tussen het zelf en de ander illusoir is. Het egocentrisme zorgt ervoor dat de mens blijft hangen in een beperkt perspectief, waardoor hij de diepere realiteit van universele eenheid en verbondenheid niet kan doorgronden.

In de context van de *Śiva Sutra's* wordt benadrukt dat het doorbreken van deze identificatie met het lichaam en het ego essentieel is om de Ultieme Realiteit te (kunnen) ervaren. Immers, elke identificatie met het lichaam en de geest belemmert de ervaring van de Ultieme Realiteit omdat het leidt tot een beperkte, dualistische en ego-gebonden perceptie van de werkelijkheid. Slechts door deze identificatie los te laten en het ware zelf (*chaitanya*) te ontdekken dat oneindig en onveranderlijk is, kan de ultieme waarheid van eenheid en verbondenheid ervaren worden.

Door meditatie, contemplatie en spirituele praktijk kan de *yogi* beginnen te herkennen dat de ware aard van het zelf niet beperkt is tot het lichaam en de geest, maar een onbegrensd, tijdloos bewustzijn is dat alles doordringt en overstijgt. Zodra de *yogi* deze identificatie doorbreekt en de waarheid van de Ultieme Realiteit direct ervaart, wordt het mogelijk om de diepere eenheid en harmonie van het bestaan te erkennen en te realiseren.

Vasugupta's werk en de *Śiva Sutra's* hebben een diepgaande invloed gehad op de ontwikkeling van de filosofie en de beoefening van het *Kashmir shaivism*.

Het is ook in de *Śiva Sutra's* dat de vijf *kanchuka's* beschreven staan.

—*Spanda Karika's*:⁹⁹ deze verzameling van 53 verzen, geschreven door Kallata¹⁰⁰ (of door Vasugupta) is één van de fundamentele geschriften van het *Kashmir shaivisme*. Deze anthologie uit de 9de eeuw GTR beschrijft hoe een *yogi* de 'goddelijke vibratie' of 'de vibratie van het Absolute' (*spanda*),¹⁰¹ in alle momenten van het dagelijks leven kan waarnemen en zo het eenheidsbewustzijn kan herontdekken.

In deze verzen beschrijft Kallaṭa deze 'goddelijke vibraties' als de essentiële, dynamische energie van het universum, die zowel het kosmische als het individuele bewustzijn doordringt.

Deze vibraties zijn de bron van alle beweging en creativiteit in het universum en kunnen door spirituele beoefening direct ervaren worden. Meditatie vormt een belangrijk aspect voor het begrijpen en ervaren van *spanda*. Door diepe meditatie kan een *yogi* de subtiele vibraties van het bewustzijn voelen en een staat van eenheid met het goddelijke bewustzijn bereiken.

Spanda biedt ook een verklaringsmodel voor de verschijnselen van de wereld. Alles wat we waarnemen—van de beweging van de sterren tot de gedachten in ons hoofd—kan beschouwd worden als een manifestatie van de goddelijke vibratie. Deze visie helpt de beoefenaar om een dieper inzicht te krijgen in de aard van de werkelijkheid en de onderlinge verbondenheid van alles wat bestaat.

Kallaṭa beschrijft *spanda* als innerlijke trillingen van het Universeel Bewustzijn. Dit is geen fysieke vibratie, maar een subtiele, spirituele energie die constant beweegt en zich manifesteert in alle aspecten van het bestaan. Deze vibratie is het levensprincipe en de creatieve kracht achter alle verschijnselen in de wereld.

Volgens Kallata en Kṣemarāja (*cfr. infra*) kan *spanda* waargenomen worden op drie verschillende vibratieniveaus: *Apara Spanda* (immanent), *Parāpara Spanda* (transcendent-immanent) en *Parā Spanda* (transcendent): ¹⁰²

Apara Spanda is de meest manifeste vorm van vibratie, zichtbaar in de fysieke en mentale wereld. Het is de vibratie die we waarnemen in de bewegingen van de natuur, de emoties, gedachten en handelingen van levende wezens.

Parāpara Spanda fungeert als de brug tussen het relatieve en het absolute, tussen het eindige en het oneindige. Het vertegenwoordigt de dynamische activiteit van het goddelijke bewustzijn dat de wereld van vormen en geestelijke processen (*nāma-rūpa*) creëert. Deze dynamische kracht is *Śakti*. ¹⁰³

Parā Spanda is de hoogste en meest subtiele vorm van vibratie, compleet transcendent en volkomen voorbijgaand aan de fysieke en mentale wereld. Het is de oorspronkelijke vibratie van *Śiva*, de hoogste vorm van goddelijke trilling, die de bron is van alle manifestaties in de wereld.

—*Pratyabhijñā Hridaya*: wat letterlijk vertaald 'Het Hart van de Leer van Herkenning' betekent. Het is een verhandeling uit de 11de eeuw GTR door Kṣemarāja.

Dit geschrift geeft een uitgebreide uitleg en verklaring van de *pratyabhijñā*-filosofie, waarin de aard van het zelf (*chaitanya*), de relatie tot *Śiva* en de praktische methoden van 'zelf'-herkenning (*pratyabhijñā*) besproken worden.

Het boek stelt, ruw geschetst, dat de mens zijn ware aard vergeten is door zich steeds opnieuw te identificeren met zijn lichaam en geestelijke processen (*nāma-*

rūpa).¹⁰⁴ Realisatie komt dan neer op het proces van het 'herkennen',¹⁰⁵ 'het zich herinneren'¹⁰⁶ of het 'herontdekken'¹⁰⁷ van iemands ware aard, van het innerlijke zelf, vol van gelukzaligheid en liefde (*chaitanya*).

De *pratyabhijñā*-teksten leggen de nadruk op verschillende filosofische principes, zoals:

- *Non-dualiteit (advaita)*: de erkenning van de essentiële eenheid van het individuele zelf (*ātman*) met het Universeel Bewustzijn (*Brahman of Śiva*).
- *Zelf-herkenning (pratyabhijñā)*: het proces waarbij het individuele bewustzijn zichzelf herkent als niet verschillend van het Universeel Bewustzijn. Hoewel mensen vaak een gevoel van scheiding ervaren door hun ego, dat een illusie van afzonderlijkheid creëert, is het bewustzijn dat iemand ervaart, identiek hetzelfde als het Universeel Bewustzijn.

Pratyabhijñā verwijst dus naar het inzicht dat, ondanks de schijnbare scheiding die het ego veroorzaakt, het individuele bewustzijn in werkelijkheid één is met het Universeel Bewustzijn. Dit inzicht helpt de mens om de valse opdeling door het ego te overwinnen en te realiseren dat alles in essentie met elkaar verbonden is.

- *Beoefening*: naast filosofische uitweidingen bieden de *pratyabhijñā*-teksten ook praktische methoden en technieken voor meditatie, contemplatie en zelfonderzoek om, door directe ervaring, de realisatie van deze waarheid te bereiken.

—Een ander belangrijk literair werk is de *Vijñāna Bhairava Tantra*, die 112 spirituele technieken en meditatieve methoden (*dharana's*)¹⁰⁸ beschrijven die een onmiddellijke eenheidservaring met *Śiva* bewerkstelligen.

De technieken in de *Vijñāna Bhairava Tantra* omvatten een breed spectrum van meditatieve praktijken, variërend van visualisaties, ademhalingsoefeningen, contemplatie van geluiden, sensaties en emoties, tot subtiele vormen van concentratie en bewustzijnsexpansie.

Subtiele vormen van concentratie en bewustzijnsexpansie verwijzen naar meditatieve praktijken die verder gaan dan de fysieke en mentale lagen van onze ervaring.

Subtiele concentratie betekent het richten van de aandacht op zeer verfijnde en subtiele aspecten van ons innerlijk bewustzijn. Dit heeft betrekking op ongrijpbare energieën, gedachten, of sensaties die moeilijk op te merken zijn met onze gebruikelijke manier van waarnemen. Het vereist een verhoogde mate van innerlijke aandacht, waarbij men zich niet langer richt op externe objecten of grove zintuiglijke ervaringen, maar op innerlijke trillingen, subtiele ademhalingspatronen of gedachtestromen.

Bewustzijnsexpansie verwijst naar het proces waarbij het individueel bewustzijn zich uitbreidt voorbij de grenzen van het ego en het persoonlijke zelf. Het doel is om het beperkte idee van een 'ik' los te laten en een groter, universeel bewustzijn te ervaren. Dit uit zich in gevoelens van eenheid met de kosmos of de ervaring van tijdloosheid en ruimte zonder grenzen. Bewustzijnsexpansie in de *Vijñāna Bhairava Tantra* is bedoeld om de beoefenaar te helpen beseffen dat de ware aard van het bewustzijn oneindig en onbegrensd is.

Elk van deze technieken helpt de beoefenaar om op een andere manier toegang te krijgen tot diepere lagen van bewustzijn, en uiteindelijk tot een directe ervaring van het Universeel Bewustzijn.

Visualisaties zijn technieken waarbij mentale beelden opgeroepen en vastgehouden worden, zoals een god-

heid (*Śiva*), een symbool (een lotus als icoon voor zuiverheid en verlichting), of een landschap (een bergvallei, wat rust en grootsheid kan oproepen). Deze beelden dienen om de geest te focussen en een diepere verbinding met het innerlijk bewustzijn te maken.

De *Vijñāna Bhairava Tantra* biedt verschillende meditaties aan om de identificatie met het lichaam te doorbreken.

Eén van deze methoden is het visualiseren van een vuur dat begint bij de rechterteen en omhoog stijgt om het lichaam te vernietigen. Wanneer het lichaam vernietigd is, blijft alleen bewustzijn over.

Een andere meditatie is deze waarbij je het lichaam voorstelt als een lege schil zonder inhoud. Al deze meditaties verhogen het niveau van bewustzijn door onze overtuigingen te veranderen en de gehechtheid aan het lichaam te verwijderen.

Ademhalingsoefeningen spelen eveneens een belangrijke rol: door bewust de aandacht op het ademproces te richten, kalmeert men de geest en reguleert men zijn energie, wat uiteindelijk leidt tot een diepe meditatieve staat.

Daarnaast omvatten de technieken de contemplatie van geluiden, waarbij de aandacht gericht wordt op externe of interne geluiden, zoals natuurlijke geluiden of *mantra's*. *Mantra's* zijn speciale klanken die het vermogen hebben om de *yogi* te doen ontwaken tot een hogere werkelijkheid. Een *mantra* kan wel of geen betekenis hebben. De betekenis van een woord in een *mantra* is niet belangrijk; het is de klank van de *mantra* die van belang is. *Mantra's* zijn speciaal omdat de klank of vibratie ervan als bijzonder krachtig beschouwd wordt. In plaats van de betekenis van de woorden, ligt de nadruk op de klank zelf.¹⁰⁹

Dit komt omdat de herhaling van een *mantra* helpt bij het afstemmen van de geest en het lichaam op een specifieke energetische frequentie, wat bijdraagt tot diepere meditatie en spirituele ervaringen. Veel tradities geloven dat *mantra*'s transcendente klanken bevatten die toegang geven tot een Universele Werkelijkheid die niet in woorden uitgedrukt kan worden. Deze klanken worden als 'heilig' (helend) beschouwd en kunnen de energetische toestand van een persoon beïnvloeden.

Door de *mantra* te herhalen, vermindert men mentale afleidingen en bevordert men een staat van innerlijke rust en focus. Bovendien worden *mantra*'s vaak doorgegeven door spirituele leraren ¹¹⁰ en worden zo beschouwd als klanken met een specifieke kracht of effectiviteit.

De nadruk op klank boven de betekenis van het woord of de woorden helpt de *yogi* om zijn of haar geest te kalmeren en te concentreren en om toegang te krijgen tot subtielere bewustzijnstoestanden.

Ook het richten van aandacht op lichamelijke gewaarwordingen is belangrijk, omdat het een verhoogd lichaamsbewustzijn ontwikkelt en de waarneming van subtiele energieën verfijnt.

Emoties worden in deze traditie niet vermeden, maar juist als meditatie-object gebruikt. Door emoties te observeren zonder erover te oordelen, kan men diepe zelfkennis verwerven en de identificatie met tijdelijke emotionele toestanden ontmantelen.

Zoals *supra* reeds aangehaald zijn er naast al deze praktijken nog subtiele vormen van concentratie, waarbij de geest gericht wordt op abstracte concepten of subtiele meditatie-objecten, wat leidt tot een toestand van diepe innerlijke stilte en inzicht.

Tot slot wordt bewustzijnsexpansie nagestreefd, waarbij het bewustzijn zich uitbreidt buiten de grenzen van het individuele ego, met als doel een ervaring van eenheid met het universum of een diep spiritueel inzicht in de aard van de werkelijkheid.

De *Vijñāna Bhairava Tantra* biedt dus een rijke verscheidenheid aan technieken om spirituele beoefening te verdiepen, waarbij elk aspect van de ervaring—van ademhaling en zintuigen tot emoties en gedachten—gebruikt wordt als een middel om een hogere staat van bewustzijn te bereiken.

Het hoofddoel van de *Vijñāna Bhairava Tantra* is spirituele verlichting (*mokṣa*) door directe ervaring en realisatie van de ware aard van het zelf en het universum.

Al de teksten moedigen de *yogi* aan om zijn bewustzijn te verheffen, te cultiveren en te transcenderen door middel van diepgaande meditatieve praktijken.

De *Vijñāna Bhairava Tantra* heeft, door de eeuwen heen, invloed gehad op diverse spirituele tradities, niet alleen binnen het *Kashmir shaivisme* maar ook in brede tantrische en spirituele kringen. Het wordt beschouwd als een bron van diepe meditatieve wijsheid en praktische beoefening voor spirituele zoekers.

Tenslotte is er nog de *Parātrimśikā*.

De *Parātrimśikā* maakt deel uit van de traditie van de *Spanda School* en wordt toegeschreven aan Abhinavagupta, één van de meest prominente filosofen en mystici van het *Kashmir shaivisme*.

De *Parātrimśikā* richt zich op het gebruik van een speciale *mantra* die bekend staat als de 'Zaadmantra' of *bijamantra*. Deze *mantra* wordt als uiterst krachtig be-

schouwd en wordt verondersteld in staat te zijn een individu in één enkele dag tot bevrijding te brengen.

De tekst beschrijft gedetailleerde meditatie-technieken en rituelen die gebruikt kunnen worden om de hoogste staat van bewustzijn te bereiken. Het legt uit hoe de beoefening van deze technieken leidt tot een directe ervaring van de Absolute Werkelijkheid.

De *Parātriṃśikā* is een kerntekst binnen het *Kashmir shaivisme* die zich richt op esoterische en meditatieve praktijken die bedoeld zijn om de *yogi* naar een directe ervaring van het Absolute te leiden. Het biedt diepe inzichten in de aard van het Puur Bewustzijn en de Ultieme Werkelijkheid.

Naast de originele verzen van de *Parātriṃśikā* zijn er uitgebreide commentaren geschreven door Abhinavagupta zelf, zoals de *Parātriṃśikā Vivaraṇa*, die uitleg en interpretaties geeft van de diepe filosofische en esoterische betekenissen van de oorspronkelijke tekst.

Hoewel de *Parātriṃśikā* zelf een korte tekst is, bestaande uit slechts 37 verzen, bevat het een enorme rijkdom aan filosofische en spirituele wijsheid. Het wordt beschouwd als één van de meest geconcentreerde en esoterische werken binnen het *Kashmir shaivisme*.

De *Parātriṃśikā* vormt samen met andere teksten zoals de *Śiva Sūtra*'s, de *Spanda Kārikā*'s en de *Vijñāna Bhairava Tantra* een essentiële bron van kennis en praktijk binnen het *Kashmir shaivisme*.

Alhoewel al deze teksten deel uitmaken van het rijke filosofische en spirituele erfgoed van het *Kashmir shaivisme*, vertegenwoordigen ze verschillende scholen en tradities.

Zo behoort de *Pratyabhijñā Hridaya* tot de *Pratyabhijñā*-traditie; de *Śiva Sutra*'s en *Spanda Karika* tot de *Spanda*-traditie en de *Vijñāna Bhairava Tantra* en *Parātrimśikā* staan enigszins apart.

Maar allemaal zijn het belangrijke teksten binnen de brede context van het *Kashmir shaivisme*. Al deze teksten vullen elkaar aan en bieden een uitgebreide basis voor zowel theorie als beoefening van deze spirituele traditie van *yoga* en *tantra*.

Hoewel al deze teksten opmerkelijk compact zijn, bevatten ze een ongelooflijke rijkdom aan informatie.

Tot op vandaag blijft het *Kashmir shaivisme* een levende spirituele traditie die inspiratie biedt aan zoekers naar waarheid en spirituele ontwikkeling.

Deze filosofie heeft niet alleen een diepgaande impact gehad op de religieuze en culturele ontwikkeling van India, maar heeft wereldwijd aandacht verworven vanwege haar diepe inzichten en universele relevantie in het begrijpen van het menselijk bestaan en de kosmos.



BEWUSTZIJD IN HET KASHMIR SHAVISME

Bewustzijn (*Chaitanya* of *Chit*) is een veelzijdig begrip met verschillende betekenissen, afhankelijk van de context.

In het *Kashmir shaivisme* heeft bewustzijn een specifieke en centrale rol die essentieel is voor het begrijpen van deze filosofische traditie.

Om de essentie van dit begrip te begrijpen, is het belangrijk om de kernaspecten die in deze traditie van cruciaal belang zijn duidelijk te definiëren.

- ***Parāmaśiva*** vertegenwoordigt in het *Kashmir shaivisme* het Puur Bewustzijn, dat oneindig, alomtegenwoordig en volmaakt is. Het is de Ultieme Realiteit, de Absolute Werkelijkheid, de hoogste staat van Zijn, waarin er geen dualiteit of afscheiding bestaat.

Het bewustzijn van *Parāmaśiva* is zowel zelfbewust als creatief, wat betekent dat het universum voortkomt uit *Parāmaśiva's* inherente potentieel en zijn voortdurende zelfreflectie.

Dit betekent concreet dat *Parāmaśiva* niet slechts een passief bewustzijn is, maar een zelfbewust en creatief bewustzijn. De Ultieme Werkelijkheid is bewust van zichzelf (*vimarśa*) en brengt actief haar eigen aard en potentieel tot uitdrukking door de dynamische kracht van *Śakti*. Dit zelfbewuste bewustzijn leidt tot de manifestatie van het universum.

Met andere woorden, het universum ontstaat als een directe expressie van *Parāmaśiva's* innerlijke kracht en zelfreflectie. Alles wat bestaat—alle vormen en verschijnselen—zijn manifestaties van dit ene bewustzijn, dat zichzelf kent, uitdrukt en onderzoekt. Het universum

is dus geen afzonderlijke schepping, maar een intrinsieke manifestatie van *Parāmaśiva*'s eigen bewustzijn.

Hierdoor moet *Parāmaśiva* niet louter beschouwd worden als de creator, maar ook als de innerlijke essentie van elk wezen en elke manifestatie in het universum.

Als de Ultieme Werkelijkheid is *Parāmaśiva* zowel de bron van creatie als het fundament waarop het universum rust.

Het is de bron van alles wat bestaat. Het is de allesomvattende essentie van zowel het transcendente als het immanente—de kern van alle verschijnselen en tegelijkertijd datgene wat alle manifestaties overstijgt.

In spirituele termen is de realisatie van *Parāmaśiva* het uiteindelijke doel voor de *yogi* in het *Kashmir shaivisme*, waarbij hij of zij tot het inzicht komt dat het individuele zelf (*jīva*) wezenlijk identiek is aan *Parāmaśiva*.

- **Spanda** verwijst naar een essentieel concept dat de subtiele, spontane vibratie, trilling of pulsatie van het bewustzijn beschrijft.

Het begrip '*spanda*' betekent letterlijk 'trilling' of 'beweging' en wordt gebruikt om de dynamische en creatieve energie binnen het Absoluut Bewustzijn (*Parāmaśiva*) te omschrijven.

Hoewel het Ultiem Bewustzijn absoluut, stil en onveranderlijk is, bevat het binnen zichzelf een vibrerende energie die voortdurend tot uitdrukking komt. Deze vibratie is niet fysiek, maar eerder een subtiele beweging binnen het bewustzijn zelf. Ze wordt beschouwd als de eerste oorzaak van alle manifestaties, de bron waaruit de schepping—het 'worden' (*bhava*)¹¹¹—voortkomt.

Omdat *spanda* voortspruit uit het zelfbewustzijn van *Parāmaśiva* (cfr. *supra*), is het een creatieve expressie die *alles* in het universum doordringt: elk fenomeen, elke gedachte, elke ervaring is een manifestatie van deze subtiele vibratie van bewustzijn.

Spanda kan omschreven worden als de kracht die ervoor zorgt dat het bewustzijn zich manifesteert in een overvloed aan vormen en verschijnselen. Het is deze kracht—de 'trilling' of 'beweging'—die het universum van dualiteit voortbrengt vanuit de eenheid van *Parāmaśiva*.

Het is echter belangrijk te onderlijnen dat, hoewel *spanda* de dualiteit van het universum initieert, het geworteld blijft in de non-dualiteit van *Parāmaśiva*. Dit betekent dat, ondanks de voortdurende verandering en beweging die *spanda* veroorzaakt, de onderliggende realiteit onveranderlijk en één blijft.

Met andere woorden, *spanda* vertegenwoordigt de dynamische kant van een fundamenteel onveranderlijke en eeuwige realiteit. *Spanda* initieert de manifestatie van dualiteit, zonder de onderliggende eenheid van *Paramaśiva* te verstoren.

In de beoefening van het *Kashmir shaivisme* wordt *spanda* ervaren als een innerlijke vibratie die diep in het bewustzijn van de alerte *yogi* 'voelbaar' is. Het wordt beschouwd als de levensadem van het universum, als de subtiele impuls die alles tot leven brengt.

In de context van het *Kashmir shaivisme* verwijst 'voelbaar' niet naar fysieke tastzin, maar naar een subtiele innerlijke gewaarwording of een directe ervaring in het bewustzijn. *Spanda*, als de 'trilling' of 'vibratie' van het bewustzijn, wordt gezien als een innerlijke beweging of pulsatie van de energie die de scheppende kracht van het universum uitdrukt. Het is niet fysiek voelbaar zoals

een zintuiglijke prikkel, maar eerder een diep innerlijk ervaren dynamiek die men gewaar wordt door intense meditatie en concentratie.

Deze ervaring van *spanda* verwijst naar een vorm van verfijnde bewustzijnsbeleving, waarin de *yogi* zich afstemt op de subtiele trillingen van de werkelijkheid. Het 'voelbaar' maken van *spanda* betekent dus het ervaren van een innerlijke dynamiek die voorbijgaat aan het fysieke, tastbare niveau, maar die toch als zeer reëel en levend ervaren wordt binnen het bewustzijn van de *yogi*.

Yogi's en beoefenaars proberen zich bewust te worden van deze subtiele beweging in hun eigen bewustzijn, omdat het hen dichterbij de ervaring van de Ultieme Werkelijkheid—*Parāmaśiva*—brengt. Door het bewust ervaren van *spanda*, realiseren zij zich dat elke beweging, alle verandering, in wezen een uitdrukking is van het ene, onveranderlijke bewustzijn. Dit geldt in de eerste plaats voor henzelf.

Spanda wordt beschouwd als de universele pulsatie die alles met elkaar verbindt. Deze vibratie is aanwezig in elk aspect van het universum, van de grootste kosmische bewegingen tot de kleinste gedachte in de menselijke geest. *Spanda* is de 'ademhaling' van het universum, de ritmische pulsatie die het leven en de schepping aandrijft.

Samenvattend is *spanda* de subtiele, inherente vibratie van het Absoluut Bewustzijn, die als dynamische kracht de manifestatie van het universum mogelijk maakt, terwijl het geworteld blijft in de non-duale, onveranderlijke realiteit van *Parāmaśiva*.

Belangrijke noot:

Naar mijn mening bestaat er een interessante correlatie tussen het begrip '*spanda*' uit het *Kashmir shaivisme* en

het begrip '*pīti*',¹¹² een vreugdevolle meditatieve ervaring in de boeddhistische *jhāna*'s (staten van diepe concentratie), hoewel ze uit verschillende filosofische tradities komen. Maar opgelet bij de vergelijking: *spanda* verwijst naar de kosmische vibratie van bewustzijn, terwijl *pīti* een persoonlijke ervaring van vreugde is tijdens meditatieve concentratie.

Dit vergt enige bijkomende uitleg.

In het *Kashmir shaivisme* verwijst *spanda* naar de subtiele vibratie van het Absoluut Bewustzijn. Het vertegenwoordigt de dynamische, creatieve kracht die ten grondslag ligt aan alle manifestaties in het universum. Deze innerlijke beweging binnen het bewustzijn is een teken van de levende, vitale aard van het Absolute, hoewel het tegelijkertijd stil en onveranderlijk is.¹¹³ *Spanda* is dus de uitdrukking van de voortdurende, vibrerende energie van het goddelijke bewustzijn dat zich manifesteert in het bestaan.

Aan de andere kant wordt *pīti* in de boeddhistische meditatie beschouwd als een vreugdevolle, extatische ervaring die optreedt in de vroege stadia van meditatieve absorptie, de *jhāna*'s. Het wordt gekenmerkt door een diep gevoel van vreugde en opwinding, dat zowel lichaam als geest doordringt, als gevolg van diepe concentratie. *Pīti* helpt de mediteerder om los te komen van zintuiglijke verlangens en bevordert een diepe innerlijke rust.

De correlatie tussen *spanda* en *pīti* ligt in hun gedeelde ervaring van innerlijke energie en vreugde. Beide concepten verwijzen naar een dynamische kracht die de beoefenaar doordringt: in het geval van *spanda* is het de subtiele trilling van bewustzijn, terwijl *pīti* de vreugdevolle extase is die tijdens meditatie ontstaat. Beide ervaringen brengen een gevoel van vitaliteit en extatische energie teweeg, die de beoefenaar naar een hoger bewustzijnsniveau leidt.

Hoewel *spanda* en *pīti* niet hetzelfde zijn, kunnen ze beide beschouwd worden als uitdrukkingen van een onderliggende spirituele kracht. In beide tradities vormen ze een belangrijke ervaring op het pad naar transcendentie.

In het boeddhisme leidt *pīti* uiteindelijk naar subtielere stadia van meditatieve absorptie, waarbij de vreugde finaal oplost in diepe rust, sereniteit en absorptie waar het meditatiesubject één wordt met het meditatie-object—de 4de *jhana*.

In het *Kashmir shaivisme* symboliseert *spanda* de voortdurende creativiteit van het bewustzijn, maar de uiteindelijke realisatie is de herkenning van de onveranderlijke, tijdloze natuur van *Śiva*.

Spanda en *pīti* zijn beide manifestaties van innerlijke spirituele energie, die de beoefenaar helpen om een dieper inzicht te krijgen in de aard van de werkelijkheid, waarbij vreugde en innerlijke dynamiek een rol spelen op het pad naar hogere spirituele realisatie.

- ***Vimarśa*** kan vertaald worden als 'reflectie', 'onderzoek', of beter: 'zelfbewustzijn'. In de context van het *Kashmir shaivisme* verwijst *vimarśa* specifiek naar het aspect van bewustzijn dat zelfreflectie en zelfbewustzijn mogelijk maakt.

Vimarśa is de actieve en dynamische kant van *Parāmaśiva*. Terwijl de Absolute Werkelijkheid beschouwd wordt als het stille, onveranderlijke en Absolute Bewustzijn, is *vimarśa* de zelfbewuste, reflectieve kracht die inherent is aan deze fundamentele bewustzijnsstaat. Het is de kwaliteit van *Parāmaśiva* die het mogelijk maakt om zichzelf te kennen, te begrijpen en te ervaren. ¹¹⁴

Met andere woorden, de Pure Staat verwijst naar de bewustzijnstoestand van *Parāmaśiva*. Wanneer een *yogi* zich bewust wordt, nemen de gedachten af en valt de

geest uiteindelijk volledig stil. Deze Pure Staat is een toestand van Puur Bewustzijn, waarin de beoefenaar volledig aanwezig is, zonder afleidingen van externe prikkels of interne gedachten. In deze bewustzijnsstaat, waarin de aandacht volledig op het huidige moment gericht is, zullen de gedachten geleidelijk verminderen.

Door continu bewust te blijven en niet mee te gaan met de voortdurende stroom van gedachten en gevoelens, kan de *yogi* uiteindelijk een staat bereiken waarin de gedachten volledig tot stilstand komen. Dit leidt tot een diepe innerlijke rust en helderheid van geest, waarin een diepe verbinding met het ware zelf ervaren wordt, vrij van afleidingen en innerlijke dialoog.

In deze context betekent *vimarśa* dat *Parāmaśiva* niet alleen een passief, stil bewustzijn is, maar ook een actief en zelf-reflectief bewustzijn. Dit reflectieve aspect van bewustzijn stelt *Parāmaśiva* in staat om zijn eigen aard en essentie te herkennen en te manifesteren. Het is door *vimarśa* dat de eenheid van *Parāmaśiva* zich uitdrukt in de vele vormen en verschijnselen van het universum.

Daardoor speelt *vimarśa* een cruciale rol in het proces van manifestatie en schepping: zelfreflectie en zelfbewustzijn stellen het Absoluut Bewustzijn in staat om zich te manifesteren in de vele vormen en ervaringen.

Vimarśa maakt het mogelijk voor *Parāmaśiva* om zijn dynamische creativiteit en manifestatie te realiseren, terwijl hij tegelijkertijd zijn fundamentele eenheid en onveranderlijkheid behoudt.

In het *Kashmir shaivisme* wordt *vimarśa* vaak beschouwd als een noodzakelijke aanvulling op het concept van *spanda*, de subtiele vibratie of beweging binnen het bewustzijn. Terwijl *spanda* de dynamische kracht en creativiteit beschrijft die het universum voort-

brengt, vertegenwoordigt *vimarśa* de reflectieve en zelf-bewuste kant van deze creativiteit.

Samen vormen *spanda* en *vimarśa* de basis voor de volledige ervaring van bewustzijn en manifestatie binnen het *Kashmir shaivism*.

- **Eenheid van Śiva en Śakti** verwijst naar het fundamentele concept dat *Parāmaśiva* niet te scheiden is van *Śakti*, zijn dynamische energie. Deze eenheid benadrukt de onlosmakelijke verbinding tussen de twee primaire principes van het universum.

In het *Kashmir Shaivism* wordt *Śiva* beschouwd als het Absolute Bewustzijn dat onbeweeglijk, onveranderlijk, immaterieel en vormloos is. Hoewel *Śiva* het onbegrensde en onveranderlijke principe vertegenwoordigt, is het door de actieve energie van *Śakti* dat de manifestatie van de wereld en haar verschijnselen tot stand komt. In deze visie is *Śakti* de dynamische kracht die de creatieve en transformerende processen initieert en ondersteunt, waarmee de wereld en al haar fenomenen gemanifesteerd worden. *Śakti* is de kracht die het onbewogen Absoluut Bewustzijn in beweging brengt, waardoor het zich manifesteert in de veelzijdige werkelijkheid van het universum.

Śiva vertegenwoordigt de absolute, onveranderlijke bewustzijnstoestand die het fundament is van de werkelijkheid. Hij is het statische, transcendente aspect van de realiteit, de essentie van Puur Bewustzijn, zonder enige vorm of manifestatie. *Śiva* is de grondslag van alles wat bestaat, maar zelf is hij ongeconditioneerd en onbewogen.

Śakti, aan de andere kant, staat voor de dynamische, creatieve kracht die voortkomt uit *Śiva*. *Śakti* is de energie, de kracht en de manifestatie die de wereld en de kosmos creëert en in stand houdt. Deze kracht is verant-

woordelijk voor de beweging, verandering en de schepping van de vele vormen en fenomenen die in de wereld bestaan. *Śakti* vertegenwoordigt de actieve, expressieve en transformatieve kant van de realiteit.

De 'eenheid van *Śiva* en *Śakti*' benadrukt dat deze twee principes onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn; in wezen zijn ze één en hetzelfde. *Śiva* kan niet zonder *Śakti* bestaan, omdat hij zonder haar zijn potentieel niet kan manifesteren. Omgekeerd kan *Śakti* niet functioneren zonder de stabiliteit en het bewustzijnsfundament dat *Śiva* biedt. Samen vormen ze een onverdeeld geheel, waarbij *Śiva* de stille, essentiële bewustzijnstoestand is en *Śakti* de vibrerende, actieve kracht die deze inerte bewustzijnstoestand tot leven brengt.

Deze eenheid kan vergeleken worden met het concept van *spanda*, de subtiele vibratie binnen het bewustzijn die zowel het dynamische als het transcendente aspect van de werkelijkheid omvat. In de ervaring van 'de eenheid van *Śiva* en *Śakti*' wordt duidelijk dat het Universeel Bewustzijn (*Śiva*) en zijn creatieve energie (*Śakti*) altijd samen bestaan, zonder scheiding tussen de twee.

In wezen is de 'eenheid van *Śiva* en *Śakti*' een erkenning van de onderliggende integriteit van alle dingen in het universum. Het benadrukt dat de scheiding tussen het transcendente en het manifeste slechts een illusie (*māyā*) is en dat in de Absolute Werkelijkheid alle aspecten van bestaan congrueren tot een harmonieuze eenheid.

De 'eenheid van *Śiva* en *Śakti*' helpt de *yogi* van het *Kashmir shaivisme* realiseren dat de hele schepping en de kosmos voortkomen uit deze onverdeelde eenheid, en dat de Ultieme Werkelijkheid zowel het onbewogen bewustzijn (*Śiva*) als de dynamische energie (*Śakti*) omvat.

• **Ontwaken en Bevrijding** zijn twee centrale begrippen in het *Kashmir shaivisme* die verwijzen naar de diepste spirituele realisatie en de uiteindelijke bevrijding van de ziel.

Beide begrippen zijn nauw met elkaar verweven en beschrijven de progressieve stadia van spirituele groei en verlichting die een *yogi* doorloopt op weg naar het bereiken van de hoogste staat van bewustzijn.

Ontwaken verwijst in het *Kashmir shaivisme* naar het proces waarbij de *yogi* de ware aard van zijn individueel bewustzijn herkent, erkent en realiseert. Dit ontwaken is geen intellectueel begrip, maar een directe, innerlijke ervaring van de eenheid van de eigen identiteit met het Universeel Bewustzijn (*Parāmaśiva*).

Ontwaken betekent dat de sluier van onwetendheid, die de *yogi* doet geloven in de afgescheidenheid van het zelf, opgelicht wordt. De *yogi* realiseert dat het individuele zelf (*jīva*) in wezen niet verschilt van het allesomvattende Absoluut Bewustzijn (*Parāmaśiva*). Dit proces van ontwaken wordt beschouwd als een herontdekking van de eigen goddelijke aard, die altijd aanwezig was, maar bedekt door illusie (*māyā*).

Het proces van bevrijding (*mokṣa*) volgt na het ontwaken, wat in het *Kashmir shaivisme* begrepen wordt als de volledige en finale bevrijding van de ziel uit de cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra*). Bevrijding houdt in dat de *yogi* zich niet langer identificeert met het lichaam, de geest of de ego-structuur, maar volledig één geworden is met *Parāmaśiva*.

In deze staat van bevrijding overstijgt de *yogi* de beperkingen van dualiteit en ervaart hij of zij de eenheid van alle dingen. De dualiteit tussen subject en object verdwijnt, en er is een voortdurende ervaring van de non-

duale werkelijkheid waarin alles doordrongen is van het Puur Bewustzijn van *Parāmaśiva*.

In het *Kashmir shaivisme* is bevrijding niet noodzakelijk een staat die ná de dood bereikt wordt; deze staat kan ook tijdens het leven gerealiseerd worden (*jīvanmukti*).¹¹⁵ Dit betekent dat de *yogi*, zelfs terwijl hij nog in het fysieke lichaam leeft, volledig bevrijd kan worden van de beperkingen van het ego en de illusie van afgescheidenheid. Zulke bevrijde ziel leeft in constante verbondenheid met het Universeel Bewustzijn, waarbij elke handeling, gedachte en ervaring doordrongen is van de realisatie van de eenheid met *Parāmaśiva*.

Kortom, in het *Kashmir shaivisme* vormen ontwaken en bevrijding geen afzonderlijke, losstaande gebeurtenissen, maar zijn eerder een doorlopend proces van zelf-realisatie en verdieping in het besef van de eigen goddelijke aard. Ontwaken is de eerste stap naar het herkennen en erkennen van deze eenheid, en bevrijding is de finale verwezenlijking ervan, waarin de *yogi* volledig bevrijd is van alle vormen van illusie en beperkingen, en leeft in de voortdurende ervaring van de non-duale werkelijkheid.

• **Reflectie in het Individuele** verwijst naar het idee dat het Universeel Bewustzijn (*Parāmaśiva*) zich weerspiegelt in het individuele zelf (*jīva*). Deze reflectie houdt in dat elk individu in wezen een microkosmos is van het macrokosmisch bewustzijn, waarin de oneindige kwaliteiten en vermogens van *Parāmaśiva* in een individuele manifestatie tot uitdrukking komen. Volgens het *Kashmir shaivisme* is *Parāmaśiva* de bron van alle bestaan. Het is het absolute, non-duale, Puur Bewustzijn dat alles doordringt en omvat. Dit bewustzijn is inherent aanwezig in elke manifestatie, inclusief het individuele zelf.

Door de werking echter van *māyā* en de *vijf kanchuka's* wordt het Puur Bewustzijn van *Parāmaśiva* beperkt en

ervaren als afgescheiden van de rest van het universum. Dit leidt tot de illusie van individualiteit en dualiteit, waardoor het individu zichzelf als een losstaande entiteit beschouwt, afgescheiden van het Universeel Bewustzijn.

De '*reflectie in het individuele*' is een metaforische manier om te beschrijven hoe het Absoluut Bewustzijn (*Parāmaśiva*) zich manifesteert in elk individueel wezen.

Het is vergelijkbaar met hoe de zon zich weerspiegelt in alle waterdruppels. Elke druppel reflecteert de volledige zon, maar de weerspiegeling is afhankelijk van de helderheid en zuiverheid van het water. Op identieke manier weerspiegelt elke *jīva* het volledige bewustzijn van *Parāmaśiva* maar door de versluiering van *māyā* en de *kanchuka's* wordt deze reflectie vertroebeld en beperkt, waardoor het individu zich niet bewust is van zijn ware aard.

Het doel van de spirituele beoefening in het *Kashmir shaivisme* is om deze versluieringen te overstijgen en de ware aard van de reflectie te realiseren. Dit houdt in dat het individu zich bewust wordt van de eenheid met *Parāmaśiva* en inziet dat de schijnbare individualiteit slechts een illusie is.

Door meditatie, zelfonderzoek en spirituele praktijken kan de *yogi* deze illusies doorbreken en de zuiverheid van de reflectie herstellen, waardoor het individuele bewustzijn zich opnieuw verenigt met zijn bron.

Wanneer deze reflectie volledig gerealiseerd is, ervaart de *yogi* zichzelf niet langer als een afgescheiden entiteit, maar als een directe uitdrukking van *Parāmaśiva*.

Bij verwezenlijking van bevrijding tijdens zijn of haar leven (*jīvanmukti*) leeft de *yogi* in constante verbondenheid met het Universeel Bewustzijn, terwijl hij of zij nog steeds een individuele vorm bezit. De dualiteit tussen

het individuele zelf en het Universeel Bewustzijn is echter verdwenen en de *yogi* ervaart permanent eenheid en non-dualiteit.

