

Getuigen van je Gedachten in de Yoga Practice

door Swami Jnaneshvara Bharati*, SwamiJ.Com

*Vertaald vanuit het Engels door Addi Dekker met liefdevolle aandacht

Getuigen van de stroom van de mind: Het getuigen van je gedachten is een zeer belangrijk aspect van de yoga practice. Het getuigen van de gedachtegang betekent dat je in staat bent om de natuurlijke stroom van de mind te observeren, zonder daarbij verstoord of afgeleid te worden. Het resultaat is een vredige staat van de mind, die het mogelijk maakt om de diepere aspecten van meditatie en samadhi te ontvouwen en datgene te onthullen wat eraan voorbij gaat, namelijk Yoga, ofwel eenheid.

Neem alles waar!
Een simpel proces:
Getuigen = Observeren + Ongehechtheid.

Voor een [samenvatting](#) van dit artikel zie de laatste pagina.

Maak een print van die pagina, dat helpt bij het oefenen.

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Wat betekent het <i>labelen</i> en <i>getuigen</i> ?	2
Waarom moet ik mijn gedachten <i>labelen</i> ?	3
Ben ik er aan toe en bereid om mijn gedachten te <i>onderzoeken</i> ?	4
Ik ben niet mijn gedachten	5
Getuigen van de indriyas, de tien zintuigen	6
In welke van de <i>vijf staten</i> is je mind nu?	7
Welke van de <i>drie kwaliteiten</i> overheerst?	9
Is deze specifieke gedachte <i>gekleurd</i> of <i>niet-gekleurd</i> ?	10
Welke van de <i>vijf soorten</i> is deze specifieke gedachte?	12
Via welke drie manieren kan ik weten of bepaalde kennis <i>correct</i> is?	13
Door welke van <i>vijf kleuringen</i> is deze gedachte beïnvloed?	14
In welke van <i>vier stadia</i> bevindt een gekleurd gedachtepatroon zich?	19
Zal ik mijn mind trainen in wat <i>nuttig</i> en <i>niet-nuttig</i> is?	22
Wat is het verband met de vier functies van de mind?	23
Hoe verhoudt dit zich tot de lagen van bewustzijn?	24
Waar past dit in de andere yoga oefeningen?	25
Getuigen tijdens meditatie	26
Samenvatting van het Getuigen van je Gedachten	27

Inleiding

Simpel en ingewikkeld: Het proces van het getuigen van je gedachten en van andere innerlijke processen is elegant en eenvoudig als je het eenmaal begrijpt en het een tijdje hebt beoefend. In het begin kan het weliswaar behoorlijk ingewikkeld lijken. De intentie van dit artikel is om het simpel te houden, hoewel de lengte van het artikel misschien anders doet vermoeden. Als we rekening houden met de paradox dat eenvoudig zich complex voor kan doen, dan wordt het een stuk makkelijker om te oefenen met het getuigen en het geleidelijk aan uit te bereiden. De meeste aspecten van het getuigen, die hieronder worden beschreven, komen uit de Yoga (zie de Yoga Sutras) en uit de Vedanta, hoewel het om universele processen gaat, die ook op andere plekken zijn beschreven.

Een simpel proces: Het getuigen begint met een heel simpel proces van: 1) het *observeren* van afzonderlijke gedachten, 2) de gedachten *labelen* naar hun aard, en dan 3) het *loslaten* van het vastklampen aan de gedachten, om daarmee in een diep stil bewustzijn te duiken, die voorbij de mind en het denkproces gaat.

- 1) *Observeer* individuele gedachten.
- 2) *Label* ze naar hun aard.
- 3) *Laat* al het vastklampen *los*.

- **Kalmeren van de mind:** Deze oefening brengt veel inzicht en is nuttig voor het kalmeren van de mind.
- **Het is makkelijk:** Het *labelen* en *getuigen* van gedachten is makkelijk, mits je er wat tijd insteekt, zowel in je dagelijks leven als op je speciale oefenmomenten. (Het lijkt moeilijk, maar is het niet).
- **Afzwakken van patronen:** De oefening maakt dat langzaam maar zeker de sterke patronen in jezelf, die niet-nuttig zijn voor je groei en die je zelfrealisatie in de weg staan, worden afgezwakt.
- **Vergroten van vrijheid:** Hoe meer je getuige wordt van je gedachten, hoe minder controle gedachten over jou hebben, wat tot een vergroting van je keuzevrijheid zal leiden.
- **Vorbereiding tot gevorderde meditatie:** Het *getuigen* bereidt je voor op gevorderde meditatie en samadhi.
- **Oefening in geduld:** Het is een heel goed idee om geduld te hebben met jezelf, terwijl je deze oefening, het getuigen van je gedachten, aan het leren bent.

Het zou ook nuttig zijn om de Yoga Sutras, met name het eerste deel van hoofdstuk 1 en het eerste deel van hoofdstuk 2, te onderzoeken.