In wezen betekent '*reflectie in het individuele*' dat elk individu een manifestatie is van het Universeel Bewustzijn. De realisatie van dit inzicht vormt de sleutel tot spirituele bevrijding. Het individuele zelf (*jīva*) is geen op zichzelf staande entiteit, maar een reflectie van het onbegrensde bewustzijn van *Parāmaśiva*.

Dit brengt ons tot de essentie van de spirituele reis van de *yogi*, dat een proces van herontdekking en herverbinding is met *Parāmaśiva*—zijn universele aard. Het spirituele pad van het *Kashmir shaivisme* nodigt ons uit om terug te keren naar een eerder bekend, maar vergeten bewustzijn, en benadrukt de noodzaak om ons ware zelf te erkennen als een integraal onderdeel van het Absolute.

Illusie van Scheiding verwijst naar het feit dat er in het *Kashmir shaivisme* een onderscheid gemaakt wordt tussen 'individueel bewustzijn' (*jīva*) en 'Universeel Bewustzijn' (*Parāmaśiva*). Dit onderscheid is echter uiteindelijk illusoir en gebaseerd op een beperkt perspectief.

Het *Kashmir shaivisme* beschouwt *jīva* als een beperkte manifestatie van *Parāmaśiva*. *Jīva* ervaart zichzelf als afzonderlijk en geïsoleerd vanwege de onwetendheid die *māyā* en de *kanchuka*'s, die het bewustzijn verhullen, met zich meebrengen. Deze versluierungen creëren een ervaring van dualiteit, waarin het individuele zelf zich afgescheiden voelt van de rest van het universum en van *Parāmaśiva*.

Parāmaśiva, aan de andere kant, is het onveranderlijke Absoluut Bewustzijn dat de bron is van alles wat bestaat en dat zowel transcendent als immanent is. Het vertegenwoordigt de fundamentele Ultieme Werkelijkheid

waarin alle dualiteiten, inclusief het onderscheid tussen *jīva* en *Parāmaśiva*, overstegen worden.

Hoewel *jīva* en *Parāmaśiva* in de ervaring van beperkt bewustzijn als verschillend waargenomen worden, leert het *Kashmir shaivisme* dat dit onderscheid uiteindelijk een illusie is.

Het ware doel van spirituele beoefening is deze illusie te doorbreken en de onderliggende eenheid te realiseren, waarbij de *yogi* zich bewust wordt van zijn of haar ware aard als niet anders dan *Parāmaśiva* zelf. In deze gerealiseerde staat verdwijnt het onderscheid tussen individueel en Universeel Bewustzijn compleet.



DE KANCHUKA'S

De *Śiva Sutra*'s vermelden vijf elementen die onze ware aard bedekken, verhullen en ons daardoor beperken. Deze vijf elementen staan bekend als 'kanchuka's',¹¹⁶ wat 'verbergers' of 'versluiers' betekent.

De tekst in de *Śiva Sutra*'s luidt als volgt:

• *Er zijn vijf elementen die onze ware aard bedekken en verhullen. Deze vijf elementen staan bekend als 'kanchuka', wat 'verbergen' betekent:*

Het eerste element van deze vijf kanchuka's is kalā, wat verwijst naar de begrenzing of beperking van kracht en vermogen. Kalā beperkt het Universele Bewustzijn tot een individuele ervaring. Hierdoor identificeren we ons niet langer met het onbeperkte Absolute Bewustzijn, maar met het lichaam, de gedachten en de wereld van naam en vorm (nāma-rūpa).¹¹⁷

Het volgende element is vidyā, of kennis, die de alwetendheid van het Universele Bewustzijn reduceert tot beperkte, relatieve kennis. Vidyā versluiert onze absolute staat en zorgt ervoor dat we slechts een beperkte mate van kennis ervaren.

Daarna komt rāga, of verlangen, aantrekkingskracht. Wanneer we ons gescheiden voelen van andere objecten, ontstaat er aantrekking tot sommige ervan. Als er echter geen scheiding is, kan er geen aantrekking zijn: je kunt alleen aangetrokken worden tot iets dat van je gescheiden is.

Het volgende element is kāla, of tijd. Kāla beperkt de eeuwigheid van het Universeel Bewustzijn tot verleden, heden en toekomst. In plaats van de tijdloze eeuwigheid te ervaren, ervaren we tijd als gemeten in seconden, minuten, uren, dagen, maanden, jaren, eeuwen.

Het laatste element is niyati, of noodlot, bestemming, het onvermijdelijke, predestinatie. Niyati veroorzaakt begrenzungen in ruimte en vorm. In plaats van de alomtegenwoordigheid van onze ware aard te ervaren, ervaren we onszelf binnen een bepaalde ruimte en vorm. Dit is het pad van saṃsāra waarbij het individueel bewustzijn [jīva] de wereld ervaart als onderworpen aan tijd, ruimte en de Wet van Karma.

Deze vijf elementen bedekken onze ware aard en beperken ons bewustzijn van de Ultieme Realiteit. In plaats van eeuwigheid, alwetendheid en alomtegenwoordigheid van onze ware aard te ervaren, identificeren we ons met naam en vorm. We ervaren onszelf binnen een bepaald lichaam, op een specifiek moment, met een opeenvolging van ervaringen, die verleden, heden en toekomst omvatten. Dit is māyā—de begoocheling die ons van onze ware aard vervreemdt. ॐ



Deze vijf *kanchuka's* versluieren, beperken of limiteren de alomtegenwoordige, oneindige aard van het Absoluut, Universeel Bewustzijn, het Ultieme, het Goddelijke (Śiva). Door deze versluiting ontstaat ongewild, maar erg doordringend, dualiteit. De *kanchuka's* worden beschouwd als de grondoorzaak, als de bron van dualiteit.

De *kanchuka's* zijn concepten uit het *Kashmir shaivism* — een filosofische en spirituele traditie die nauw verwant is aan de *advaita vedānta* maar toch haar eigen unieke kenmerken heeft.

Zowel de *advaita vedānta* als het *Kashmir shaivism* streven naar de realisatie van de non-duale waarheid. Waar de *advaita vedānta* de wereld echter ziet als een illusie die overwonnen moet worden, benadert het *Kashmir shaivism* deze waarheid op een dynamische en ritue-

ele manier, waarbij de wereld beschouwd wordt als een manifestatie van het goddelijke Absoluut Bewustzijn.

Deze dynamische, energie-georiënteerde en rituele benadering verwijst rechtstreeks naar de fundamentele aspecten van het *Kashmir shaivism* en hoe het zich onderscheidt van andere filosofische tradities zoals de *advaita vedānta*.

Het Kashmir shaivism beschouwt het Absolute niet als een louter statisch en vormloos bewustzijn (*Śiva*), maar als een dynamische kracht (*Śakti*) die de hele kosmos doordringt en creëert. Deze dynamische energie (*span-da*) wordt beschouwd als de vibratie of pulserende kracht van het bewustzijn die voortdurend de realiteit vormt en transformeert. Dit maakt de benadering van het *Kashmir shaivism* dynamisch omdat het zich richt op het ervaren en werken met deze energieën in plaats van alleen op intellectuele contemplatie.

In tegenstelling tot de voornamelijk meditatieve en contemplatieve methoden van de *advaita vedānta*, omvat het *Kashmir shaivism* een breed scala aan rituelen en tantrische praktijken. Deze rituelen en technieken, zoals visualisaties, *mantra*'s, *mudra*'s en ademhalingstechnieken, zijn ontworpen om de beoefenaar (M/V/X) direct in contact te brengen met de goddelijke energieën en hem te helpen de eenheid met *Śiva* te realiseren. Deze rituelen dienen als praktische hulpmiddelen om het spirituele doel (de eenheid met *Śiva*) te bereiken en de goddelijke aanwezigheid in het dagelijkse leven te integreren.

In het *Kashmir shaivism* wordt de wereld beschouwd als een dynamische manifestatie van het goddelijke Absoluut Bewustzijn (*Śiva*). Dit betekent concreet dat de materiële wereld en alles wat dit inhoudt, inclusief het individu zelf, een directe uitdrukking van de Ultieme Werkelijkheid zijn.

De wereld is niet iets dat overwonnen of als een illusie genegeerd moet worden—zoals in de *advaita vedānta*—maar iets dat erkend, vereerd en ervaren moet worden als een manifestatie van Śiva's bewustzijn. Dit leidt automatisch tot een houding van eerbied en sacraliteit ten opzichte van de wereld en het leven.

Kortom, het *Kashmir shaivisme* onderscheidt zich van de *advaita vedānta* door een benadering die de dynamische energie van het goddelijke uitdrukt én benadrukt. Dit gebeurt door een rijkdom aan rituele en tantrische praktijken die gericht zijn op het ervaren, vereren en benutten van deze energie.

Hierdoor ontstaat een wereldbeeld waarin het universum beschouwd wordt als een heilige manifestatie van het Absoluut Bewustzijn. Dit staat in sterk contrast met de aanpak van de *advaita vedānta*, die de wereld ziet als een illusie die de onderliggende eenheid van het individuele zelf (*jīva*) met *Brahman* verbergt.



De overeenkomsten en verschillen tussen het *Kashmir shaivisme* en het boeddhisme zijn zowel aanzienlijk als opvallend. Dit is niet verrassend, aangezien het hier gaat om wezenlijk verschillende tradities.

Hoewel er onmiskenbaar parallellen zijn tussen de *Śiva Sutra*'s en bepaalde boeddhistische concepten, zoals de bezoedelingen die de ware aard van de werkelijkheid verhullen, zijn er ook fundamentele verschillen in metafysische denkbepelden en doelstellingen.

Wat de overeenkomsten betreft:

Beide stromingen zijn gericht op de bevrijding van het individu uit de wereld van lijden en illusie. Een belangrijk punt van overeenkomst is de erkenning van het bestaan

van onwetendheid (*avijja; avidyā*) als oorzaak van het menselijk lijden. In beide tradities wordt gesteld dat de mens zich, door onwetendheid, identificeert met de tijdelijke, vergankelijke wereld, wat tot een onjuiste visie op de werkelijkheid leidt en daarmee tot lijden.

Ook in de boeddhistische leer wordt de ware aard van de werkelijkheid verborgen door mentale bezoedelingen (*kilesa's; klesha's*), net zoals in het *Kashmir shaivism* de vijf *kanchuka's* de onbepaalde aard van het Absoluut Bewustzijn verhullen. In beide tradities is bevrijding of verlichting gebaseerd op het inzicht in de ware aard van het bestaan en het loslaten van valse identificaties.

Zowel *Kashmir shaivism* als boeddhisme onderwijzen dat het mogelijk is om verlichting te bereiken door het overstijgen van de identificatie met de materiële wereld en het ego. De weg naar verlichting vereist in beide tradities diepe meditatie en contemplatie, evenals ethisch leven, maar de methoden en doelen verschillen aanzienlijk.

Wat de verschillen betreft:

Waar deze tradities echter fundamenteel van elkaar afwijken, is hun visie op de aard van de werkelijkheid.

Het *Kashmir shaivism*, geworteld in het non-dualistische *Trika*-systeem, stelt dat de Ultieme Werkelijkheid bestaat uit de eenheid van bewustzijn (*Śiva*) en energie (*Śakti*). Alles wat bestaat, wordt beschouwd als een dynamische manifestatie van het goddelijk Absoluut Bewustzijn.

De beoefenaar streeft ernaar om de eenheid van zichzelf met het Absoluut Bewustzijn te realiseren, waarbij de ervaring van de wereld niet ontkend wordt, maar getransformeerd en 'geheiligd', in de betekenis van 'heel gemaakt'.

'Heel gemaakt' verwijst naar een proces van spirituele integratie en transformatie, waarbij de beoefenaar de dualiteit van het individuele zelf en de wereld overstijgt en de fundamentele eenheid met het Absoluut Bewustzijn (*Śiva - Śakti*) herkent.

Dit betekent dat de schijnbare gescheidenheid tussen beoefenaar en de wereld verdwijnt, waardoor de wereld niet langer ervaren wordt als iets afzonderlijks of als een bron van lijden, maar als een goddelijke manifestatie van één onderliggende realiteit.

'Heel gemaakt' houdt in dat de fragmentatie of het gevoel van afgescheidenheid 'genezen' wordt. Het verwijst naar het besef dat alle aspecten van de werkelijkheid, inclusief de materiële wereld en de dagelijkse ervaringen, onderdeel zijn van de Absolute Totaliteit.

In plaats van de wereld als gebroken of onvolmaakt te zien, wordt de wereld herkend als een volledig, integraal deel van het goddelijke bewustzijn. Dit besef zorgt voor een staat van 'heelheid', waarbij de dualiteit tussen spiritueel en werelds verdwijnt en een allesomvattende eenheid ervaren wordt.

In deze zin wordt de wereld niet ontkend of als illusoir beschouwd, maar correct getransformeerd in de ervaring van de beoefenaar, die de inherente 'heelheid' (of 'heiligheid') van het bestaan 'her'ontdekt.

In het boeddhisme daarentegen, en vooral in het *theravāda* en *mahāyāna*, wordt het concept van een eeuwige, onveranderlijke werkelijkheid (zoals *Śiva*) radicaal verworpen.

Boeddhisten geloven in de leer van *anattā* (niet-zelf), wat inhoudt dat er geen permanente, onveranderlijke essentie of ziel bestaat. In plaats daarvan is alles onderworpen aan de wetten van vergankelijkheid (*anicca; anitya*) en

afhankelijk ontstaan (*paticca samuppada; pratītyasamutpāda*), wat betekent dat alles ontstaat in afhankelijkheid van oorzaken en omstandigheden. Het uiteindelijke doel in het boeddhisme is *nibbāna (nirvāṇa)*, de bevrijding uit het lijden door het loslaten van de illusie van een blijvend zelf en het beëindigen van de cyclus van geboorte en dood (*samsāra*).

Een cruciaal verschil tussen beide tradities is de visie op de wereld. In het boeddhisme wordt de wereld gezien als een tijdelijke en vergankelijk fenomeen dat leidt tot lijden (*dukkha; duḥkha*) als men ernaar verlangt en aan gehecht is. Zo wordt de wereld beschouwd als een plek van constante verandering en leed.

In het *Kashmir shaivism* daarentegen wordt de wereld niet gezien als iets dat overstegen of genegeerd moet worden, maar als een expressie van het goddelijke.

Het universum en alles daarin worden beschouwd als een manifestatie van de creatieve energie van *Śakti*. Het doel is niet om het wereldse te ontvluchten, maar om dit te erkennen als een goddelijke uitdrukking, en daarin verlichting te vinden.

De beoefening in beide tradities verschilt eveneens aanzienlijk.

In het boeddhisme ligt de nadruk op ethisch gedrag (*sīla*), meditatie (*samādhi; samādhī*) en wijsheid (*paññā; prajñā*) als de drie pijlers van spirituele bevrijding.

Het beoefenen van inzichtmeditatie (*vipassanā*) en het naleven van het edele achtvoudige pad zijn cruciale methoden om verlichting te bereiken.

Het *Kashmir shaivism*, aan de andere kant, legt meer nadruk op rituele praktijken, *mantra*'s, en tantrische technieken om de goddelijke energie van *Śakti* te erva-

ren. De beoefenaar werkt met specifieke rituelen en meditaties die ontworpen zijn om de ervaring van non-duale eenheid met het goddelijke te cultiveren.

Het *Kashmir Shaivism* ziet de wereld als een manifestatie van het Absolute, terwijl het boeddhisme de nadruk legt op het loslaten van gehechtheid aan de vergankelijke wereld en het bereiken van bevrijding door inzicht in leegte en niet-zelf.



KALĀ

De eerste van de vijf *kanchuka*'s is *kalā*, een Sanskriet-term die vertaald kan worden als 'kracht', 'vermogen' of 'capaciteit'. Het verwijst naar de begrenzing van kracht of vermogen tot handelen en creativiteit.

Kalā verwijst naar de sluier die het oneindige vermogen van creatie beperkt. Terwijl het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) in essentie almachtig en onbeperkt is, zorgt *kalā* ervoor dat het vermogen om vrij te creëren gereduceerd wordt tot een beperkte capaciteit. Hierdoor wordt de *yogi* gedwongen om binnen bepaalde grenzen te handelen en lijkt hij niet langer in staat te zijn om het volledige potentieel van het goddelijke te benutten. Met andere woorden, wanneer de *yogi* zichzelf als *Śiva* beschouwt, is hij onbeperkt in macht en vermogen. Dit verandert drastisch wanneer hij zichzelf als een afgescheiden individu ziet.

Dit vergt enige uitleg.

Śiva is één van de belangrijkste goden in het hindoeïstische pantheon en maakt deel uit van de heilige drie-eenheid (*Trimurti*) samen met *Brahma* en *Vishnu*. *Śiva* wordt beschouwd als de vernietiger en transformerende kracht van het universum, maar ook als de bron van creativiteit, vruchtbaarheid en spiritueel ontwakend.

Śiva vertegenwoordigt het transcendente, mannelijke aspect van puur bewustzijn en potentieel, en zonder *Śakti* blijft hij in deze passieve, latente staat.

Śakti, een centraal begrip in het *Kashmir shaivism*, symboliseert de goddelijke vrouwelijke energie die de scheppende en dynamische kracht vormt. Zij is de energie die *Śiva* en andere goden in staat stelt om te handelen en het universum te manifesteren.

Zonder *Śakti* zou *Śiva* slechts latent bewustzijn zijn, terwijl *Śakti* de dynamische, immanente kracht vertegenwoordigt die het universum doordringt en het bewustzijn van *Śiva* activeert.

Samen vormen *Śiva* en *Śakti* een onlosmakelijke eenheid, waarbij *Śiva* de potentiële energie is en *Śakti* de actieve kracht. Hun samenwerking symboliseert de harmonie tussen het mannelijke en vrouwelijke, het statische en het dynamische, het transcendente en het immanente.

Concreet: *kalā* is de sluier die de universele, alomtegenwoordige kracht van de Ultieme Werkelijkheid begrenst, waardoor het gevoel van een separate, beperkte macht of capaciteit bij het individu ontstaat.

Anders verwoord: *kalā* limiteert het Universeel Bewustzijn tot een individuele ervaring. Dit houdt in dat de oneindige creativiteit en het vermogen van het Absolute gereduceerd worden tot wat een individueel wezen kan doen of bereiken.

In detail komt *kalā*, als versluiering, hierop neer:

- *Beperking van macht en kunnen*: in plaats van almachtig te zijn, voelt de mens zich beperkt in wat hij kan bereiken of doen. Dit leidt tot de ervaring van persoonlijke beperking en onvermogen.
- *Beperkte creatieve capaciteit*: de onbeperkte creatieve potentie van het Absoluut Bewustzijn wordt gelimiteerd tot de beperkte creativiteit en vaardigheden die de mens ervaart in zijn of haar dagelijks leven.
- *Illusie van individualiteit*: door deze beperking ontstaan concepten zoals persoonlijke prestaties en falen, wat bijdraagt tot de illusie van afgescheidenheid van de Ultieme Werkelijkheid.

Samengevat verwijst *kalā* als *kanchuka* in de *Kashmir shaivisme*-filosofie naar de sluier die de onbeperkte macht en creatieve potentie van het Absoluut Bewustzijn beperkt, waardoor de individuele mens de wereld ervaart vanuit een perspectief van beperkt vermogen en begrensde bekwaamheid.

Anders uitgedrukt: *kalā* is de fundamentele oorzaak van de menselijke ervaring van afgescheidenheid en individualiteit. *Kalā* zorgt ervoor dat de mens zichzelf ziet als een aparte entiteit, als het individuele zelf (*jīva*) met specifieke, maar gelimiteerde capaciteiten, in plaats van als een uitdrukking, als een expressie, als een manifestatie van het oneindige, alomtegenwoordige Puur Bewustzijn.

Deze begrenzing beïnvloedt hoe we onszelf en onze mogelijkheden beschouwen. In plaats van onszelf te ervaren als deel van het oneindige en alomtegenwoordige Absoluut Bewustzijn, beschouwen we onszelf als beperkt en afhankelijk van specifieke vaardigheden en externe krachten.

Dit individuele zelf (*jīva*) verwijst naar het begrensde, belichaamde zelf dat het lichaam en de geest omvat—het zogenaamde 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert. In plaats van ons te identificeren met Puur Bewustzijn, identificeren we ons met ons lichaam en geest, met naam en vorm, met *nāma-rūpa*.

Het begrip '*nāma-rūpa*' kan in twee begrippen opgesplitst worden: '*nāma*' verwijst naar het mentale domein, waaronder gedachten, gewaarwordingen, gevoelens en percepties, terwijl '*rūpa*' betrekking heeft op het fysieke, zoals het lichaam en alle vormen die we in de wereld ervaren.

'*Nāma*' omvat het mentale domein, die een cruciale rol spelen in de identificatie met het lichaam en de wereld van vormen (*rūpa*). Het is de geest die verantwoordelijk is voor het scheppen van het idee van een afzonderlijk individu, een 'zelf' met een specifieke naam en vorm. Dit gevoel van individualiteit—ons ego—is een mentale constructie. Daarom wordt in veel spirituele tradities de nadruk gelegd op het tot rust brengen van de geest. Wanneer de geest stil wordt, kunnen we ons losmaken van dit beperkte zelfbeeld en onze ware aard ervaren.

Nāma-rūpa is een concept dat de dualiteit en conditionering van de werkelijkheid benadrukt. Het mentale aspect (*nāma*) en het fysieke aspect (*rūpa*) werken samen om een ervaring te creëren waarin verschijnselen zowel mentaal als materieel waargenomen worden. Deze combinatie vormt de basis van hoe wij de werkelijkheid ervaren: een 'gelaagde' perceptie waarbij gedachten, gevoelens en vormen voortdurend met elkaar verweven zijn.

Met 'gelaagde ervaring' bedoel ik dat de menselijke perceptie van de werkelijkheid bestaat uit verschillende niveaus of lagen, gevormd door de combinatie van mentale en fysieke aspecten.

Deze gelaagdheid betekent dat onze perceptie van de werkelijkheid niet eenvoudig of enkelvoudig is, maar opgebouwd uit verschillende elementen die gezamenlijk onze ervaring vormgeven.

De lagen omvatten zowel een mentale dimensie—gedachten, emoties, herinneringen en mentale beelden—als een fysieke dimensie, die bestaat uit de tastbare, zichtbare wereld om ons heen.

Het mentale aspect geeft betekenis aan wat we waarnemen en bepaalt hoe we de wereld interpreteren, terwijl

het fysieke aspect bestaat uit de materiële objecten en vormen die we met onze zintuigen waarnemen.

De 'gelaagde ervaring' onderstreept de dualiteit en conditionering van onze perceptie van de werkelijkheid, oftewel de manier waarop wij deze ervaren.

Dualiteit verwijst naar het idee dat onze ervaringen verdeeld zijn in tegengestelde of elkaar aanvullende paren —dichotomieën— zoals geest en materie.

Conditionering betekent dat onze perceptie en ervaring gevormd worden door verschillende factoren, zoals onze zintuigen, culturele invloeden, persoonlijke ervaringen en mentale toestanden.

Hoewel de concepten van de *kanchuka*'s specifiek zijn voor het *Kashmir shaivisme*, zijn er parallellen te vinden met bepaalde boeddhistische ideeën.

In het boeddhisme, vooral binnen het *mahāyāna* en *vajrayāna*, vinden we concepten die de aard van beperkingen en illusies beschrijven.

Een belangrijke overeenkomst is de rol van onwetendheid (*avijja*; *avidyā*), die zowel in het boeddhisme als in het *Kashmir shaivisme* een cruciale rol speelt bij het ontstaan van de illusie van een beperkt, afzonderlijk zelf.

In het boeddhisme verwijst *avidyā* naar de fundamentele onwetendheid over de ware aard van de werkelijkheid, wat leidt tot gehechtheid aan het zelf en de wereld als inherent bestaand en gescheiden van het Geheel.

Daarnaast speelt het concept van leegte (*suññatā*; *śūnyatā*) een centrale rol, wat vergelijkbaar kan zijn met de illusies die worden opgewekt door de *kañcuka*'s in het *Kashmir shaivisme*. *Śūnyatā* verwijst naar het inzicht dat

alle verschijnselen leeg zijn van inherent, onafhankelijk bestaan (*paticca samuppāda; pratīyasamutpāda*).

Dit sluit aan bij de vaststelling dat de beperkingen die door de *kanchuka's* in het *Kashmir shaivism* veroorzaakt worden, illusoir zijn. In beide tradities wordt de ware aard van de werkelijkheid gezien als ongelimiteerd, één, en niet-dualistisch.

Verder worden in het boeddhisme de vijf *khandha's*—vorm, perceptie, gewaarwording, mentale formaties en bewustzijn—beschouwd als de bouwstenen van de illusie van een afzonderlijk zelf.

Deze *khandha's* kunnen vergeleken worden met de beperkingen die door de *kanchuka's* opgelegd worden, omdat ze de ervaring van een beperkt, afzonderlijk individu creëren.

Zowel het *Kashmir shaivism* als het boeddhisme benadrukken de illusoire aard van beperkingen—de *kanchuka's* in het eerste geval en de aggregaten van toe-eigening (*khandha's*) in het tweede. Beide tradities wijzen integraal naar een diepere, onbeperkte en ongelimiteerde werkelijkheid. In het *Kashmir shaivism* wordt deze werkelijkheid aangeduid als *Śiva*, terwijl het boeddhisme deze beschrijft als het Ongeborene (*ajāta*), het Doodloze (*amata; amṛta*), en het Ongeconditioneerde (*asankhata; asamskṛta*).

Maar veel belangrijker dan de naakte vaststelling van deze versluiering die onze ware aard grondig limiteert, is de vraag hoe we de sluier van *kalā* kunnen wegnemen.

Hoe doen we dit? Hoe realiseren we dit praktisch? Hoe verwijderen we dit stof van onze spiegel? Hoe herontdekken we ons 'oorspronkelijk gezicht'? Hoe maken we onze legitieme aard opnieuw 'zichtbaar' (*svabhāva*)?

Svabhāva is een Sanskriet begrip dat letterlijk vertaald kan worden als 'eigen aard' of 'intrinsieke natuur'. Het verwijst naar de inherente aard of de essentie van iets, de kern die een ding of persoon maakt tot wat het is.

Maar opgepast: in verschillende filosofische en religieuze tradities binnen het hindoeïsme en boeddhisme heeft dit begrip onderscheiden connotaties.

In het hindoeïsme, vooral in filosofieën zoals in de *advaita vedānta*, verwijst '*svabhāva*' naar de essentiële natuur of eigenschappen van een persoon of object. Het verwijst naar de inherente eigenschappen van de ziel (*ātman*) of de Ultieme Werkelijkheid (*Brahman*). *Svabhāva* benadrukt de unieke kwaliteiten en het wezenlijke karakter dat wezens en objecten definiëren.

In het boeddhisme, met name in de *Madhyamaka*-school, wordt het begrip '*svabhāva*' gebruikt in de context van leegte (*śūnyatā*)—het ontbreken van een onafhankelijk, inherent bestaan.

In de context van het *Kashmir shaivism* wordt '*svabhāva*' gebezigd om een inherent, onafhankelijk bestaan te beschrijven, wat door de *Madhyamaka*-school mordicus ontkend wordt. Volgens deze school bezitten verschijnselen geen zelfstandig, inherent bestaan; ze bestaan slechts afhankelijk van oorzaken (*hetu*'s; *id.*) en voorwaarden (*paccaya*'s; *pratya*'s).

Dit leidt tot het inzicht dat verschijnselen 'leeg' zijn aan een inherent zelf en benadrukt de onderlinge afhankelijkheid van alle fenomenen (*paticca samuppada*; *pratītya-samutpāda*).

Svabhāva wordt dus op verschillende manieren geïnterpreteerd. Enerzijds kan het verwijzen naar de ware aard van een wezen, naar datgene wat het 'uniek' maakt.

Anderzijds kan het betrekking hebben op de universele eigenschappen die alle dingen gemeenschappelijk hebben, zoals het *Brahman* in de *advaita vedānta*.

Het wegnemen van de sluier van 'kalā', die ons limiteert en de illusie van een afgescheiden, beperkt zelf creëert, is een diepgaand proces van spirituele groei en zelfrealisatie.

Zowel het *Kashmir shaivism* als het boeddhisme bieden uitgebreide methoden en beoefeningen aan om deze beperkingen te overstijgen en de ware aard van de werkelijkheid te ervaren.

Om deze sluier te verwijderen, richt het *Kashmir shaivism* zich op verschillende praktijken en filosofische inzichten.

Ten eerste is er het verwerven van kennis en inzicht (*jñāna*), door middel van zelfstudie (*svādhyāya*) en contemplatie (*dhyāna*).

Op deze drie begrippen ga ik dieper in:

- In de context van het *Kashmir shaivism* verwijst 'jñāna' naar spiritueel inzicht in de diepste betekenis van het woord. Het gaat hier over diep spiritueel inzicht dat tot bevrijding (*mokṣa*) leidt. Het concept 'jñāna' gaat, in deze context, veel verder dan intellectuele kennis; het wijst naar de directe ervaring en realisatie van de ware aard van de werkelijkheid en van het Zelf. Dit is geen louter theoretisch of academisch inzicht, maar een diepgaand begrip dat voortspruit uit persoonlijke ervaring en realisatie—ook *pāṇḍitīya*¹¹⁸ genoemd.

Meer concreet wordt 'jñāna' geassocieerd met het inzicht in non-dualiteit (*advaita*), waarbij de beoefenaar de essentiële eenheid en verbondenheid van alles-met-alles begrijpt en in zichzelf realiseert (*pativedha*).¹¹⁹ Zulk in-

zicht gaat *voorbij* aan dualistische concepten van scheiding en herbergt een diep gevoel van eenheid met het Absolute. In het *Kashmir shaivisme* heeft het streven naar '*jñāna*' als doel bevrijding (*mokṣa*) te realiseren, waarbij de beoefenaar bevrijd wordt van de beperkingen van het individuele zelf (*jīva*) en zich verenigt met het Universele Zelf (*Śiva*).

- '*Svādhyāya*' laat zich vertalen als 'zelfstudie' of 'zelfreflectie'. Traditioneel verwijst dit begrip naar de studie en contemplatie van zgn. 'heilige geschriften', ¹²⁰ zoals de *Veda*'s, de *Upanishads*, de *Bhagavad Gita*, etc. Door het bestuderen van de geschriften van het *Kashmir shaivisme*, zoals de *pratyabhijñā*-teksten, en diepe meditatie op de concepten van versluiting (*kanchuka*'s) en illusie (*māyā*), ontwikkelt de beoefenaar een intellectueel en intuïtief begrip van de manier waarop *kalā* ons bewustzijn beperkt en limiteert.

Svādhyāya houdt niet alleen in dat men leest, maar vooral dat men diep reflecteert over de leer om spiritueel inzicht en zelfbewustzijn te verwerven. Zo wordt deze lectuur een middel om wijsheid en inzicht in relatie tot het universum in zichzelf te cultiveren.

Buiten de studie van teksten, benadrukt '*svādhyāya*' introspectie en zelfonderzoek. Het moedigt beoefenaars aan om hun gedachten, emoties en overtuigingen te verkennen en forensisch te onderzoeken in relatie tot spirituele leerstellingen en principes.

- *Dhyāna*—meditatie—speelt een cruciale rol in dit proces. Beoefening zoals *Shivatoetra*, ¹²¹ waarbij men de essentie van *Śiva* in alle dingen, verschijnselen en manifestaties herkent, zijn vaardige hulpmiddelen (*upāya*'s) ¹²² om de beperkingen van separatheid en individualiteit te overstijgen.

Trika-meditatie—een specifieke meditatietechniek die binnen het *Kashmir shaivism*e toegepast wordt—richt zich op het ervaren van de eenheid van het individuele zelf (*jīva*) met het Universele Zelf, met het Absoluut Bewustzijn (*Parāmaśiva*).

Vanuit het *Trika*-perspectief bestaat er geen enkel onderscheid tussen de individuele ziel en *Śiva*: schepper en geschapene zijn één en hetzelfde. Het doel is dan ook om de dualiteit tussen het zelf en de wereld te overstijgen en een directe ervaring van eenheid met het Absoluut Bewustzijn te bereiken.

Dit vergt enige uitleg.

Trika betekent 'drie' en verwijst naar de drie belangrijkste principes in deze traditie: *Śiva* (het Absoluut Bewustzijn), *Śakti* (de dynamische energie van het Absoluut Bewustzijn) en *Anu* (de individuele ziel).

Deze drie principes van *Śiva* worden Hoogste (*para*), Intermediaire of cognitieve (*para-para*) en Lagere of objectieve (*apara*) energie genoemd.

De doorsneemens verblijft in de objectieve, Lagere energie van *Śiva*. Het doel van het bestuderen van de *Trika*-techniek is om progressief te evolueren van de Laagste, objectieve energie via Cognitieve energie naar de Hoogste energie, i.c. om één te worden met de subjectieve energie van *Śiva*.

Zolang de mens in objectieve energie verblijft, is hij het slachtoffer van verdriet en leed (*duḥkha*) en onderworpen aan de de cyclus van *saṃsāra*.

De *yogi* moet dus evolueren van de objectieve energie naar de subjectieve energie, waardoor hij het Puur Bewustzijn (*Śiva*) 'herontdekt', wat concreet betekent dat

hij (zich) realiseert dat hij één is met Śiva, waardoor hij zich automatisch bevrijdt uit *duḥkha*.

Daar enkel cognitieve energie de *jīva* van het laagste tot het hoogste niveau kan brengen, heeft de *Trika*-methode hiervoor drie vaardige hulpmiddelen (*upāya*'s; *upāyah*'s) ter beschikking. Het doel van cognitieve energie is om het vermogen en de capaciteit van het beperkte individuele zelf (*jīva*) te ontwikkelen tot Puur Bewustzijn, i.c. tot eenheid met Śiva.

Daarom ga ik dieper in op deze drie vaardige hulpmiddelen: deze *upāya*'s zijn immers essentiële pijlers in de beoefening voor het bereiken van zelfrealisatie binnen de context van het *Kashmir shaivisme*. Ook voor ons valt hieruit veel te leren.

Ten eerste bieden ze een concreet raamwerk voor spirituele beoefening, waarin het niet slechts om filosofische of theoretische kennis gaat, maar juist om methoden die de beoefenaar helpen om de absolute werkelijkheid, het Absoluut, Puur Bewustzijn, direct te ervaren. Door deze hulpmiddelen gedetailleerd te bespreken, verwerven ook wij een praktische methode om voorbij de sluier van illusies (*kanchuka*'s) te komen, en onszelf te bevrijden van de beperkingen van dualiteit.

Daarnaast benadrukken deze hulpmiddelen het belang van zowel fysieke, mentale als spirituele oefeningen, waarmee ze een holistische benadering van bevrijding bieden. Dit kan ons helpen om te begrijpen dat bevrijding niet louter een intellectueel proces is, maar dat het de integratie van het hele wezen vergt. De nadruk op meditatie, *mantra*'s en visualisatie als middelen om ons af te stemmen op het Absoluut Bewustzijn biedt zowel theoretische als praktische kapstokken voor spirituele groei.

Ten slotte bieden deze hulpmiddelen een diepere toegang tot de kernfilosofie van *Trika*, die uniek is vanwege zijn non-dualistische benadering. Door hier dieper op in te gaan, verwerven we een beter inzicht in hoe deze methoden kunnen bijdragen tot de verruiming van het bewustzijn. Hierdoor kunnen we het begrensde ego-bewustzijn overstijgen en ons verenigen met het alles-omvattende, universele bewustzijn.

De drie hulpmiddelen zijn:

- Het hoogste hulpmiddel, techniek, methode of pad, dat leidt naar spirituele bevrijding is ***Sambhavopāya***.¹²³ Dit is de methode die leidt tot de onmiddellijke en directe herkenning van het Hoogste Bewustzijn door middel van een diep en constant gewaarzijn van het eigen innerlijke 'Ik'. Het is de methode van spontane en moeiteloze realisatie, die louter geschikt is voor *yogi's* die een hoog niveau van spirituele bekwaamheid en inzicht bereikt hebben.

De kernaspecten van *sambhavopāya* zijn:

- Directe realisatie: gericht op het bereiken van een directe en onmiddellijke realisatie van de eenheid met het Hoogste Bewustzijn (*Śiva*). Deze methode vereist een diep inzicht en innerlijke helderheid en gaat compleet voorbij aan mentale concepten en rituele beoefening.
- Bewustzijn van 'Ik': het ontwikkelen van een constant gewaarzijn van het 'Ik'-bewustzijn. Dit 'Ik' verwijst naar het diepste niveau van het zelf, wat wil zeggen dat het niet gebonden is aan individuele identiteit of ego. Het betekent concreet de directe herkenning van het eigen wezen als een expressie van het Hoogste Bewustzijn.

- Zonder rituelen en meditatieve objecten: het maakt geen gebruik van *mantra's*, bezweringen, ademhalingstechnieken, of meditatie op specifieke godheden. Het is een techniek die direct naar de bron van bewustzijn (*Śiva*) verwijst.
 - Spontaan: het is een techniek voor gevorderde yogi's, die in staat zijn om spontane staten van verruimd bewustzijn te bereiken zonder tussenkomst van methodische beoefening.¹²⁴
 - Zelfgerealiseerd Meester: in deze techniek wordt de ontwaking aangestuurd door de aanwezigheid en het onderricht van een zelfgerealiseerde Meester, die de gevorderde *yogi* helpt om zijn ware aard direct te herkennen.
- De intermediaire techniek, methode of 'pad' naar spirituele bevrijding, wordt *Śaktopāya*¹²⁵ genoemd. Het is een techniek of methode die gebruik maakt van mentale en intellectuele technieken om de realisatie van het Hoogste Bewustzijn te bereiken. Het richt zich op meditatie, contemplatie, visualisatie, en het cognitieve proces van begrijpen en realiseren.

Śaktopāya is geschikt voor zoekers die een ontwikkelde geest en intellect bezitten en bereid zijn om diepgaand na te denken en te mediteren op de aard van het eigen en Absolute Bewustzijn.

De belangrijkste karakteristieken van *śaktopāya* zijn:

- Gebruik van geest en intellect: *śaktopāya* maakt gebruik van mentale en intellectuele middelen om spirituele groei te bevorderen. Dit omvat contemplatie, reflectie, en meditatie op abstracte concepten en principes van het Hoogste Bewustzijn (*Śiva*).

- Meditatie en concentratie: deze techniek richt de geest op subtiele objecten van meditatie, zoals *mantra's*, symbolen of concepten van goddelijke energie (*Śakti*). De beoefenaar (M/V/X) gebruikt deze meditatieve technieken om zijn geest te zuiveren en te concentreren op een hogere Werkelijkheid.
 - Cognitieve proces: de nadruk ligt op het proces van het begrijpen en realiseren van de eenheid met het Hoogste Bewustzijn. Dit houdt in dat de beoefenaar diep nadenkt over de aard van het zelf en het universum en hoe deze verbonden zijn met *Śiva*.
 - Innerlijke visualisatie: de beoefenaar gebruikt visualisatie om zich te verbinden met het Absolute (*Śiva*). Dit omvat het visualiseren van goddelijke vormen of energieën, met het oog op het verwezenlijken van een verbinding met het Hoogste Bewustzijn.
 - Gebruik van *mantra's*, ¹²⁶ bezwingingen ¹²⁷ en affirmaties ¹²⁸: Hoewel *śaktopāya* niet zo sterk afhankelijk is van rituelen als *anāvopāya* (cfr. *infra*), spelen *mantra's*, bezwingingen en affirmaties een rol in deze methode. Ze worden echter op een meer subtiele manier gebruikt dan in de *anāvopāya-techniek* om de geest te richten en te verheffen.
 - Ontwikkeling van innerlijk gewaarzijn: het doel van *śaktopāya* is om het innerlijke gewaarzijn van de beoefenaar te vergroten, zodat de aanwezigheid van het Hoogste Bewustzijn in zichzelf en in de wereld herkend en ervaren kan worden.
- **Anāvopāya** is de laagste techniek, methode of pad die naar spirituele bevrijding leidt. Het is het laagste niveau van de drie hulpmiddelen (*upāya's*) die gebruikt kunnen worden om de staat van verlicht bewustzijn te bereiken, naast *sambhavopāya* en *śaktopāya*.