Zowel in het dagelijks leven als tijdens meditatie: Het is ontzettend belangrijk om te weten dat je veel van de getuigenisbeoefening de hele dag door kan doen, tijdens al je andere activiteiten. Uiteraard wil je dit ook doen bij meditatie, maar er kan enorme vooruitgang geboekt worden zonder maar een extra minuut kwijt te zijn. Je kunt het doen terwijl je diensten voor anderen verricht.

Het getuigen van je gedachten betekent NIET
het psychologisch onderdrukken of terugdringen
van gedachten en emoties.

Wat betekent het *labelen* en *getuigen*?

Simpelweg observeer: Het labelen van je gedachten is het zeer simpele proces van het observeren van de aard van je gedachtegang in het moment. (Het basis principe is zo simpel dat je gemakkelijk de fout maakt om het niet te doen!)

Wat is *nuttig* en wat *niet-nuttig*: Een simpel en overduidelijk voorbeeld zal helpen. Als je een negatieve gedachte hebt over jezelf of over iemand anders, een gedachte die niet bijdraagt aan je groei, neem dat dan simpelweg waar en merk erbij op "*Dit is niet-nuttig*" en zeg deze woorden in stilte. Of je kunt simpelweg denken "*niet-nuttig*". Negatieve gedachten kunnen ons alleen blijven beheersen als we ons er niet bewust van zijn. Als we ze opmerken en ze *labelen* als "*niet-nuttige*" gedachten, dan kunnen we op een positieve, nuttige manier omgaan met die gedachten.

Wees eerlijk over je gedachten: Dit betekent *niet* dat je negatief bent, of dat je oordeelt over jezelf, of jezelf negatief vindt. Het is *wel* een proces van het eerlijk benoemen van het gedachtepatroon voor wat het is: een *negatieve* gedachte. Op die manier observeren is niet met schuldgevoel veroordelen, maar meer op een gezonde manier vaststellen, dat, in dit geval, de gedachte *negatief* is.

Stimuleer de positieve, nuttige gedachten.
Doe niets met negatieve, niet-nuttige gedachten.

Herinner je, wat nuttig is en wat niet-nuttig: En wat te doen met positieve gedachten? Als positieve, behulpzame gedachten naar boven komen, gedachten die leiden in de richting van groei en spirituele waarheid of verlichting, dan kunnen we op dezelfde manier onszelf eraan herinneren “*Dit is nuttig*” of simpelweg “*Nuttig*”. Daarna kunnen we toestaan dat die gedachten omgezet worden in daden.

Het herinneringsproces wordt non-verbaal: Na enige tijd van beoefening zal je merken dat het *labelen* op natuurlijke wijze non-verbaal wordt. Het is enorm behulpzaam om de woorden letterlijk stil tegen jezelf te zeggen als je de gedachten aan het *labelen* bent. Het non-verbale labelen wordt echter vanzelf een automatisme naarmate je meer en meer *een getuige* wordt van je gedachteproces. Tijdens meditatie kunnen de gedachten dan gemakkelijk komen en weer gaan. (Dit betekent dat de mind bewust, alert, zowel als helder is, en betekent dat de mind niet duf, lethargisch of in trance is.)

Label en ga voorbij de gedachten: De wetenschap van Yoga zet zoveel aspecten van het mentale proces uiteen, dat wie Yoga meditatie bestudeert, het volledige gedachteproces onder ogen kan zien, ermee om kan gaan en uiteindelijk eraan voorbij kan gaan naar de vreugde van het Centrum van Bewustzijn. We leren eerst de gedachten te *labelen* en daarna om er voorbij te gaan.

Een paar soorten gedachten om te getuigen worden verderop beschreven. Aan het eind staat een samenvattende pagina, die je kan printen als een hulpmiddel bij het bestuderen en oefenen.

Onderdelen van het proces van getuigen: *Getuigen* van het gedachteproces betekent in staat zijn om: 1) de natuurlijke stroom van de mind te observeren, 2) de aard van het gedachtepatroon op te merken, 3) terwijl je niet gestoord of afgeleid wordt door dit mentale proces. Er is een simpele formule voor dit proces.

Getuigen = Observeren + Ongehechtheid.

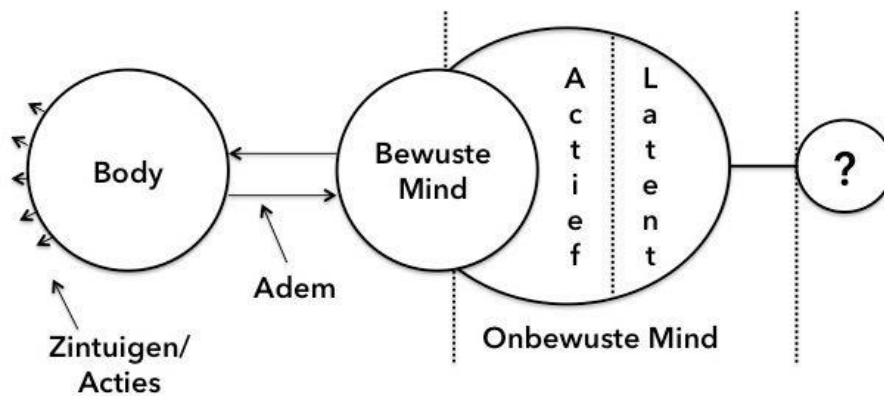
De greep van samskaras afzwakken: Als men eenmaal is begonnen met het *getuigen* van het gedachteproces, dan kan meditatie gebruikt worden als een manier om de greep van samskaras (de diepe impressies die de drijvende kracht achter onze acties of karma vormen), af te zwakken. Daarmee worden de diepere aspecten van meditatie toegankelijk.

Het trainen van je mind: Het is belangrijk om te blijven herinneren dat er nog een ander aspect van *labelen* en *getuigen* is, dat te maken heeft met de directe training van je mind. Dit is het proces van beslissen en trainen van je mind of een bepaalde gedachte *nuttig* of *niet-nuttig* is. (Dit is hierboven al genoemd, en komt later nog terug in dit artikel, na de introductie van alle denkprocessen).

Waarom moet ik mijn gedachten *labelen*?

Labelen en getuigen is een spirituele oefening: In de wetenschap van Yoga meditatie word je een getuige van het gedachteproces, inclusief alle variaties van innerlijke activiteiten. Het bewust *labelen* en *getuigen* van het gedachtepatroon is een enorm nuttig aspect van de spirituele practice. Dergelijke zelf-training legt de basis om voorbij het gehele mentale proces te gaan naar het Zelf, het Centrum van Bewustzijn.

De muur tussen waar we nu zijn
en het Zelf heet de Mind.



Neem waar, onderzoek, train en overstijg de mind. Tussen waar we nu zijn en Zelfrealisatie staat de Mind. Om het Zelf dat voorbij de mind ligt direct te ervaren, moeten we de mind zelf onder ogen zien en onderzoeken, zodat we het kunnen overstijgen. Een vluchtige blik op de Yoga Sutras laat zien dat de sutras een handleiding vormen hoe de mind te onderzoeken en te trainen, om het te overstijgen.

Leren hoe je een simpel instrument gebruikt: Als we leren fietsen, autorijden of leren om een computer te gebruiken, dan vindt een leerproces plaats hoe je de instrumenten moet gebruiken. Als je de instrumenten eenmaal begrepen hebt en een tijdje gebruikt hebt, dan wordt het proces redelijk simpel. Ook zelf-observatie is een redelijk simpel instrument, zodra het een tijdje wordt gebruikt en enig begrip ontstaat. Vervolgens, door het identificeren of labelen van ons denkproces kunnen we een getuige worden van de gehele stroom van de Mind.

Ben ik er aan toe en bereid om mijn gedachten te onderzoeken?

Vorbereiding is nodig: Patanjali beschrijft het proces van Yoga meditatie in de Yoga Sutras, en het eerste woord van de Sutras is *Atha*, dat staat voor nu, dan en daarom (Sutra 1.1). Het is een speciaal woord voor *nu*, omdat het een eraan voorafgaande preparatie impliceert. Het betekent dat je voorbereid bent om het pad van zelfontplooiing door Yoga meditatie te betreden.

1^e vraag:

Ben ik bereid mijn mind te onderzoeken?

Ben je bereid je innerlijk te onderzoeken?: De eerste vraag over de staat van je mind is jezelf af te vragen of je bereid bent om je gedachten en gedachteproces te onderzoeken. Dit betekent nog niet dat je perfect en absoluut klaar en bereid ertoe bent, maar het betekent wel dat er een houding is met de serieuze intentie om naar binnen te keren. Er ontstaat een probleem als we dit niet willen, als we tegen onszelf zeggen dat een innerlijk onderzoek niet nodig is op het spirituele pad. Dit is een van de hoofdredenen dat zoveel mensen voor jaren, zo niet tientallen jaren, zogenoemde meditatie beoefenen, maar stilletjes klagen dat ze geen vooruitgang boeken.

De voorbereidende stappen doen: We moeten simpelweg bereid zijn om de mind onder ogen te zien en te onderzoeken, tenminste als we het willen overstijgen om een directe ervaring te krijgen van het Zelf. Als we niet bereid zijn om dat te doen, dan zijn we niet echt klaar om het pad van de Yoga meditatie te betreden. Iemand die nog niet bereid is om het innerlijke te onderzoeken en nog niet klaar is om deze oefeningen te doen, kan vinden dat de meer voorbereidende stappen voor Yoga meditatie nuttiger zijn. Deze voorbereidende stappen kunnen uiteindelijk leiden naar de diepere aspecten van de wetenschap van Yoga.

De Mind staat tussen onze oppervlakkige realiteit
en de diepste innerlijke waarheid.

De mind is onvermijdelijk: Hoe dan ook, uiteindelijk kom je oog in oog te staan met je eigen gedachteproces. Er is geen andere weg, want de mind staat tussen onze oppervlakkige werkelijkheid en de diepste innerlijke waarheid. De methoden van de verschillende paden verschillen misschien wat, maar het onder ogen zien en leren omgaan met het mentale proces is onvermijdelijk.