Anāvopāya richt zich op fysieke en mentale oefeningen die gebruik maken van de zintuigen, het lichaam en de ademhaling om de realisatie van het Hoogste Bewustzijn te realiseren.

De belangrijkste kenmerken van *anāvopāya* zijn:

- Fysieke praktijken: *anāvopāya* maakt gebruik van fysieke oefeningen, zoals *āsana*'s ¹²⁹ en ademhalings-technieken (*prāṇāyāma*). ¹³⁰ Deze oefeningen helpen om lichaam en geest voor te bereiden op hogere bewustzijnsstaten.
- Zintuiglijke beleving: deze techniek omvat het gebruik van de zintuigen om de geest te richten en te zuiveren. Dit kan meditatie op zintuiglijke objecten omvatten, zoals geluiden (bijv. *mantra*'s), beelden (bijv. *yantra*'s) of andere zintuiglijke stimuli.
- Ademhaling: ademhalingstechnieken zijn een belangrijk onderdeel van de *anāvopāya-techniek*. Door gecontroleerde ademhaling kan men de lichaamsenergie (*prāṇa*) ¹³¹ reguleren en de geest kalmeren, wat helpt voor het bereiken van een diepere meditatie.
- Rituelen en *mantra*'s: *anāvopāya* omvat ook het gebruik van rituelen en *mantra*'s. Deze worden gebruikt om de geest te focussen en een gevoel van heelheid, sacraliteit en verbinding met het goddelijke, het Absolute te creëren.
- Mentale concentratie: hoewel *anāvopāya* de nadruk legt op fysieke en zintuiglijke beoefening, speelt mentale concentratie ook een rol. De beoefenaar leert om de geest te focussen en te stabiliseren door middel van verschillende technieken.
- Begeleide meditatie: dit pad omvat ook geleide meditaties en visualisaties, waarbij de beoefenaar speci-

fieke beelden of scenario's in de geest oproept om de concentratie te verbeteren en een dieper bewustzijn te bereiken.

Een belangrijk aspect van *Trika*-meditatie voor de twee laagste technieken is het bewust worden van de innerlijke energiestromen en energiecentra (*chakra*'s) in het lichaam.

Door middel van meditatie worden deze energieën gezuiverd en in harmonie gebracht om hogere bewustzijnsstaten te bereiken.

Traditioneel wordt *Trika*-meditatie onder begeleiding van een ervaren leraar beoefend. De *guru* helpt de leerling de subtiele aspecten van de meditatiepraktijk te begrijpen en te verdiepen.

Vaak worden specifieke *mantra*'s en visualisaties gebruikt om de geest te concentreren waardoor hogere bewustzijnsstaten en inzicht bereikt worden.

Mantra's en rituelen (*pūjā*'s) zijn essentiële bestanddelen van deze meditatietechnieken. Het herhalen van krachtige *mantra*'s, zoals 'Om Namah Shivaya', zuivert de geest en vermindert de identificatie met het beperkte zelf (*jīva*).

Pūjā's ter ere van *Śiva* en *Śakti* herinneren de beoefenaar aan de onbegrensde natuur van het Absoluut Bewustzijn én van de ware (begrensde) aard van zijn of haar individueel bewustzijn.

Pūjā's vormen een essentieel onderdeel van het dagelijkse religieuze leven voor veel mensen en spelen een centrale rol in de spirituele praktijk en culturele tradities van het hindoeïsme (en andere Indiase religies). Het zijn vormelijke elementen om goden, godinnen en heilige entiteiten, i.c. om de Absolute Werkelijkheid te eren en te

vereren. Het doel van een *pūjā* is om devotie te tonen, spirituele verbinding te zoeken en zegeningen te ontvangen.

Deze ceremonies variëren van eenvoudige handelingen tot uitgebreide rituelen die uren, dagen, zelfs weken duren.

Een *pūjā* begint meestal met een rituele reiniging, zowel fysiek als symbolisch. Zulke reiniging omvat zowel de beoefenaar als de ruimte waar de ceremonie plaatsvindt.

Vervolgens richt de beoefenaar zich op beelden (*mūrti*)¹³² of symbolen van de goden, die beschouwd worden als manifestaties van goddelijke aanwezigheid.

Tijdens de *pūjā* worden offers gebracht, zoals bloemen, fruit, voedsel (*prasādaṁ*),¹³³ water, wierook en kaarsen. Deze offers symboliseren de dankbaarheid en devotie van de beoefenaar. Gedurende de *pūjā* worden heilige teksten gereciteerd, *mantra*'s gezongen en gebeden uitgesproken.

Een belangrijk ritueel binnen de *pūjā* is de *arati*,¹³⁴ waarbij een brandende lamp in een cirkelvormige beweging voor het beeld gehouden wordt. Dit symboliseert het verdrijven van duisternis en het initiëren van licht en wijsheid.

Na de *pūjā* worden de geofferde items gezegend en teruggegeven aan de beoefenaar als *prasādaṁ*, heilig voedsel dat geconsumeerd wordt om de zegeningen van de god te ontvangen.

Pūjā's omvatten ook momenten van stille meditatie en persoonlijke devotie, waarin de beoefenaar zich concentreert op de goddelijke aanwezigheid en spirituele verbinding zoekt.

Pūjā's kunnen thuis uitgevoerd worden door individuen of families, in tempels door priesters, of tijdens festivals en speciale gelegenheden door gemeenschappen.

Verder benadrukt *Trika*-meditatie de integratie van meditatiebeoefening in het dagelijks leven. Het doel is om de ervaring van non-dualiteit niet enkel tijdens meditatie, maar in alle dagelijkse activiteiten te ervaren.

Zelfonderzoek (*vichāra*)¹³⁵ is een ander belangrijk element, waarbij de beoefenaar door constante zelfondervraging, zoals 'Wie ben ik?', de illusie van het beperkte zelf doorbreekt en de eenheid van *ātman* met *Brahman* realiseert.

Begeleiding door een gerealiseerde meester (*guru*) en het ontvangen van spirituele energie of transmissie (*śakti*)¹³⁶ van een *guru* zijn cruciaal, omdat dit helpt bij het ontwaken van de innerlijke *śakti*—de persoonlijke kracht die ons in staat stelt om ons spirituele pad te volgen—en het overstijgen van beperkingen door ons te verbinden met de universele *Śakti*, de dynamische energie die het gehele universum doordringt.¹³⁷

Laten we nu kijken hoe het boeddhisme hier tegenover staat.

In het boeddhisme is onwetendheid (*avijja*; *avidyā*) de fundamentele oorzaak van het lijden en de illusie van een afzonderlijk, beperkt zelf.

Het boeddhisme biedt methoden aan om deze onwetendheid te overwinnen en de sluier van illusie te verwijderen. Een belangrijke praktijk is het realiseren van inzicht in leegte (*śūnyatā*).

In het *mahāyāna*-boeddhisme verwijst leegte naar de vaststelling dat alle verschijnselen 'leeg' zijn aan een inherent, onafhankelijk bestaan. Dit inzicht helpt bij het

loslaten van het idee van een permanent zelf en de illusie van separatheid.

Ontwikkeling van wijsheid (*prajñā*) en mededogen (*karuṇā*) is essentieel, vooral in het mahāyāna-boeddhisme, waar het ontwikkelen van *bodhicitta* ¹³⁸ (de wens om verlichting te bereiken voor het welzijn van alle wezens) en het beoefenen van wijsheid en mededogen fungeren als tegengif voor onwetendheid en egoïsme.

Vipassanā-meditatie is een onderdeel van het *theravāda*-boeddhisme. *Vipassanā*, ¹³⁹ wat 'inzichtmeditatie' betekent, is een meditatievorm die zich richt op het verkrijgen van inzicht in de ware aard van de werkelijkheid.

Het doel van deze meditatietechniek is om een diepe, directe ervaring te realiseren van de vergankelijkheid (*anicca; anitya*), de onbevredigendheid (*dukkha; duḥkha*), en de zelfloosheid (*anattā; anātman*) van alle fenomenen.

Aandacht (*sati*) speelt een centrale rol in het boeddhisme. Opmerzaamheid vestigen (*satipatthana*) ¹⁴⁰ op de Vier Velden van Aandacht—lichaam, gewaarwordingen & gevoelens, geest en *dhamma's*—helpt de beoefenaar (M/V/X) om inzicht te krijgen in de ware aard van de werkelijkheid en om de illusie van het zelf te doorzien.

In het boeddhisme wordt de nadruk gelegd op het inzicht in de vergankelijkheid (*anicca; anitya*) en leegte (*suññatā; śūnyatā*) van alle verschijnselen, evenals op het ontwikkelen van wijsheid (*paññā; prajñā*) en mededogen (*karuṇa; karuṇā*).

Verder helpt de analyse van de vijf *khandha's* (vorm, perceptie, gewaarwording, mentale formaties en bewustzijn) bij het begrijpen van hoe de illusie van een afzonderlijk 'zelf' gecreëerd wordt en hoe deze illusie ontsluitend kan worden.

Het bestuderen van de boeddhistische geschriften en leringen van de Boeddha biedt verder inzicht in de oorzaken van lijden en het pad naar verlichting.

Hoewel het conceptueel vergelijkbaar is, verschilt het wegnemen van de sluier van *kalā* en het overwinnen van onwetendheid (*avijja*; *avidyā*) in het *Kashmir shaivisme* toch enigszins. Dit proces vereist een combinatie van inzicht, meditatie, zelfonderzoek, waarbij de rol van spirituele begeleiding van groot belang is.

In het *Kashmir shaivisme* ligt de nadruk op het realiseren van de eenheid van het individuele zelf met het Universeel Bewustzijn, vaak door middel van meditatieve praktijken en de transmissie van een *guru*.

Beide tradities bieden een diepgaande benadering om de beperkingen en illusies die onze ware natuur verhullen te overstijgen, waardoor de *yogi* uiteindelijk de diepere, onbeperkte, alomtegenwoordige realiteit van het Absolute of de Leegte kan ervaren.

Het concept van het Absolute (*Parāmaśiva*) in het *Kashmir shaivisme* kan op verschillende manieren vergeleken worden met de Leegte (*śūnyatā*) in het boeddhisme.

Het is echter belangrijk om te beseffen en te erkennen dat deze concepten verschillende achtergronden, betekenissen en implicaties hebben binnen hun respectieve tradities.

In het *Kashmir shaivisme* wordt het Absolute gezien als de Ultieme Werkelijkheid die niet gescheiden is van de manifestaties van het bestaan. Dit Absolute is zowel transcendent als immanent, wat betekent dat het zowel *boven* als *in* de wereld aanwezig is.

Daarentegen verwijst de Leegte in het boeddhisme naar het ontbreken van inherent bestaan in alle verschijnse-

len, wat inhoudt dat niets onafhankelijk of blijvend is. Dit leidt tot de realisatie van de interconnectiviteit van alle dingen.

Beide concepten delen overeenkomsten in hun relatie tot bevrijding en realisatie, maar er zijn ook belangrijke verschillen.

In het *Kashmir shaivism* wordt het Absolute beschouwd als een allesomvattende werkelijkheid—een rijke, dynamische volheid die de diversiteit van het universum omvat. Het overstijgt de dualiteit van subject en object. In veel filosofische tradities ervaren mensen een scheiding tussen de waarnemer (subject) en het waargenomen (object). Dit is niet het geval in het *Kashmir shaivism* dat stelt dat zulke scheiding een illusie is. De werkelijke aard van het Absolute is dat subject en object één zijn, wat leidt tot een diepe eenheid en verbondenheid met alles wat bestaat.

Zulke visie staat voor een positieve ontologie: het bestaan wordt niet als iets negatiefs of als lijden beschouwd, maar als een heilige en levende werkelijkheid. In plaats van de wereld te beschouwen als iets dat moet ontvlucht worden, wordt het leven zelf in het *Kashmir shaivism* gezien als een expressie van het goddelijke. Dit benadrukt de schoonheid en creativiteit van het bestaan en moedigt aan tot een diepe betrokkenheid bij de wereld.

Dit impliceert dat de materiële wereld niet slechts een illusie of een tijdelijke verschijning is, maar dat ze een waardevolle en betekenisvolle expressie is van het Absolute. Het leven wordt dan gezien als een kosmisch spel waarin de goddelijke energie zich manifesteert.

In contrast hiermee is Leegte in het boeddhisme niet te beschouwen als een volheid, maar als de afwezigheid van inherent bestaan. Dit benadrukt de vergankelijkheid

en afhankelijkheid van alle verschijnselen, wat moeilijker te conceptualiseren is in positieve termen.

De realisatie van Leegte bevrijdt de yogi van lijden en het vasthouden aan een valse zelfidentiteit, leidend tot inzicht en uiteindelijk verlichting (*nibbāna*; *nirvāṇa*).

Daarnaast verschilt de relatie tot het 'zelf' tussen de twee tradities.

In het *Kashmir shaivism* worden het Absolute en het individuele zelf als één beschouwd, waarbij bevrijding bestaat uit het herkennen van deze eenheid.

In het boeddhisme wordt de notie van een onveranderlijk 'zelf' (*ātman*) radicaal verworpen. De identificatie met een vaststaand 'zelf' wordt als een bron van lijden beschouwd.



VIDYĀ

Het tweede *kanchuka*-element is *vidyā* of kennis, die de alwetendheid van het Universeel Bewustzijn vermindert tot beperkte (relatieve, zintuiglijke) kennis. *Vidyā* limiteert onze absolute staat en is er de oorzaak van dat we slechts beperkte kennis en gelimiteerd inzicht ervaren.

Vidyā speelt een cruciale rol in de filosofie van het *Kashmir shaivism*. Dit element heeft een diepgaande invloed op onze perceptie en ervaring van de werkelijkheid.

Het Absoluut Bewustzijn wordt in zijn pure, onbegrensde staat, als alomvattend en alwetend beschouwd. Anders verwoord: Ultiem Bewustzijn omvat de volledige kennis van alles wat bestaat en alles wat mogelijk is. Het kent geen grenzen of beperkingen en is zich bewust van het volledige spectrum van het bestaan. ¹⁴¹

Vidyā fungeert echter als een sluier die de onbegrensde kennis reduceert tot een beperkte, relatieve vorm van kennis.

Dit houdt in dat onze individuele ervaring van kennis niet dezelfde is als die van het Universeel Bewustzijn. In plaats daarvan ervaren wij slechts fragmenten van deze alomvattende kennis, compleet afhankelijk van onze individuele zintuiglijke beperkingen en omstandigheden.

Dit resulteert in een perspectief dat gefragmenteerd, relatief en zintuiglijk is, in plaats van absoluut en universeel. Deze kennis is afhankelijk van onze ervaringen, opvoeding, cultuur, taal, en een multitude van andere factoren die, elk op zich en in combinatie met elkaar, bijdragen tot de beperking van ons begrip en inzicht.

De beperking die *vidyā* oplegt, zorgt ervoor dat we de wereld en onszelf ervaren vanuit een beperkt perspec-

tief, zodat we de volledige waarheid of realiteit niet kunnen bevatten.

Dit gelimiteerde gezichtspunt stelt ons in staat om te navigeren en te functioneren in de alledaagse werkelijkheid, maar houdt ons gescheiden van de diepere, universele waarheden die ten grondslag liggen aan het bestaan.

Door deze beperking ervaren we de werkelijkheid op een dualistische manier, waarbij we onderscheid maken tussen onszelf en de wereld om ons heen, tussen subject en object, tussen ik en de andere, tussen kenner en het gekende...

Dit dualisme is een gevolg van de sluier van *vidyā*, die ons Absoluut Bewustzijn verduistert en ons dwingt of conditioneert om te functioneren binnen de grenzen van relatieve kennis.

Er zijn interessante parallellen te trekken tussen het concept van *vidyā* in het *Kashmir shaivisme* en bepaalde boeddhistische leerstellingen, vooral die betrekking hebben op kennis, onwetendheid en de aard van de werkelijkheid.

In het *Kashmir shaivisme* verwijst *vidyā* naar de beperking van de alomvattende kennis van het Universeel Bewustzijn, waardoor we slechts fragmentarische en relatieve kennis ervaren. Deze beperking leidt, zoals we *supra* gezien hebben, tot een dualistisch perspectief op de werkelijkheid, waarin we onderscheid maken tussen subject en object, en ons afgescheiden voelen van de alomvattende realiteit.

Een vergelijkbaar concept in het boeddhisme is *avidyā*, vaak vertaald als 'onwetendheid' of, meer expliciet, 'onwetendheid over de ware aard van de werkelijkheid'.

Avidyā vormt een fundamenteel begrip in de boeddhistische doctrine en wordt beschouwd als de worteloorzaak (*mula*)¹⁴² van het lijden (*dukkha*; *duḥkha*) en de cyclus van wedergeboorte (*samsāra*).

Avidyā in het boeddhisme verwijst naar fundamenteel 'verkeerde zienswijzen' of 'foute opvattingen' (*micchā diṭṭhī*; *mithya drishti*).

Het verwijst naar misleidende en onjuiste denkbeelden of misvattingen die tot *duḥkha* leiden en obstakels vormen voor de realisatie van de ware aard van de werkelijkheid.

Voorbeelden van *micchā diṭṭhī* zijn het ontkennen van de gevolgen van handelen (*kamma*; *karma*) en het geloven in een permanent, onveranderlijk zelf (*anattā*; *anātman*).

Volgens de boeddhistische leer leidt het geloof in een blijvend zelf tot gehechtheid, verlangen en uiteindelijk tot lijden (*dukkha*; *duḥkha*).

Inzicht in *anattā* helpt de *yogi* om los te komen van deze gehechtheden en vormt een belangrijke stap op het pad naar bevrijding (*vimutti*; *vimukti*) en verlichting (*nibbāna*; *nirvāṇa*). Door het verwezenlijken van inzicht in *anattā* bereikt de *yogi* die uitzonderlijke, onbeschrijfbaar staat waarin hij volledig vrede heeft met zichzelf en de dingen.

Het concept van *anattā* is één van de drie kenmerken van het bestaan (*tilakkhana*; *trilakṣaṇa*), samen met vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*) en onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*).

Verkeerde zienswijzen staan diametraal tegenover juiste zienswijzen (*samma ditthi*; *samyak-drishti*), die onderdeel uitmaken van het Edele Achtvoudige Pad en essentieel zijn voor het bereiken van bevrijding en verlichting.

Net zoals *vidyā* in het *Kashmir shaivisme* de alwetendheid van het Universeel Bewustzijn beperkt, houdt *avidyā* in het boeddhisme de beoefenaar gevangen in een beperkt en misleidend begrip van de werkelijkheid.

Door *avidyā* beschouwen we onszelf als afgescheiden en stabiel, en hechten we ons aan dingen die vergankelijk en zonder inherent zelf zijn. *Avidyā* leidt tot gehechtheid, begeerte en uiteindelijk tot lijden.

Beide concepten, *vidyā* en *avidyā*, verklaren hoe onze beperkte en vertekende kennis ons belemmert om de Ultieme Waarheid of Realiteit te ervaren.

In het *Kashmir shaivisme* betekent het overwinnen van *vidyā* het herstellen van de eenheid met het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) en het ervaren van zijn alomvattende kennis. Dit proces vereist spirituele discipline en beoefening om de beperkingen van *vidyā* te doorbreken en de ware aard van de werkelijkheid te realiseren.

In het boeddhisme is het doel *avidyā* te overwinnen en verlichting (*nibbāna*; *nirvāṇa*) te bereiken, wat inhoudt dat de *yogi* de ware aard van de werkelijkheid direct ervaart en de cyclus van wedergeboorte en lijden doorbreekt. Dit wordt bereikt door middel van het belopen van het Achtvoudige Pad, dat ethische discipline, meditatie en wijsheid combineert om de sluiers van onwetendheid op te heffen en inzicht te verkrijgen in de ware aard van bestaan.

Ondanks de verschillen in terminologie en de specifieke spirituele doelen van beide tradities, is de kernparallel duidelijk: zowel *vidyā* in het *Kashmir shaivisme* als *avidyā* in het boeddhisme beschrijven een staat van beperkt en misleidend inzicht die ons gescheiden houdt van de Ultieme Realiteit.

Beide tradities benadrukken het belang van spirituele oefening en discipline om deze beperkingen te overwinnen en de waarheid direct experiëntieel te ervaren.

Deze parallellen tonen aan hoe verschillende spirituele tradities vergelijkbare inzichten vertonen in de aard van kennis, onwetendheid en de zoektocht naar waarheid, zelfs als hun filosofische en theologische kaders wezenlijk anders zijn.



RĀGA

Het derde *kanchuka*-element in het *Kashmir shaivism* is *rāga*, wat zich vertaalt als verlangen of aantrekkling. Dit concept speelt een essentiële rol in hoe we als individu de wereld ervaren en onszelf daarin positioneren.

Ik maak van de gelegenheid gebruik om hierop dieper in te gaan.

Wanneer de mens zich identificeert met het 'ik' in plaats van met het Universeel Bewustzijn, ontstaat de illusie dat het 'ik' objecten van de wereld kan verwerven. Dit leidt tot verlangen, en verlangen mondt uit in hechting en binding.

Verzaking betekent daarom niet alleen het loslaten van de buitenwereld, maar ook van het lichaam, dat een integraal onderdeel van die wereld is. Onze gebondenheid aan de cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra*) ontstaat door onze gehechtheid aan het lichaam. Zonder deze gehechtheid zou *saṃsāra* niet bestaan.

Dit is waarom het afstand doen van het lichaam en het loslaten ervan de eerste en belangrijkste stap is in het loslaten van de wereld en het cultiveren van onthechting.

Laten we nog een stap verder gaan.

Door onthecht naar het lichaam te kijken, wordt het een 'voertuig', terwijl het door identificatie een 'last' wordt. Anders gezegd: respecteer het lichaam en behandel het goed, maar vermijd elke emotionele of fysieke gehechtheid, zodat je zelfbeeld, trots of geluk niet afhankelijk is van hoe goed, aantrekkelijk, slim, jong of fit je eruitziet.

Een andere reden om je niet te identificeren met je lichaam is om jezelf te bevrijden van de bezoedelingen

van onwetendheid, verlangen en afkeer (*kilesa's*; *klesha's*) van je lichaam.

Wanneer je jezelf identificeert met je lichaam, word je immers kwetsbaar voor veel problemen die pijn en lijden veroorzaken doordat je lichaam er kwetsbaar voor is: de angst en ongerustheid die spontaan voortkomen uit de onontkoombare werkelijkheid van veroudering, ziekte en dood. Wanneer je bevrijd bent en beseft dat de wereld niet echt is, maar slechts een groteske illusie, weet je dat er niets bestaat om bang voor te zijn. ¹⁴³ Angst is afwezig in het leven van een bevrijd persoon.

Back to square one: *rāga*.

Rāga vertegenwoordigt het verlangen of de aantrekking naar bepaalde objecten, ervaringen, of toestanden die we als prettig, bevredigend of noodzakelijk beschouwen.

In de context van het Absoluut Bewustzijn, dat in zijn pure staat volmaakt en onveranderlijk is, introduceert *rāga* een specifieke en bijzondere vorm van begrenzing.

Deze beperking zorgt ervoor dat we verlangens en gehechtheden ontwikkelen, waardoor we ertoe neigen om naar bepaalde dingen te verlangen en andere te vermijden. Aangename dingen mogen lang duren en liefst nooit ophouden, terwijl onaangename dingen onwenselijk zijn, waardoor we er zo snel mogelijk vanaf willen.

In het Absoluut Bewustzijn bestaat er geen onderscheid tussen verschillende ervaringen of objecten. Alles wordt gewoon 'ervaren' als deel van het Geheel, zonder voorkeur of afkeer.

Door de werking van *rāga* ontstaat er bijgevolg een twee-deling, een splitsing, waarbij bepaalde objecten of ervaringen als aangenaam of begeerlijk worden beschouwd en andere objecten of ervaringen als onaange-

naam. Dit leidt tot gehechtheid en verlangen, respectievelijk tot weerzin en afkeer wat, op hun beurt, onze perceptie en ons gedrag sturen.

Door de invloed van *rāga* raken we verstrikt in een eindeloze cyclus van verlangen en bevrediging, waarbij we onophoudelijk streven naar datgene waarvan we denken dat het ons gelukkig zal maken of vervulling zal brengen.

Verlangen is onuitputtelijk. Het kan betrekking hebben op materiële objecten, relaties, status, macht, en zelfs spirituele doelen.

Rāga creëert een permanent gevoel van onvolledigheid of tekort, dat we proberen te vullen door constant bevrediging na te jagen: wanneer het ene verlangen vervuld is, staat het andere reeds klaar om zijn plaats in te nemen, meestal met nog méér intensiteit dan voorheen. Dit veroorzaakt een permanent gevoel van onvervulde behoefte en onrust.

Deze eindeloze cyclus van verlangen en gehechtheid heeft grote gevolgen voor hoe we de wereld en onszelf beschouwen. Het leidt tot een voortdurende schommelingbeweging tussen plezier en pijn, tussen tevredenheid en frustratie.

In spirituele termen kan *rāga* beschouwd worden als één van de fundamentele obstakels die de *yogi* ervan weerhoudt de Ultieme Waarheid of het Absoluut Bewustzijn te realiseren.

Rāga houdt ons gevangen in een dualistisch en beperkt perspectief, waarin we ons identificeren met onze verlangens en gehechtheden in plaats van met onze ware, onveranderlijke aard.

Het overwinnen van *rāga* vereist daarom een diepgaand inzicht in de illusie van verlangen en de tijdelijke aard

van bevrediging die het biedt. Alles wat tijdgebonden is, is zwanger van *dukkha*.

De spirituele beoefeningen binnen het *Kashmir shaivism*e zijn gericht op het verminderen en uiteindelijk overstijgen van de invloed van *rāga*. Dit wordt bereikt door middel van meditatie, zelfonderzoek en het ontwikkelen van een diep inzicht in de ware aard van verlangen, evenals in de illusie van de scheiding tussen de verlanger en het verlangde.

Deze laatste paragraaf is belangrijk. Hij verwijst rechtstreeks naar twee concepten van het *Kashmir shaivism*e: de ware aard van verlangen (*rāga*) en de illusoire scheiding tussen verlanger en verlangde.

De '*ware aard van verlangen*' verwijst naar het inzicht dat verlangen niet simpelweg een neutrale drang is, maar veeleer een kracht die de geest verblindt en bindt aan dualiteit. Het creëert de illusie dat iets buiten onszelf ons compleet of gelukkig kan maken. Spirituele beoefening helpt om de dieperliggende aard van verlangen te begrijpen—namelijk dat het voortspruit uit een gevoel van gebrek of separaathed.

De '*illusie van de scheiding tussen verlanger en verlangde*' betekent dat het *Kashmir shaivism*e aanneemt dat alle schijnbare dualiteit, zoals de scheiding tussen een persoon die verlangt (de verlanger) en het object van verlangen (het verlangde), een illusie is. Deze dualiteit wordt veroorzaakt door de sluier van onwetendheid en de beperkingen van de zintuigen en de geest. In werkelijkheid zijn de verlanger en het verlangde manifestaties van hetzelfde Absoluut Bewustzijn. De spirituele weg is er dus op gericht om deze illusie van scheiding te doorzien, waardoor een staat van eenheid en vrijheid bereikt wordt.

Door deze spirituele beoefeningen en technieken bereikt de *yogi* een staat van innerlijke vrijheid en gelijkmoedigheid, waarbij zijn geest niet langer beheerst wordt door verlangen, maar in plaats daarvan de diepe eenheid en vervulling ervaart die inherent zijn aan het Universeel Bewustzijn.



KĀLA

Het vierde element van de *kanchuka*'s is *kāla*,¹⁴⁴ dat zich vertaalt als tijd. *Kāla* speelt een cruciale rol in hoe de *yogi* als individu de wereld en zichzelf ervaart, wat diepgaande implicaties voor zijn perceptie van de werkelijkheid heeft.

In het kader van het Universeel Bewustzijn, dat als tijdloos en eeuwig beschouwd wordt, introduceert *kāla* een specifieke beperking.

Het Universeel Bewustzijn transcendeert tijd¹⁴⁵ en ruimte¹⁴⁶ en 'bestaat' in het eeuwige NU, waarin verleden, heden en toekomst hun relatieve betekenis verliezen. Er is geen onderscheid tussen deze tijdsgewrichten, omdat alles gelijktijdig aanwezig is in een onbeperkte, onbegrensde bewustzijnsstroom.

De werking van *kāla* creëert de illusie van lineaire tijd, waarbij gebeurtenissen opeenvolgend lijken plaats te vinden. Dit leidt tot de perceptie van verleden, heden en toekomst als drie afzonderlijke, separate momenten, en resulteert in het ontstaan (*bhāva*)¹⁴⁷ van het begrip 'tijd'.

Kāla beperkt het oneindige en tijdloze karakter van het Universeel Bewustzijn tot een begrensde ervaring van tijd, waarin de *yogi* gebonden is aan een lineaire en chronologische orde.

Deze beperking beïnvloedt de waarneming van de *yogi* aanzienlijk. In plaats van de werkelijkheid als een continue en tijdloze eenheid te ervaren, ziet hij gebeurtenissen als tijdgebonden en zichzelf als de gevangene in een stroom van tijd. Dit leidt tot gevoelens van vergankelijkheid, verandering en de onvermijdelijkheid van geboorte, groei, ziekte, ouderdom en dood.

Kāla zorgt ervoor dat we de wereld en ons bestaan in termen van verleden, heden en toekomst waarnemen.

Dit beïnvloedt onze acties en beslissingen, aangezien we handelen op basis van herinneringen uit het verleden en verwachtingen voor de toekomst. Deze lineaire tijdservaring creëert een gevoel van urgentie en van angst voor het onbekende dat nog komen moet.

Spiritueel gezien vormt *kāla* één van de fundamentele obstakels die ons ervan weerhoudt de Ultieme Waarheid of het Absoluut Bewustzijn te realiseren. Het houdt ons gevangen in een dualistische en beperkte perceptie, waarin we onszelf zien als onderworpen aan wetten van tijd en verandering.

Het overwinnen (transcenderen) van *kāla* vereist een diepgaand inzicht in de illusoire aard van de lineaire tijd en een verschuiving naar het besef van het eeuwige NU.

Binnen de spirituele praktijken van het *Kashmir shaivism* is het doel de beperkingen van *kāla* te doorbreken en de tijdloze aard van het bewustzijn te realiseren.

Dit kan bereikt worden door middel van meditatie, zelfonderzoek en het cultiveren van een diepe verbinding met het Universeel Bewustzijn. Door deze praktijken kan een bewustzijnsstaat bereikt worden waarin tijd niet langer ervaren wordt, maar uitsluitend het eeuwige NU.

Kortom, in het *Kashmir shaivism* begrenst *kāla* de eeuwigheid van het Absoluut Bewustzijn tot verleden, heden en toekomst. In plaats van eeuwigheid ervaren we 'tijd' gemeten in seconden, minuten, uren, dagen, maanden, en jaren. Dit beperkt onze perceptie en houdt ons gevangen in een dualistische ervaring.

Het overwinnen van *kāla* is essentieel voor het bereiken van spirituele bevrijding en het realiseren van onze ware, tijdloze aard.

Eén van de belangrijkste methoden om de sluier van *kāla* te verwijderen is meditatie. Door diepgaande meditatieve beoefening kan de *yogī* een staat van innerlijke stilte en tijdloosheid bereiken.

Uitsluitend in stilte bevindt zich de ware transcendentie, maar let op: stilte is bedeesd. Stilte komt nooit met wereldse bravoure, komt nooit met een processie van barokke praal en dito spektakel, met op kop een opzichtige tamboer, die met zijn scepter de maat aangeeft.

Net zoals de maan slechts gereflecteerd wordt in een rimpelloze vijver, zo ook heeft transcendentie nood aan stilte. Stilte is nederig; is niet van deze wereld.

Zoals alles wat waarde heeft, is ook stilte totaal weerloos. Wanneer stilte zelfs maar hóórt dat je over haar spreekt, kruipt ze weg. Stilte wacht geduldig tot je ze plots ontdekt in jezelf.

En dan—pas dán—kan je deze stilte ruimte laten worden; en deze ruimte, ruimte in de ruimte... *Dhammakaya*—de ruimtedimensie van de Ultieme Werkelijkheid.

Stilte maakt ons bewustzijn gevoeliger én vooral ruimer. Zo creëren we openheid voor onszelf en voor de anderen. Stilte is Zonder Woorden: essentie laat zich niet in woorden uitdrukken.

Stilte veroorlooft je om opmerkzaam én gelijkmoedig te zijn. Op elk moment. Het laat je de volheid ervaren van het heden. Experimentieel. In geborgenheid. Op je matje.

Zo kan je de werkelijkheid ontwaren zoals ze is. Zoals ze wérkelijk is. Niet zoals je droomt dat ze is. Of net niet is.

Stilte helpt je om een onthechte waarnemer van je emoties te worden. Een observator. Een bevoorrechte getuige. Een innerlijke Śakti.

Stilte laat je toe om elke situatie beter en omzichtig te kaderen. Wanneer gewoontepatronen en vooroordelen je niet langer leiden, ontstaat ruimte om elke situatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken.

Stilte laat je *anicca/anitya* observeren. Het sacrale proces van vergankelijkheid. Het laat je diep in jezelf realiseren dat *'alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.'*

Stilte laat je het Ongeborene zien. Het Doodloze. Laat je gewaarworden—direct ervaren—dat alles één is. Met elkaar vervlochten. In samenhang met al het andere. *Pa-ticca samuppada. Pratīyasamutpāda.*

In stilte weerspiegelt zich je oorspronkelijk gezicht. Je Boeddhanatuur. ¹⁴⁸ Puur. Spontaan. Wijs.

Zoek de stilte op. Slechts wanneer de geest gekalmeerd en tot stilte gebracht is, verblijven we in onze natuurlijke staat.

In de *Sutta Nipata* zegt de Boeddha:

• *Leer dit van de wateren: in bergspleten
en kloven gutsen luid de beekjes.
Grote rivieren echter stromen
geruisloos.* •

Jiddi Krishnamurti:

• *Wanneer er stilte is, komt uit die stilte actie voort;
en die actie is nooit ingewikkeld, nooit verward,
nooit tegenstrijdig.* •

En Vers 15 van de *Vigyan Bhairava Tantra* vermeldt dat de *yogi* de zaligheid van *Śiva* binnen zichzelf ervaart wanneer zijn of haar geest stil en vrij van gedachten is.

In deze bewustzijnsstaat overstijgt de *yogi* de beperkingen van lineaire tijd en ervaart hij of zij het eeuwige NU.

Meditatie helpt om de geest te kalmeren en de constante gedachtestroom die ons in de illusie van tijd gevangen houdt, te counteren.

Door regelmatige en diepgaande meditatie kan elke *yogi* momenten van tijdloze aanwezigheid ervaren, waarin de grenzen van verleden, heden en toekomst niet enkel vervagen, maar gewoon verdwijnen.

Zelfonderzoek (*atma-vichara*) ¹⁴⁹ is een andere cruciale praktijk voor het verwijderen van de sluier van *kāla*. Dit houdt in dat men de aard van het eigen bewustzijn onderzoekt en de illusies die door de geest gecreëerd worden, doorziet.

Door vragen te stellen als 'Wie ben ik?' en 'Wat is de ware aard van tijd?' krijgt de beoefenaar een dieper inzicht in de tijdloze aard van het zelf. Zelfonderzoek helpt om de identificatie met het beperkte, tijdgebonden ego te doorbreken en de directe ervaring van de tijdloze essentie van het bewustzijn te realiseren.

Een andere effectieve manier om de sluier van *kāla* te verwijderen is door zich voortdurend bewust te zijn van het huidige moment. Dit betekent dat de *yogi* probeert volledig aanwezig te zijn in elke ervaring, zonder zich te verliezen in geconditioneerde herinneringen uit het verleden of zorgen over de toekomst. Door aandacht te schenken aan het hier-en-nu, doorbreekt de beoefenaar de illusie van tijd en cultiveert hij een diepe, tijdloze ervaring van de werkelijkheid.

Het bestuderen van spirituele leringen en geschriften helpt eveneens bij het verwijderen van de sluier van *kāla*.

Deze leringen bieden inzicht in de aard van tijd en bewustzijn en reiken technieken en praktijken aan om de tijdloze staat van het zelf te realiseren. Door de wijsheid van spirituele leraren en tradities te integreren in zijn dagelijks leven, ontwikkelt de *yogi* een dieper inzicht en ervaring in de tijdloze aard van het bewustzijn.

Verder zijn overgave en vertrouwen essentiële componenten in het proces om de sluier van *kāla* te lichten. Dit betekent dat de *yogi* een diep vertrouwen ontwikkelt in het proces van spirituele groei en in het Universeel Bewustzijn.

Overgave houdt in dat de beoefenaar de controle loslaat en zich openstelt voor de tijdloze stroom van het leven. Controle loslaten doorbreekt de illusie van tijd en realiseert een spontane, tijdloze ervaring van de werkelijkheid.

En tenslotte: de diepste, maar ook de moeilijkste manier om de sluier van *kāla* te verwijderen, bestaat erin om de identificatie met het ego, dat de bron is van de illusie van tijd, te transcenderen.

Het ego ziet zichzelf als een afzonderlijk en beperkt 'iets', dat gebonden is aan lineaire tijd. Zonder tijdsbesef is er immers geen 'ik'. Door de identificatie met het ego te doorbreken en de ware, tijdloze natuur van het zelf te realiseren, overstijgt de *yogi* de beperkingen van *kāla*.

Dit vereist een diepgaande verschuiving in bewustzijn en een directe ervaring van eenheid met het Universeel Bewustzijn.

Laat dit duidelijk zijn: het verwijderen van de sluier van *kāla* is een diepgaand en complex proces dat toewijding, inzicht en spirituele beoefening vergt.

Door meditatie, zelfonderzoek, bewust zijn, het bestuderen van spirituele leringen, overgave en het doorbreken van de identificatie met het ego, doorbreekt de *yogi* de illusie van tijd en realiseert hij de tijdloze aard van het bewustzijn. Dit leidt tot een diepe ervaring van eenheid, vrede en bevrijding, dat de kern vormt van de spirituele reis, niet enkel in het *Kashmir shaivisme*, maar in veel andere spirituele tradities.

Er zijn interessante parallellen te trekken tussen het concept van *kāla* in het *Kashmir shaivisme* en verschillende boeddhistische doctrines over tijd en de perceptie van de werkelijkheid. Beide tradities bieden vergelijkbare inzichten in de aard van tijd en de manier waarop onze perceptie van tijd ons spiritueel inzicht beïnvloedt.

In het *Kashmir shaivisme* wordt *kāla* beschouwd als een sluier die de tijdloze aard van het Universeel Bewustzijn beperkt tot een lineaire ervaring van tijd. Deze illusie creëert de perceptie van verleden, heden en toekomst, wat leidt tot gevoelens van vergankelijkheid en beperking.

Het Universeel Bewustzijn transcendeert tijd en 'bestaat' in een eeuwig NU, waarin verleden, heden en toekomst niet van toepassing zijn.