Het verlangen naar de waarheid eet de andere verlangens op: Al is de “Ja” in het antwoord op de bereidheid om de gedachten en het gedachteproces te onderzoeken een kleine “Ja”, ook dan kan je dat kleine vlammetje van verlangen voeden totdat het een bosbrand van verlangen is om het Zelf te leren kennen. Een dergelijk doelgericht verlangen naar waarheid eet als het ware de kleinere verlangens op en opent de deur voor de gratie die je binnenin zal leiden.

Ik kan het doen!
Ik zal het doen!
Ik moet het doen!

Het ontwikkelen van een brandend verlangen, sankalpa shakti: Dit brandend verlangen om, met overtuiging, te weten, wordt *Sankalpa Shakti* genoemd. Veel mensen horen ervan en zeggen dat ze het ontwaken van *Kundalini Shakti*, de innerlijke spirituele energie, willen. De eerste vorm van *Shakti* (energie) is echter het cultiveren van *Sankalpa* (vastberadenheid). Dit houdt het cultiveren in van een diepe overtuiging om jezelf op alle niveaus te leren kennen, om het Zelf in de kern te leren kennen. Het betekent het hebben van een houding van: Ik het kan doen! Ik zal het doen! Ik moet het te doen!" (Zie Yoga Sutra 1.20 over inspanningen en commitment)

Ik ben niet mijn gedachten

Wie ik ben, ligt voorbij de mind: Het feit “Ik ben niet mijn gedachten” is één van de meest fundamentele en belangrijke principes van de wetenschap van Yoga. Het is feitelijk de manier waarop Patanjali de Yoga introduceert in de eerste vier instructies van de Yoga Sutras. Hij schrijft:

1. Nu, na voorafgaande voorbereidingen door te leven en door andere oefeningen, begint de studie en de beoefening van Yoga.
2. Yoga is de *nirrudah* (beheersing, controle, coördinatie, overstijging, terugtrekking) van de vele niveaus van gedachtepatronen in het veld van de mind.
3. Dan, wanneer dat bereikt is, verblijf je in het bewustzijn van je ware natuur als Zelf, of als Puur Bewustzijn.
4. Op andere momenten, wanneer je niet in deze hogere, ware staat van bewustzijn verblijft, heb je je ten onrechte geïdentificeerd met die vele niveaus van gedachtepatronen in het veld van de mind.

Niet zomaar blind vertrouwen: Als we dit alleen maar *geloven* of in dit principe alleen maar *blind vertrouwen* hebben, dan missen we de kans om deze werkelijkheid direct te ervaren.

Wie ben ik?
Ik ben dat wat achterblijft
nadat ik mijn gedachten heb losgelaten.

Het zelf uitzoeken: In de Yoga meditatie traditie van mondelinge overdracht, wordt gezegd dat je nooit zomaar moet geloven wat je leest of je gezegd wordt, maar dat je die dingen ook niet moet negeren. Het is beter om de principes tot je te nemen, erop te reflecteren, de oefeningen te doen, om dan voor jezelf uit te vinden via directe ervaring of ze waar of niet waar zijn.

Herhalen van dezelfde ontdekking: De manier om dat te doen is in dit geval het systematisch één voor één onderzoeken van alle niveaus van het denkproces. Herhaaldelijk zal je dan ontdekken “*Wie ik ben, is anders dan dit specifieke gedachtepatroon waarvan ik nu getuige ben!*”. Dit inzicht zal keer op keer komen, via directe ervaring, bij gedachte na gedachte, bij indruk na indruk.

Je eigen waarheid bezitten: Langzaam maar zeker, zal je op basis van je eigen mening, observatie, conclusie en ervaring gaan inzien "Ik ben *geen* van deze gedachten!". Je maakt je het *eigen* op basis van eigen ervaring en eigen waarheid.

Directe ervaring is het doel: Goed of slecht, blij of droef, helder of verstrooid, we zijn *geen* van deze gedachten. Het is dan niet langer theorie uit een boek, of alleen maar de uitspraak van iemand anders, hoe wijs die iemand ook mag zijn. Deze directe ervaring is het doel waarover de oude Yogis, Wijzen en Meesters uit de Himalaya, spraken. Het wordt gerealiseerd als de beoefening van meditatie, contemplatie, gebed en mantra, samensmelten in één ervaring van pure *getuigenis*.

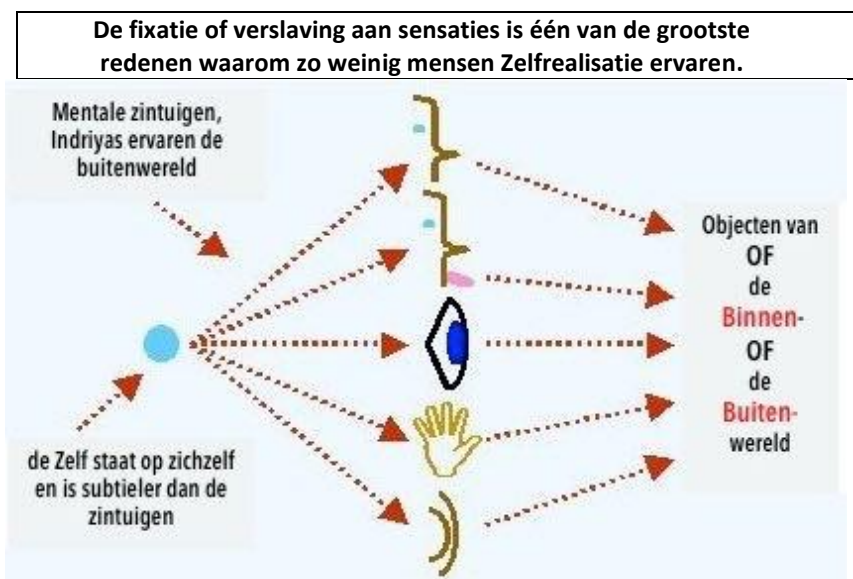
Persoonlijkheid is een perfecte uiting: Eenmaal verblijvend in deze realisatie, gaan we ook inzien dat de gewoontepatronen, die onze persoonlijkheid definiëren, perfecte uitingen zijn van deze persoon. De schoonheid van onze persoonlijke uniekheid wordt steeds beter gezien, als we onthouden dat onze ware Zelf daaraan voorbij ligt, en er altijd is. (Yoga Sutra 1.3)

Getuigen van de indriyas, de tien zintuigen

Als een gebouw met tien deuren: De mens is als een gebouw met tien deuren. Vijf toegangsdeuren, vijf uitgangen. Het waarnemen van deze tien 'zintuigen' is een belangrijk aspect van meditatie en ook van meditatie in actie.

Tien zintuigen: De tien indriyas of actieve en cognitieve zintuigen zijn:

- **Karmendriyas:** De vijf uitgangen die de actieve zintuigen of Karmendriyas worden genoemd, zijn vijf manieren van je uitdrukken (Karma betekent actie; Indriyas zijn de manieren waarop, of de zintuigen).
- **Jnanendriyas:** De vijf toegangsdeuren die Jnanendriyas worden genoemd, zijn de vijf cognitieve zintuigen (Jnana betekent kennen; Indriyas zijn de manieren waarop, of de zintuigen).



Waarheid, Realiteit, Zelf, Atman, Brahman, Purusha, Puur Bewustzijn of hoe je het ook wilt noemen KAN NIET geroken, geproefd, aangeraakt, gezien of gehoord worden. Dit zijn slechts zintuigen (Indriyas); instrumenten waarmee het Bewustzijn objecten uit de buiten- of binnenwereld kan waarnemen. Om het Ware Zelf te kennen, is het noodzakelijk om voorbij de zintuigen te gaan. Dit heet het terugtrekken van de zintuigen, of Pratyahara. Het is een voorwaarde voor gevorderde meditatie. (Yoga Sutra 2.54.-2.55)

In welke van de vijf staten is je mind nu?

Uit Yoga Sutra 1.1: De eerste Sutra van de Yoga Sutras zegt: “Nu, na voorafgaande voorbereidingen door te leven en door andere oefeningen, begint de studie en de beoefening van Yoga.” (atha yoga anushasanam). Het woord *atha* wordt gebruikt voor *nu*. Dit specifieke woord houdt een proces van voorbereiding, of fases, in, die men doorgemaakt moet hebben, voordat men in staat is om de Yoga meditatie op zijn volledigst te kunnen beoefenen. De wijze Vyasa beschrijft vijf staten van de mind, die zich uitstrekken van de sterk vertroebelde mind tot de mind die volledig bemeesterd is. Het is zeer nuttig om bewust te zijn van deze staten, zowel in het moment, als meer op een algemeen niveau waarop je van dag tot dag functioneert. Dit onthult de diepte van de practice dat je op dit moment zou kunnen beoefenen. Sommige aspecten van de Yoga meditatie zijn van toepassing op alle mensen, maar het is belangrijk om alert te zijn op wat het meest past en effectief is voor iemand met een bepaalde staat van de mind.

Twee staten van de mind zijn gewenst: Van de vijf staten van de mind (zie verderop) zijn de laatste twee gewenst voor de diepere beoefening van de Yoga meditatie. Voor de meeste mensen geldt echter dat hun mind zich in één van de eerste drie staten bevindt.

Stabiliseer de mind via één-puntigheid: Als we dit weten, dan kunnen we de mind geleidelijk stabiliseren tot in de vierde staat, de staat van één-puntigheid. Deze staat van de mind is een voorbereiding op de vijfde staat, waarin de mind volledig bemeesterd is. (De eerste twee staten kunnen ook dusdanig dominant of intens zijn dat ze zich manifesteren als wat psychologen een mentale ziekte noemen.)