Kāla beperkt deze tijdloze ruimte tot een lineaire ervaring, waardoor de *yogi* zich gevangen voelt in een opeenvolging van momenten en gebeurtenissen.

In het boeddhisme wordt het concept van tijd ook beschouwd als een illusie (*māyā*)¹⁵⁰ die ontstaat uit onze gehechtheid aan het idee van een permanent zelf (*anat-tā; anātman*).

De Boeddha onderwees dat alle verschijnselen onderhevig zijn aan verandering (*anicca; anitya*) en dat het geloof in een blijvende, onveranderlijke essentie een bron van lijden (*dukkha; duḥkha*) is.

Het boeddhisme benadrukt dat de werkelijkheid een voortdurend veranderingsproces is, zonder een vaste tijdstructuur. De illusie van een blijvend zelf en lineaire tijd zijn nauw met elkaar verbonden en leiden beide tot gehechtheid en lijden.

De illusie van een blijvend zelf en lineaire tijd zijn nauw met elkaar verbonden omdat beide concepten voortkomen uit een verkeerd begrip van de werkelijkheid, wat leidt tot gehechtheid en lijden.

De illusie van een blijvend zelf houdt in dat men gelooft in een onveranderlijke, permanente identiteit, wat tot gehechtheid aan het ego en zijn ervaringen leidt. Deze gehechtheid aan een vaststaand zelf versterkt verlangens en afkeer, aangezien men probeert aangename ervaringen te behouden en onaangename te vermijden.

Tegelijkertijd creëert de illusie van lineaire tijd de perceptie dat gebeurtenissen en ervaringen een duidelijke volgorde hebben, namelijk dat ze bestaan met een verleden, heden en toekomst. Deze perceptie leidt tot gehechtheid aan herinneringen uit het verleden en verwachtingen voor de toekomst, wat resulteert in angst, spijt en verlangen.

De verbinding tussen beide illusies ligt in de manier waarop men zichzelf ziet als dezelfde persoon die door de tijd heen wandelt. Deze continuïteit is een illusoire constructie van het ego dat zich vastklampt aan een narratief van persoonlijke geschiedenis en toekomst.

Hierdoor ontstaat angst voor verandering en verlies, omdat men het zelf, zowel als tijd, als vaststaand en lineair

ervaart. Dit versterkt *dukkha*, omdat men krampachtig probeert controle te verwerven en te behouden over iets dat inherent oncontroleerbaar is.

De sluier van *kāla* draagt bij tot de illusie van een afzonderlijk, beperkt ego dat gebonden is aan tijd en verandering. Dit ego identificeert zich met tijdelijke gebeurtenissen en ervaringen, in plaats van met de eeuwige, tijdloze aard van het Universeel Bewustzijn.

Het boeddhisme onderwijst het concept van niet-zelf (*anattā; anātman*), waarbij een blijvend, onveranderlijk zelf als een illusie beschouwd wordt. De beoefening van inzichtmeditatie (*vipassanā; vipaśyanā*) helpt om deze illusies te doorzien en de ware aard van de werkelijkheid te begrijpen en te realiseren (*pativedha*).¹⁵¹

Meditatie vormt een essentiële praktijk in het *Kashmir shaivisme* om de sluier van *kāla* te verwijderen. Door diepe meditatieve staten te bereiken, ervaart de *yogi* de tijdloze aard van het bewustzijn en doorbreekt hij de illusie van tijd.

In het boeddhisme speelt meditatie ook een centrale rol bij het ontwikkelen van inzicht in de aard van de werkelijkheid. Zowel kalmerende meditatie (*samatha; śamatha*) als inzichtmeditatie (*vipassanā; vipaśyanā*) helpen de *yogi* om de voortdurende stroom van verandering te ervaren en de illusie van een vast zelf en lineaire tijd te doorbreken. In diepe meditatieve staten, zoals in *jhāna*, ervaart de beoefenaar eveneens dit gevoel van tijdloosheid.

De weg om de sluier van *kāla* te verwijderen omvat niet enkel meditatie, maar ook ethische discipline (*sila; śīla*) en het cultiveren van wijsheid (*panna; prajñā*). Door een diepe verbinding met het Universeel Bewustzijn te ontwikkelen, overstijgt de *yogi* de beperkingen van tijd.

Het boeddhisme roept hiervoor de hulp in van de drie trainingen (*tisikkha*): ethische discipline (*sila*; *śīla*), meditatie (*samadhi*; *samādhi*), en wijsheid (*panna*; *prajñā*).

Deze drie trainingen vormen samen een pad naar verlichting, waarin de beoefenaar de aard van vergankelijkheid (*anicca*; *anitya*), onbevredigendheid (*dukkha*; *duḥkha*) en zelfloosheid (*anattā*; *anātman*) doorziet, en de illusies die door tijd en het ego gecreëerd worden, doorsnijdt.

Hoewel het *Kashmir shaivism* en het boeddhisme verschillende filosofische kaders en terminologieën gebruiken, delen ze fundamentele inzichten in de illusoire aard van tijd en de beperkingen die deze illusie op ons bewustzijn legt.

Beide tradities bieden praktijken en methoden om deze illusies te doorbreken en om een diep, tijdloos begrip van de werkelijkheid te realiseren.

Het doel in beide tradities is de beperkingen van het ego en de lineaire tijd te overstijgen en een staat van verlichting en bevrijding te bereiken.

Dit benadrukt opnieuw dat niet de gebruikte techniek of methode belangrijk is, noch de religie of filosofie die de beoefenaar volgt.

Waarheid (*sacca*) hoeft geen externe autoriteit om zich te vestigen, laat staan om zich te bevestigen.

Waarheid heeft geen behoefte aan hiërarchie, externe legitimaties, erkenningen of bekrachtigingen, noch aan lineages, transmissies, of tradities. Waarheid overstijgt het geconditioneerde, het relatieve en het zintuiglijke.

Waar het werkelijk om gaat, wat echt van belang is, is de realisatie van verlichting en bevrijding. Met andere woor-

den, geef geen aandacht aan sektarische stromingen of structuren maar concentreer je op het uiteindelijke doel: ontwaken, bevrijding, verlichting, kortom: zelfrealisatie.



NIYATI

Niyati, het laatste van de *kanchuka*-elementen in het *Kashmir shaivisme*, verwijst naar het concept van noodlot of bestemming. Deze versluiering legt beperkingen op aan het individueel bewustzijn (*jīva*) door de ervaring van omstandigheden, plaats, en relaties vast te leggen.

Dit creëert de illusie dat bepaalde gebeurtenissen onvermijdelijk zijn en dat er een vaststaande kosmische orde bestaat, waardoor de waarneming van vrije wil ingeperkt wordt en het gevoel van gebondenheid aan een vooraf bepaald lot versterkt wordt.

Niyati beperkt het Universeel Bewustzijn, dat van nature vrij en onbegrensd is, tot een staat waarin het onderworpen lijkt te zijn aan een vooraf bepaalde lotsbestemming.

Deze beperking creëert de illusie dat ons bestaan en onze ervaringen gedetermineerd zijn door krachten die *buiten* onze controle liggen, waardoor we het gevoel krijgen gevangen te zitten in een vast patroon van gebeurtenissen.

In de filosofie van het *Kashmir shaivisme* wordt het universum beschouwd als een spontane, dynamische manifestatie van het Absoluut Bewustzijn, ook wel *Śiva* genoemd.

Dit Bewustzijn is van nature tijdloos, vrij en almachtig. Door het proces van zelfbegrenzing—het resultaat van de versluiering door de *kanchuka*'s—ervaart het individuele bewustzijn zichzelf als een beperkt, vooringenomen speelveld. *Niyati* speelt hierin een cruciale rol door de ervaring van voorbestemde gebeurtenissen te introduceren.

Het concept van *niyati* gaat verder dan een simplistisch idee van noodlot of lot. Het suggereert dat er een orde-lijke, maar onzichtbare kracht is die de loop van gebeurtenissen reguleert en structureert. Deze kracht zorgt ervoor dat dingen op een welbepaalde manier gebeuren, waardoor de indruk ontstaat dat er een vaste orde of bestemming bestaat die alles bepaalt.

Concreet betekent *niyati* dat we ons leven ervaren als beïnvloed door onvermijdelijke omstandigheden en gebeurtenissen die buiten onze macht liggen. Dit leidt tot een desperaat gevoel van wanhoop of machteloosheid, of tot de acceptatie van bepaalde situaties als 'noodlot' of 'voorbesteding'—de overtuiging dat dingen gepredetermineerd lijken te zijn, ongeacht ons handelen of onze intenties.

Vanuit het perspectief van het Absoluut Bewustzijn wordt de beperking door *niyati* als een illusie beschouwd. Hoewel het individuele zelf (*jīva*) zichzelf ervaart als gebonden aan een bepaalde bestemming, is deze binding slechts een schijnwerkelijkheid gecreëerd door de *kanchuka*'s.

In werkelijkheid is het Absoluut Bewustzijn vrij, onbeperkt en spontaan. Het Absoluut Bewustzijn is vrij, in die zin dat het niet gebonden is door enige beperking of enige voorwaarde. Het Absoluut Bewustzijn is de bron van alle manifestaties en niet gebonden aan of door enige externe kracht.

Śiva is onafhankelijk en soeverein, niet onderworpen aan de wetmatigheden van tijd, ruimte, causaliteit of enige andere vorm van beperking die de ervaringswereld van het individuele zelf (*jīva*) beïnvloedt.

Dit onbeperkte karakter maakt het Absoluut Bewustzijn tot de Ultieme Realiteit die alles omvat en doordringt.

Het is niet beperkt door de dualiteiten en onderscheidingen die de relatieve wereld kenmerken.

De spontaniteit van het Absoluut Bewustzijn verwijst naar haar inherente creativiteit en zelfexpressie. Het manifesteert het universum op een natuurlijke en moeiteloze manier, zonder enig voorafgaand plan of externe oorzaak. Deze dynamische spontaniteit betekent dat het Absoluut Bewustzijn zichzelf uitdrukt in een voortdurende stroom van creatie en transformatie, zonder binding aan vaste regels of patronen.

Deze dynamische spontaniteit, die meestal beschreven wordt als *Līlā*, het goddelijke spel, betekent dat het Absoluut Bewustzijn zichzelf uitdrukt in een voortdurende stroom van creatie en transformatie, zonder binding aan vaste regels of patronen.

De omschrijving dat het Absoluut Bewustzijn vrij, onbeperkt en spontaan is, wordt in het *Kashmir shaivism* in één woord kernachtig samengevat: *svātantrya*.

Svātantrya betekent 'volkomen vrijheid' of 'absolute onafhankelijkheid'. *Svātantrya* verwijst naar de onbeperkte en onvoorwaardelijke spontaniteit van het Absoluut Bewustzijn, wat betekent dat het niet onderworpen is aan externe krachten, wetten of beperkingen. Het opereert geheel autonoom en onafhankelijk.

Daarnaast impliceert *svātantrya* een intrinsieke creativiteit, waarbij het Absoluut Bewustzijn het universum uit zichzelf manifesteert, zonder enige vooraf bepaalde oorzaak of begrenzing.

Deze creatieve kracht is spontaan en moeiteloos, wat betekent dat de schepping een natuurlijke expressie is van de vrijheid van het Bewustzijn.

Svātantrya suggereert ook dat het Absoluut Bewustzijn zichzelf reguleert en bepaalt. Het is de ultieme bron van alle wetten en principes die het universum beheersen, maar het is zelf niet onderworpen aan deze wetten. Dit concept benadrukt de soevereiniteit van het Absoluut Bewustzijn.

Terwijl het individueel bewustzijn (*jīva*) gebonden is aan de beperkingen van tijd, ruimte en causaliteit door de versluiting van de *kanchuka*'s, blijft het Absoluut Bewustzijn vrij van dergelijke beperkingen.

In de context van de spirituele beoefening van het *Kashmir shaivism* betekent het begrip *svātantrya* dat de uiteindelijke bevrijding (*mokṣa*) inhoudt dat de *yogi* deze inherente vrijheid en onbeperkte realiseert.

Voor de *yogi* (M/V/X) betekent het begrip *svātantrya* dat hij de inherente vrijheid en het onbeperkte potentieel van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) kan erkennen en ervaren.

Dit inzicht helpt hem te begrijpen dat zijn eigen ware aard deel uitmaakt van deze ongebonden vrijheid. Hierdoor kan hij zijn beperkende gedachten, gevoelens en conditioneringen overstijgen, wat bijdraagt tot een diepe ervaring van innerlijke vrijheid en zelfrealisatie.

De erkenning van de spontane aard van het Absolute als zijn eigen aard moedigt de beoefenaar aan om een authentieke en spontane benadering van zijn eigen leven en spirituele beoefening aan te nemen. Door het concept van *svātantrya* te begrijpen en te ervaren, krijgt de *yogi* inzicht in zijn eigen ware natuur en in de ware aard van de werkelijkheid, wat tot verlichting leidt.

In essentie betekent *svātantrya* voor de beoefenaar het bevrijden van zijn geest van beperkende conditioneringen en het realiseren van zijn eigen inherente vrijheid en ongebondenheid.

Door meditatie en zelfonderzoek doorbreekt de *yogi* de versluiering van illusie en ervaart experiëntieel de staat van *svātantrya*—de staat van volkomen vrijheid, die alle beperkingen van de relatieve werkelijkheid overstijgt.

De spirituele praktijk in het *Kashmir shaivisme* richt zich op het doorbreken van alle illusies, inclusief die van *niyati*.

Zo realiseert de *yogi* de ware aard van het zelf als niet-gebonden en vrij van de beperkingen die door *niyati* opgelegd worden. Dit leidt tot de bevrijding van het gevoel van 'predestinatie' en de herontdekking van de inherente vrijheid en macht van het eigen bewustzijn.

Het wegnemen van de sluier van *niyati* is een proces dat van de *yogi* diepgaande spirituele beoefening en inzicht vereist.

Een eerste stap in het doorbreken van de sluier van *niyati* is het verkrijgen van inzicht in de ware aard van de werkelijkheid. Dit houdt in dat de beoefenaar begrijpt dat de ervaring van een vaststaande 'voorbesteding' een illusie is, gecreëerd door de beperkende sluiers die het Absoluut Bewustzijn omgeven.

Door studie van de geschriften en de doctrine van het *Kashmir shaivisme* kan de *yogi* dit inzicht begrijpen, verdiepen en ontwikkelen. De teksten leggen uit dat het universum een manifestatie is van het Absoluut Bewustzijn, dat inherent vrij, onbeperkt en spontaan is.

Verder is meditatie een essentiële techniek voor het doorbreken van *niyati*. Door meditatie kan de aard van het individuele bewustzijn onderzocht en ervaren worden.

Technieken zoals *Trika*-meditatie helpen de *yogi* om *voorbij* de oppervlakkige lagen van het bewustzijn te

gaan en de onderliggende eenheid met het Absoluut Bewustzijn te realiseren.

Zelfonderzoek (*atma-vichara*) helpt bij het doorgronden van de illusies die door de *kanchuka*'s, gecreëerd worden. Ook hier geldt dat de beoefenaar, door herhaaldelijk de vraag 'Wie ben ik?' te onderzoeken, de valse identificaties en beperkingen doorziet die zijn ego oproepen.

Het ontwikkelen van wijsheid (*panna; prajñā*) en mededogen (*karuna; karuṇā*) is cruciaal voor het doorbreken van *niyati*.

Wijsheid helpt bij het begrijpen van de illusoire aard van de beperkingen die door de *kanchuka*'s worden opgelegd, terwijl mededogen de beoefenaar ondersteunt bij het liefdevol en behulpzaam toepassen van deze inzichten, zowel voor zichzelf als voor anderen. De combinatie van wijsheid en mededogen versterkt de bevrijding van het door versluiting geconditioneerde individuele bewustzijn.

Het toepassen van spirituele inzichten in het dagelijks leven is essentieel om de sluier van *niyati* volledig weg te nemen. Dit betekent dat de *yogi* zich voortdurend bewust moet zijn van de illusies en beperkingen en deze inzichten in elke situatie moet integreren.

Door opmerkzaamheid en voortdurend zelfbewustzijn herinnert de *yogi* zichzelf permanent aan de inherente vrijheid en onbeperkte van het Absoluut Bewustzijn. En, *mutatis mutandis*, aan de inherente vrijheid en onbeperkte van zijn eigen individueel bewustzijn.

Tenslotte zal het zoeken naar begeleiding van een ervaren *guru* helpen bij het proces van het verwijderen van *niyati*. Een Meester, die naam waardig, kan de juiste in-

structies en ondersteuning bieden, gebaseerd op eigen directe ervaring en inzicht.

Een belangrijk aspect van het verwijderen van de sluier van *niyati* is het loslaten van de gehechtheid aan het idee van een vaststaand lot. Dit houdt in dat de *yogi* alle overtuigingen en emoties die gepaard gaan met een gevoel van predestinatie los moet laten. Hoewel we slechts een rol spelen op het levensschouwtoneel, is niet alles voorbestemd; we kunnen het script veranderen door onze gedachten, woorden en daden.

Dit roept onmiddellijk de vraag op: wat is het doel van ons bestaan in deze wereld als we slechts acteurs zijn op het wereldtoneel?

Het doel is evolutie: het be'leven' van het proces van het leven zelf, het continu proces van ontstaan en vergaan, waarbij we voortdurend ervaringen opdoen die ons bewustzijnsniveau verhogen. Om dan finaal, wanneer alle voorwaarden vervuld zijn, plóts de staat van eenheid met het Ultiem Bewustzijn te bereiken.

Dit is het moment van bevrijding, van verlichting. Waarbij we niet langer gebonden zijn aan illusie (*māyā*) en aan lijden (*dukkha*; *duḥkha*). Waarbij de illusoire wereld ons niet langer ketent en conditioneert, en we niet langer beïnvloed worden door externe gebeurtenissen. Waarbij we ons niet langer identificeren met naam en vorm en daardoor onze alomtegenwoordigheid herwinnen.

Verlichting verwijdert elke illusie van separaathed: wij zijn niet ons lichaam. Wij zijn bewustzijn. Puur Bewustzijn. Wij zijn niet begrensd, wij zijn ruimte. Wij zijn niet gescheiden, wij zijn allen één.¹⁵²

Voorheen geloofden we dat we aparte entiteiten waren op een specifieke plek, op een bepaald moment. Met

verlichting verdwijnt die begoocheling. Er is slechts één Entiteit en die Entiteit is overal.

Als ontwaakt persoon zijn we gelijk aan Śiva, omdat een ontwaakt persoon Śiva is. Er bestaat slechts één Absolute Werkelijkheid, die in het *Kashmir shaivisme Śiva* genoemd wordt, in de *Upanishads Brahman*, en in andere tradities God of Ultiem Bewustzijn. Hoe we deze werkelijkheid noemen, is niet van belang; het gaat om de directe ervaring ervan, voorbij de begrippen en namen.

Wij maken allemaal deel uit van dit Ene Puur Bewustzijn.

Verlichting verwijdert de sluier en onthult de ware realiteit. We zien dan slechts Één in plaats van velen; we zien de diepten van de oceaan in plaats van alleen de golven op het wateroppervlak. Een verlicht persoon is één met Śiva en belichaamt Śiva. Verlichting maakt deze eenheidservaring mogelijk en verwijdert het gevoel van separaetheid.

Op dat moment—op dat allerheiligste moment—bevrijden we ons van de cyclus van geboorte en dood (*sam-sāra*).

Onthechting (*vairagya*) is een deugd die beoefend wordt om mentale en emotionele bindingen te transcenderen. Door te erkennen dat alle ervaringen tijdelijk en veranderlijk zijn, bereikt de *yogi* innerlijke vrijheid.

Vairagya verwijst naar een staat van innerlijke onthechting en gelijkmoedigheid ten opzichte van alle wereldse verlangens en bezittingen.

Vairagya betekent dat men geen emotionele gehechtheid (meer) heeft aan materiële bezittingen, successen of relaties. Dit houdt in dat men deze zaken niet langer als de bron van ultiem geluk en vervulling beschouwt. Het draait om bevrijding van en uit werelds verlangen en be-

geerte, die beschouwd worden als tijdelijke en efemere verschijnselen die leiden tot gehechtheid en lijden. Door *vairagya* te beoefenen, overwint de *yogi* deze verlangens en realiseert een diep, innerlijk geluk.

Onthechting brengt een staat van innerlijke vrede en gelijkmoedigheid teweeg, waarbij de beoefenaar niet meer overweldigd wordt door vreugde of verdriet, winst of verlies, lof of kritiek. De *yogi* blijft kalm en evenwichtig, ongeacht de omstandigheden.

Dit helpt de beoefenaar om zich te richten op spirituele doelen en beoefeningen, omdat *vairagya* de geest vrijmaakt van afleidingen en voor concentratie zorgt op de zoektocht naar waarheid en zelfrealisatie.

Vairagya wordt geassocieerd met wijsheid, omdat het helpt om de ware aard van de wereld te begrijpen als vergankelijk, onbevredigend en niet-zelf. Het inzicht in de wijsheid van de *tilakkhana (trilakṣaṇa)* versterkt de motivatie om spirituele vrijheid en verlichting na te streven.

De praktische toepassing van *vairagya* omvat meditatie, wat helpt de geest te kalmeren en los te komen van wereldse gedachten en verlangens. Regelmatige zelfreflectie en contemplatie over de vergankelijkheid van het leven en de beperktheid van materiële verlangens versterken *vairagya*.

Daarnaast ondersteunt het beoefenen van ethische discipline en moraliteit de ontwikkeling van onthechting door een leven van eenvoud en integriteit te bevorderen.

Betrokkenheid bij spirituele oefeningen zoals studie van de geschriften, *dharmataks* en devotionele praktijken helpt om de focus van de geest te verschuiven van het materiële naar het spirituele.

Vairagya is een essentiële deugd in alle Indiase spirituele tradities. *Vairagya* leidt tot gelijkmoedigheid en innerlijke rust, wat de beoefenaar in staat stelt om zich te concentreren op hogere spirituele doelen.



Tot zover deze bespreking van de vijf *kanchuka*'s in het *Kashmir shaivism*. De combinatie van deze vijf versluierungen zadelt de *yogi* op met een ervaring van beperking, begrenzing en limitering van zijn individueel bewustzijn.

Elke *kanchuka* voegt een specifieke laag van illusie toe aan het individueel bewustzijn (*jīva*), waardoor dit progressief steeds verder afgescheiden raakt van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) en daardoor steeds verder afglijdt van zijn oorspronkelijke staat van vrijheid, spontaniteit en zelfrealisatie.

Summier breng ik deze vijf illusies samen in één totaalbeeld:

De versluiering begint met *kalā*, de beperking van het onbeperkte vermogen, waardoor de oneindige kracht van het Absoluut Bewustzijn begrensd wordt in capaciteit en handelen.

Terwijl *Śiva* almachtig is, ervaart het separate *jīva* door de versluiering slechts beperkte vaardigheden en mogelijkheden, wat een gevoel van onvolledigheid en afhankelijkheid creëert.

Vervolgens komt *vidyā*, de beperking van het alleswetende bewustzijn (*Śiva*), waardoor deze alwetendheid gereduceerd wordt tot beperkte relatieve kennis. *Vidyā* is de versluiering die de alwetendheid van *Śiva* beperkt. In plaats van volledige universele kennis, ervaart het *jīva*

slechts fragmentarische, dat wil zeggen elementaire zintuiglijke kennis, wat leidt tot een gevoel van onwetendheid en onzekerheid.

Daarna introduceert *rāga* de beperking van volkomen tevredenheid, waardoor de oorspronkelijke tevredenheid en volheid beperkt wordt en er verlangen ontstaat. Dit leidt tot gehechtheid aan specifieke objecten en verlangens. Terwijl *Śiva* in een staat van volkomen tevredenheid en volheid verkeert, ervaart het *jīva* verlangens en gehechtheden, wat ontevredenheid en lijden met zich brengt.

Kāla staat voor de beperking van de allesdoordringende tijdloze aanwezigheid, waardoor de oneindige aanwezigheid beperkt wordt tot een specifieke tijd. Met andere woorden: *kāla* vernietigt de tijdloosheid van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) door het concept van tijd te introduceren, waardoor het menselijke bestaan illusoir opgedeeld wordt in verleden, heden en toekomst. Deze ver sluiering creëert een gevoel van vergankelijkheid en eindigheid.

Tot slot beperkt *niyati* de vrijheid van het Absoluut Bewustzijn, waardoor de oorspronkelijke vrijheid beperkt en onderworpen wordt aan causaliteit en noodzaak. Zo wordt het concept van voorbestemming geïntroduceerd. Het *jīva* ervaart gebeurtenissen als gepredestineerd en gebonden aan oorzaak en gevolg, wat leidt tot een gevoel van machteloosheid en gebrek aan controle.

Samengevat komt het hierop neer: *Śiva*, het Absolute Bewustzijn, is onbeperkt krachtig, bezit volledig inzicht (wijsheid), is zonder verlangen, tijdloos en manifesteert zich spontaan. De *kanchuka*'s versluieren elk van deze vijf eigenschappen.

De combinatie van de vijf *kanchuka*'s creëert de illusie van individualiteit en afscheiding, wat leidt tot de ervaring van dualiteit in de wereld.

De *kanchuka*'s maken dus integraal deel uit van het proces waarbij het ene, niet-duale Bewustzijn (*Parāmaśiva*) lijkt verdeeld te worden in veelvuldige, beperkte vormen en ervaringen.

Hierdoor ontstaat de illusie van een gescheiden zelf en een wereld van objecten. Het *jīva* ervaart zichzelf als afgescheiden van het Absolute Bewustzijn (*Śiva*) en glijdt hierdoor geleidelijk aan af van zijn oorspronkelijke staat van vrijheid, spontaniteit en oneindigheid naar een staat van beperking, afhankelijkheid en illusie.

Samen vormen deze *kanchuka*'s een complex netwerk van illusies en beperkingen waardoor het Absolute Bewustzijn (*Śiva*) ervaren wordt als een individuele entiteit (*jīva*) wanneer het zich manifesteert.

Slechts door volgehouden inspanning kan de *yogi* de ware aard van het Absolute Bewustzijn realiseren.

De beoefenaar van het *Kashmir shaivisme* streeft ernaar deze illusoire sluiers te overstijgen door middel van spirituele praktijken zoals meditatie, zelfreflectie en het verwerven van diepgaande spirituele inzichten.



DE KANCHUKA'S VERSUS DE NIVARAṆĀ'S

Er valt een interessante vergelijking te maken tussen enerzijds de *kanchuka's* in het *Kashmir shaivism*e en anderzijds de *nīvaraṇā's* of *nīvaraṇāni* in het boeddhisme.

Beide concepten beschrijven sluiers, respectievelijk hindernissen die de ware aard van het zelf en de Universele Werkelijkheid verhullen.

In het boeddhisme verwijzen de vijf hindernissen (*pañca nīvaraṇā; pañca nīvaraṇāni*) naar mentale obstakels die de beoefenaar belemmeren in zijn of haar meditatie en spirituele ontwikkeling.

Deze hindernissen worden beschouwd als de belangrijkste oorzaken van afleiding die het bereiken van een rustige en geconcentreerde geest belemmeren.

In het *Kashmir shaivism*e zijn de *kanchuka's* vijf sluiers of beperkingen die de oorspronkelijke, onbeperkte bewustzijnstoestand (*Parāmaśiva*)¹⁵³ beperken. Deze beperkingen creëren een gevoel van individualiteit en dualiteit.

De vijf *kanchuka's* zijn:

- *Kalā*: beperking van kracht, waardoor het onbeperkt vermogen of de kracht van het Absoluut Bewustzijn aan banden gelegd wordt.

In Indiase filosofische tradities wordt deze beperking opgevat als een samenspel van verschillende principes die het oneindige vermogen van Bewustzijn begrenzen.

Karma is een belangrijk concept dat verwijst naar de intentionele handelingen van een persoon en de gevolgen daarvan. Het beperkt de handelingsmogelijkheden doordat zowel huidige als toekomstige omstandigheden be-

paald worden door karmische verdiensten en schulden die in het verleden opgebouwd zijn.

Daarnaast speelt tijd (*kāla*, cfr. *infra*) een cruciale rol als beperkende factor. Handelingen vinden plaats binnen de lineaire tijd en worden beperkt door de tijd die beschikbaar is. Tijd beïnvloedt wanneer, hoe en in welke mate handelingen uitgevoerd kunnen worden, waardoor de potentiële onbeperkteid van handelen drastisch ingeperkt wordt.

Een andere belangrijke factor is illusie of misleiding (*māyā*), die de ware aard van de werkelijkheid verbergt. Volgens de *vedānta*-filosofie beperkt illusie het handelen door de manier waarop de mens zichzelf en de wereld waarneemt, wat leidt tot verkeerde handelingen gebaseerd op onwetendheid.

Verder beïnvloeden de *guna*'s ¹⁵⁴—harmonie (*sattva*), ¹⁵⁵ activiteit (*rajas*) ¹⁵⁶ en inertie (*tamas*) ¹⁵⁷—natuur en gedrag. Deze eigenschappen beperken de mogelijkheden en de aard van handelen door hun invloed op het bewustzijn en het gedrag van de mens.

Tot slot speelt *dharma* een rol als moreel en sociaal richtpunt, waardoor het bepaalt wat 'passend' handelen is binnen de context van iemands rol in het leven. Deze religieuze, sociale en morele normen leggen beperkingen op aan de handelingen van individuen, waardoor de vrijheid om te handelen ingeperkt wordt binnen de grenzen van wat als juist en rechtvaardig beschouwd wordt, maar daarom niet *per se* is.

Al deze concepten—*karma*, *kāla*, *māyā*, *guna*'s, en *dharma*—werken samen om de manier te bepalen waarop een individu kan handelen, ondanks het potentieel onbegrensde bewustzijn of de onbegrensde mogelijkheden die iemand in essentie kan tentoonspreiden.

- *Avidyā* verwijst naar onwetendheid of gebrek aan kennis. Deze *kanchuka* wordt beschouwd als de fundamentele illusie die de ware aard van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) verbergt. *Avidyā* veroorzaakt een verkeerd begrip van de werkelijkheid, waardoor het individueel bewustzijn (*jīva*) zichzelf als afgescheiden ervaart van het Absolute en zo gebonden raakt aan de cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra*).

In de context van de Indiase filosofie verwijst het antoniem '*vidyā*' naar kennis—beter 'wijsheid' of 'inzicht' genoemd—die leidt tot spirituele bevrijding (*mokṣa*). Het is het inzicht dat helpt de sluier van onwetendheid (*avidyā*) op te heffen, waardoor het ware, onbeperkte bewustzijn (*chaitanya*)¹⁵⁸ gerealiseerd wordt.

Vidyā is dus de wijsheid die de beperkingen van illusie en dualiteit overstijgt, zodat de *yogi* de universele en eeuwige aard van het Puur Bewustzijn kan herkennen.

- *Rāga*: beperking door verlangen, waarbij de ervaring van universele vreugde (*ānanda*)¹⁵⁹ ingeperkt wordt door gehechtheid aan specifieke objecten, in plaats van aan het Alomvattende (*Parāmaśiva*).

In de Indiase filosofische tradities, zoals de *Yoga Sutra*'s van Patanjali en de *vedānta*, wordt '*rāga*' beschouwd als één van de *klesha*'s (oorzaken van lijden)¹⁶⁰ en verwijst het naar verlangen of gehechtheid naar specifieke objecten of ervaringen.

Deze verlangens beperken de natuurlijke staat van universele vreugde (*ānanda*) door het individuele bewustzijn (*jīva*) te binden aan specifieke, tijdelijke dingen, waardoor de mens vervreemdt van de onbeperkte en absolute vreugde die inherent gelieerd is aan het ware Zelf (ge-symboliseerd in het *Kashmir shaivism*e door *Śiva*, die in deze traditie beschouwd wordt als het Absolute, Puur Bewustzijn dat zowel transcendent als immanent is).

- *Kāla*: beperking door tijd, wat het eeuwige Puur Bewustzijn beperkt tot een tijdelijke ervaring.

In de Indiase filosofie, met name in de *vedānta* en andere spirituele tradities, zoals het *Kashmir shaivism*, wordt '*Kāla*' gezien als een concept dat zowel de lineaire als de cyclische aard van tijd omvat. Het verwijst naar tijd als een kracht die de ervaring van het eeuwige en onbegrensde Puur Bewustzijn beperkt door het op te delen in een opeenvolging van momenten, waardoor de illusie van tijdelijkheid ontstaat.

Volgens deze filosofieën is de ware aard van het Puur Bewustzijn (*chaitanya*) eeuwig en onbeperkt. De ervaring van het leven binnen de materiële wereld wordt echter gekenmerkt door beperkingen zoals tijd (*kāla*), ruimte (*desha*), en andere factoren die de menselijke ervaring van de werkelijkheid inkaderen en beperken.

Hierdoor ervaart de mens het eeuwige, Ultieme Bewustzijn als tijdelijk en vergankelijk. Deze interpretatie benadrukt het spanningsveld tussen het eeuwige, onbeperkte Bewustzijn en de begrensde, tijdelijke ervaring die door *kāla* veroorzaakt wordt.

- *Niyati*: beperking door causaliteit, waarbij de onbeperkte vrijheid begrensd wordt door de wetten van oorzaak en gevolg.

In Indiase filosofische tradities verwijst *niyati* naar het concept van determinisme of het noodlot, waarbij de nadruk ligt op de rol van causaliteit in het beperken van menselijke vrijheid. *Niyati* beschrijft hoe de wetten van oorzaak en gevolg handelingen en gebeurtenissen in de wereld ordenen en beperken, waardoor de oorspronkelijke onbeperkte vrijheid van de mens aanzienlijk ingeperkt wordt.



In het boeddhisme zijn de *nīvaraṇā*'s vijf mentale hinder-
nissen (*pañca nīvaraṇā of nīvaraṇāni*) die de geest ver-
troebelen en de voortgang op het pad naar verlichting
belemmeren.

De vijf *nīvaraṇā*'s zijn:

- *Kāmacchanda*: zinnelijk verlangen, wat leidt tot ge-
hechtheid aan aangename zintuiglijke ervaringen.

In de context van de boeddhistische filosofie, wordt
kāmacchanda als een hindernis beschouwd voor medi-
tatie en spirituele ontwikkeling.

- *Vyāpāda*: kwaadwilligheid of aversie, wat tot vijandig-
heid, boosheid en haat leidt.

In de context van de boeddhistische filosofie, is *vyāpāda*
een toxische mentale toestand die een obstakel vormt
op het pad naar spirituele ontwikkeling en innerlijke vre-
de.

- *Thīna-middha*: traagheid en loomheid, wat leidt tot een
gebrek aan energie en helderheid.

In de context van de boeddhistische filosofie belemmert
thīna-middha de concentratie en verhindert vooruitgang
op het spirituele pad.

- *Uddhacca-kukkucca*: onrust en bezorgdheid, wat leidt
tot een gebrek aan innerlijke rust en stabiliteit.

In de context van de boeddhistische filosofie refereert
'*uddhacca*' naar mentale onrust voor wat de toekomst
zal brengen, terwijl '*kukkucca*' verwijst naar wroeging
over het verleden. Samen beschrijven ze een mentale
toestand van agitatie die de innerlijke rust en stabiliteit
van de geest ondermijnt.

- *Vicikicchā*: twijfel, wat leidt tot onzekerheid en besluiteloosheid.

In de context van de boeddhistische filosofie verwijst '*vicikicchā*' naar twijfel of scepsis, wat leidt tot onzekerheid en besluiteloosheid, waardoor de mens verhinderd wordt om duidelijk te 'zien' en vastberaden te handelen. Deze mentale toestand belemmert spirituele progressie en het vermogen om vertrouwen en inzicht te ontwikkelen.

Beide sets van concepten—de *kanchuka's* zowel als de *nīvaraṇā's*—hebben tot doel te beschrijven hoe de menselijke ervaring beperkt of vertroebeld wordt door bepaalde mentale of existentiële factoren.

De *kanchuka's* zijn specifiek voor het hindoeïstische gedachtegoed van het *Kashmir shaivism* en hebben betrekking op de metafysische beperkingen van het bewustzijn. Daarentegen richten de *nīvaraṇā's* zich in het boeddhisme op de mentale en emotionele obstakels die meditatie en spirituele ontwikkeling belemmeren.

Hoewel de precieze aard en oorsprong van deze obstakels verschillen tussen beide tradities, kan gesteld worden dat ze vergelijkbaar zijn in die zin dat beide sets van concepten barrières aanwijzen die de realisatie van spirituele waarheid verhinderen.

Het lijkt me interessant om te onderzoeken of er overeenkomsten en verschillen bestaan tussen deze sets, ondanks hun uiteenlopende oorsprong en specifieke aard.

Wat buiten kijf staat, is dat beide sets van concepten betrekking hebben op factoren die de realisatie van de ware aard van de Absolute Werkelijkheid en/of zelfrealisatie belemmeren.

De *kanchuka's* beperken het onbeperkte Bewustzijn van *Parāmaśiva*, terwijl de *nīvaraṇā's* de geest van de mediteerder vertroebelen en zo de spirituele ontwikkeling belemmeren.

Hier ga ik dieper op in.

De *kanchuka's* werken samen om het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) te limiteren tot een beperkte ervaring van het individuele zelf (*jīva*), wat leidt tot een gevoel van afgescheidenheid en dualiteit. Daarom richt de spirituele beoefening binnen het *Kashmir shaivism* zich op het doorbreken van deze sluiers en het realiseren van de inherente eenheid en oneindigheid van *Śiva*, het ware Zelf.

De *nīvaraṇā's* worden beschouwd als hindernissen voor zowel *samatha* (kalmering van de geest) als voor *vipasana* (inzichtsmeditatie).

Beide meditatietechnieken worden beïnvloed door deze hindernissen, zij het op verschillende manieren.

Samatha is gericht op het ontwikkelen van diepe concentratie en mentale innerlijke rust. De *nīvaraṇā's* belemmeren dit proces op meerdere manieren:

- Zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda*) leidt tot afleiding, omdat de geest steeds getrokken wordt naar zintuiglijke bevrediging in plaats van naar concentratie op één meditatie-object.
- Kwade wil (*vyāpāda*) veroorzaakt innerlijke onrust, boosheid en vijandigheid, wat de beoogde mentale rust ondermijnt.
- Luiheid en traagheid (*thīna-middha*) verminderen de energie en motivatie die nodig zijn voor een succesvolle concentratie.

- Rusteloosheid en zorgen (*uddhacca-kukkucca*) creëren een onrustige geest die voortdurend afgeleid is, waardoor het onmogelijk is om gefocust te blijven.
- Twijfel (*vicikicchā*) over de meditatiepraktijk of de eigen capaciteiten ondermijnt de mentale stabiliteit en belemmert de spirituele voortgang.

In het geval van *vipassanā*, dat gericht is op het verwerven van diepgaand inzicht in de aard van de werkelijkheid, hebben de *pañca nīvaraṇa* ook een belemmerende invloed.

- Zintuiglijk verlangen (*kāmacchanda*) leidt tot gehechtheid en afleiding, waardoor het moeilijk wordt om de drie karakteristieken van het bestaan (*tilakkhana; trilakṣaṇa*) te doorgronden.
- Kwade wil (*vyāpāda*) vertekent de perceptie en bemoeilijkt het ontwikkelen van helder inzicht in de ware aard van lijden en de manier om bevrijding te bereiken.
- Luiheid en traagheid (*thīna-middha*) verminderen de alertheid die nodig is voor het verwerven van diepgaande inzichten.
- Rusteloosheid en zorgen (*uddhacca-kukkucca*) belemmeren de contemplatie die essentieel is voor het begrijpen van diepe waarheden.
- Twijfel (*vicikicchā*) over de leer en de eigen beoefening ondermijnt het vermogen om de diepe realiteiten van het bestaan te verkennen en te begrijpen.