Weten in welke staat je mind nu is
vertelt je hoe je daar kunt komen waar je naar op weg bent

1 Kshipta/verstoord: De kshipta mind is verstoord, rusteloos, vertroebeld, dwalend. Dit is de minst wenselijke staat van de mind, waarin de mind onrustig is. De mind kan hevig verstoord, matig verstoord of licht verstoord zijn. Het kan zorgelijk, vertroebeld of chaotisch zijn. De mind is niet slechts afgeleid (Vikshipta), maar heeft als extra eigenschap een intense, negatieve, emotionele betrokkenheid.

2 Mudha/duf: De mudha mind is versuft, duf, zwaar, vergeetachtig. Met deze staat van de mind vliegt het denkproces minder alle kanten op. Het is een duffe of slaperige staat, ongeveer zoets als wat men ervaart bij depressie, waarbij we hier niet alleen klinische depressie bedoelen. Het is die zware gemoedstoestand waar we in kunnen komen als we niets willen doen, lethargisch willen zijn, alleen maar op de bank willen hangen.

De *Mudha* mind is nauwelijks beter dan *Kshipta*, de verstoorde mind, behalve dat de actieve verstooring tot rust is gekomen en de mind kan dan ook iets gemakkelijker vanuit deze staat getraind worden. Langzaam maar zeker kan de mind geleerd worden om op een positieve manier wat stabiel te worden, en slechts af en toe afgeleid wordt; de *Vikshipta* staat van de mind. Dan kan de mind daarna verder getraind worden naar de *Ekagra* en de *Nirrudah* staten.

3 Vikshipta/afgeleid: De Vikshipta mind is afgeleid, af en toe stabiel of gefocust. Dit is de staat van de mind waar leerlingen in meditatie vaak melding van doen, wanneer ze klaarwakker en alert zijn, en niet merkbaar verstrooid, noch duf of lethargisch zijn. Neemt niet weg dat in deze staat van de mind iemands aandacht gemakkelijk alle kanten op wordt getrokken. De mind is dan als een spring in het veld, een rondspringend aapje of luidruchtig. Het is de staat waarover mensen vaak praten als ze het hebben over een verstrooide meditatie. In deze staat kan de mind zich voor een korte tijd concentreren en is daarna afgeleid door een gehechtheid of aversie. Even daarna is de mind weer geconcentreerd, om vervolgens weer afgeleid te worden.

De *Vikshipta* mind kan zich in het dagelijks leven wel concentreren op zus of zo project, hoewel het wel af kan dwalen, of weggetrokken kan worden door iemand of iets buiten je, of door een opgekomen herinnering. Deze *Vikshipta* mind is de houding die je via de fundamentele yogaoefeningen wil bereiken, zodat je dan de één-puntigheid van *Ekagra* en de bemeestering die komt met de *Nirrudah* staat, na kan streven.

4 Ekagra/één-puntig: De Ekagra mind is één-puntig, gefocust, geconcentreerd (Yoga Sutra 1.32). Als de mind de vaardigheid om één-puntig te zijn onder de knie krijgt, dan begint de werkelijke beoefening van de Yoga meditatie. Het betekent dat je je kan focussen op taken door de dag heen, je karma yoga, yoga in actie kan beoefenen, door bewust te zijn van het mentale proces en bewust anderen kan dienen. Als de mind één-puntig is dan zijn andere interne of externe activiteiten simpelweg geen bron meer van afleiding.

De aandacht kunnen focussen is een
primaire vaardigheid voor meditatie en samadhi.

Iemand met een één-puntige mind gaat gewoon verder, wat er ook aan de hand is, en laat zich niet storen, niet beïnvloeden en raakt niet betrokken bij andere stimuli. Het is daarbij belangrijk om op te merken dat dit op een positieve manier bedoeld is. Het is niet op een negatieve manier bedoeld in de zin dat er geen aandacht zou zijn voor andere mensen of andere interne zaken die prioriteit zouden hebben. De één-puntige mind is volledig aanwezig in het moment en is in staat om, naar gelieve, aandacht te besteden aan mensen, gedachten en emoties.

De één-puntige mind is in staat om de oefeningen van concentratie en meditatie te doen, die je naar samadhi zullen leiden. Dit in staat zijn om de aandacht te focussen is een primaire vaardigheid die de aspirant wil ontwikkelen voor meditatie en samadhi.

5 Nirrudah/bemeesterd: De Nirrudah mind is ten hoogste bemeesterd, gecontroleerd, gereguleerd en beheerst (Yoga Sutra 1.2). Het is zeer moeilijk voor iemand om vat te krijgen op de betekenis van de *Nirrudah* staat van de mind op basis van het slechts lezen van beschrijvingen. Het werkelijke begrijpen van deze staat van de mind kan alleen komen na beoefening van meditatie en contemplatie. Als het woord *Nirrudah* wordt vertaald als gecontroleerd, gereguleerd of beheerst, dan kan het makkelijk misverstaan worden voor onderdrukking van gedachten en emoties.

Het onderdrukken van gedachten en emoties is niet gezond en is niet wat hier bedoeld wordt. Het heeft daarentegen meer te maken met het natuurlijke proces dat volgt als de mind één-puntig is en steeds stiller wordt als de meditatie verdiept. Het is niet dat er geen gedachtepatronen zijn of onderdrukt worden, maar dat de aandacht naar binnen gaat of voorbij gaat aan de stroom van innerlijke indrukken. In die diepe stilte, daar is de bemeestering van het proces van de mind. Het is die bemeestering die bedoeld wordt met *Nirrudah*.

In de tweede sutra van de Yoga Sutras, wordt Yoga gedefinieerd als “*Yogash Chitta Vritti Nirrudah*”, dat ruwweg kan worden vertaald als “Yoga is het bemeesteren [Nirrudah] van de gedachtepatronen van het veld van de mind”. Daarmee is deze Nirrudah staat van de mind het doel en de definitie van de Yoga. Het is de deur waardoor we voorbij de mind gaan.

Wat te doen:

Wees bewust van de staat van je mind: Wees je bewust van de algemene staat van je mind. Welke van de vijf staten is kenmerkend voor jouw staat van de mind gedurende de dag? Alleen al het identificeren van jouw staat van de mind is zeer nuttig voor het verder ontwikkelen van die staat van de mind op het pad van de Yoga meditatie.

Als de mind kshipta of mudha is: Als je mind zich voornamelijk in de eerste twee staten (*Kshipta* of *Mudha*) bevindt, hoe kun je dan het scala aan Yoga oefeningen gebruiken om de mind in de slechts afgeleide (*Vikshipta*) staat te brengen en daarna naar één-puntigheid (*Ekagra*)? Hoe kun je de andere aanvullende oefeningen of therapieën gebruiken om je te ondersteunen in dit proces?

Als de mind vikshipta is: Als je mind zich voornamelijk in de afgeleide staat (*Vikshipta*) verkeert, hoe kun je dan met de concentratie oefeningen werken om je mind meer volledig naar de één-puntigheid van de *Ekagra* mind te brengen?

Als de mind ekagra is: Als je in staat bent om je mind te trainen om in de één-puntige (*Ekagra*) staat te zijn, hoe kun je dan je oefeningen intensiveren om glimpen te verkrijgen van de bemeesterde staat over de mind, de *Nirrudah* staat?

Welke van de drie kwaliteiten overheerst?

Drie gunas of kwaliteiten: De mind heeft één van de drie kwaliteiten (*drie gunas*) die overheerst. Deze drie kwaliteiten zijn zowel gerelateerd aan de mind in het algemeen, als aan specifieke gedachtepatronen:

1. **Tamas**, ofwel statisch, stabiel, inert. Negatieve aspecten bevatten zwaarte, ondeugd, onwetendheid, matheid, stagnatie, of verdoving. Positieve aspecten bevatten stabiliteit en betrouwbaarheid.
2. **Rajas**, ofwel actief, geprikkeld, bewegend. Gedreven tot activiteit, die een negatieve, verstorende, afleidende energie kan hebben of een positieve activerende energie om inertie te boven te komen.
3. **Sattvas**, verlicht, licht, spiritueel: als de sluier van de andere twee geleidelijk opgetrokken is, dan komt er deugdzaamheid, wijsheid, begeerteloosheid en meesterschap.

Cultiveer een *Sattvische* of verlichte mind,
terwijl je toestaat dat *Tamas* stabiliteit levert,
en *Rajas* positieve actie levert.

Wat te doen:

Cultiveer een sattvische mind: Het is de *Sattvische* of *verlichte* staat van de mind die we willen cultiveren en niet een mind die gevuld is met *Inertie* of met *Negatieve Activiteiten*. Van de drie *gunas* wordt gezegd dat ze de bouwblokken vormen van het universum en tegelijkertijd kwaliteiten zijn van een grovere realiteit. Zo kan men, bijvoorbeeld, meer Sattvisch voedsel eten als ondersteuning voor meditatie of een Sattvische omgeving creëren. In dit artikel hebben we het over het cultiveren van Sattvische gedachtepatronen.

Merk op welke van de drie overheerst: We willen hier simpelweg, in algemene zin, de staat van de mind opmerken. Dit is zeer eenvoudig. De mind en zijn gedachten kunnen gevuld zijn met *zwaarte* (*tamas*), gevuld met afleidende *activiteiten* (*rajas*) of gevuld met *verlichting* of *spirituele lichtheid* (*sattvas*).

- **Als zwaar of inert:** Als de mind *zwaar* of *inert* is, dan willen we actie inbrengen om de *verlichte*, heldere staat van de mind, te naderen.
- **Als overactief of onrustig:** Als de mind *overactief* of *onrustig* is, op een negatieve manier, dan willen we dat voorbij laten gaan, opdat het transformeert in helderheid en *verlichting*.
- **Als helder of verlicht:** Als de mind in een *heldere*, *verlichte* of *Sattvische* staat verkeerd, dan willen we zachtvaardig deze staat van de mind continueren.