Samengevat zijn de *pañca nīvaraṇa* hindernissen voor zowel *samatha* als *vipassanā*-meditatie doordat ze mentale helderheid, focus en inzicht belemmeren. Het over-

winnen van deze hindernissen is cruciaal voor succes in beide meditatieve technieken.

Door middel van meditatieve concentratie (*samādhi*), opmerkzaamheid (*satipatthana*; *smṛtyupasthāna*), ethiek (*śīla*), wijsheid (*prajñā*), vrijgevigheid (*dāna*), geduld (*kṣānti*) en energie (*vīrya*) streeft het boeddhisme ernaar deze obstakels te overwinnen, zodat de geest van de *yogi* helder en stabiel wordt en zich opent voor de diepere realisaties van het pad.

Wat de overeenkomsten betreft: zowel de *kanchuka's* als de *nīvaraṇā's* verwijzen naar versluieringen of obstakels. In beide sets is de gelimiteerde geconditioneerde geest een centraal thema.

Een geconditioneerde geest is een geest die vastgeroest is in zijn eigen realiteit, wat betekent dat deze geest beperkt wordt door ingesleten overtuigingen, herhaalde ervaringen en sociale invloeden.

Een geconditioneerde geest verwijst naar hoe iemands manier van denken en waarnemen beïnvloed wordt door herhaalde blootstelling aan bepaalde ideeën en ervaringen, waardoor ze minder openstaan voor nieuwe perspectieven en mogelijkheden.

In een geconditioneerde geest spelen diepgewortelde overtuigingen een centrale rol. Deze overtuigingen worden gevormd door opvoeding, cultuur, religie of persoonlijke ervaringen (*kamma*; *karma*) en kunnen zo sterk zijn dat ze de manier waarop iemand de wereld waarneemt, beïnvloeden.

Bijvoorbeeld, als iemand van jongs af aan herhaaldelijk hoort dat hij niet goed is in wiskunde, kan zulke repetitieve uitspraak het zelfvertrouwen en de bereidheid om wiskundige uitdagingen aan te gaan ondermijnen, zelfs

als ondertussen blijkt dat dergelijke uitspraak op losse gronden gevestigd is.

Herhaalde ervaringen versterken deze overtuigingen en denken. Als iemand consequent negatieve ervaringen gehad heeft in een bepaald gebied, kan dit de overtuiging versterken dat succes in dat gebied onbereikbaar is. Dit kan leiden tot het vasthouden aan een comfort-zone, waarbij de geest vasthoudt aan bekende ervaringen en situaties, omdat deze veilig en voorspelbaar lijken, zelfs als dit in werkelijkheid niet het geval is.

Daarnaast spelen sociale en culturele invloeden een belangrijke rol in de conditionering van de geest. Wat als normaal of acceptabel beschouwd wordt binnen een bepaalde cultuur, kan de manier beïnvloeden waarop iemand denkt en handelt. De druk van familie, vrienden en de maatschappij kan leiden tot een geest die denkt en handelt overeenkomstig de verwachtingen van anderen, wat bijdraagt tot een geconditioneerde manier van denken.

Een geconditioneerde geest heeft moeite met het zien van nieuwe mogelijkheden of het begrijpen van alternatieve perspectieven. Dit leidt tot een beperkt wereldbeeld en een gebrek aan creativiteit.

Mensen met een geconditioneerde geest reageren automatisch op situaties volgens hun ingesleten gewoontepatronen, zonder bewust na te denken over hun keuzes of reacties. Bovendien bieden ze weerstand aan verandering, omdat nieuwe ideeën of benaderingen als bedreigend voor hun gevestigde overtuigingen en comfortzones overkomen of ervaren worden.

Het doorbreken van deze conditionering kan uitdagend zijn, maar het is mogelijk door zelfbewustzijn en openheid voor nieuwe ideeën. Bewust worden van je eigen overtuigingen en denkpatronen is de eerste stap.

Dit kan door middel van zelfreflectie, meditatie of therapie. Het ontwikkelen van een bereidheid om nieuwe perspectieven en ervaringen te verkennen helpt om conditioneringen te overwinnen. Door actief te werken aan het ontwikkelen van nieuwe manieren van denken en handelen, kan iemand groeien en een breder begrip van de werkelijkheid ontwikkelen.

In wezen verwijst een geconditioneerde geest naar de manier waarop een beperkte realiteit ervaren en geïnterpreteerd wordt, en hoe het doorbreken van deze beperking leidt tot een rijker en vollediger begrip van zichzelf en de wereld.

Onze geest, gevormd door ervaringen, opvoeding, cultuur en persoonlijke geschiedenis projecteert een gefragmenteerde en dualistische kijk op de werkelijkheid.

Deze conditionering creëert een illusoir 'zelf'-gevoel en scheidt ons van de directe ervaring van de eenheid en leegte van alle verschijnselen. Meer en meer ben ik me ervan bewust hoe diep repetitieve herhalingen sporen trekken in onze ervaringswereld. Door steeds opnieuw op dezelfde plaats over een grasveld te lopen, ontstaat alras een pad.

Dit betekent echter niet dat de geconditioneerde geest de enige oorzaak is van de versluiting of de hindernis. Zowel het *Kashmir shaivism* als het boeddhisme beschrijven versluitingen, resp. hindernissen, als het resultaat van een combinatie van factoren die verder reiken dan alleen de geconditioneerde geest. Deze combinatie van factoren omvat zowel intrinsieke metafysische beperkingen als psychologische en emotionele toestanden.

Aan de ene kant zijn er intrinsieke metafysische beperkingen, die inherent en fundamenteel zijn aan de aard van de werkelijkheid zelf. Dit verwijst naar bepaalde filo-

sofische of spirituele principes die de ervaring van de werkelijkheid beïnvloeden.

Deze filosofische en spirituele principes kunnen sterk variëren afhankelijk van de traditie, maar ze zijn vaak diepgeworteld in de kernconcepten van die tradities zelf. In zowel het *Kashmir shaivism* als het boeddhisme spelen dergelijke principes een cruciale rol in hoe we de werkelijkheid ervaren en begrijpen.

In het *Kashmir shaivism* worden deze principes vaak uitgelegd aan de hand van concepten zoals de *kanchuka's*, die als metafysische sluiers gezien worden die het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) beperken.

De *kanchuka's* vertegenwoordigen beperkingen die inherent zijn aan de manier waarop de werkelijkheid georganiseerd is, zoals de beperkingen van tijd (*kāla*), ruimte (*desha*), causaliteit (*niyati*), en verlangen (*rāga*).

Deze principes zijn niet slechts psychologische of emotionele obstakels, maar fundamentele structuren die het Absoluut Bewustzijn beperken en de ervaring van de werkelijkheid conditioneren.

In het boeddhisme zijn er vergelijkbare principes die de ervaring van de werkelijkheid beïnvloeden.

Een belangrijk concept zijn de Vier Edele Waarheden, die de aard van het lijden, de oorzaak van het lijden, het beëindigen van het lijden, en het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden beschrijven.

Deze waarheden impliceren dat lijden voortkomt uit verlangen en gehechtheid, en dat deze oorzaken diepgeworteld zijn in de menselijke ervaring.

Beide tradities erkennen dat deze versluieringen en hindernissen niet louter het resultaat zijn van persoonlijke

conditioneringen, maar ook van diepgewortelde, intrinsieke metafysische beperkingen.

Deze beperkingen zijn inherent aan de structuur van de werkelijkheid en beïnvloeden de manier waarop wij de wereld ervaren en begrijpen. Ze vertegenwoordigen een fundamentele scheiding tussen de Ultieme Werkelijkheid en de beperkte ervaring van het zelf, waardoor het begrijpen en transcenderen van deze beperkingen een diepgaande spirituele en filosofische zoektocht vereist.

In essentie zijn de filosofische en spirituele principes die de ervaring van de werkelijkheid beïnvloeden, fundamentele waarheden en structuren die onze perceptie van de werkelijkheid vormgeven. Ze omvatten zowel metafysische begrippen zoals tijd en causaliteit als psychologische en emotionele toestanden die onze ervaring van de wereld en onszelf beïnvloeden.

Het doorbreken van deze beperkingen vraagt om een integrale benadering die zowel de innerlijke toestand van de geest als de fundamentele structuren van de werkelijkheid onderzoekt.

Aan de andere kant zijn er psychologische en emotionele toestanden, die betrekking hebben op mentale factoren zoals gedachten, overtuigingen en percepties, evenals gevoelens en emoties zoals angst, woede, verlangen en liefde. Al deze mentale en emotionele toestanden vervormen de perceptie en ervaring van de werkelijkheid. Gecombineerd zorgen deze factoren ervoor dat de ware aard van de dingen versluierd wordt en niet duidelijk zichtbaar is.

In het *Kashmir shaivisme* wordt de versluiting van de ware aard van de dingen voornamelijk toegeschreven aan de vijf *kanchuka's*. Deze *kanchuka's* zijn niet enkel producten van de geconditioneerde geest, maar ze worden beschouwd als kosmische principes die inhe-

rent zijn aan de manifestatie van het universum. Deze sluiers zijn ingebouwd in de structuur van de manifestatie en zijn niet enkel producten van individuele mentale conditioneringen. Ze beperken het Absoluut Bewustzijn op een fundamenteel niveau, waardoor de ervaring van dualiteit en individualiteit ontstaat.

In het boeddhisme zijn de *pañca nīvaraṇa* mentale factoren die de geest vertroebelen. Hoewel deze hindernissen deels voortkomen uit de geconditioneerde geest, worden ze ook beïnvloed door diepe existentiële en karmische factoren. *Karma* speelt een cruciale rol in het boeddhisme, waarbij de hindernissen manifestaties zijn van karmische neigingen die zich over verschillende levensmomenten opstapelen. Deze neigingen vormen diepgewortelde gewoontepatronen in de geest die veel verder reiken dan de vertroebelingen van het huidige moment.

Samengevat, ¹⁶¹ beide tradities erkennen dat er méér aan de hand is dan enkel de geconditioneerde geest. De versluieringen zijn diep verankerd in zowel de kosmische structuren van de werkelijkheid (zoals de *kanchuka's*) als in de karmische en existentiële dynamieken (zoals de *pañca nīvaraṇā*).

Dit is een belangrijk gegeven: hoewel zowel de *kanchuka's* als de *pañca nīvaraṇa* beschrijven hoe onze perceptie versluierd, respectievelijk gehinderd, wordt, ze richten zich op onderscheiden aspecten.

De *kanchuka's* leggen de nadruk op kosmische en metafysische beperkingen die het Absoluut Bewustzijn beperken tot een individueel ego, terwijl de *pañca nīvaraṇa* meer psychologisch van aard zijn en beschrijven hoe specifieke mentale toestanden de *yogi* (M/V/X) hinderen in zijn meditatieve en spirituele praktijk.

Beide sets van hindernissen beïnvloeden in grote mate hoe we de werkelijkheid ervaren. De *kanchuka's* creëren een gevoel van individualiteit en dualiteit, terwijl de *nīvaraṇā's* mentale en emotionele obstakels zijn die de geest vertroebelen. Deze hindernissen belemmeren de beoefenaar om een helder en stabiel bewustzijn te bereiken, wat concreet betekent dat ze de *yogi* verhinderen om de vierde *jhana* te realiseren.

Concreet betekent dit dat enerzijds de *kanchuka's* kosmisch en metafysisch van aard zijn en de fundamentele beperkingen van de relatieve, zintuiglijke werkelijkheid vertegenwoordigen. En dat anderzijds de *pañca nīvaraṇā* psychologisch en karmisch van aard zijn en de mentale en emotionele toestand van individuen beïnvloeden.

De aard van de beperkingen verschilt eveneens: de *kanchuka's* omvatten beperkingen zoals begrenzing van kracht (*kalā*), kennis (*vidyā*), verlangen (*rāga*), tijd (*kāla*) en causaliteit (*niyati*).

De *nīvaraṇāni* omvatten: zinnelijk verlangen (*kāmacchanda*), kwaadwilligheid (*vyāpāda*), traagheid en loomheid (*thīna-middha*), rusteloosheid en wroeging (*uddhacca-kukkucca*) en twijfel (*vicikicchā*).

Hoewel de *kanchuka's* en de *nīvaraṇā's* verschillende tradities en contexten vertegenwoordigen, delen ze de gemeenschappelijke functie van het beschrijven van obstakels die de spirituele realisatie en de ervaring van de diepere werkelijkheid belemmeren.

Het overwinnen van zowel de *kanchuka's* als de *nīvaraṇā's* is essentieel voor het realiseren van spirituele bevrijding.

In het *Kashmir shaivism* leidt het overwinnen van de *kanchuka's* tot de realisatie van de eenheid met *Paramaśiva*, terwijl in het boeddhisme het overwinnen van de *ni-*

varaṇa's tot een helder, stabiel bewustzijn van de geest, tot inzicht in de aard van de werkelijkheid en uiteindelijk tot ontwaken leidt.

Het transcenderen van de versluieringen, respectievelijk hindernissen, om de ware aard van de dingen duidelijk te ervaren vormt een kernaspect van zowel het *Kashmir shaivism* als het boeddhisme.

Beide tradities bieden uitgebreide methoden en beoefeningen om deze doelstelling te bereiken.

In het *Kashmir shaivism* draait de praktijk om het realiseren van de eenheid met *Śiva*, het hoogste Absoluut Bewustzijn, *Parāmaśiva*.

Regelmatige meditatie helpt om de geest te kalmeren en de focus te vergroten, terwijl contemplatie over de aard van het zelf en de werkelijkheid bijdraagt tot het doorbreken van de illusies die door de *kanchuka's* veroorzaakt worden.

Zelfonderzoek, ook bekend als *atma-vichara*, is een diepgaand onderzoek naar de aard van het zelf. Door zich voortdurend de vraag te stellen 'Wie ben ik?' kan de *yogi* de illusies van een beperkt zelf doorbreken en de onderliggende eenheid met *Śiva* realiseren.

Het reciteren van specifieke *mantra's* en het uitvoeren van rituelen (*pūjā's*) helpen om de vibraties van het individueel bewustzijn te zuiveren en af te stemmen op het Absoluut Bewustzijn van *Śiva*.

Het ontvangen van leringen en inwijdingen van een *guru* is in deze traditie cruciaal. De *guru* draagt spirituele energie en inzicht over, wat helpt om de sluiers op te heffen.

In het boeddhisme zijn er verschillende wegen en beoefeningen die gericht zijn op het opheffen van de *pañca nīvaraṇa* en het realiseren van inzicht in de ware aard van de dingen.

Het naleven van de ethische voorschriften (*pañca sīla*) helpt om de geest te zuiveren en negatieve karmische invloeden te verminderen, en vormt de basis voor een succesvolle meditatiebeoefening.

Het cultiveren van de *paramitā's* ¹⁶² helpt bij het ontwikkelen van positieve kwaliteiten en het zuiveren van de geest.

Het bestuderen van de *sutta's* en het ontvangen van lezingen (*dhammataalks*, geschriften) van een onderlegde meester draagt bij tot het verkrijgen van intellectueel inzicht dat de basis vormt voor diepere meditatie.

Metta-meditatie vermindert kwaadwilligheid en wrok (*vyapada*, één van de vijf hindernissen) en bevordert een geest van mededogen en verbondenheid.

Samatha-meditatie, of concentratie-meditatie, kalmeert en stabiliseert de geest.

Door diepe concentratie te bereiken, vermindert de kracht van elk van de vijf hindernissen en wordt de geest helder en sereen. Zo bereikt de *yogi* de 4de *jhana*.

Wanneer de *yogi* de vierde *jhana* bereikt, ervaart hij een staat van diepe concentratie waarin de geest volledig stil en gelijkmoedig is. In deze toestand worden de gevoelens van vreugde (*pīti*) en geluk (*sukha*) vervangen door pure, stabiele gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*) en éénpuntige concentratie (*ekaggatā*; *ekagrata*).

In de staat van *ekaggatā* ervaart de *yogi* volledige focus op één enkel object, zonder enige afleiding. Tijdens

ekaggatā worden de mentale hindernissen—zintuiglijk verlangen, kwade wil, luiheid, rusteloosheid en twijfel—geëlimineerd.

Dit leidt tot een diepe stabiliteit en kalmte in de geest, waarbij de gebruikelijke fluctuaties en wispelturigheden tot rust komen. Hierdoor kan de *yogi* subtiele details van het meditatieobject duidelijk waarnemen.

In deze staat van *ekaggatā* ervaart de *yogi* het gevoel van absorptie (*sambhogakāya*), ¹⁶³ waarin de geest van de beoefenaar volledig opgaat in het meditatieobject.

Absorptie wordt gekenmerkt door een intense concentratie en een diep gevoel van verbondenheid met het meditatie-object. De scheiding tussen beoefenaar (subject) en het meditatie-object vervaagt, waardoor er een ervaring van volledige eenheid ontstaat. In deze staat kan de *yogi* niet alleen subtiele details waarnemen, maar ook een diepgaand inzicht verwerven in de aard van het object zelf. Met een éénpuntige geest kan de beoefenaar de ware aard van alle verschijnselen met forensische duidelijkheid en diepte onderzoeken.

De ervaring van absorptie biedt het juiste substraat (*upādhi*) ¹⁶⁴ voor het ontwikkelen van inzicht in de *tilakkhaṇa*—de drie kenmerken van het bestaan: vergankelijkheid (*anicca*), onbevredigendheid (*dukkha*) en 'zelf'-loosheid (*anattā*).

Door deze kenmerken te begrijpen in de context van de absorptie, kan de *yogi* de ware aard van de werkelijkheid doorgronden, wat bijdraagt tot de ontwikkeling van inzicht en wijsheid (*vipassanā*). De vierde *jhana* wordt terecht beschouwd als een staat van zuivere mentale helderheid en harmonie, cruciaal voor het bereiken van diepe niveaus van spiritueel inzicht en bevrijding.



Tot zover een summiere schets van beide sets.

Belangrijk is om te beseffen dat in beide tradities de nadruk ligt op het overstijgen van de geconditioneerde geest.

Dit wordt bereikt door zich voortdurend bewust te zijn van de gewoontepatronen van de geest; door gehechtheid aan verlangens en aversies los te laten en het beperkte ego te overstijgen om de onderliggende eenheid van alles-met-alles te realiseren, respectievelijk om de leegte te ervaren.

Het opheffen van de versluieringen in het *Kashmir shāivisme* en van de hindernissen in het boeddhisme vereist dus een combinatie van meditatie, ethisch gedrag, toewijding, zelfonderzoek, onderricht, begeleiding en sturing door onderlegde meesters.

Door deze beoefeningen toe te passen, kan de *yogi* de beperkingen van de geconditioneerde geest en de dieper liggende sluiers doorbreken en transcenderen, waardoor de ware aard van de werkelijkheid direct ervaren wordt.



DE KANCHUKA'S IN DE MODERNE WERELD

Alhoewel de *kanchuka's* afkomstig zijn uit de eeuwenoude traditie van het *Kashmir shaivisme*, beschrijven ze psychologische en existentiële beperkingen die mensen vandaag de dag nog steeds ervaren. Deze concepten blijven in hoge mate actueel en relevant in de moderne wereld, omdat ze universele inzichten bieden over hoe we onszelf en de werkelijkheid ervaren.

De *kanchuka's* helpen ons om te begrijpen hoe spirituele beperkingen zich manifesteren in ons dagelijks leven en hoe het overstijgen van deze beperkingen ons dichterbij onze ware aard als Absoluut Bewustzijn kan brengen.

Kalā, de eerste van de vijf *kanchuka's*, verwijst naar de begrenzing van kracht en vermogen, waardoor het Universeel Bewustzijn beperkt wordt tot een individuele ervaring. Dit houdt in dat we ons niet langer identificeren met het onbeperkte Absoluut Bewustzijn, maar met het lichaam, de gedachten en de wereld van naam en vorm.

Kalā beperkt ons creatieve vermogen en onze schepende kracht, waardoor de volheid van het Absolute zich manifesteert als een beperkte individuele ervaring.

We zien onszelf niet langer als onderdeel van de oneindige scheppingskracht, maar als afgescheiden en afhankelijk van de wereld. Deze illusie versterkt het gevoel van individualiteit en machteloosheid, terwijl de essentie van ons wezen in werkelijkheid grenzeloos is.

Door *Kalā* te overstijgen, herkennen we onze ware aard als deel van het grenzeloze Bewustzijn, waarin alle mogelijkheden permanent aanwezig zijn.

In de moderne wereld manifesteert *Kalā* zich in het gevoel van onmacht dat veel mensen ervaren in hun dagelijks leven. We denken vaak dat onze mogelijkheden be-

perkt zijn door externe omstandigheden—gebrek aan opleiding, financiële middelen, sociale status of leeftijd.

Een voorbeeld hiervan is een kunstenaar die gelooft dat hij niet in staat is om meesterwerken te creëren zonder de juiste middelen of erkenning. Deze beperkende overtuigingen zijn een direct gevolg van *Kalā*: ze verduisteren de realisatie dat creativiteit onbeperkt is en voortkomt uit een oneindige potentiële bron.

In de hedendaagse maatschappij wordt ons geleerd dat succes afhankelijk is van externe factoren, terwijl de ware kracht en creativiteit binnen onszelf liggen. Het overstijgen van *Kalā* betekent het loslaten van deze beperkende overtuigingen en het besef dat ons scheppend vermogen net zo grenzeloos is als het Absoluut Bewustzijn zelf.

Vidyā, de tweede *kanchuka*, staat voor de beperking van ons kennisvermogen, waardoor we de wereld niet meer zien vanuit het perspectief van Absolute Eenheid, maar via de gefragmenteerde lens van dualiteit.

In plaats van de onderlinge verbondenheid van alles te ervaren, ervaren we onszelf als een afzonderlijk wezen dat losstaat van de rest van het universum.

Vidyā conditioneert ons om waarheid te zoeken in de zintuiglijke wereld, wat natuurlijk een illusie is omdat deze wereld slechts een reflectie is van een veel diepere Werkelijkheid. Dit dualistisch bewustzijn zorgt ervoor dat we de ware kennis van onze essentie als Absoluut Bewustzijn verliezen, waardoor we vast komen te zitten in een beperkte, subject-object realiteit.

De overstijging van *Vidyā* leidt tot inzicht in de onderliggende eenheid van alles.

In het moderne leven zien we *Vidyā* weerspiegeld in onze neiging om de wereld door een fragmentarische, dualistische lens te zien.

Dit is vooral zichtbaar in de manier waarop we onszelf vergelijken met anderen, zoals op sociale media, waar we voortdurend 'onze' waarde afmeten aan de hand van uiterlijke zaken als uiterlijk, rijkdom en status. Deze dualiteit versterkt gevoelens van isolatie en afscheiding.

Vidyā zorgt ervoor dat we de wereld ervaren als een plaats van concurrentie in plaats van als een ruimte van verbondenheid.

De overstijging van *Vidyā* betekent dat we *voorbij* deze uiterlijke verschillen kijken en de diepere verbondenheid van alle wezens en dingen erkennen. In moderne termen betekent dit dat we de illusie van afgescheidenheid doorbreken en onszelf en anderen zien als intrinsiek verbonden delen van een groter geheel.

Rāga, de derde *kanchuka*, verwijst naar de beperking van verlangens en gehechtheden. Terwijl het Absoluut Bewustzijn vrij is van iedere vorm van voorkeur of afkeer, zorgt *Rāga* ervoor dat we onszelf verliezen in gehechtheid aan bepaalde objecten, ervaringen of mensen.

Deze gehechtheid schept een vals gevoel van verlangen en vervulling, waarbij we proberen ons geluk te vinden in externe objecten in plaats van in de innerlijke volheid van ons wezen. *Rāga* leidt ons weg van onze inherente vrijheid door ons afhankelijk te maken van de bevrediging van verlangens.

Pas door *Rāga* te transcenderen kunnen we de vrijheid en onafhankelijkheid van het Absoluut Bewustzijn herontdekken.

In de moderne samenleving zien we *Rāga* vooral terug in de consumptiemaatschappij, waarin we voortdurend aangemoedigd worden om geluk te zoeken in materiële bezittingen of externe successen.

Reclame, sociale media en culturele normen voeden het idee dat ons geluk afhankelijk is van het vergaren van bepaalde objecten of ervaringen—de perfecte relatie, de droombaan, het ideale lichaam.

Deze externe gehechtheid creëert een vicieuze cirkel van verlangen, waarbij elk nieuw bezit of succes slechts tijdelijk voldoening biedt voordat een nieuw verlangen opduikt.

De overstijging van *Rāga* betekent dat we leren ons geluk en vervulling van binnenuit te vinden, onafhankelijk van externe omstandigheden. Dit is de vrijheid die voortkomt uit de realisatie dat onze ware aard al compleet is en dat we niet afhankelijk zijn van de bevrediging van allerlei verlangens.

Kāla, de vierde *kanchuka*, verwijst naar de beperking van tijd en ruimte, wat resulteert in de ervaring van lineaire tijd en vergankelijkheid. We ervaren tijd als een opeenvolging van momenten, waarbij gebeurtenissen zich voordoen in een vaste chronologische volgorde van verleden, heden en toekomst. Deze tijdsbeleving schept een gevoel van beperking, verandering en angst voor vergankelijkheid. Vanuit het perspectief van het Absoluut Bewustzijn is tijd echter een illusie. In spirituele tradities zoals het *Kashmir shaivism* wordt de transcendentie van lineaire tijd beschouwd als een noodzakelijke stap op weg naar het ervaren van tijdloosheid en eeuwigheid.

Door *Kāla* te overstijgen, beseffen we dat tijd een illusoire constructie is en keren we terug naar de ervaring van het eeuwige NU.

In de moderne wereld wordt de illusie van lineaire tijd versterkt door onze hectische levensstijl en de voortdurende druk om productief te zijn. Mensen voelen zich opgejaagd door deadlines, toekomstplannen, en de angst voor veroudering en verlies.

De constante spanning om continu productief te zijn en aan de verwachtingen van anderen te moeten voldoen, —zoals werk- of maatschappelijke verplichtingen—resulteert in een permanente druk om met alles 'mee te gaan' of 'in te halen'—zoals trends, technologie, carrièreontwikkeling—en creëert het gevoel dat we altijd ' bezig ' moeten zijn indien we niet willen 'achterlopen'. Het gevoel dat er nooit tijd genoeg is, is een manifestatie van *Kāla*.

Door meditatie en mindfulness, praktijken die ons helpen om in het NU-moment te zijn, proberen velen deze illusie te doorbreken, wat een nobele inspanning is.

Het overstijgen van *Kāla* betekent het loslaten van de angst voor de toekomst en het volledig aanwezig zijn in het NU, waarbij we tijd ervaren als een vloeiende, eeuwige stroom in plaats van een rigide opeenvolging van gebeurtenissen.

Niyati, de vijfde *kanchuka*, duidt op de beperking van ruimte en determinisme, waardoor de *jīva* de illusie ontwikkelt dat hij een beperkte, afhankelijke identiteit is. Terwijl het Absoluut Bewustzijn vrij is van elke beperking, ervaren we in *Niyati* een gevoel van voorbestemdheid, van predestinatie, van noodlot. Wat neerkomt op een beperking van ons potentieel door allerlei omstandigheden en krachten in de wereld.

Dit veroorzaakt het idee dat we niet vrij zijn om ons leven te bepalen, maar gevangen zitten in ons lot en de beperkingen van de materiële wereld.

Door *Niyati* te overstijgen, realiseren we ons dat onze ware aard oneindig vrij en onbeperkt is, niet gebonden aan de beperkingen van het fysieke universum.

Niyati wordt in de moderne wereld vaak ervaren als het gevoel vast te zitten in maatschappelijke rollen en verwachtingspatronen.

Mensen leven constant met het gevoel dat hun levenspad bepaald is door hun opvoeding, omgeving of sociale klasse en dat ze weinig controle hebben over hun eigen lot.

Denk aan iemand die meent dat hij door omstandigheden zoals armoede, een bepaalde etniciteit of geslacht geen kans heeft om zijn dromen waar te maken. Zulk gevoel van determinisme en machteloosheid is een directe manifestatie van *Niyati*.

Het overstijgen van deze beperking betekent dat we ons bewust worden van onze inherente vrijheid en dat we ons lot niet laten bepalen door externe factoren.

Het inzicht—de herkenning, de herontdekking—dat we deel uitmaken van het onbeperkt Absoluut Bewustzijn geeft ons de kracht om de beperkingen van ruimte, tijd en omstandigheden te doorbreken en ons leven in lijn te brengen met ons diepste potentieel: Puur Bewustzijn.



NAWOORD

Inzicht in de vijf *kanchuka*'s, de vijf versluierungen die volgens het *Kashmir shaivism* ons Puur Bewustzijn bedekken en begrenzen, bieden een diepgaande en introspectieve kijk op de universele en fundamentele aspecten van het menselijk bestaan.

Het menselijk bestaan omvat ervaringen, emoties en uitdagingen die inherent zijn aan het mens-zijn, onafhankelijk van cultuur, tijd of plaats. De *kanchuka*'s vormen sluiers die de illusie van individualiteit en afscheiding van het Universeel Bewustzijn creëren.

De vijf *kanchuka*'s zijn belemmeringen of limiteringen die de oneindige, onbegrensde aard van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) verhullen voor het individuele zelf (*jīva*).

Deze versluierungen beperken de mens en beïnvloeden zijn perceptie van de werkelijkheid, wat resulteert in een vervormd beeld van zichzelf en de wereld om hem heen. Deze versluierungen leiden tot ervaringen van dualiteit, individualiteit en vervreemding.

De vijf *kanchuka*'s zijn: *kalā* (begrenzing van kracht), *vidyā* (beperkte kennis), *rāga* (verlangen en hechting), *kāla* (tijd), en *niyati* (voorbesteding, predestinatie, noodlot).

- *Kalā*, dat begrenzing of beperkte macht betekent, vertegenwoordigt de beperking van onze inherente kracht. Hoewel we in onze kern (*Śiva*) de potentie tot oneindige mogelijkheden bezitten, verhult *kalā* deze capaciteit, waardoor we slechts een fractie van onze werkelijke kracht kunnen realiseren. Dit leidt tot gevoelens van machteloosheid en beperkt onze mogelijkheid om ons volledige potentieel te benutten.

Anders gezegd: terwijl het Absoluut Bewustzijn oneindige, creatieve mogelijkheden bezit, ervaren wij onze kracht als beperkt door fysieke, mentale en emotionele grenzen. Dit gevoel van begrenzing resulteert in een ervaring van onvolkomenheid en afhankelijkheid van externe krachten. *Kalā* verhult en verbergt onze werkelijke potentie.

- *Vidyā*, dat staat voor beperkte kennis, is de sluier die ons inzicht beperkt tot gelimiteerde, relatieve en zintuiglijke kennis. *Vidyā* verhult onze potentiële wijsheid en belemmert ons vermogen om de werkelijkheid in haar volledigheid te doorgronden.

Terwijl ons ware bewustzijn alwetend is (*Śiva*), ketent *vidyā* ons aan fragmentarische en onvolledige kennis. In plaats van het totale, allesomvattende inzicht dat inherent is aan het Absoluut Bewustzijn, ervaren we zintuiglijke kennis als iets dat we moeten vergaren en uitbreiden.

Deze beperkte kennis scheidt de kenner van het gekende ¹⁶⁵ en creëert een dualiteit die onze ervaring van eenheid en verbondenheid met alles verhult. Dit resulteert in een gebrekkig inzicht in onszelf en de wereld, waardoor we vaak beslissingen nemen die niet in overeenstemming zijn met onze ware natuur.

- *Rāga*, dat verwijst naar gehechtheid aan objecten, verlangens en emoties, wekt in ons een gevoel van onvolledigheid. Dit verlangen leidt ons ertoe externe bronnen van vervulling na te jagen, waardoor onze aandacht afgeleid wordt van de inherente volheid van ons eigen bewustzijn, dat identiek is aan het Absoluut Bewustzijn van *Śiva*.

Deze sluier houdt ons gevangen in een wereld van materiële en emotionele verlangens, waardoor we ons identificeren met de tijdelijke en veranderlijke aspecten van

het leven. Verlangen en gehechtheid resulteert in lijden en onbevredigendheid, omdat we voortdurend streven naar vervulling buiten onszelf.

• *Kāla*, ofwel tijd, als sluier verwijst naar onze beleving van tijd. Hoewel ons ware zelf tijdloos is (*Śiva*), zorgt deze sluier ervoor dat we ons bestaan ervaren als lineair, opgedeeld in verleden, heden en toekomst. Dit creëert een gevoel van veranderlijkheid en vergankelijkheid. Hierdoor raken we enerzijds verstrikt in spijt over het verleden en anderzijds in rusteloosheid en angst voor de toekomst, waardoor we moeilijk in het NU-moment kunnen leven—de enige plaats die wérkelijk *is*.

In plaats van het eeuwige NU te ervaren, waarin alle mogelijkheden gelijktijdig aanwezig zijn, ervaren we tijd als een opeenvolging van momenten. Deze lineaire perceptie beperkt ons vermogen om de diepere, tijdloze aard van ons bewustzijn te herkennen. Onze beslissingen, herinneringen en verwachtingen worden beïnvloed door een tijd-gerelateerde perceptie, wat leidt tot het ervaren van beperkingen en illusies die ons bewustzijn begrenzen.

Het idee van tijd als lineair en opgedeeld in verleden, heden en toekomst creëert een gevoel van vergankelijkheid en eindigheid. Dit resulteert in gevoelens van onvolledigheid en afscheiding.

De perceptie van tijd als een opeenvolging van veranderende momenten maakt de *yogi* bewust van de vergankelijkheid van het leven en de gebeurtenissen die zich daarin presenteren. De perceptie van tijd als iets wat begint en eindigt, laat de mens achter met een gevoel van beperking en beklemming.

Bovendien voelt de *yogi* zich door de lineaire perceptie van tijd gescheiden van de eeuwige, tijdloze aard van

het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*), wat leidt tot een ervaring van dualiteit en verlies van eenheidsbewustzijn.

Deze perceptie draagt ook bij tot gevoelens van machteloosheid, aangezien tijd ervaren wordt als iets wat onvermijdelijk en oncontroleerbaar is, waardoor de *yogi* zich gevangen voelt in een opeenvolging van momenten en gebeurtenissen die buiten zijn controle vallen.

Tenslotte draagt de identificatie met het begrensde zelf en de tijd-gerelateerde perceptie bij tot gevoelens van lijden en ontevredenheid, doordat de *yogi* verlangens en gehechtheden ontwikkelt die gebaseerd zijn op tijdelijke gebeurtenissen en ervaringen.

Zonder identificatie is er geen verlangen. Zonder identificatie ontbreekt de basis voor verlangen. Verlangen ontstaat omdat men zich identificeert met een tekort of een behoefte aan iets buiten zichzelf. Door los te komen van deze identificaties, bevrijdt men zich van verlangen en van de bijhorende onrust en lijden.

- *Niyati*, de sluier van voorbestemming, noodlot of predestinatie, beperkt de *yogi* door de overtuiging dat hij onderworpen is aan een onvermijdelijk verloop van gebeurtenissen.

Deze sluier zorgt ervoor dat de *yogi* de wereld ervaart als een vast stramen van gebeurtenissen en objecten die gebonden zijn aan specifieke regels en structuren.

Dit creëert een gevoel van onvermijdelijkheid en beperking binnen het bestaan. Het idee dat bepaalde gebeurtenissen 'moeten' gebeuren omdat ze 'in de sterren geschreven staan' (het lot, noodlot of predestinatie), wekt een gevoel van voorspelbaarheid en beperking op, waardoor de vrije, onbeperkte aard van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) verhuld wordt.

Dit gevoel van determinisme vermindert het vertrouwen in de eigen kracht om het leven vorm te geven en maakt dat de *yogi* zich het slachtoffer voelt van omstandigheden die buiten zijn controle liggen.



De gecombineerde invloed van deze vijf versluierungen creëert een fundamentele scheiding tussen onze ervaring en de ware aard van de werkelijkheid.

We ervaren onszelf als geïsoleerde, beperkte entiteiten die onderworpen zijn aan verlangen, tijd, noodlot beperkte kennis en kracht. Dit leidt tot een wereldbeeld dat gefragmenteerd en doordrongen is van dualiteit.

Onze dagelijkse ervaringen, beslissingen en relaties worden daardoor gevormd door beperkte percepties. Door opmerkzaam te kijken, merken we dat de voorbeelden legio zijn:

Kalā tenslotte laat ons twijfelen aan onze eigen kracht en vermogen, aan onze capaciteiten en creativiteit, wat ons potentieel beperkt.

Terwijl de *vidyā-versluiering* ons probeert wijs te maken dat we constant méér kennis moeten vergaren om iets volledig te begrijpen, moeten we beseffen dat ons ware bewustzijn allesomvattend en volledig is.

Rāga drijft ons voortdurend naar tijdelijke externe doelen en activiteiten in een poging om ons een gevoel van vervulling te geven. Maar we vergeten dat alles wat tijdelijk is, het zaad van *dukkha* in zich draagt.

Door de *kanchuka* van tijd (*kāla*) ervaren we wroeging over het verleden en rusteloosheid voor de toekomst, wat ons vermogen om volledig in het NU-moment te leven onmogelijk maakt.

De *niyati*-versluiting geeft ons een gevoel van hulpeloosheid, omdat we geen controle hebben over ons lot. Deze sluier creëert de indruk dat gebeurtenissen onvermijdelijk zijn en buiten de invloed van het individu liggen. Vanuit het perspectief van het *Kashmir shaivism*, hebben we wel degelijk de mogelijkheid om ons lot te beïnvloeden door de sluiers die ons ware bewustzijn verhullen te doorbreken.

Spirituele beoefening richt zich in het *Kashmir shaivism* op het doorzien en transcenderen van deze *kanchuka*'s.

Door middel van meditatie, zelfonderzoek, en de hulp van een bekwame *guru*, kan een gevorderde *yogi* de sluiers doorbreken en de inherente eenheid en de onbeperkte en onbegrensde aard van zijn ware aard realiseren. Dit proces van zelf-'herontdekking' of zelfrealisatie staat bekend als '*pratyabhijñā*', waardoor het individueel bewustzijn (*jīva*) zijn inherente eenheid met het Absoluut, Universeel Bewustzijn (*Śiva*) herkent.

Deze herkenning slaat niet op een intellectueel begrip, maar op de directe, intuïtieve, experiëntiële ervaring van deze fundamentele werkelijkheid.

De filosofie van *pratyabhijñā* benadrukt de niet-duale aard van de werkelijkheid, waarin er geen verschil bestaat tussen het individueel zelf en het Universeel Zelf, tussen het individueel bewustzijn en het Absoluut Bewustzijn.

Alles wat bestaat, is een manifestatie van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*). Het proces van *pratyabhijñā* richt zich op het doorbreken van de illusies en beperkingen die de ware aard van het bewustzijn verhullen. *Pratyabhijñā* is de expliciete herkenning of herontdekking door de *yogi* dat zijn ware aard identiek is aan *Śiva*, waardoor hij zich identificeert met dit Absoluut, Universeel Bewustzijn. ¹⁶⁶

Pratyabhijñā is een vorm van direct inzicht dat intuïtief en onmiddellijk is. Het gaat niet om een geleidelijke accumulatie ¹⁶⁷ van wijsheid, maar om een plotselinge herkenning van de ware aard van het individueel zelf (*jīva*), dat in essentie identiek is aan het Absoluut Zelf. Dit komt doordat het onderliggende bewustzijn (*Śiva*) in wezen hetzelfde is.

In *pratyabhijñā* speelt de 'genade' van *Śiva* een cruciale rol. Deze 'genade' helpt de *yogi* om de versluierungen van de *kanchuka*'s te doorzien en de eenheid met *Śiva* te realiseren. Hierbij verdwijnt de illusie van een afgescheiden individueel zelf volledig. Er is alleen *Śiva*; er is louter Absoluut, Puur Bewustzijn.

Het uiteindelijke doel van *pratyabhijñā* is zich te realiseren dat de versluierungen, beperkingen en begrenzungen van de *kanchuka*'s illusoir zijn en dat het ware bewustzijn onbeperkt, puur en tijdloos is.

Door het begrijpen en overwinnen van deze vijf versluierungen, ontwaakt de *yogi* tot zijn ware zelf en transcendeert hij de begrenzungen die zijn individueel bewustzijn omhullen.

Dit wordingsproces vereist diepgaande zelfreflectie en permanente spirituele beoefening, voortdurend alert kijken. Zien.

Elk van de vijf *kanchuka*'s creëert immers een barrière die de *yogi* verhindert om zijn ware, onbeperkte zelf te ervaren. Door deze versluierungen te herkennen en te begrijpen ziet hij hoe ze hem limiteren. Vervolgens kan hij werken aan het transcenderen van deze beperkingen, wat betekent dat hij leert hoe hij de illusies die ze creëren kan doorbreken.

Dit proces van herkennen, begrijpen en transcenderen leidt bij de *yogi* tot een staat van ontwaken waarin hij zijn ware zelf—Puur Bewustzijn—realiseert.

Dit pad naar zelfrealisatie is geen gemakkelijke opdracht. Het vereist diepgaande zelfreflectie, waarbij de *yogi* eerlijk, nauwkeurig en opmerkzaam naar binnen kijkt en zijn gedachten, emoties en gedragingen onderzoekt. Dit betekent dat hij zijn diepste overtuigingen en gewoontepatronen onder de loep neemt om te begrijpen hoe de *kanchuka*'s hem voortdurend om de tuin leiden en beïnvloeden.

Spirituele beoefening maakt een essentieel onderdeel uit van dit proces. Dit kan diverse vormen aannemen, zoals meditatie, yoga, contemplatie, of andere vormen van spirituele discipline. Al deze oefeningen helpen om de geest te kalmeren, het bewustzijn te verdiepen en de *yogi* te verbinden met zijn innerlijke zelf.

Het zijn vaardige hulpmiddelen (*upāya*'s), die hem ondersteunen bij het transcenderen en doorbreken van de illusies van de versluierungen.

Tenslotte is volharding, standvastigheid of vastberadenheid (*addhitāna; adhiṣṭhāna*)¹⁶⁸ cruciaal bij het cultiveren van innerlijke vrijheid en wijsheid. Dit betekent dat de *yogi* een blijvende volharding en ijver opbrengt om deze kwaliteiten in zichzelf te ontwikkelen. Het is een voortdurend proces van groei en evolutie, waarin de *yogi* geduldig en vastberaden blijft werken aan zijn spirituele ontwikkeling.

Welke methode of techniek de *yogi* ook kiest om tot zelfrealisatie te komen, volharding en vastberadenheid—lees: toewijding—zijn cruciaal. Innerlijke vrijheid en wijsheid worden niet bereikt door halfslachtige pogingen. De inspanningen van de *yogi* moeten volledig en ononderbroken zijn. Slechts dán komt ontwaken in het vizier,

slechts dán worden de voorwaarden gecreëerd die verlichting mogelijk maken. Slechts als de inspanningen krachtig en ononderbroken zijn, komt er een moment waarop hij of zij, in een flits, tot zelfrealisatie—tot het ware zelf—komt.

Innerlijke vrijheid houdt in dat de *yogi* zich losmaakt van de beperkingen, begrenzingsen en illusies die hem tegenhouden, terwijl wijsheid hem in staat stelt om diepe waarheden te begrijpen en in overeenstemming met deze inzichten te leven.

Pratyabhijñā is een diepzinnig en transformerend filosofisch en spiritueel pad dat de kern vormt van het *Kashmir shaivism*. Het nodigt beoefenaars uit om de sluier van illusie en beperking af te werpen en de inherente eenheid met het Absoluut Bewustzijn te realiseren.

Dit proces van zelfherkenning is de sleutel tot ware bevrijding. Het houdt in dat de *yogi* de Ultieme Waarheid beseft: dat alles wat bestaat, inclusief het individueel zelf (*jīva*), een manifestatie is van het ene, onbeperkte Absoluut, Puur Bewustzijn, van *Śiva*.

Dit proces wordt vaak omschreven als het bereiken van verlichting of zelfrealisatie, waarbij de *yogi* de eenheid met het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*) herwint.

Het belangrijkste is de herkenning en realisatie dat het ware zelf (*ātman*) niet verschilt van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*).

Het houdt in dat de *yogi* het illusoire karakter van het begrensde, geconditioneerde zelf doorziet en zijn ware aard als oneindig, vrij en tijdloos herkent, erkent en er één mee wordt. Dit leidt tot een staat van niet-dualiteit (*advaita*) waarin de scheiding tussen het individueel zelf en het Universeel Zelf opgeheven is.

Dit is een diepgaande spirituele realisatie.

Wanneer de yogi het illusoire karakter van het beperkte, geconditioneerde zelf doorziet, herkent hij zijn ware aard als oneindig, vrij en tijdloos.

Dit houdt in dat de *yogi* beseft dat zijn essentie onbegrensd is, vrij van alle beperkingen en tijdloos bestaat buiten de cyclus van het fysieke leven.

De 'ware aard' verwijst naar de diepste essentie van een persoon, die niet gebonden is aan het fysieke lichaam, gedachten, emoties of ego, maar eerder aan het *ātman* of de *jīva*. *Svabhāva*.¹⁶⁹

Noot: in het *Kashmir shaivism* vertegenwoordigen de begrippen '*ātman*' en '*jīva*' verwante concepten, maar er is een duidelijk onderscheid tussen beide:

'*Jīva*' staat voor 'individueel bewustzijn' en verwijst naar het individueel zelf dat de wereld van dualiteit ervaart. Het wordt beschouwd als een manifestatie van het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*), maar door onwetendheid (*māyā*) en versluiting (*kanchuka's*) ervaart het zichzelf als afgescheiden van dit Absoluut Bewustzijn. *Jīva* is begrensd door de beperkingen van geest, lichaam en ego, en ervaart de cyclus van geboorte en dood (*samsāra*) totdat het zijn ware aard—de eenheid met *Śiva*—realiseert.

'*Ātman*' verwijst naar de diepste, onveranderlijke essentie of het ware zelf dat identiek is aan de Absolute Werkelijkheid (*Śiva*). Het *ātman* wordt gezien als onsterfelijk, tijdloos en fundamenteel één met het Universum. In veel tradities van het hindoeïsme, waaronder het *Kashmir shaivism*, wordt het *ātman* beschouwd als het hoogste niveau van bewustzijn. Het *ātman* is Puur Bewustzijn, onveranderlijk en eeuwig, en overstijgt de beperkingen van de *jīva*.

Samengevat: terwijl *jīva* verwijst naar het individueel bewustzijn dat beperkt is door dualiteit en onwetendheid, verwijst het *ātman* naar de ware, onveranderlijke essentie van dat individueel bewustzijn. Deze essentie is één met het Absoluut Bewustzijn (*Śiva*).

Deze 'ware aard' of 'diepste essentie' wordt als oneindig beschouwd omdat zij niet begrensd is door tijd, ruimte of andere vormelijke beperkingen en de fysieke en zintuiglijke wereld overstijgt.

De term 'vrij' duidt op een bevrijding uit de illusies, beperkingen en conditioneringen van het ego en het materiële bestaan, wat leidt tot de staat van bevrijding. *Mokṣa*.¹⁷⁰

'Eeuwig' betekent dat deze ware aard zonder begin of einde is, buiten de grenzen van tijd bestaat, wat concreet betekent: onveranderlijk en onaangetast is door het concept tijd.

Het proces van realisatie—'herkennen, erkennen en er één mee worden'—verloopt als volgt: de *yogi* herkent eerst de beperkingen en illusies van het ego en het geconditioneerde zelf. Vervolgens erkent hij deze waarheid niet alleen intellectueel, maar vooral direct, op een diep, doorleefd, experiëntieel niveau. Uiteindelijk integreert hij deze wijsheid en ervaring in zijn wezen, wat leidt tot eenheid met zijn ware aard. Hierdoor verdwijnt de scheiding tussen het individueel zelf (*jīva*) en het Absolute Zelf (*Śiva*), en leeft de *yogi* in een staat van bevrijding en eenheid. Zo bereikt hij bevrijding (*mokṣa*) uit de cyclus van geboorte en dood (*samsāra*).

Mokṣa is de ervaring van non-dualiteit en de heelheid van alles-met-alles. Het is de realisatie van de fundamentele eenheid van het leven. Het is de ontdekking van de immense, onbeschrijflijke openheid en volheid die

zich elk moment aan de *yogi* onthult, binnen het voortdurende proces van ontstaan en vergaan.

De *yogi* bereikt dit door aandachtig te observeren, direct waar te nemen en gelijkmoedig te accepteren wat hij ziet en ervaart. ¹⁷¹

Mokṣa is het besef dat licht en schaduw expressies zijn van één en dezelfde realiteit. Door observatie en acceptatie komt men tot dit inzicht, maar werkelijk ontwaken—het '*direct ervaren*'—onthult dat er geen scheiding is. Licht en schaduw zijn aspecten van dezelfde werkelijkheid.

Dit proces wordt in veel tradities en filosofieën gezien als het ultieme doel van spirituele beoefening.

Dit rijmt grotendeels met de kernprincipes van het boeddhisme, hoewel er enkele nuances zijn. In het boeddhisme ligt de nadruk iets anders, maar er zijn zeker overeenkomsten.

In het boeddhisme wordt gesproken over onwetendheid (*avijja*, *avidyā*) en illusie (*māyā*), die de ware aard van de realiteit verhullen. Net zoals in de hindoeïstische tradities, worden beoefenaars aangemoedigd deze illusies te doorzien en te transcenderen.

Het concept van de ware aard komt in het boeddhisme overeen met de drie kenmerken van alle fenomenen (*tilakkhana*; *trilakṣaṇa*); de leer van leegte (*suññatā*; *sūnyatā*) en boeddhanatuur (*tathāgatagarbha*). De boeddhanatuur is de inherente potentie tot verlichting die in alle wezens aanwezig is, vergelijkbaar met de beschrijving van de ware aard als onbegrensd, vrij en eeuwig.

Ontwaken (*nibbana*; *nirvāṇa*) betekent in het boeddhisme het beëindigen van het lijden (*dukkha*; *duḥkha*) en de cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra*). Dit wordt be-

reikt door het opgeven van verlangen en hechting, en het realiseren van de leegte van het zelf.

'Vrij' verwijst naar de bevrijding uit de illusies en beperkingen van het ego, wat leidt tot bevrijding en innerlijke vrede.

Hoewel het boeddhisme het bestaan van een 'eeuwige ziel' categorisch ontkent, erkent het dat de gerealiseerde staat (*nibbana*; *nirvāṇa*) tijdloos is en buiten de cycli van *samsāra* valt. Dit is vergelijkbaar met de hindoeïstische tradities, waarin de ware aard als eeuwig beschreven wordt, zonder begin of einde, en buiten de grenzen van tijd.

In het boeddhisme omvat het pad naar verlichting het doorzien van de illusies van het zelf, het beoefenen van deugdzaamheid (*sila*; *śīla*), meditatie (*samadhi*; *samādhi*) en wijsheid (*panna*; *prajñā*). Dit leidt tot de realisatie van de boeddhanatuur en een staat van niet-dualiteit, wat opnieuw overeenstemt met de hindoeïstische benadering.

Er zijn echter ook (grote) verschillen.

Het boeddhisme benadrukt het concept van niet-zelf (*anattā*; *anātman*): er bestaat geen permanent, onveranderlijk 'zelf' of 'ziel'.

Alles is onderhevig aan verandering en bestaat slechts door afhankelijk ontstaan (*paticca samuppada*; *pratītya-samutpāda*). Dit staat in schril contrast met het hindoeïsme waar het 'ware zelf' of het *ātman* beschouwd wordt als een eeuwig en onveranderlijke essentie, wat fundamenteel verschilt met het boeddhistische begrip van niet-zelf.



OEFENING

Ik nodig de lezer uit tot een diepgaande innerlijke verkenning van de vijf *kanchuka*'s. Deze opdracht is bedoeld om je bewustzijn te vergroten en je te helpen de versluierungen die je ware zelf omhullen te herkennen. Neem een moment van stilte en volg deze stappen:

Meditatieve Reflectie:

- Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt.
- Ga comfortabel zitten, met rechte rug, sluit je ogen en adem diep in en uit.
- Ontspan je lichaam en geest en breng je aandacht naar binnen.

Zelfonderzoek:

- Denk na over elk van de vijf *kanchuka*'s: *kalā* (beperkte kracht), *vidyā* (beperkte kennis), *rāga* (verlangen, hechting), *kāla* (tijd), en *niyati* (noodlot, predestinatie).
- Concentreer je enkele minuten op elk van deze versluierungen en stel jezelf volgende vragen:
 - *Kalā* (Gelimiteerde Kracht): voel ik me beperkt of machteloos in mijn leven? Welk vermogen of welke potentie benut ik niet volledig? Hoe komt dit?
 - *Vidyā* (Beperkte Kennis): op welke gebieden ervaar ik onwetendheid of misverstand? Welke relatieve, zinnelijke kennis heb ik nodig om inzicht te verkrijgen?

→ *Rāga* (Verlangen): aan welke materiële of emotionele dingen ben ik gehecht? Hoe beïnvloeden deze gehechtheden mijn vrijheid en geluk?

→ *Kāla* (Tijd): hoe ervaar ik 'tijd' in mijn leven? Ben ik vaak bezig met het verleden of de toekomst? En hoe beïnvloedt dat mijn aanwezigheid in het NU-moment?

→ *Niyati* (predestinatie): voel ik me gepredestineerd door omstandigheden buiten mijn controle? Hoe komt dit?

Dagboek:

— Schrijf na de meditatie je bevindingen op in een dagboek. Noteer je gedachten, gewaarwordingen, gevoelens en inzichten tijdens je reflectie.

— Besteed bijzondere aandacht aan terugkerende patronen en thema's die je opgemerkt hebt.

Actieplan:

— Kies één specifieke versluiting die je het meest aanspreekt en maak een plan op om deze te verkennen en te doorbreken.

— Dit kan inhouden: het lezen van relevante literatuur, het beoefenen van meditatie- of ademhalingstechnieken, of het nemen van praktische stappen om je gehechtheden los te laten.

Delen en bespreken:

— Als je je hiermee comfortabel voelt, deel dan je ervaringen en inzichten met jouw spirituele groep. Dit in-

spireert en steunt iedereen op het pad naar bevrijding en zelfrealisatie.



Deze aanpak kan uitgroeien tot een effectieve methode om de vijf *kanchuka's* te overwinnen.

Meditatieve reflectie vormt een essentiële stap om de versluierungen te transcenderen. Door meditatie verdiept de *yogi* zijn of haar bewustzijn, maakt zich los van wereldse identificaties en richt zich op het Puur Bewustzijn, wat de beperkingen die de *kanchuka's* opleggen doorbreekt.

Zelfonderzoek (*svādhyāya*)¹⁷² is een belangrijk aspect van spirituele groei. Het zorgt ervoor dat de *yogi* de onderliggende patronen en overtuigingen die de *kanchuka's* voeden, identificeert en begrijpt. Door deze patronen en opinies forensisch te onderzoeken, zal hij ze ook gemakkelijker kunnen transcenderen.

Het bijhouden van een dagboek, waarin de *yogi* zijn of haar gedachten, gevoelens en inzichten noteert, ondersteunt het proces van zelfonderzoek en reflectie. Dit helpt de *yogi* om zijn of haar bewustzijn te verruimen en vooruitgang te boeken bij het overwinnen van de *kanchuka's*.

Het opstellen van een actieplan helpt om concrete stappen te zetten in het proces van spirituele bevrijding. Dit plan kan meditatie, zelfonderzoek, ethische discipline en andere spirituele oefeningen omvatten, die allemaal—zowel individueel als in zijn geheel—bijdragen tot het verminderen van de invloed van de versluierungen.

Het delen van ervaringen en inzichten met spirituele vrienden (*kalyanamitta*; *kalyāṇamitra*)¹⁷³ kan een krachtige ondersteuning bieden. Het helpt niet alleen bij het

bevestigen van de eigen inzichten, maar biedt ook nieuwe perspectieven en inspiratie. Bovendien kan de steun van een spirituele gemeenschap de *yogi* motiveren om zijn of haar praktijk vol te houden.



BIBLIOGRAFIE

Chatterji, J., C., (1986), Kashmir Shaivism, State University of New York Press, Albany, NY, USA

Chaudri, Ranjit, (2022), The Śiva Sutras. Eternal Wisdom For Life, Prakash Books India Pvt. Ltd, New Delhi, India

Dubois, Guy, Eugène, (2023), Aṣṭāvakra Gītā. Het lied van de Verguisde, Brave New Books, Rotterdam, Nederland.

Dubois, Guy, Eugène, (2024), Hsin Hsin Ming. Het Sacrale Niets, Brave New Books, Rotterdam, Nederland.

Dyczkowski, Marc, S., G., (2000) The Doctrine of Vibration. An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism, Motilal Banarsidass Publishers Put. Ltd, Delhi, India

Ksemaraja, (1990), The Doctrine of Recognition. A Translation of Pratyabhijnahridayam, State University of New York Press, Albany, NY, USA

Lakshman, Jee, Swami, (1988), Kashmir Shaivism. The Secret Supreme, State University of New York Press under the imprint of the Universal Śiva Trust, Albany, NY, USA

Lakshman, Joo, Swami, (1998), The Awakening of Supreme Consciousness, Ishwara Ashrama Trust & Utpal Publications, Delhi, India

Maharaj, Nisargadatta, Shri, (2016), Dat Wat Ik Ben, Samsara Uitgeverij B.V., Amsterdam, Nederland

Maharaj, Nisargadatta, Shri, (2015), Ik Ben Zijn, Gottmer Uitgevers Groep B.V., Haarlem, Nederland

Moti Lal Pandit, (2023), Kashmir Shaivism: A Philosophy of Being and Becoming, Dev Publishers & Distributors, New Delhi, India

Shankarananda, Swami, (2006), The Yoga of Kashmir Shaivism. Consciousness is Everything, Motilal Banarsidass Publishers Pvt. Ltd, Delhi, India

Sri Aurobindo, (1992), The Synthesis of Yoga, Lotus Press, Twin Lakes, WI, USA

Torwesten, Hans, (1991), Vedanta. Heart of Hinduism, Grove Press, Inc., New York, NY, USA

Zukav, Gary, (2001), The Dancing Wu Li Masters: An Overview of the New Physics, Harper Perennial Modern Classics, New York, NY, USA



VOETNOTEN

¹ *Etymologisch is het Sanskrietwoord 'kañcuka' afgeleid van de wortel 'kañc', wat naar 'bedekken' of 'omhullen' verwijst. Het begrip zelf betekent letterlijk 'huls', 'omhulsel', 'jas' of 'bedekking'. In oudere teksten verwijst het naar een mantel of beschermende kleding, zoals bijvoorbeeld een pantser.*

In meer abstracte zin, zoals gebruikt in filosofische tradities als het Kashmir Shaivisme, heeft 'kañcuka' de betekenis van een metaforische sluier of bedekking die de ware aard van het Absoluut Bewustzijn verhult. De etymologische wortel blijft hierin behouden, aangezien de kañcuka's beschouwd worden als beperkingen die de onbeperkte aard van bewustzijn 'omhullen' en verhullen.

² *'Universeel Bewustzijn' verwijst hier naar een concept dat de fundamentele, allesomvattende realiteit beschrijft die de basis vormt van alle bestaan. Dit begrip wordt vaak geassocieerd met de metafysische en spirituele contexten van tradities zoals het Kashmir Shaivisme en de advaita vedānta. Het verwijst naar een bewustzijn dat onbeperkt is, dat niet gebonden is aan de individuele beperkingen van tijd, ruimte, of persoonlijke identiteit, en dat alles in het universum doordringt en overstijgt.*

³ *In het Kashmir shaivisme verwijst Māyā Śakti naar de creatieve kracht van Śiva die de wereld en haar fenomenen tot manifestatie brengt. Deze kracht scheidt de illusie van dualiteit en beperking, waardoor de ene, ongebonden werkelijkheid van Śiva verschijnt als een diverse en gescheiden wereld.*

Māyā Śakti is verantwoordelijk voor de ervaring van afscheiding en beperking die de individuele manifestatie (jīva) beperkt in het herkennen van zijn ware aard, namelijk als één met Śiva, als één met het Absolute.

Ondanks het creëren van deze illusie, is Māyā Śakti intrinsiek verbonden met de Ultieme Werkelijkheid, die zowel schepper als schepping omvat. De reden waarom ik hoofdletters gebruik.

Het transcenderen van Māyā Śakti is essentieel voor het bereiken van de bevrijding en de directe ervaring van de non-duale werkelijkheid van Śiva.

⁴ Hoewel *Māyā* en *Māyā Śakti* nauw verwante concepten zijn, zijn het geen synoniemen:

- *Māyā* verwijst naar de illusie of sluier die de ware aard van de werkelijkheid verhuult. In veel Indiase filosofieën, zoals het hindoeïsme en boeddhisme, wordt *māyā* beschouwd als de oorzaak van de ervaring van dualiteit en de materiële wereld, waardoor we de eenheid van het bestaan niet zien. *Māyā* doet ons geloven dat de fysieke wereld de enige realiteit is. *Māyā* is de illusie zelf, de sluier over de werkelijkheid.

- *Māyā Śakti* verwijst specifiek naar de kracht of de energie van *māyā*. 'Śakti' betekent 'kracht' en slaat op de dynamische, creatieve energie die de illusie van de materiële wereld en dualiteit voortbrengt. Het is de actieve kracht die de illusie van *māyā* manifesteert, de kracht die de illusie creëert en in stand houdt.

⁵ In het Kashmir shaivisme verwijst 'jīva' naar het individuele 'zelf'—het begrensde, belichaamde zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat; het 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert.

Hoewel dit 'zelf' de ervaring van beperktheid en afscheiding kent, is het in werkelijkheid een manifestatie van de Absolute Werkelijkheid, Śiva.

Dit individuele 'zelf' vergeet tijdelijk zijn ware, goddelijke natuur door de sluier van onwetendheid (*avidyā*). Spirituele bevrijding (*mokṣa*) houdt in dat de *jīva* zich herinnert en realiseert dat hij in wezen niet afgescheiden is, maar identiek aan Śiva, het Universeel Bewustzijn.

In essentie is de *jīva* geen afzonderlijke entiteit, maar een illusoire verschijningsvorm van Śiva zelf.

⁶ 'Līlā' (Skr.) verwijst, binnen spirituele en filosofische tradities zoals het Kashmir Shaivisme en het hindoeïsme, naar het 'goddelijke spel' of de 'kosmische dans' waarin het Absolute, het goddelijke, zichzelf uitdrukt door de schepping, instandhouding en vernietiging van het universum.

Het beschrijft de spontane en vreugdevolle manifestatie van bewustzijn in de wereld, zonder doel of noodzaak, puur als een uitdrukking van de inherente creativiteit en vrijheid van het goddelijke bewustzijn (Śiva). Ik kom hier verder in het boek op terug.

⁷ De Śiva Sūtra's zijn een reeks aforismen die de kernprincipes van het Kashmir shaivisme samenvatten, een non-dualistische filosofie die zich richt op de verering van Śiva als het Ultieme, Allesomvattende Bewustzijn.

Deze sūtra's dienen als spirituele gids voor het begrijpen van de relatie tussen het individuele zelf en het Absolute Zelf, en behandelen thema's zoals bewustzijn, meditatie, en de aard van de werkelijkheid.

⁸ In deze context verwijst 'illusie' naar de misleidende kracht van māyā, die ervoor zorgt dat het ware, onbeperkte bewustzijn zichzelf ervaart als beperkt en gescheiden.

Illusie betekent hier niet een eenvoudige zinsbegoocheling, maar een diepgaande kosmische kracht die de eenheid van de werkelijkheid verhult, waardoor de wereld van dualiteit, verschil en beperking verschijnt als werkelijk en zelfstandig.

⁹ 'De eenheid van het bestaan' verwijst naar het concept dat alle vormen van bestaan in essentie één en onverdeeld zijn, zoals vooropgesteld in non-dualistische filosofieën zoals het Kashmir shaivisme.

Deze eenheid houdt in dat er geen echte scheiding bestaat tussen het individuele zelf (jīva) en het Ultieme Bewustzijn (Śiva). Māyā verhult deze fundamentele eenheid, waardoor de wereld ervaren wordt als opgedeeld in verschillende, op zichzelf staande entiteiten en fenomenen.

¹⁰ Hoewel dualiteit en scheiding nauw verwante concepten zijn, zijn het geen synoniemen:

- Dualiteit verwijst naar de aanwezigheid van twee tegengestelde of complementaire aspecten, principes of toestanden. Het is een filosofisch en metafysisch concept dat het bestaan van paren van tegengestelden of dichotomieën erkent, zoals goed en kwaad, licht en donker, subject en object. In een spirituele context verwijst dualiteit naar de illusie dat er een onderscheid is tussen waarnemer en waargenomene, tussen het zelf en de ander, tussen geest en materie...

- Scheiding verwijst naar de toestand zelf van gescheiden zijn. Het impliceert een fysieke, mentale of conceptuele afstand tussen entiteiten of ideeën. Scheiding kan een gevolg zijn van dualiteit, maar het kan ook onafhankelijk van een filosofisch dualistisch standpunt voorkomen, bijvoorbeeld in de zin van een geografische of relationele afstand.

Hoewel beide begrippen vaak in dezelfde context gebruikt worden, wijst dualiteit, vooral in een spirituele of filosofische betekenis, op een inherent contrast of paar, terwijl scheiding meer een gevolg is van dat contrast, namelijk de afstand of verdeling tussen de twee polen.

¹¹ Het begrip 'elementen' verwijst in deze context naar fundamentele principes of krachten die bepaalde processen of fenomenen in gang zetten. In het geval van Māyā en de vijf kanchuka's in het Kashmir Shaivisme, zijn deze 'elementen' geen fysieke of tastbare dingen, maar abstracte krachten, eigenschappen of aspecten die een specifieke werking op het bewustzijn hebben.

¹² In het Kashmir shaivisme verwijst 'onze ware aard' naar de fundamentele, onveranderlijke essentie van het zelf, ook wel het 'Universeel Bewustzijn', 'Absoluut Bewustzijn' of 'Śiva' genoemd. Dit is de pure, onbepaalde en alomtegenwoordige bewustzijnsstaat die inherent is aan ieder mens, maar die vaak versluierd wordt door de illusies van dualiteit en beperking. Het erkennen en realiseren van deze 'ware aard' vormt het uiteindelijke doel van de spirituele beoefening binnen het Kashmir shaivisme.

¹³ *In de context van de Śiva Sutra's van het Kashmir shaivisme, verwijst 'nāmarūpa' naar het concept van 'naam en vorm'. Dit begrip speelt een belangrijke rol in het verklaren hoe de Absolute Werkelijkheid (Parāmaśiva) zich manifesteert in de relatieve wereld van verschijnselen.*

- *Nāma (naam) verwijst naar de begrippen, ideeën en namen die we gebruiken om dingen te identificeren en te categoriseren. Nāma staat voor de mentale labels die we aan de werkelijkheid geven.*

- *Rūpa (vorm) verwijst naar de fysieke verschijningsvormen en objecten die we in de wereld waarnemen. Het staat voor de zichtbare, tastbare aspecten van de werkelijkheid.*

'Nāmarūpa' vertegenwoordigt de manier waarop de Absolute Werkelijkheid gearticuleerd en ervaren wordt in de dualistische wereld van vormen en namen.

In de filosofie van het Kashmir shaivisme wordt het proces van creatie gezien als een neerwaartse beweging van het Absoluut Bewustzijn naar de manifestatie van de materiële wereld, waarbij nāmarūpa een cruciale rol speelt.

Deze traditie stelt dat het uiteindelijke doel van de spirituele beoefening erin bestaat om voorbij de illusie van nāmarūpa te gaan en de ware aard van de werkelijkheid te realiseren als één en ondeelbaar, verenigd in het Puur Bewustzijn van Parāmaśiva.

Het overwinnen van de identificatie met nāmarūpa is essentieel voor het bereiken van spirituele bevrijding, waarbij de yogi de beperkingen van naam en vorm overstijgt en de onderliggende eenheid van het bestaan ervaart.

¹⁴ *Zintuiglijke kennis is beperkt tot de informatie die door de vijf zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven, voelen) waargenomen wordt. Deze kennis is gebonden aan de fysieke wereld en biedt slechts een gedeeltelijk, vaak oppervlakkig beeld van de werkelijkheid, omdat het alleen datgene omvat wat direct waarneembaar is en niet het diepere, niet-zintuiglijke of spirituele aspect van het bestaan.*

¹⁵ 'De eeuwigheid van het bewustzijn' verwijst naar de onbegrensde, tijdloze aard van het Absoluut of Ultiem Bewustzijn, zoals vooropgesteld in non-dualistische filosofieën.

Dit Puur Bewustzijn wordt beschouwd als bestaand buiten de beperkingen van tijd en ruimte; als een staat van voortdurende en onveranderlijke aanwezigheid.

Kāla (tijd) beperkt deze eeuwigheid door bewustzijn te ervaren als gestructureerd in verleden, heden en toekomst, wat de pure, tijdloze essentie van bewustzijn onderbreekt en verandert in een tijdelijke, voorbijgaande ervaring.

¹⁶ *In de context van de Śiva Sutra's van het Kashmir shaivisme wordt de 'Wet van Karma' beschouwd als het universele principe van oorzaak en gevolg dat de handelingen en hun gevolgen regelt.*

Elke handeling (karma) heeft een onvermijdelijk gevolg: heilzame daden leiden tot positieve resultaten, terwijl onheilzame daden tot negatieve resultaten leiden. Deze wetmatigheid geldt zowel op fysiek als op mentaal en spiritueel niveau.

De Śiva Sutra's leggen uit dat de identificatie met het lichaam en de materiële wereld, evenals de opeenstapeling van karma, het individueel bewustzijn (jīva) aan de cyclus van geboorte en dood (saṃsāra) bindt. Deze gebondenheid verhindert de realisatie van de finale bevrijding (mokṣa).

¹⁷ *Parāśiva* en *Parāmaśiva* worden als synoniemen gebruikt in verschillende tradities van het shaivisme. Beide termen verwijzen naar de hoogste, absolute vorm van Śiva, die voorbij alle dualiteit, vorm, en manifestatie ligt.

- *Parāśiva* betekent letterlijk 'transcendente Śiva' en benadrukt het transcendentale, niet-gemanifesteerde aspect van Śiva dat boven de schepping en alle concepten uitstijgt.

- *Parāmaśiva* betekent 'de hoogste Śiva' en wordt gebruikt om de ultieme, allesomvattende aard van Śiva aan te geven, die zowel immanent (aanwezig in alles) als transcendent (boven alles verheven) is.

Hoewel de nuances kunnen verschillen afhankelijk van de specifieke context of filosofische school binnen het shaivisme, worden beide begrippen doorgaans gebruikt om dezelfde Ultieme Werkelijkheid of het Absolute Bewustzijn te beschrijven.

¹⁸ 'Pratyabhijñā' → *prati* + *abhi* + *jñā*: *prati* = terugkeren, in de zin van opnieuw ontdekken; *abhi* = direct; *jñā* = 'kennen', in de betekenis van 'weten'.

Samen betekent 'Pratyabhijñā' letterlijk 'herkenning' of 'herontdekking.' Het verwijst naar het proces van het opnieuw herkennen of realiseren van iets dat al aanwezig was, maar tijdelijk vergeten of verduisterd werd. In de context van het Kashmir shaivisme verwijst dit naar de realisatie dat het individu in wezen identiek is aan Śiva, het Absoluut Bewustzijn, en dat deze goddelijke aard altijd al inherent geweest is, maar bedekt werd door onwetendheid of illusie.

¹⁹ GTR: Gewone Tijd Rekening.

²⁰ *Parāmaśiva* → *Parama* + Śiva: *Parama* = de Hoogste, de Opperste. Het wijst ook naar de Ultieme of Onoverwinnelijke staat.; Śiva = de 'Goede', de Weldoende', de 'Genadevolle'. *Paramaśiva* betekent letterlijk 'de hoogste Śiva' of 'de Ultieme Werkelijkheid.' In de context van het Kashmir shaivisme en andere non-dualistische tradities wordt *Parāmaśiva* vaak beschouwd als het ultieme, onveranderlijke en transcendentale bewustzijn dat de bron is van alle bestaan. Het vertegenwoordigt de hoogste realiteit die voorbij alle dualiteiten en beperkingen ligt.

²¹ *Svātantrya (Absolute Vrijheid): Śiva als belichaming van absolute vrijheid en autonome wil, vrij van enige beperking of afhankelijkheid.*

²² *Chaitanya (Bewustzijn): Śiva als Puur Bewustzijn, de fundamentele essentie van alle bestaan en ervaring.*

²³ *Anuttara (Het Hoogste): Śiva als hoogste en onovertroffen werkelijkheid, die boven alles uitgaat.*

²⁴ *Spanda (Vibratie of Trilling): Śiva als de dynamische en creatieve vibratie die de kosmos doordringt en voortdurend herschept.*

²⁵ *Het is belangrijk op te merken dat er een onderscheid bestaat tussen de filosofische concepten en de dagelijkse religieuze praktijken van de aanhangers van het Kashmir shaivisme: in de praktijk wordt Śiva vaak vereerd als een persoonlijke godheid. Zulke discrepanties tussen theorie en praktijk komen in meer religies voor. Dit fenomeen is niet beperkt tot religies; ook in filosofische tradities, zoals bepaalde stromingen binnen het boeddhisme, wordt de Boeddha vereerd als een god.*

²⁶ *Meister Eckhart (ca. 1260–1328) was een Duitse theoloog, filosoof en mysticus binnen de middeleeuwse katholieke kerk. Hij staat bekend om zijn diepgaande preken en geschriften die de nadruk legden op de directe ervaring van God en het innerlijke mystieke leven.*

Eckhart onderwees dat de ziel, door los te komen van alle wereldse gehechtheden en het ego, kan samenvallen met het goddelijke, een toestand die hij omschreef als het 'Grondloze'—een toestand van puur, ongedifferentieerd 'zijn', voorbij alle vormen, beelden en concepten die de mens normaal gesproken hanteert om God te begrijpen. Het 'Grondloze' is een metaforische manier om de ultieme eenheid van de ziel met het goddelijke aan te geven, waar alle dualiteiten verdwijnen en de ziel volledig opgaat in God.

De ideeën van Meister Eckhart waren vaak controversieel en werden na zijn dood gedeeltelijk veroordeeld door de kerk, maar hij wordt nog steeds beschouwd als één van de meest invloedrijke mystici binnen de christelijke traditie.

²⁷ *Hesychasten zijn mystieke monniken uit de Oosters-Orthodoxe Kerk, vooral bekend in Byzantium en op de berg Athos, die zich wijden aan een vorm van gebed en meditatie die gericht is op innerlijke stilte (hesychia) en de directe ervaring van God.*

Hun praktijk streeft naar eenheid met God door het stillen van de geest en het hart, wat uiteindelijk leidt tot het bereiken van 'vergoddelijking' (theosis).

Theosis is een theologisch concept in de Oosters-Orthodoxe Kerk dat verwijst naar het proces van spirituele transformatie waarin een mens, door genade en het werk van de Heilige Geest, steeds dieper in de goddelijke natuur opgenomen wordt.

Dit betekent niet dat men letterlijk God wordt, maar dat men steeds meer op God gaat lijken in heiligheid (heelheid), liefde en eenheid met de goddelijke wil.

²⁸ *Een trans-conceptuele werkelijkheid verwijst naar een ervaring of werkelijkheid die voorbijgaat aan concepten, categorieën of mentale constructies. Het is een staat van zijn of inzicht die niet met woorden, ideeën of intellectuele begrippen volledig kan vastgelegd worden.*

Dit type werkelijkheid overstijgt de grenzen van dualistisch denken (zoals subject/object, zelf/ander), en wordt vaak beschreven in mystieke of non-dualistische tradities.

Het kan alleen 'direct ervaren' worden en niet volledig begrepen of uitgelegd via conceptuele taal, omdat het de beperkingen van logica en redenering overstijgt.

In bijvoorbeeld advaita vedānta of het mystieke christendom wordt deze werkelijkheid beschouwd als de ultieme eenheid van alles, waarin geen onderscheid meer ervaren wordt tussen het zelf en het Absolute (zoals Brahman of God).

²⁹ *Een yantra is een geometrisch diagram dat in tantrische tradities gebruikt wordt als hulpmiddel voor meditatie, rituelen en spirituele beoefening. Het dient als een visuele voorstelling van kosmische krachten en wordt beschouwd als een middel om goddelijke energieën te concentreren, te kanaliseren en te integreren in de yogi.*

³⁰ Ook in het oude India richtte het tantrisme zich op het bereiken van verlichting en zelfrealisatie, waarbij esoterische praktijken en rituelen gebruikt werden om dualiteit te overstijgen en eenheid met het Absolute te realiseren.

³¹ Veralgemening is te simplistisch omdat het de complexiteit en diversiteit van situaties en ervaringen negeert. Het houdt geen rekening met individuele verschillen en kan leiden tot stereotypering, waarbij belangrijke nuances en context verloren gaan. Dit risico van oversimplificatie resulteert meestal in onjuiste conclusies en een oppervlakkig begrip van het onderwerp.

³² Śākta tantra is een stroming binnen het hindoeïsme die zich richt op de verering van Śakti, de goddelijke vrouwelijke energie, als de ultieme bron van kosmische kracht en creativiteit.

In deze traditie wordt Śakti beschouwd als het hoogste principe, waarbij de eenheid van Śiva (het transcendente, onbeweeglijke bewustzijn) en Śakti (de goddelijke energie) centraal staat.

Śākta tantra omvat rituelen en praktijken zoals mantra's, yantra's, mudra's en meditatie, die gericht zijn op het ontwaken van de innerlijke Shakti en het ervaren van de eenheid met Śiva.

Belangrijke elementen zijn onder andere het gebruik van mandala's en yantra's als symbolische representaties van het universum, en de cruciale rol van inwijding door een guru.

Het doel van Śākta tantra is het realiseren van de eenheid met het kosmische bewustzijn door het ervaren van de goddelijke vrouwelijke kracht in haar vele manifestaties.

³³ Prāṇa (Skr.) verwijst naar de levensenergie of vitale kracht die door alle levende wezens stroomt. In hindoeïstische en boeddhistische tradities wordt prāṇa beschouwd als de energie die de fysieke en mentale functies ondersteunt en de gezondheid en vitaliteit bevordert.

Het concept van prāṇa speelt een belangrijke rol in spirituele en meditatieve praktijken, waarbij het beschouwd wordt als essentieel voor het bereiken van spirituele ontwikkeling en evenwicht.

³⁴ *Chakra (Skr.) kan vertaald worden als 'wiel' of 'schijf' en verwijst, in diverse spirituele en esoterische tradities waaronder hindoeïsme en boeddhisme, naar energiecentra in het lichaam.*

Deze energiecentra worden beschouwd als knooppunten waar de levensenergie (prāṇa) samenkomt en circuleert. Er zijn zeven primaire chakra's, die zich langs de wervelkolom bevinden en elk met specifieke lichamelijke, emotionele en spirituele functies geassocieerd worden. Het balanceren en harmoniseren van deze chakra's wordt als essentieel beschouwd voor welzijn en spirituele groei.

³⁵ *Kundalini (Skr.) beschrijft de 'slapende' levensenergie die volgens verschillende spirituele tradities, vooral in het hindoeïsme en tantra, zich in een inactieve staat bevindt aan de basis van de wervelkolom. Wanneer kundalini 'opgeroepen' wordt en 'ontwaakt' stijgt deze energie langs de wervelkolom door de chakra's omhoog en activeert spirituele transformatie en bewustzijnsverruiming.*

Het 'ontwaken' van kundalini wordt vaak als een belangrijke stap in de spirituele ontwikkeling beschouwd, waarbij het leidt tot verhoogd bewustzijn en innerlijke verlichting.

³⁶ *Etymologisch kan het begrip 'pratyabhijñā' opgesplitst worden in twee woorden: 'pratyā' en 'abhijñā' → pratyā = 'terug' of 'opnieuw'; 'abhijñā' = 'zien' of 'herkennen'. Pratyabhijñā = 'herkennen' of 'herontdekken'.*

³⁷ *'Śiva' en 'Shiva' zijn synoniemen. De naam 'Shiva' is een wijd-verbrede en gebruikelijke transliteratie van het Sanskriet 'Śiva'. Beide begrippen verwijzen naar dezelfde godheid in de hindoeïstische traditie, die symbool staat voor de transformerende en vernietigende kracht van het universum.*

De spelling 'Śiva', met het diakritische teken, geeft de exacte uitspraak weer in het Sanskriet, maar in moderne teksten en alledaags gebruik wordt vaak de eenvoudigere spelling 'Shiva' gehanteerd.

³⁸ 'ātman' (Skr.) → āt + man: āt = 'ik' of 'zelf'; man = 'de essentie van' of 'dat wat is'. Ātman = 'de essentie van het zelf', de 'innerlijke werkelijkheid' of 'de 'ziel van een individu'.

In de vedānta-filosofie en andere Indiase tradities wordt het beschouwd als de onveranderlijke en fundamentele werkelijkheid binnen een persoon, die identiek is aan het Universeel Bewustzijn of de Ultieme Realiteit.

³⁹ 'Paramashiva' (Skr.) Syn.: Parāmaśiva. Paramashiva → parama + shiva: parama = het hoogste, het ultimste, de hoogste graad, de grootste status; shiva = een directe verwijzing naar de godheid. In de context van het shaivisme, wordt Śiva beschouwd als de goddelijke realiteit die transcendent is en de essentie van het Absoluut of Universeel Bewustzijn belichaamt. Paramashiva betekent letterlijk 'de hoogste Śiva' of 'de ultieme Śiva'.

In de context van het Kashmir shaivisme verwijst Paramashiva naar het hoogste niveau van bewustzijn of de Ultieme Realiteit die de bron en de essentie van alles is. Het wordt gezien als de transcendente, onbenoembare en Absolute Werkelijkheid die zowel het individu als het universum doordringt en omvat.

Kortom, 'Paramashiva' vertegenwoordigt de ultieme, allesomvattende, en transcendente werkelijkheid in de traditie van het shaivisme.

⁴⁰ 'Shakti' en 'Śakti' zijn synoniemen. De naam 'Shakti' is een veelgebruikte en gangbare transliteratie van het Sanskriet 'Śakti.' Beide begrippen verwijzen naar dezelfde goddelijke vrouwelijke kracht in de hindoeïstische traditie, die bekend staat als de energie en creatieve kracht van het universum. De spelling 'Śakti' met diakritische tekens geeft de exacte uitspraak aan in het Sanskriet, terwijl in de meeste moderne teksten en in het alledaags gebruik vaak de eenvoudiger spelling 'Shakti' gehanteerd wordt.

⁴¹ Gary Zukav (°1942) is een Amerikaanse auteur en spiritueel leraar, vooral bekend om zijn boek 'The Seat of the Soul' (1989), waarin hij thema's onderzoekt zoals de evolutie van bewustzijn, doelgericht leven en de invloed van spiritualiteit op persoonlijke groei.

⁴² Zukav, Gary, (2001), *The Dancing Wu Li Masters: an Overview of the New Physics*, Harper Perennial Modern Classics, New York, NY, USA

⁴³ Het begrip 'jīva' slaat op het begrensde, belichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat —het 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert.

Het begrip jīva speelt een belangrijke rol in veel Indiase filosofische en spirituele tradities en verwijst naar de individuele 'ziel' of levenskracht die het fysieke lichaam bewoont. Het concept is nauw verbonden met de ideeën van leven, bewustzijn en wedergeboorte, en de interpretatie ervan varieert afhankelijk van de specifieke school van filosofie.

In de advaita vedānta wordt de jīva gezien als de individuele ziel die door onwetendheid (avidyā) zichzelf ervaart als afgescheiden van Brahman (het Absolute of Universele Bewustzijn).

Deze afscheiding is echter een illusie, veroorzaakt door de sluier van onwetendheid die het vermogen van de jīva beperkt om zijn ware, onveranderlijke aard te herkennen. Brahman is volgens advaita vedānta de enige realiteit, en de jīva is in essentie identiek aan Brahman, maar doordat de jīva zichzelf onterecht identificeert met het lichaam, de geest en de zintuigen, ervaart het de wereld van dualiteit en afgescheidenheid.

Deze illusie houdt de jīva gevangen in het cyclische proces van samsāra, de voortdurende kringloop van geboorte, dood en wedergeboorte. De jīva leeft onder de wet van karma, waarbij zijn daden in dit en vorige levens invloed hebben op de toekomst en het soort wedergeboorte dat het ervaart.

Dit karmische proces blijft doorgaan totdat de de sluier van avidyā doorbreekt en de ultieme waarheid realiseert, namelijk dat jīva niet verschillend is van Brahman. Deze realisatie staat bekend als bevrijding (mokṣa), waarbij de jīva de kringloop van samsāra verlaat en de eenheid met het Absolute ervaart.

⁴⁴ 'Vijñāna' → vi + jñāna: vi = bijzonder, apart, onderscheidend; jñāna = inzicht, wijsheid, 'weten'. Vijñāna slaat op onderscheidend, hoger, dieper inzicht. Het verwijst naar de gerealiseerde, directe ervaring van de waarheid, voorbij louter intellectueel begrip. De term is bijzonder relevant in spirituele tradities om de realisatie van non-dualiteit en de directe ervaring van de eenheid met het Absolute te duiden en te beschrijven.

⁴⁵ 'Aparokṣānubhūti' → aparokṣā + anubhūti: aparokṣā = direct, onmiddellijk, in de betekenis van 'zonder tussenkomst van zintuigen of mentale concepten': anubhūti = 'realiseren', ervaren. Aparokṣānubhūti is een term uit de Indiase filosofie die verwijst naar directe, onmiddellijke ervaring of intuïtieve kennis van de werkelijkheid, zonder tussenkomst van zintuigen of intellectuele concepten.

Het is een directe realisatie of bewustzijn van de ware aard van het zelf, voorbij dualiteit en mentale constructies.

In het Kashmir shaivisme wordt 'Aparoksha Anubhuti' beschouwd als het ultieme doel van spirituele beoefening. Het is de directe, niet-gemedieerde herkenning van het zelf als één met Śiva, met het Absoluut Bewustzijn.

Dit betekent dat de herkenning niet afhankelijk is van logische redenering, zintuiglijke waarnemingen, of symbolen, maar plaats vindt als een intuïtief, spontaan weten dat voorbij dualiteit gaat. Anders gezegd, een niet-gemedieerde herkenning is een vorm van zelfrealisatie die niet via mentale of fysieke processen verloopt, maar als een onmiddellijke, innerlijke ervaring van waarheid.

Aparokṣānubhūti is een bewustzijnsstaat waarin men de illusie van separatheid overwint en de ware aard van het bestaan ervaart als zijnde één met het Universeel Bewustzijn.

⁴⁶ Belangrijk: let op de schrijfwijze van de eerste en de vierde kanchuka: kalā (uitgesproken als 'kalaa') staat voor begrenzing, beperking, inperking van macht. Kāla (uitgesproken als 'kaala') staat voor tijd.

⁴⁷ *Lineaire tijd verwijst naar de ervaring van tijd als een opeenvolging van momenten die zich chronologisch ontvouwen, van het verleden, via het heden, naar de toekomst. Deze perceptie impliceert dat gebeurtenissen elkaar in een vaste volgorde opvolgen en niet tegelijkertijd kunnen plaatsvinden. Lineaire tijd benadrukt een duidelijke scheiding tussen 'voor' en 'na', en wordt vaak beschouwd als een kenmerk van de menselijke ervaring van tijd binnen de fysieke wereld.*

De antipode van 'lineaire' tijd is cyclische tijd of niet-lineaire tijd. In dit concept wordt tijd niet gezien als een rechte lijn die van het verleden, via het heden, naar de toekomst beweegt, maar als een herhalende cyclus of als een geheel waarin alle momenten tegelijkertijd bestaan.

⁴⁸ *Wat zijn deze beperkingen van ruimte, tijd en determinisme?*

- *Ruimtelijke beperkingen: Niyati zorgt ervoor dat de jiva zich gebonden voelt aan een specifieke locatie of ruimte. Het beperkt de ervaring van de jiva door te suggereren dat hij slechts op een bepaalde plaats kan bestaan en handelen.*
- *Tijdelijke beperkingen: Niyati veroorzaakt het gevoel dat gebeurtenissen en ervaringen gebonden zijn aan een specifieke tijd en dat deze gebeurtenissen onvermijdelijk zijn.*
- *Causale beperkingen: Niyati suggereert determinisme, waardoor de jiva het gevoel krijgt dat bepaalde gebeurtenissen en acties onvermijdelijk zijn door de wet van oorzaak en gevolg.*

⁴⁹ *Aṣṭāvakra Gītā, Vers 1-4. Dit vers benadrukt dat zodra men ophoudt zich te identificeren met het lichaam en zich bewust wordt van het Zelf, bevrijding bereikt kan worden. De tekst spreekt over de onmiddellijke bevrijding die mogelijk is door deze verschuiving in bewustzijn.*

De Aṣṭāvakra Gītā, in zijn geheel, legt sterk de nadruk op non-dualiteit en de onmiddellijke mogelijkheid van bevrijding door het juiste inzicht en zelfrealisatie.

Zie ook mijn boek: Dubois, Guy, Eugène, (2023), Aṣṭāvakra Gītā. Het lied van de Verguisde, Brave New Books, Rotterdam, Nederland.

⁵⁰ *Sākṣī-bhāva* staat voor 'getuige-bewustzijn'. Dit is een bewustzijnsstaat waarin de beoefenaar de gedachten, emoties, en gebeurtenissen van het leven observeert zonder zich ermee te identificeren of erin meegezogen te worden. Het is de beoefening van onthechting en gelijkmoedigheid, waarbij de yogi fungeert als een neutrale getuige van alle innerlijke en uiterlijke ervaringen.

Een neutrale getuige slaat op een staat van bewustzijn waarin een persoon gebeurtenissen, gedachten, emoties of ervaringen observeert zonder zich ermee te identificeren, zonder oordeel of emotionele betrokkenheid. In plaats van actief deel te nemen of te reageren op wat er gebeurt, neemt de neutrale getuige een stap terug en kijkt eenvoudigweg naar wat zich voordoet, zoals een stille waarnemer. In spirituele of meditatiecontexten wordt dit gezien als een vorm van pure, objectieve waarneming, waarin men zichzelf niet ziet als het ego of de persoonlijkheid die midden in de ervaring staat, maar eerder als een deel van het bewustzijn dat alles waarneemt zonder erin verstrikt te raken. Dit concept komt bijvoorbeeld voor in meditatieve tradities zoals de *advaita vedānta*, het boeddhisme en het Kashmir shaivisme, waar de beoefenaar aangemoedigd wordt om zijn of haar gedachten en emoties als voorbijgaande verschijnselen te beschouwen, zonder eraan gehecht te raken of erop te reageren. De neutrale getuige is in deze zin een symbool van niet-gehechtheid en innerlijke vrijheid.

In het boeddhisme wordt een vergelijkbare bewustzijnstoestand als 'sakshi bhava' aangeduid als 'aandacht', 'opmerkzaamheid' of 'mindfulness' (*sati*; *smṛti*). Deze begrippen verwijzen naar een staat van aandachtig aanwezig zijn in het NU-moment, waarbij de beoefenaar de gedachten, gevoelens, en zintuiglijke ervaringen observeert zonder oordeel en zonder eraan gehecht te raken.

⁵¹ Gelijkmoedigheid (*upekkhā*; *upekṣā*) verwijst naar het vermogen om een kalme, evenwichtige geest te ontwikkelen en te behouden, zowel tijdens prettige als onprettige ervaringen, zonder erin meegezogen te worden. In de context van boeddhistische meditatie, met name in inzichtmeditatie (*vipassanā*), wordt de beoefening van deze staat beschouwd als het ontwikkelen van inzicht in de vergankelijkheid (*anicca*, *anitya*), het lijden (*dukkha*; *duḥkha*), en het niet-zelf (*anattā*; *anātman*) van alle verschijnselen.

⁵² 'Ahaṃkāra' → ahaṃ + kāra: ahaṃ = het 'ik' of 'ego'; kāra = maken, doen, vormen. Ahaṃkāra = de maker van het 'ik'. Ahaṃkāra verwijst naar het ego of het gevoel van zelf-identiteit in de context van Indiase filosofie en spiritualiteit. Het is het mentale 'mechanisme' dat de illusie van een individueel, gescheiden 'zelf' creëert, waardoor een gevoel van separaetheit ontstaat t.o.v. anderen en van de Absolute Werkelijkheid.

In spirituele en mystieke tradities wordt het overstijgen van Ahaṃkāra als een essentieel aspect van zelfrealisatie of bevrijding (mokṣa) beschouwd. Door het ego en de bijbehorende illusies van separaetheit te transcenderen, kan de yogi de ware aard van het zelf ervaren, dat in wezen één is met het Universeel Bewustzijn of het Absolute.

Ahaṃkāra speelt dus een cruciale rol in de ervaring van separaetheit en het streven naar een dieper begrip van de fundamentele eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf.

⁵³ Het concept van avidyā (onwetendheid) komt specifiek uit de Indiase filosofische tradities zoals het hindoeïsme en het boeddhisme, waar het overwinnen ervan essentieel wordt geacht voor spirituele groei en bevrijding (mokṣa of nirvāṇa). Dit is niet noodzakelijkerwijs een universeel principe in alle religies en spirituele tradities.

In het christendom, bijvoorbeeld, wordt spirituele groei en verlossing niet primair begrepen in termen van het overwinnen van onwetendheid, maar eerder in termen van het overwinnen van zonde, het ontvangen van genade, en het geloof in Jezus Christus.

Zonde wordt beschouwd als het fundamentele probleem dat de relatie tussen de mens en God verstoort, niet onwetendheid over de ware aard van de werkelijkheid.

⁵⁴ 'Ātma-jñāna' betekent zelfkennis of het kennen van het ware zelf. Het is een Sanskriet-term die verwijst naar inzicht in de ware aard van het zelf, voorbij oppervlakkige identiteit en ego.

⁵⁵ *Sacca-dhamma*: letterlijk 'de waarheid van de dhamma', waarbij 'sacca' staat voor 'waarheid' en 'dhamma' verwijst naar de universele waarheden zoals geleerd door de Boeddha, inzonderheid vergankelijkheid, onbevredigendheid en niet-zelf.

⁵⁶ *Āvaraṇa* (Skr.) betekent letterlijk 'sluier' of 'bedekking' en wordt vaak gebruikt om de beperkingen of sluiers te beschrijven die het ware bewustzijn bedekken of verhullen. Dit kan slaan op zowel mentale als spirituele beperkingen, zoals onwetendheid (*avidyā*) of illusie (*māyā*).

⁵⁷ *paccakkha nana* (P.); *pratyakṣa jñāna* (Skr.) verwijst naar 'direct inzicht', 'onmiddellijk weten', 'experiëntieel weten'.

Het is inzicht of wijsheid die niet afhankelijk is van leringen of tussenkomst van anderen, maar gebaseerd is op persoonlijke ervaring en directe waarneming.

⁵⁸ 'Zazen' is een term die gebruikt wordt in de zentraditie, om zitmeditatie aan te duiden. Het omvat een specifieke meditatiehouding en -techniek: tijdens zazen zit de beoefenaar in een specifieke houding op een meditatiekussen (*zafu*) op de grond.

De gebruikelijke houding omvat het kruisen van de benen (lotushouding of halflotus-houding), het rechten van de rug, het plaatsen van de handen in een bepaalde handpositie (*mudra*), en het richten van de aandacht op de ademhaling. De blik kan laag gehouden worden, gericht op de grond of op de muur vóór de beoefenaar.

Het doel van zazen is om de geest te kalmeren en te stillen, om zo de directe, ongefilterde ervaring van het NU-moment te cultiveren. Het wordt beschouwd als een directe benadering om de ware aard van de werkelijkheid te begrijpen en wordt beoefend als een methode om tot ontwakten te komen.

Zazen staat centraal in de zenboeddhistische beoefening en wordt beschouwd als onderdeel van de dagelijkse spirituele routine.

⁵⁹ *De Guru Gītā is een heilig geschrift binnen de hindoeïstische traditie. Het is een onderdeel van de Skanda Purana, bestaande uit een dialoog tussen de god Śiva en zijn gemalin Parvati.*

De Guru Gītā benadrukt het belang van de guru inzake spirituele groei en verlichting. De tekst wordt vaak geciteerd als devotionele praktijk.

⁶⁰ *'Sādhana' is een Sanskriet-term die verwijst naar een spirituele oefening, praktijk of discipline die uitgevoerd wordt met als doel spirituele groei, zelfrealisatie of verlichting te bereiken. Het is een systematische inspanning die bedoeld is om een diepere verbinding met het Absolute of de Ultieme Realiteit tot stand te brengen.*

Sādhana kan verschillende vormen aannemen, afhankelijk van de spirituele traditie of het pad dat gevolgd wordt. Voorbeelden van sādhana's zijn meditatie, gebed, chanting (het reciteren van mantra's), yoga-oefeningen, zelfreflectie, studie van 'heilige geschriften', dienstbaarheid aan anderen en contemplatieve praktijken.

Belangrijke kenmerken van een sādhana zijn toewijding, regelmatige beoefening, discipline en gerichte intentie. Het doel van sādhana is niet zozeer om vaardigheden te ontwikkelen of relatieve kennis te vergaren, maar vooral om innerlijke transformatie en spirituele progressie te bevorderen. Sādhana wordt vaak beoefend onder begeleiding van een spirituele Meester of guru, die richting en ondersteuning biedt bij het proces.

In essentie is sādhana een actieve en bewuste beoefening die individuen helpt om hun spiritueel potentieel te realiseren en een diepere verbondenheid met het transcendente aspect van het leven te ervaren.

⁶¹ *'vitarka' (Skr.); Syn.: vitakka (P.) verwijst naar het richten van de geest op een object of onderwerp van meditatie. Het is het proces waarbij de geest het meditatie-object bewust kiest en erop gericht blijft. In de context van jhana, helpt vitarka de yogi om het bewustzijn te vestigen op het object van meditatie, zoals de ademhaling, een bepaald gevoel, of een concept.*

⁶² 'vicāra' (Skr.); Syn.: vicara (P) verwijst naar het continueren van de mentale aandacht en het verfijnen van de focus op het meditatie-object nadat het door vitarka gevestigd is. Vicāra staat voor het aanhoudend onderzoeken van het meditatieobject, waarbij de geest zich steeds verder verfijnt en verdiept in het object, waardoor de aandacht subtieler en stabielere wordt.

⁶³ Upāya's zijn flexibele en doeltreffende 'vaardige' middelen die spirituele leraren gebruiken om hun volgelingen te helpen op hun zoektocht naar verlichting en spirituele groei.

Door middel van aanpassing, wijsheid en mededogen helpen upāya's om de leer en praktijk te verfijnen, afgestemd op de specifieke behoeften en omstandigheden van de discipel.

Het gebruik van upāya's onderlijnt het belang van een op maat gemaakte benadering van spirituele ontwikkeling, waarbij de focus ligt op praktische en effectieve technieken die de vooruitgang van de leerling bevorderen.

⁶⁴ Met cognitieve dissonantie versta ik de spanning of stress die ontstaat wanneer iemand geconfronteerd wordt met informatie of ervaringen die in conflict staan met zijn of haar bestaande (al dan niet geconditioneerde) overtuigingen of gedragingen, waardoor behoefte ontstaat om deze dissonantie te verminderen door middel van aanpassing van overtuigingen, gedragingen of rationalisaties.

⁶⁵ Een niet-gemedieerde ervaring is een directe beleving van de werkelijkheid, zonder tussenkomst van externe middelen zoals media, technologie, of taal die de ervaring zouden kunnen beïnvloeden of vormgeven.

⁶⁶ Discursieve rede verwijst naar een vorm van redeneren die gebaseerd is op logische, gestructureerde argumentatie en de opeenvolging van ideeën, meestal via taal en discussie.

⁶⁷ Het soefisme stelt de Absolute Werkelijkheid gelijk aan Allah. In de soefistische traditie wordt Allah niet alleen gezien als de schepper van het universum, maar ook als de Ultieme Realiteit die alles doordringt en overstijgt. Soefi's geloven in de innerlijke ervaring en verbinding met deze werkelijkheid en hun mystieke praktijken zijn gericht op het ervaren van deze eenheid met het goddelijke.

In het soefisme wordt het begrip 'Haqq' (de Waarheid) gebruikt om te verwijzen naar de Absolute Werkelijkheid, en dit wordt beschouwd als een synoniem voor Allah. De zoektocht naar de Waarheid en de ervaring van de eenheid met het goddelijke vormen centrale thema's in soefistische teksten en leringen.

⁶⁸ Dhikr is een islamitische spirituele praktijk waarbij de beoefenaar herhaaldelijk de namen van God of verzen uit de Koran reciteert, met als doel spirituele zuivering en een diepe verbondenheid met het goddelijke te bereiken.

⁶⁹ Sefirot (meervoud van sefira) zijn de tien goddelijke emanaties of eigenschappen in de kabbala, die de verschillende aspecten van God en de structuur van het universum weerspiegelen en die een centrale rol spelen in de joodse mystieke leer.

Elk aspect of emanatie (sefira) vertegenwoordigt een verschillende eigenschap of kracht van het goddelijke, zoals wijsheid (chokhmah), begrip (binah), kracht (gevurah) en schoonheid.

De Sefirot worden vaak voorgesteld als een boom of diagram—de 'Boom des Levens'—en dienen als een middel om de structuur van het universum en de relatie tussen God en de mens te begrijpen.

Ze vormen een essentieel onderdeel van de kabbalistische leer en meditatie, waarbij elke sefira een stap op de spirituele reis naar God vertegenwoordigt.

⁷⁰ Edmund Husserl (1859-1938) was een Duitse filosoof en de grondlegger van de fenomenologie. Zijn werk richtte zich op de grondslagen van de kennis en de structuur van bewustzijn. Husserl ontwikkelde methoden om de essentie van ervaringen te onderzoeken door middel van 'fenomenologische reductie'.

⁷¹ Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) was een Franse filosoof die bekend staat om zijn bijdragen aan de fenomenologie en existentiële filosofie. Hij verkende de relatie tussen perceptie, lichaam en bewustzijn, en benadrukte de rol van de ervaring in de vorming van kennis. Merleau-Ponty onderzocht hoe onze zintuiglijke en lichamelijke ervaringen de manier beïnvloeden waarop we de wereld begrijpen.

⁷² *vitarka* (Skr.) betekent overweging, reflectie. Het begrip wordt vaak gebruikt in spirituele teksten om het proces van diepe, analytische meditatie of het nadenken over fundamentele vragen over het Zelf te beschrijven.

⁷³ De *Trimurti* (Skr.) is een hindoeïstisch concept dat de drie belangrijkste goden omvat: *Brahma*, *Vishnu* en *Śiva*. Samen vormen ze de *Trimurti*, waarbij elk een essentiële rol speelt in de schepping, het behoud en de vernietiging van het universum. De *Trimurti* symboliseert de cyclische aard van het bestaan en de voortdurende processen van geboorte, leven en dood.

- *Brahma* is de schepper van het universum, inclusief de materiële wereld en levende wezens. Hij wordt afgebeeld met vier gezichten, elk gericht naar één van de vier windstreken, wat zijn allesomvattende aard als schepper symboliseert.
- *Vishnu* is de beschermer van het universum. Zijn taak is om het universum en de kosmische orde (*dharmā*) te behouden en te beschermen. Hij heeft verschillende avatars (incarnaties), waaronder *Rama* en *Krishna*, die naar de aarde komen om het kwaad te bestrijden en de *dharmā* te herstellen.
- *Śiva* is de vernietiger en transformerende kracht van het universum. Hij vernietigt de wereld aan het einde van een kosmische cyclus, waarna *Brahma* opnieuw begint met de schepping. *Śiva* wordt afgebeeld als een asceet, mediterend op de berg *Kailash*, of als *Nataraja*, de kosmische danser die het universum in stand houdt door zijn dans van vernietiging en wedergeboorte.

⁷⁴ *Corruptie en normvervaging vormen in elke orde en elke structuur een groot risico omdat ze de werking en integriteit van systemen ondermijnen, leiden tot inefficiëntie en onrechtvaardigheid, en het vertrouwen van het publiek in instituten en processen schaden.*

Deze fenomenen vergroten de sociale en economische ongelijkheid en vormen een constante dreiging voor de stabiliteit en rechtvaardigheid van elke organisatie of samenleving.

⁷⁵ *De drietand (trishula) staat symbool voor zijn vermogen om de drie fundamentele krachten van schepping, behoud en vernietiging te beheersen.*

⁷⁶ *Śiva heeft een derde oog in het midden van zijn voorhoofd, wat symbool staat voor wijsheid en inzicht. Het derde oog van Śiva leidt tot vernietiging wanneer het geopend wordt in situaties van extreme noodzaak of crisis. Bekende voorbeelden hiervan zijn het verbranden van Kamadeva, de god van de liefde, die Śiva probeerde af te leiden van zijn meditatie. Een ander voorbeeld is het vernietigen van demonen en boze krachten die de kosmische orde bedreigen.*

Daarnaast symboliseert het derde oog de eliminatie van onwetendheid en illusie, wat tot spirituele verlichting leidt.

In de context van de kosmische cyclus betekent het openen van het derde oog het einde van een wereldtijdperk (kalpa), waardoor ruimte gecreëerd wordt voor een nieuwe schepping. Deze vernietiging is altijd gericht op het herstellen van harmonie en het bevorderen van spirituele groei en transformatie.

⁷⁷ *De damru is een kleine, tweekoppige trommel die Śiva in zijn hand houdt. Het symboliseert het ritme van het universum en de oneindige cyclus van creatie en vernietiging.*

⁷⁸ *De halve maansikkel in het haar van Śiva symboliseert de controle over de tijd en het ritme van de getijden.*

⁷⁹ *Śiva wordt vaak afgebeeld met de Ganges die uit zijn haar stroomt. Dit symboliseert spirituele zuiverheid en het belang van de rivier in de hindoeïstische religie.*

⁸⁰ Śiva draagt een slang om zijn nek, wat zijn macht over dood en wedergeboorte symboliseert.

⁸¹ Door een tijgervel te dragen, belichaamt Śiva zowel zijn overwinning op lust en begeerte, zijn ascetische natuur, zijn immense kracht en macht, als zijn verbinding met de natuur en wildernis. Dit attribuut versterkt zijn rol als de vernietiger en transformator in de Trimurti, die de balans in het universum handhaaft.

⁸² Śiva wordt vaak afgebeeld bedekt met asse, wat staat voor de realiteit van de dood en het voorbijgaan van wereldse zaken.

⁸³ De Berg Kailash, ten noorden van de Himalaya, ligt in westelijk Tibet, op de grens van Nepal en India.

Kailash ligt aan de bron van de vier grote rivieren van Azië: de Indus, de Sutlej, de Brahmaputra en de Karnali, wat hem erg belangrijk maakt voor de spirituele tradities van de regio.

De Berg Kailash wordt in het hindoeïsme beschouwd als de verblijfplaats van de god Śiva en zijn echtgenote Parvati.

In het boeddhisme symboliseert de berg de residentie van Demchok (Chakrasamvara) en is het een belangrijk pelgrimsoord.

Voor jainisten vertegenwoordigt het de verblijfplaats van Rishabhānatha, de eerste Tirthankara.

In de Bön-traditie wordt Kailash beschouwd als een heilige berg, verbonden met spirituele krachten.

⁸⁴ 'Tapasya' (Skr.) verwijst naar een spirituele praktijk van ascese, zelfdiscipline en intense meditatie. Het woord komt van het Sanskrietwoord *tapas*, wat 'hitte' of 'verhitting' betekent. Dit symboliseert de innerlijke 'verhitting' die voortspruit uit spirituele oefening en zelfverloochening.

Tapasya omvat praktijken die gericht zijn op zelfbeheersing en onthouding (zich onthouden van lichamelijke genotzucht, vasten, ascese), met als doel spirituele vooruitgang te boeken.

Het idee hierachter is dat de beoefenaar, door het verdragen van ongemak en zelfopoffering, spirituele kracht en helderheid ontwikkelt.

In veel spirituele tradities, waaronder de yoga en het tantrisme, wordt *tapasya* beschouwd als een middel om innerlijke kracht en verlichting te verwerven.

⁸⁵ De *linga* is een aniconische representatie van Śiva, vaak afgebeeld als een cilindrische vorm die het transcendente en abstracte aspect van het goddelijke symboliseert. Het staat voor Puur Bewustzijn en universele creativiteit.

In de hindoeïstische traditie benadrukt de *linga* de eenheid tussen het spirituele en het materiële, en wordt vaak vereerd in tempels, vaak in combinatie met de *yonī*, die het vrouwelijke aspect van de goddelijke energie vertegenwoordigt.

⁸⁶ Voorbeelden van dualistische hindoeïstische tradities zijn de *dvaita vedānta* en de *sāṃkhya*.

- De *dvaita vedānta* is een hindoeïstische traditie die een strikt dualistisch wereldbeeld voorstaat. Volgens de *dvaita vedānta* is er een fundamenteel en blijvend verschil tussen het individuele zelf (*jīva*) en het Absolute Zelf (*Vishnu* of *Brahman*).
- De *sāṃkhya* is dualistisch en onderscheidt twee fundamentele realiteiten: *Puruṣa* (bewustzijn) en *Prakṛti* (materie of natuur). Beide zijn onafhankelijk en eeuwig, maar interactie tussen deze twee vormt de basis voor de wereld zoals wij die kennen.

⁸⁷ Een voorbeeld van een gekwalificeerd non-dualistische traditie is de *viśiṣṭādvaita vedānta*. Deze filosofie erkent Brahman als de enige Ultieme Werkelijkheid, maar stelt dat de individuele zielen (*jīva*'s) en de wereld echte en blijvende aspecten van Brahman zijn.

⁸⁸ *viveka* (Skr.) → *vi* + *vic*: *vi* = scheiden, onderscheiden; *vic* = oordeel, beslissing. De samenstelling van beide elementen resulteert in de betekenis van 'onderscheidingsvermogen' of 'het vermogen om onderscheid te maken'.

Het begrip wordt vaak gebruikt in de context van spiritueel onderscheidingsvermogen, zoals het onderscheiden van 'het ware zelf' (*ātman*) van het niet-zelf (*anātman*) of het onderscheid tussen de eeuwige, onveranderlijke werkelijkheid (*Sat, Brahman*) en de tijdelijke, veranderlijke, illusoire wereld van verschijnselen (*asat, māyā, kṣaṇa*).

⁸⁹ *Āgama* (Skr.) → *ā* + *gama*: *ā* = in de richting van, naar; *gama* = gaan, bewegen. Gecombineerd betekent '*āgama*' letterlijk 'wat gekomen is', in de betekenis van 'transmissie'.

In het Kashmir shaivisme verwijst het begrip '*āgama*' naar de verzameling van oude, esoterische teksten die gezaghebbende leringen en rituelen bevatten en beschouwd worden als een directe overdracht van goddelijke kennis en waarheid.

⁹⁰ *Parāmaśiva* en *Parāśiva* worden in de tradities van het Kashmir shaivisme en de *advaita vedānta* als synoniemen gebruikt.

Het is echter mogelijk dat specifieke scholen of teksten de voorkeur geven aan de ene term boven de andere, afhankelijk van de context en het discours.

⁹¹ De vedische tradities verwijzen naar de religieuze en filosofische ideeën die voortkomen uit de Veda's, de oudste heilige teksten van het hindoeïsme.

Enkele kenmerken van de vedische tradities zijn:

- Rituelen en offers: centrale aspecten van de vedische religie, uitgevoerd om de goden te eren en de kosmische orde te behouden.
- Veda's: vier heilige teksten (Rigveda, Samaveda, Yajurveda, Atharvaveda) die hymnen, rituelen, en filosofische beschouwingen bevatten.
- Brahmanisme: nadruk op de rol van priesters (brahmanen) bij het uitvoeren van rituelen.

⁹² Tantristische tradities zijn een verzameling esoterische spirituele praktijken en filosofieën die later in de hindoeïstische ontwikkeling tot stand kwamen.

Kenmerken van de tantristische tradities zijn:

- Tantra's: heilige teksten die richtlijnen bieden voor rituelen, meditatie en yogische praktijken.
- Śakti en Śiva: de conceptie van het goddelijke als een dynamische interactie tussen het vrouwelijke (Śakti) en het mannelijke (Śiva) principe.
- Mantra's en yantra's: het gebruik van heilige geluiden (mantra's) en geometrische diagrammen (yantra's) voor spirituele groei.
- Esoterische rituelen: praktijken die gericht zijn op persoonlijke ervaring en transformatie, en die afwijken van orthodoxe (vormelijke) rituelen.

⁹³ 'tastbaar', in de betekenis van 'een subtiele innerlijke gewaarwording of een directe ervaring van het bewustzijn'. Of: 'een diep innerlijk ervaren dynamiek die men gewaar wordt door intense meditatie en concentratie'.

⁹⁴ 'chaitanya' (Skr.) wordt vertaald als 'bewustzijn' of 'puur bewustzijn'. Het is afgeleid van het woord 'chit', wat bewustzijn of kennis betekent.

In verschillende Indiase filosofische en spirituele tradities wordt 'chaitanya' beschouwd als een fundamenteel principe van leven en bewustzijn.

In de vedānta-filosofie wordt 'chaitanya' beschouwd als het Puur Bewustzijn dat de essentie is van het individuele zelf (ātman) en het Universele Zelf (Brahman). Het impliceert een diepgaand, allesdoordringend bewustzijn dat de kern vormt van het bestaan en alle waarnemingen.

⁹⁵ Vasugupta is een prominente figuur in het Kashmir shaivisme. Hij wordt traditioneel beschouwd als de auteur van de Śiva Sutra's, een tekst die de kernleringen van het Kashmir shaivisme uiteenzet.

Volgens de overlevering ontving Vasugupta deze sutra's rechtstreeks van Śiva, de goddelijke bron van alle kennis in het shaivisme. Er bestaan drie versies van hoe dit gebeurde. De eerste versie zegt dat Śiva in een droom aan Vasugupta verscheen en de Śiva Sutra's aan hem openbaarde. Een andere versie zegt dat een verlicht persoon de sutra's aan Vasugupta onthulde. De derde en meest populaire versie is dat Śiva in een droom aan Vasugupta verscheen en hem opdroeg naar een bepaalde rots te gaan. Śiva vertelde hem dat er onder de steen een esoterische leer lag, en dat hij deze moest bestuderen en onthullen aan al degenen die er geschikt voor waren. Vasugupta deed zoals hem opgedragen was en de volgende ochtend, toen hij de steen aanraakte, draaide de rots zich om. Op de voorkant waren de Śiva Sutra's gegraveerd. Nadat Vasugupta de sutra's gememoriseerd had, draaide de steen zich terug om.

Deze rots bestaat nog steeds. Hij wordt Shankarpal genoemd en ligt in een stroom in het Dachigam Nationaal Park, dat buiten Srinagar ligt.

Etymologisch bestaat het begrip Shankarpal uit twee woorden: Shankar + Pal. Shankar is een naam voor Śiva, terwijl Pal letterlijk 'beschermer' of 'beschermheer' betekent. Shankarpal kan dus vertaald worden als 'beschermsteen van Śiva'.

⁹⁶ *Aforismen zijn korte, bondige uitspraken die een algemene waarheid of wijsheid uitdrukken. Aforismen zijn vaak kernachtig en tot de essentie teruggebracht, bedoeld om een diepere gedachte op een beknopte manier over te brengen.*

⁹⁷ *'Prakasha-vimarśa' verwijst naar de fundamentele aard van het goddelijke bewustzijn. Het begrip bestaat uit twee aspecten, nl. prakasha en vimarśa, die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.*

Prakasha, betekent letterlijk 'licht'. Het symboliseert het heldere, stralende aspect van het Absoluut Bewustzijn, dat alles verlicht en doordringt. Het slaat op het Puur Bewustzijn als de alles-omvattende, onveranderlijke, zelf-existerende, eeuwige bron van licht en kennis.

Vimarśa betekent 'reflectie' of 'bewustwording' en verwijst naar het dynamische, reflectieve aspect van het Absolute Bewustzijn. Het is de capaciteit van het Puur Bewustzijn om zichzelf te kennen en te ervaren. Vimarśa is het zelf-referentiële, zelfbewuste aspect van Śiva dat zorgt voor bewustzijn van de eigen natuur en de schepping. Het is de innerlijke dynamiek van het Bewustzijn die het mogelijk maakt om ervaringen te hebben en zichzelf te herkennen.

Samen vertegenwoordigen prakasha en vimarśa de eenheid en dynamiek van het Absolute Bewustzijn in het Kashmir shaivisme. Prakasha zonder vimarśa zou statisch en inert zijn, terwijl vimarśa zonder prakasha geen licht of bewustzijn zou hebben om te reflecteren. Beide aspecten zijn daarom onafscheidelijk en essentieel voor de volledige ervaring van het Ultieme Bewustzijn.

Samengevoegd betekenen deze twee aspecten dat het Absolute Bewustzijn (Śiva) in staat is om zowel zichzelf te kennen (prakasha) als zichzelf te manifesteren en te ervaren (vimarśa). Hierdoor ontstaat de realiteit zoals wij die kennen, waarin alles een expressie is van het ene, onverdeelde Bewustzijn.

⁹⁸ Het streven van de yogi is om deze illusie te doorbreken door het overstijgen van lichamelijke identificatie waardoor een diepe innerlijke realisatie van het bewustzijn als ons ware zelf bereikt wordt. Wanneer de yogi deze realisatie bereikt, ervaart hij de Ultieme Werkelijkheid, die omschreven wordt als een staat van eenheid, tijdloosheid, en Puur Bewustzijn. Dit proces wordt beschouwd als spirituele bevrijding, als verlichting, als ontwaken.

⁹⁹ *Spanda karika* (Skr.) → *Spanda* = trilling, beweging; *karika* = verzen, verzameling verzen. Letterlijk betekent 'Spanda karika': 'Verzen over Trilling'.

¹⁰⁰ *Kallata* is een belangrijke figuur in de traditie van het Kashmir shaivisme. Hij was een directe leerling van *Vasugupta*, de auteur van de *Śiva Sutra's*, en speelde een cruciale rol in het verder ontwikkelen en verspreiden van de filosofie van het Kashmir shaivisme.

Kallata staat bekend om zijn werk genaamd *Spanda Karika's* (*Verzen over Spanda*), waarin hij de concepten en doctrines die door *Vasugupta* geïntroduceerd waren verder uitlegt en uitwerkt.

De *Spanda Karika's* vormen een belangrijke tekst binnen het Kashmir shaivisme omdat ze de leer van 'spanda', de goddelijke vibratie of trilling, diepgaand onderzoeken (zie ook volgende voetnoot).

¹⁰¹ In het Kashmir shaivisme verwijst 'spanda' naar de subtiele, trillende energie of vibratie die de onderliggende dynamische kracht is van het universum.

Het concept beschrijft een voortdurende, pulserende beweging die inherent is aan het bewustzijn zelf en alle verschijnselen doordringt. *Spanda* wordt beschouwd als een manifestatie van de goddelijke energie en staat voor de voortdurende scheidings- en transformatieprocessen die in het universum plaatsvinden.

Door zich bewust te worden van deze trilling in het dagelijks leven, ervaart de yogi een gevoel van eenheid tussen het goddelijke en het universum.

¹⁰² Het verschil tussen 'transcendent' en 'immanent' kan als volgt omschreven worden: 'transcendent' verwijst naar datgene wat boven en buiten de materiële wereld en de alledaagse ervaring staat, vaak geassocieerd met het Absolute, het Ultieme, het Goddelijke dat niet direct toegankelijk is voor de menselijke zintuigen en het menselijk begripsvermogen. 'Immanent' daarentegen, duidt op datgene wat binnenin de materiële wereld aanwezig is, inherent aan de natuur en de zintuiglijke werkelijkheid zelf, en direct ervaren kan worden. In het Kashmir shiivisme wordt Śiva zowel als transcendent (het Absolute) als immanent (de aanwezige essentie in alles) beschouwd.

¹⁰³ Śakti wordt hier gezien als de kosmische energie of kracht die het universum in beweging zet en de manifestatie van de werkelijkheid mogelijk maakt. Het is de dynamische kracht die de schepping, instandhouding en transformatie van de werkelijkheid aanstuurt. In deze context wordt Śakti als de vrouwelijke energie of de goddelijke kracht beschouwd die samenwerkt met het goddelijke bewustzijn (Śiva) om de wereld te creëren en te onderhouden.

'Parāpara Spanda' verwijst naar een soortgelijke dynamische energie die de verbinding vormt tussen het Absolute (Parā) en het relatieve (Para). Het vertegenwoordigt dus de activiteit die de transformatie en manifestatie van het goddelijke bewustzijn in de wereld van vormen en namen mogelijk maakt. Deze dynamische activiteit is dus zeer vergelijkbaar met de conceptie van Śakti.

In veel hindoeïstische tradities is er een sterke relatie tussen Śakti en de conceptie van een dynamische, scheppende kracht die de werkelijkheid vormt. Parāpara Spanda kan als een andere benadering van dit concept beschouwd worden.

¹⁰⁴ Ik plaats hier heel bewust de Sanskriet-vertaling 'nāma-rūpa' tussen haakjes. In veel Oosterse tradities, waaronder het hindoeïsme en het boeddhisme, symboliseert 'nāma-rūpa' de mentale en fysieke aspecten van de werkelijkheid: nāma staat voor de immateriële, mentale aspecten (zoals gedachten, gevoelens en ideeën); rūpa verwijst naar de fysieke, materiële vorm. Samen geven ze uitdrukking aan de geconditioneerde verschijnselen en de manier waarop het bewustzijn objecten ervaart in de wereld van dualiteit.

¹⁰⁵ 'herkennen', in de betekenis van 'opnieuw kennen'.

¹⁰⁶ herinneren', in de etymologische betekenis van het werkwoord: her + inneren: her = opnieuw; innemen = 'in zichzelf keren' of 'naar binnen keren'. Gecombineerd betekent 'zich herinneren' dus letterlijk 'opnieuw naar binnen keren' of 'opnieuw in zichzelf brengen'. Het beschrijft het proces waarbij iemand een gebeurtenis of informatie opnieuw naar de oppervlakte van zijn of haar bewustzijn brengt.

¹⁰⁷ 'herontdekken' in de betekenis van opnieuw ontdekken, wat in het verleden verloren gegaan is of vergeten werd.

¹⁰⁸ In het specifieke kader van het Kashmir shaivism zijn 'dharana's' technieken die de beoefenaar helpen om de goddelijke essentie in zichzelf en in het universum te herkennen en ervaren. Deze oefeningen zijn ontworpen om de geest te stabiliseren en te richten op een enkel object, gedachte of concept, waardoor een staat van diepe concentratie en innerlijke stilte bereikt wordt.

¹⁰⁹ Eén van de belangrijkste mantra's voor bevrijding is het geluid van je eigen adem. Luisteren naar het geluid van je adem brengt de geest tot rust. Dit spruit voort uit de rol die ademhaling speelt in meditatie en spirituele praktijken. Wanneer je je concentreert op het geluid van je adem, richt je je aandacht op een constante en natuurlijke ervaring die altijd aanwezig is. Dit helpt om de geest te kalmeren en te centreren, omdat het de aandacht wegneemt van afleidende gedachten en zorgen.

Het geluid van je adem is een natuurlijk en regelmatig geluid, wat het gemakkelijk maakt om je focus te behouden. Dit helpt bij het stabiliseren van de geest en het verminderen van afleiding. Bovendien heeft het ritme en de cadans van je ademhaling een rustgevend effect op zowel lichaam als geest, waardoor je een staat van ontspanning en kalmte bevordert. Door bewust te luisteren naar je adem, breng je jezelf direct in het NU-moment en ontwikkel je een verhoogd bewustzijn van je innerlijke toestand, wat de meditatie-ervaring versterkt.

¹¹⁰ Mantra's worden best beoefend onder begeleiding van een spiritueel meester of guru.

¹¹¹ 'Bhāva' verwijst naar het proces van ontstaan, manifestatie, of verandering. In de context van het Kashmir shaivisme (en andere vedantische tradities) omvat het begrip 'bhāva' niet alleen de transformatie of voortgang, maar ook de essentie en het karakter van de verschijning.

¹¹² De *jhāna*'s zijn de mentale factoren die optreden tijdens de stadia van diepe meditatieve absorptie, bekend als de *jhāna*'s in het boeddhisme.

Ze ondersteunen de beoefenaar in het bereiken van een geconcentreerde en stabiele geest.

De vijf *jhāna*'s zijn: *vitakka* (het 'richten' of 'plaatsen' van de aandacht op een specifiek object, zoals de ademhaling, een visueel beeld, of een ander meditatie-object.), *vicāra* (de aanhoudende reflectie op het meditatie-object), *pīti* (de vreugdevolle opwinding of extase die de meditator ervaart), *sukha* (het aangename gevoel of de gelukzaligheid) en *ekaggatā* (de éénpuntigheid van geest, die verwijst naar diepe mentale concentratie).

In de progressie van de *jhāna*'s verdwijnen de grovere factoren geleidelijk, wat leidt tot steeds subtielere staten van meditatie en concentratie.

¹¹³ Deze zin verwijst naar een filosofische opvatting over de aard van het Absoluut Bewustzijn. In veel niet-dualistische tradities, zoals het Kashmir shaivisme, wordt het Absoluut Bewustzijn (of Śiva) beschreven als zowel levendig en vitaal als stil en onveranderlijk.

Dit betekent dat, hoewel het Absoluut Bewustzijn de bron is van alle activiteit en creatie, het zelf niet onderhevig is aan verandering of beweging. De 'innerlijke beweging' verwijst naar de dynamische kracht of energie die voortkomt uit het Absoluut Bewustzijn en de wereld en ervaringen voortbrengt. Ondanks deze vitale activiteit, blijft het Absolute zelf onveranderlijk en stil, wat wijst op een paradoxale combinatie van dynamiek en stabiliteit in de kern van de werkelijkheid.

¹¹⁴ 'Vimarśa' en 'Śakti' zijn nauw verwante concepten, maar geen synoniemen in het Kashmir shaivisme.

Śakti verwijst naar de goddelijke, creatieve energie van Paramaśiva die verantwoordelijk is voor de manifestatie van het universum. Śakti is de dynamische kracht die het transcendente, stille bewustzijn van Śiva in actie brengt.

'Vimarśa', daarentegen, betekent zelfreflectie of zelfbewustzijn en verwijst naar het vermogen van Śiva om zich bewust te zijn van zijn eigen aard.

Het is deze zelfreflectie waarmee Śiva zijn eigen creatieve kracht, oftewel Śakti, begrijpt en ervaart. In die zin is vimarśa het dynamische bewustzijnsaspect, waarmee Śiva zijn eigen Śakti waarneemt.

Hoewel de termen nauw verbonden zijn, duidt Śakti op de energie zelf, terwijl vimarśa het zelfbewustzijn van die energie weerspiegelt.

¹¹⁵ Jīvanmukti verwijst in de Indiase filosofie en met name in het Kashmir shaivisme naar de toestand van bevrijding of verlichting die bereikt wordt tijdens het leven, in plaats van na de dood.

Het betekent letterlijk 'bevrijding terwijl men leeft' en het beschrijft de ervaring van een volmaakte innerlijke vrijheid en de realisatie van de waarheid, waarbij de beoefenaar de dualiteit overstijgt en de non-duale aard van de werkelijkheid volledig ervaart.

In deze staat leeft de yogi of verlichte persoon in een staat van onvoorwaardelijke vreugde en innerlijke rust, volledig bewust van zijn of haar eenheid met het Universeel Bewustzijn (Parāmaśiva).

¹¹⁶ Kanchuka wordt ook geschreven als 'kañcuka'. Deze schrijfwijze met diakritische tekens wordt vooral gebruikt in een academische en traditionele context.

¹¹⁷ In veel Oosterse tradities, waaronder het hindoeïsme en het boeddhisme, symboliseert 'nāma-rūpa' de mentale en fysieke aspecten van de werkelijkheid: nāma staat voor de immateriële, mentale aspecten (zoals gedachten, gevoelens en ideeën); rūpa verwijst naar de fysieke, materiële vorm. Samen geven ze uitdrukking aan de geconditioneerde verschijnselen en de manier waarop het bewustzijn objecten ervaart in de wereld van dualiteit.

¹¹⁸ Het begrip 'pāṇḍitīya' kan worden vertaald als 'wijsheid' en komt van het Sanskrietwoord pāṇḍita, wat 'geleerde' of 'wijze' betekent. Het begrip staat voor een staat van diepgaand en direct inzicht, verkregen door persoonlijke ervaring en innerlijke realisatie,

¹¹⁹ Het Sanskriet-woord 'pativedha' betekent 'doorbraak' of 'diepgaande realisatie'. Het verwijst naar een directe en diepe ervaring of inzicht. Het woord wordt in spirituele tradities gebruikt om een diepe, intuïtieve kennis of ervaring aan te duiden die verder gaat dan theoretisch begrip.

¹²⁰ 'Heilige geschriften' zijn geschriften die 'helen'. In een spirituele context betekent 'helen' het herstellen van innerlijke balans en harmonie, waarbij emotionele en mentale genezing centraal staan. Dit proces omvat het loslaten van trauma's, negatieve patronen en het verdiepen van de verbinding met zichzelf en het Absolute.

¹²¹ Shivatoetra' → shiva + toetra: Śiva = verwijzing naar de Hindoe-god; toetra = 'eigenschap', 'kenmerk'.

¹²² 'Upāya' is een Pali- en Sanskriet-woord dat 'methode', 'vaardig middel', 'hulpmiddel' of 'strategie' betekent.

In een spirituele en filosofische context verwijst 'upāya' naar de verschillende middelen of methoden die gebruikt worden om een bepaald 'doel', zoals verlichting of bevrijding, te bereiken.

Het is een belangrijk concept in veel Indiase filosofische en religieuze tradities, onder meer in het boeddhisme en het hindoeïsme.

¹²³ 'sambhavopaya' → sam + bhava + (o)upāya: sam = samen, compleet; bhava = 'worden', tot ontstaan komen, ontstaan'; (o)upāya = vaardig hulpmiddel, techniek, methode, pad.

Sambhavopaya = een hulpmiddel om spiritueel te groeien, een methode die leidt tot een spirituele staat van zijn of bewustzijn.

¹²⁴ *Methodische beoefening verwijst naar een systematische en doelgerichte aanpak waarbij specifieke technieken en methoden consistent toegepast worden om vaardigheden of kennis op een gestructureerde manier te ontwikkelen.*

¹²⁵ 'Śaktopāya' → sakti + (o)upāya: sakti = innerlijke energie, kracht; (o)upāya = vaardig hulpmiddel, techniek, methode, pad. Śaktopāya = een hulpmiddel dat gebruik maakt van innerlijke kracht, energie, of bekwaamheid om spirituele vooruitgang te bevorderen; of nog anders verwoord: een methode of techniek die de innerlijke energie (śakti) cultiveert en transformeert tot hogere bewustzijnstoestanden of verlichting (mokṣa).

¹²⁶ *Mantra's zijn heilige klanken, woorden of zinnen uit oude religieuze en spirituele tradities, zoals het hindoeïsme en boeddhisme, die herhaald worden voor meditatie, concentratie en spirituele verlichting.*

¹²⁷ *Bezwingingen zijn formules of spreuken uit magische en esoterische tradities, bedoeld om magische krachten op te roepen of specifieke effecten te bereiken, zoals bescherming of genezing.*

¹²⁸ *Affirmaties zijn positief geformuleerde uitspraken die herhaaldelijk uitgesproken of gedacht worden om negatieve denkpatronen te vervangen en positieve, ondersteunende gedachten te versterken.*

¹²⁹ *Āsana's zijn fysieke houdingen of posities in de yoga die bedoeld zijn om het lichaam te versterken en te flexibiliseren, de geest te kalmeren en de ademhaling te reguleren.*

¹³⁰ *Prāṇāyāma betekent het beheersen van de ademhaling en is een belangrijk onderdeel van de yogabeoefening.*

¹³¹ *Prāṇa* betekent levensenergie of vitale levenskracht die door alle levende wezens stroomt.

¹³² 'Mūrti is een Sanskriet-woord dat vertaald kan worden als 'vorm', 'gestalte', 'beeld'. Mūrti's worden gebruikt als objecten van verering en devotie tijdens puja's (rituele ceremonies), zowel in tempels als in thuisaltaren, en op heilige plaatsen.

Deze beelden worden beschouwd als fysieke manifestaties of representaties van goddelijke entiteiten zoals goden en godinnen, of van spirituele krachten. Ze zijn méér dan louter artistieke objecten: ze worden beschouwd als levende symbolen van de aanwezigheid van het goddelijke en zijn onderdeel van een diepgaande spirituele praktijk.

Murti's worden vervaardigd volgens specifieke rituele voorschriften (shilpa shastra), waarbij aandacht besteed wordt aan details zoals proporties, attributen en symbolische elementen die de kenmerken en krachten van de godheid belichamen.

Ze variëren in vorm, grootte en materiaal, van metaal tot steen, hout, klei en andere materialen, afhankelijk van de specifieke godheid en regionale tradities binnen het hindoeïsme.

Tijdens pūjā's brengen gelovigen offers aan de Mūrti's, zoals bloemen, wierook, voedsel en licht (kaarsen).

Mūrti-verering speelt een centrale rol in de dagelijkse spirituele praktijk van het hindoeïsme. Het is een manier om devotionele liefde en respect uit te drukken voor de goddelijke aanwezigheid en om de verbondenheid van het werelds bestaan met de spirituele wereld te accentueren en te versterken.

¹³³ 'Prasādam' verwijst naar voedsel dat eerst geofferd is aan een godheid tijdens een religieus ritueel (pūjā).

Nadat het voedsel aan de godheid is aangeboden, wordt het als gezegend en gezuiverd beschouwd door de aanwezigheid en genade van de godheid. Het wordt vervolgens teruggegeven aan de beoefenaar als heilig voedsel om te consumeren.

Dit gezegend voedsel, prasādam genaamd, heeft een diepe spirituele betekenis binnen het hindoeïsme. Door prasādam te eten, ontvangen gelovigen niet alleen fysieke voeding, maar ook spirituele zegeningen en gunsten van de godheid. Het wordt beschouwd als een geschenk van goddelijke genade en bescherming.

Het delen en verspreiden van prasādam symboliseert de gemeenschappelijke spirituele verbondenheid en gelijkheid voor de godheid.

Voor hindoes speelt prasādam een essentiële rol in het religieuze leven, niet alleen als voedselvoorziening maar ook als een manier om devotie en spirituele verbondenheid met de goddelijke krachten uit te drukken en te ervaren.

¹³⁴ Aratī betekent letterlijk 'verdrrijving van duisternis'. Het slaat op een rituele aanbidding, die gekenmerkt wordt door het aanbieden van licht of vuur aan een godheid. Het ritueel van aratī is een ceremonieel moment waarin een lamp of een lichtbron, gemaakt van olie of kaarsen, gezwaaid wordt vóór een afbeelding of een beeld van de godheid. Dit gebeurt meestal in de context van een puja en symboliseert de overwinning van licht op duisternis, goed op kwaad, en inzicht op onwetendheid. Tijdens het ritueel kunnen specifieke mantra's en gezongen worden, die de godheid lof toezingen en de intentie van het ritueel versterken. De ceremonie kan verder vergezeld worden door het aanbieden van bloemen en voedsel. De rituelen zijn vaak diep geworteld in de culturele en religieuze tradities van de gemeenschap, en de specifieke uitvoeringen variëren van regio tot regio.

Aratī wordt ook opgevat als een symbolische handeling die de beoefenaar uitnodigt om zijn of haar innerlijke duisternis en lijden los te laten en zich open te stellen voor het realiseren van verlichting.

¹³⁵ 'Vichāra' verwijst naar het proces van onderzoek, reflectie en introspectie binnen de context van spirituele praktijken, vooral prominent aanwezig in het hindoeïsme en in de advaita vedānta-tradities. In spirituele beoefeningen zoals meditatie en zelf-onderzoek speelt 'vichāra' een essentiële rol. Het omvat niet alleen een intellectuele analyse, maar vooral een diepgaande zelfreflectie om de ware aard van het zelf (ātman) en de aard van de werkelijkheid te begrijpen. Het doel van 'vichara' is niet zozeer om relatieve kennis te vergaren, maar om directe innerlijke ervaring en realisatie te bereiken. Traditioneel wordt 'vichāra' begeleid door een spirituele meester (guru), die de beoefenaar helpt bij het stellen van de juiste vragen en bij het navigeren door de complexiteit van het denken. Het is een dynamisch proces dat niet alleen theoretische kennis omvat, maar vooral een actieve zoektocht naar waarheid en inzicht in de innerlijke werking van de geest en het universum.

In de praktijk is 'vichāra' een centrale discipline binnen de zoektocht naar zelfrealisatie en spirituele verlichting, waarbij het streven naar diepgaand begrip en bewustzijns groei centraal staat.

¹³⁶ 'Śaktipāt' is een begrip uit het hindoeïsme en diverse yoga-tradities, waarbij het verwijst naar een spirituele overdracht van energie, genade of spirituele kracht van een verlichte meester (guru) naar een ontvanger (discipel). Het woord is samengesteld uit 'śakti' of 'shakti', wat kracht of energie betekent, en 'pat', wat overdracht of ontvangst betekent.

De essentie van 'śaktipāt' ligt in het vermogen van de guru om via verschillende middelen zoals aanraking, blik, mantra of intentie, spirituele energie over te dragen naar de ontvanger.

Deze overdracht kan tot een plotselinge ontwaking of versterking van spiritueel bewustzijn bij de ontvanger leiden, waardoor kanalen naar hogere bewustzijnsstaten en versnelde spirituele groei geopend worden.

'Śaktipāt' kan verschillende vormen aannemen, afhankelijk van de traditie en de capaciteiten van de guru. Het proces vergt voorbereiding en receptiviteit van zowel meester als discipel.

Na de transmissie kan de ontvanger begeleiding ontvangen van de guru om de nieuwe spirituele staat te integreren en te begrijpen, en om verdere spirituele vooruitgang te ondersteunen.

¹³⁷ In de context van het Kashmir shaivisme verwijst de term 'innerlijke śakti' naar de intrinsieke, spirituele kracht of energie die in ieder individu aanwezig is. Dit kan beschouwd worden als de manifestatie van de goddelijke energie binnen ons, die ons in staat stelt om ons ware potentieel te realiseren en ons te verbinden met de hogere realiteit. De innerlijke śakti kan beschouwd worden als de persoonlijke kracht die we hebben om te groeien, te transformeren en ons bewustzijn te vergroten.

Aan de andere kant verwijst 'Śakti' (zonder het voorvoegsel 'innerlijk') naar de universele, goddelijke energie die het hele universum doordringt. Dit concept van Śakti is breder en omvat de dynamische kracht die het bestaan creëert, onderhoudt en transformeert, gecombineerd met Śiva.

¹³⁸ Bodhicitta is een Sanskrietbegrip dat in het boeddhisme gebruikt wordt om de wens en intentie te beschrijven om verlichting te bereiken ten behoeve van alle levende wezens.

Bodhicitta wordt vertaald als 'verlichtingsgeest' en vormt de kern van de mahāyāna-beoefening, waarbij wijsheid en mededogen centraal staan in de spirituele ontwikkeling.

¹³⁹ Vipassanā betekent letterlijk: 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'.

¹⁴⁰ satipatthana → sati + upatthana: sati = aandacht, opmerkzaamheid; upatthana = vestigen. Satipatthana = het vestigen van aandacht.

¹⁴¹ Vanuit het perspectief van non-dualistische filosofieën zoals het Kashmir shaivisme wordt het Absoluut Bewustzijn gezien als de fundamentele essentie van alles wat is. Aangezien het alles doordringt en geen dualiteit tussen het kennen en het gekende kent, is het bewustzijn niet beperkt tot een deel van de realiteit.

Het omvat bijgevolg alles, omdat alles een manifestatie is van dit Bewustzijn zelf. Het is aanwezig in zowel de hoogste spirituele staten als de kleinste aspecten van het materiële bestaan, en heeft daardoor inzicht in alle vormen en mogelijkheden.

¹⁴² In het boeddhisme verwijst het begrip *mula* (wortel) naar de diepste oorzaken van mentale toestanden en gedragingen. Het wordt meestal gebruikt in de context van de drie onheilzame wortels (*akusala-mula*), namelijk verlangen (*lobha*), haat (*dosa*) en onwetendheid (*moha*).

Deze drie wortels worden beschouwd als de fundamentele oorzaken van lijden en de cyclus van geboorte en dood (*saṃsāra*), omdat ze onze gedachten en handelingen negatief beïnvloeden. In tegenstelling tot deze onheilzame wortels staan de heilzame wortels, die leiden tot bevrijding en verlichting.

¹⁴³ Dit wordt soms geïllustreerd door de prachtige metafoer van de slang en het touw. Wanneer het donker is, wordt een touw al vlug voor een slang aanzien, wat ons angstig maakt. Maar in het licht beseffen we dat het een touw is en dat er niets is om bang voor te zijn.

¹⁴⁴ Opgepast: let op de verschillende schrijfwijze van de eerste en de vierde *kanchuka*. Het gaat hier duidelijk om twee verschillende begrippen: de eerste *kanchuka* (*kalā*) staat voor 'kracht', 'vermogen'; de vierde *kanchuka* (*kāla*) betekent 'tijd'.

¹⁴⁵ 'Tijd' staat voor de opeenvolging waarin deze verschijnselen zich ontfouwen. Tijd wordt in het Kashmir shaivisme beschouwd als cyclisch en vergankelijk, een continu proces van ontstaan en vergaan. Het benadrukt de dynamiek van het bestaan, waarin elke fase een nieuw hoofdstuk vormt in de eeuwige cyclus van schepping en vernietiging.

¹⁴⁶ 'Ruimte' staat voor het 'decor' van de wereld waarin de verschijnselen zich voordoen. Het is de wereld zoals wij die 'kennen' en ons erin 'herkennen'.

Ruimte biedt de context en het 'toneel' waarop de creatieve energie (*Śakti*) van het Absolute (*Śiva*) zich uitdrukt. Het is niet alleen de fysieke ruimte, maar ook de metaforische ruimte waarin de creatie en destructie van vormen plaatsvinden.

¹⁴⁷ 'Bhāva' wordt vaak geassocieerd met de ontwikkeling van bewustzijnsstaten en de perceptie van realiteit. Hier verwijst het naar hoe de illusie van lineaire tijd (verleden, heden, toekomst) leidt tot de vorming van het begrip 'tijd' zelf.

Dit benadrukt dat tijd niet alleen een externe werkelijkheid is, maar ook een innerlijke ervaring en constructie die voortkomt uit de dynamiek van bewustzijn en zijn.

¹⁴⁸ Boeddhanatuur verwijst naar de fundamentele natuur van alle bewuste wezens, die inherent de potentie voor verlichting en volledig ontwaken bevat. Het is de oorspronkelijke, onveranderlijke en pure bewustzijnsstaat die in ieder van ons aanwezig is, maar vaak verhuld wordt door onwetendheid en illusie.

¹⁴⁹ 'Atma-vichara' → atma + vichara: atma = zelf; vichara = onderzoek, reflectie, overpeinzing, beschouwing. Atma-vichara verwijst naar de praktijk waarbij men diepgaand nadenkt over de ware aard van het zelf en de illusies die door de geest gecreëerd worden, onderzocht.

Deze praktijk is gericht op het ontdekken of 'her'ontdekken van de diepere, tijdloze essentie van het zelf, voorbij de beperkingen van het ego en de lineaire tijd.

¹⁵⁰ In het boeddhisme verwijst māyā naar de illusoire en misleidende aard van onze perceptie van de werkelijkheid. Het benadrukt de vergankelijkheid en leegheid van alle verschijnselen en de rol van onwetendheid in het in stand houden van lijden.

Door middel van beoefening, zoals meditatie en het cultiveren van inzicht, streeft het boeddhisme ernaar de illusies van māyā te doorzien en bevrijding te bereiken.

¹⁵¹ Pativedha is een Pali-term die verwijst naar een diepgaande, directe ervaring of realisatie van de waarheid. In de boeddhistische context betekent het de onmiddellijke en directe ervaring van de Vier Edele Waarheden of de Ultieme Realiteit, die leidt tot een diepgaand inzicht en bevrijding. Deze ervaring gaat verder dan intellectueel begrip en impliceert een volledige verankering in de realisatie van de ware aard van bestaan.

¹⁵² *Het besef dat we allemaal één zijn, verandert ons gedrag jegens de anderen ingrijpend. We gaan anderen behandelen zoals we onszelf zouden behandelen en vermijden het om hen te kwetsen, net zoals we onszelf niet willen kwetsen. Dit besef van eenheid brengt een diepgaande transformatie teweeg in ons bewustzijn. Uit dit diepe inzicht (panna; prajñā) vloeit automatisch diep mededogen (karuna; karuṇā) voort. Mahāprajñā. Mahākaruṇā. Dit is hoe men een ware Meester, een Jñānī, herkent.*

¹⁵³ 'Paramashiva'. Syn.: Parāmaśiva. Paramashiva → parama + shiva: parama = het ultiemste, het hoogste, het meest verhevene; shiva = een verwijzing naar de hindoe-god. Paramashiva staat voor 'de Hoogste Śiva' of 'de Ultieme Realiteit Śiva'.

In de context van het Kashmir shaivisme, vertegenwoordigt Paramashiva het hoogste, onbeperkte en alles doordringende bewustzijn.

Het is de Ultieme Realiteit en bron van alles in het universum; de absolute essentie die de dualiteit overstijgt. Paramashiva wordt gezien als de oorspronkelijke staat van zuiver bewustzijn, zonder beperkingen of differentiatie, van waaruit alle manifestaties en verschijnselen voortkomen.

Het concept benadrukt de eenheid en onbegrensde aard van Śiva als de fundamentele grond van het bestaan.

¹⁵⁴ *Guna's zijn de drie fundamentele kwaliteiten of eigenschappen die volgens de Indiase filosofie alle materie en bewustzijn doordringen. De drie guna's zijn sattva (zuiverheid, harmonie, kennis), rajas (passie, activiteit, dynamiek) en tamas (inertie, duisternis, onwetendheid).*

¹⁵⁵ *Sattva is één van de drie guna's in de Indiase filosofie, die staat voor zuiverheid, harmonie, balans, kennis en licht. Sattva wordt geassocieerd met helderheid, bewustzijn en de hogere aspecten van de geest.*

¹⁵⁶ *Rajas is één van de drie guna's in de Indiase filosofie, die staat voor passie, activiteit, beweging en verlangen. Rajas wordt geassocieerd met dynamiek, onrust en ambitie, en leidt tot actie en verandering, vaak met een focus op materiële en tijdelijke zaken.*

¹⁵⁷ *Tamas is één van de drie guna's in de Indiase filosofie, die staat voor inertie, duisternis, onwetendheid en passiviteit. Tamas wordt geassocieerd met traagheid, lethargie en gebrek aan helderheid, en leidt tot stagnatie en weerstand tegen verandering.*

¹⁵⁸ *In de Indiase filosofie en spiritualiteit verwijst het begrip 'chaitanya' naar bewustzijn of kosmisch bewustzijn. Chaitanya wordt beschouwd als de fundamentele, universele bewustzijns-energie die het universum doordringt en alles doet ontstaan (bhāva). In de context van de vedānta en andere spirituele tradities is chaitanya het essentiële, onveranderlijke bewustzijn dat de basis vormt van alle bestaan en ervaring.*

¹⁵⁹ *In de Indiase filosofie en spiritualiteit verwijst ānanda naar verheven gelukzaligheid (het Engelse 'bliss'). Het wordt beschouwd als een fundamentele, onveranderlijke staat van puur, diepgaand geluk en vervulling die inherent is aan het Absoluut Bewustzijn.*

Ānanda wordt ervaren als een transcendente, onvoorwaardelijke vreugde die de kern vormt van spirituele realisatie en het ultieme doel is van meditatie (bhāvanā) en verlichting (mokṣa).

¹⁶⁰ *'Klesha' verwijst naar fundamentele mentale en emotionele afleidingen of verstoringen die het spirituele pad belemmeren.*

Er zijn vijf primaire klesha's: onwetendheid (avidyā), egoïsme (asmitā), verlangen (rāga), afkeer (dveṣa) en angst voor de dood (abhiniveṣa). Deze klesha's veroorzaken lijden en belemmeren de beoefenaar bij de realisatie van innerlijke vrede en verlichting.

¹⁶¹ *Een samenvatting biedt nooit een exact nauwkeurige beschrijving, maar zonder het grotere geheel te begrijpen, kunnen we nooit de subtiliteiten waarnemen.*

¹⁶² *In het boeddhisme verwijst de term 'paramita's' (vaak vertaald als 'perfectioneringen' of 'volmaaktheden') naar een reeks van deugden of kwaliteiten die beoefenaars ontwikkelen op hun pad naar verlichting.*

Het ontwikkelen van paramita's helpt bij het overstijgen van egoïstische neigingen en bevordert de beoefening van altruïsme en wijsheid.

¹⁶³ 'Sambhogakāya' betekent letterlijk 'gelukkig lichaam' of 'genietend lichaam' van de Boeddha. Het is de dimensie van de Boeddha die zich manifesteert in een subtiele, verlichte vorm en die toegankelijk is voor bodhisattva's en hoogontwikkelde beoefenaars. Sambhogakāya staat voor de subtiele, verlichte toestand waarin bodhisattva's en gevorderde beoefenaars zich kunnen manifesteren.

Het is een dimensie die toegankelijk is voor diegenen die aanzienlijke spirituele vooruitgang geboekt hebben. Het is een meditatieve toestand die geassocieerd wordt met diepe inzichten en gelukzaligheid.

¹⁶⁴ 'Upādhi' verwijst naar de voorwaarden of de basis die de ervaring van een bepaald fenomeen mogelijk maken. Het kan ook beschouwd worden als het 'substraat' of de specifieke elementen die de manifestatie van een toestand, zoals inzicht of meditatie, ondersteunen. In de context van absorptie in meditatie, betekent upādhi dat de staat van concentratie en helderheid een essentiële basis vormt voor het ontwikkelen van diepgaand inzicht in de ware aard van de werkelijkheid.

¹⁶⁵ De zin 'Deze beperkte kennis scheidt de kenner van het gekende' verwijst naar het idee dat vidyā (beperkte kennis) een dualiteit creëert tussen de persoon die waarneemt (de kenner) en datgene wat waargenomen wordt (het gekende).

In non-dualistische tradities zoals de advaita vedānta en het Kashmir shaivism, wordt gesteld dat er in de Ultieme Werkelijkheid geen scheiding bestaat tussen de kenner, het gekende, en het proces van kennen. Alles is één, en deze eenheid wordt ervaren in Absoluut Bewustzijn.

Wanneer vidyā ons begrip beperkt, ervaren we de wereld echter als gescheiden van onszelf. We identificeren ons als een afzonderlijke 'waarnemer' die tegenover objecten of andere mensen staat, waardoor er een gevoel van dualiteit ontstaat. Deze dualiteit verhuult de onderliggende eenheid van alles, wat leidt tot een fragmentarisch en beperkt begrip van zowel onszelf als de werkelijkheid. Dit gebrek aan inzicht maakt het moeilijk om beslissingen te nemen die in harmonie zijn met onze ware aard, die juist die eenheid en verbondenheid reflecteert.

¹⁶⁶ in het Kashmir shaivisme worden de begrippen 'Absoluut Bewustzijn', 'Puur Bewustzijn', 'Ultieme Werkelijkheid' en 'Śiva' als synoniemen gebruikt.

- Absoluut Bewustzijn verwijst naar het onbegrensde, alles-omvattende bewustzijn dat de fundamentele werkelijkheid is. Het is de essentie van alles en de bron van alle ervaring en bestaan.
- Puur Bewustzijn benadrukt de onbegrensde aard van het bewustzijn dat vrij is van elke beperking en dualiteit. Het verwijst naar het zelf-ervaren, directe bewustzijn dat niet gekleurd is door de beperkingen van de relatieve wereld of mentale concepten.
- Ultieme Werkelijkheid wijst naar de fundamentele en onveranderlijke werkelijkheid die alle verschijnselen doordringt en verzadigt.
- Śiva: wordt in het Kashmir shaivisme beschouwd als de personificatie van het Absoluut Bewustzijn. Śiva is zowel de schepper, de beschermer als de vernietiger en vertegenwoordigt de transcendente realiteit die alle dingen omvat.

Al deze begrippen refereren naar de bron van alle bestaan, dus ook naar de ware aard van het individu, die door sluiers (zoals de vijf kanchuka's) verhuld wordt.

Het doel van spirituele beoefening in het Kashmir shaivisme is om deze sluiers op te heffen en de eenheid met Śiva, het Absoluut Bewustzijn, te realiseren.

¹⁶⁷ Hiermee bedoel ik dat er geen geleidelijke opbouw is van herkenning. Het is een plots, direct, onmiddellijk, intuïtief inzicht.

¹⁶⁸ Addhitāna; adhiṣṭhāna zijn begrippen die de wilskracht en vastberadenheid benadrukken die essentieel zijn voor het volhouden van spirituele beoefening en het overwinnen van obstakels. Het is een belangrijke eigenschap voor degenen die zich inspannen voor de boeddhistische weg, omdat het helpt om door te zetten in meditatie, ethisch gedrag en het nastreven van verlichting.

¹⁶⁹ Svabhāva verwijst naar 'de ware aard' of 'de diepste essentie' van een persoon. Het verwijst naar de inherente kwaliteiten en de fundamentele aard van een wezen, die intrinsiek zijn aan zijn of haar bestaan.

In de traditie van het Kashmir shaivisme wordt svabhāva gebruikt om te verwijzen naar de natuurlijke staat van het bewustzijn die de diepste aard van het Zelf vertegenwoordigt. Het geeft de intrinsieke aard aan die zich manifesteert in de diversiteit van vormen en ervaringen, maar die in wezen onveranderd en absoluut is.

¹⁷⁰ Mokṣa betekent letterlijk 'bevrijding' of 'ontsnapping' en verwijst naar de bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood (saṃsāra) en uit het bijbehorende lijden en de beperkingen die hiermee gepaard gaan.

In deze staat van bevrijding realiseert de yogi de ware aard van het zelf als identiek aan het Universeel Bewustzijn (Śiva), wat leidt tot een permanente ervaring van eenheid en vrijheid.

¹⁷¹ Vergelijkende noot: In het boeddhisme onderscheiden de begrippen 'aandacht' (sati) en 'gelijkmoedigheid' (upekkhā) een onwetende wereldling (puṭhujjana) van een verlichte edele volgeling (ariya-puggala).

De kloof tussen beide toestanden—metaforisch het onderscheid tussen 'deze en de Andere Oever'—vertegenwoordigt een wezenlijk verschil in ervaring en inzicht, en illustreert de immense transformatie die in het theravāda tot stroombetreding (sotapatti) leidt.

¹⁷² Svādhyāya (Skr.) verwijst in de context van spirituele en religieuze beoefening naar het proces van zelfstudie of zelfonderzoek.

Het omvat zowel de studie van heilige teksten als de introspectieve reflectie op het eigen innerlijke leven, met als doel zelfkennis en spirituele groei te bevorderen.

In de yoga-traditie wordt svādhyāya beschouwd als een van de niyama's—de ethische disciplines die essentieel zijn voor een zinvol en verlicht leven.

¹⁷³ *Kalyāṇa-mitra* (Skr.) → *kalyāṇa* + *mitra*: *kalyāṇa* = 'welzijn', 'voorspoed', 'moreel goed'; *mitra* = vriend, metgezel.

Gecombineerd verwijst 'kalyāṇa-mitra' naar een 'vriend die het goede bevordert', specifiek op het gebied van spirituele ontwikkeling. Het verwijst naar een persoon die iemand begeleidt, ondersteunt en inspireert op het spirituele pad en helpt bij de morele en spirituele ontwikkeling. Zo'n vriend fungeert als een bron van wijsheid, compassie en aanmoediging, en draagt bij tot het spirituele welzijn van de ander.

De *Pratyabhijñā* is een diepzinnig en transformerend filosofisch en spiritueel pad dat de kern vormt van het *Kashmir shaivisme*.

Dit pad nodigt beoefenaars uit om de sluier van illusie en begrenzing af te werpen en de inherente eenheid met het Absoluut Bewustzijn te realiseren. Deze zelfherkenning is de sleutel tot ware bevrijding.

De *yogi* beseft de Ultieme Waarheid: alles wat bestaat, inclusief het individueel zelf (*jīva*), is een manifestatie van het ene, onbeperkte Absolute, Pure Bewustzijn, van *Śiva*.

Dit proces wordt omschreven als het bereiken van verlichting of zelfrealisatie, waarbij de *yogi* de eenheid met het Absoluut Bewustzijn herwint.

Centraal staat de erkenning dat het ware zelf (*ātman*) niet verschilt van het Absoluut Bewustzijn. Dit houdt in dat de *yogi* het illusoire karakter van het begrensde, geconditioneerde zelf doorziet en zijn ware aard als oneindig, vrij en tijdloos herkent. Dit leidt tot een staat van niet-dualiteit (*advaita*), waarin de scheiding tussen het individu en het Universele Zelf opgeheven is.

Deze diepgaande spirituele realisatie stelt de *yogi* in staat zijn ware aard te herkennen als onbegrensd, vrij van beperkingen en tijdloos, los van de cyclus van geboorte en dood.