Cultiveer sattvische gedachten en emoties: In ieder geval willen we die gedachten en emoties cultiveren die *Sattvisch* van aard zijn, die spiritueel, helder of verlicht zijn. Om dat te bereiken, is het nuttig om de *Tamasic* en *Rajasic* gedachten te labelen, zodat ze getransformeerd kunnen worden naar *Sattvische* gedachten. Het is daarbij niet een kwestie van het onderdrukken van *Tamasic* of *Rajasic* gedachten, maar het positief benadrukken van het *Sattvische*.

- Bijvoorbeeld, als *Tamas* overheerst, dan zijn gedachten mogelijk zwaar en negatief. Als daarentegen *Sattvas* overheerst, dan levert *Tamas* stabiliteit, en dat is nuttig.
- Als *Rajas* overheerst, dan zijn gedachten mogelijk angstig of gehaast. Als daarentegen *Sattvas* overheerst, dan is *Rajas* de kracht die nuttige gedachten tot actie brengt, terwijl *Tamas* een stabiliserend effect heeft.

Het is niet goed of slecht: Bij de overweging welke van de *Gunas* het sterkste is in een bepaalde gedachte of gedachteproces, kan het lijken dat *Sattvas* “goed” is en *Tamas* en *Rajas* “slecht”. Maar dat is niet zo. Belangrijk is de balans tussen de *Gunas* en welke overheerst. Naast de mogelijk negatieve aspecten is *Rajas* ook de stuwende kracht om actie te ondernemen en *Tamas* de stabiliserende kracht. Beide zijn nuttig.

Sta sattvas toe om te overheersen: Voor meditatie is *Sattvas* de *Guna* die je wilt laten overheersen, en je wilt *Rajas* en *Tamas* toestaan om minder invloed te hebben.

Is deze specifieke gedachte *gekleurd* of *niet-gekleurd*?

Klishta of Aklishta: Gedachtepatronen zijn of *Klishta* of *Aklishta*:

- **Klishta** betekent dat ze niet neutraal zijn, maar gekleurd of aangetast zijn, zoals met gehechtheid of aversie. Dit leidt tot pijn en lijden.
- **Aklishta** betekent dat ze *niet-gekleurd* zijn, niet aangetast door gehechtheid of aversie. Deze leiden niet tot pijn en lijden.

Weten of een gedachte *gekleurd* of *niet-gekleurd* is
brengt vrijheid in de keuze om *wel* of *niet* over te gaan tot actie.

Een zeer belangrijke oefening: Het is zéér nuttig om te observeren of een gedachte *Klishta* of *Aklishta* is. Het is de fundamentele oefening van het observeren van je gedachteproces. Dit wordt gedaan zowel bij het observeren van *enkele* gedachten als bij een *reeks* gedachten. Dit kan zo’n simpele oefening lijken dat het snel wordt afgedaan als niet belangrijk, maar dat is een groot misverstand. Het observeren van gedachten of ze *gekleurd* of *ongekleurd* zijn is zowel nuttig bij de meditatie als tijdens dagelijkse bezigheden.

Klishta, ofwel *gekleurde* gedachtepatronen:

- Meestal hebben deze een verstorend element.
- Soms leiden ze slechts af, maar zijn niet echt verstorend.
- Op andere momenten kan het zijn dat we genieten van gedachtepatronen of ze cultiveren, ondanks dat ze *gekleurd* zijn. Anders gezegd, we houden van onze verleidingen.
- Interessant genoeg houden we op dezelfde manier vast aan onze aversies, het lijkt erop dat we ook die graag bij ons houden.
- Veel van de mentale indrukken die gerelateerd zijn aan “ik” of “mij”, zijn *gekleurd*, ofwel *Klishta*.

Aklishta, ofwel *niet-gekleurde* gedachtepatronen:

- Deze zijn *neutraal*. Veel van de informatie die opgeslagen ligt in onze mind bestaat slechts uit gegevens die er zijn voor ons dagelijks leven. Huishoudelijke of kantoor objecten zijn goede voorbeelden van objecten waarvan de indrukken van nature *neutraal* zijn.
- Op publieke plaatsen zien we veel mensen, waarvan we sommige eerder hebben gezien, maar die we niet kennen. Ook dit zijn meestal *Aklishta* ofwel *ongekleurde* herinneringen.
- Soms hebben we gedachtepatronen die eerder gekleurd waren, maar die iets, de meeste of alle kleuring verloren hebben. Goede voorbeelden daarvan zijn gewoonten uit het verleden, die we werkelijk losgelaten hebben. De gedachtenindrukken van die oude gewoontepatronen zijn dan—als de gewoonte werkelijk veranderd is—zo goed als neutraal.
- Zijn nuttig op het spirituele pad.

Wat te doen:

Observeer het komen en gaan van gedachten: Observeer simpelweg de individuele gedachtepatronen die op natuurlijke wijze bewegen in de stroom van de mind. Ze komen en gaan als een normaal proces. Observeer daarna simpelweg of een gedachtepatroon *gekleurd* of *ongekleurd*, *Klishta* of *Aklishta* is.

Vraag jezelf letterlijk:

“Is deze gedachte *gekleurd* of *niet-gekleurd*?”

“Is deze gedachte *klishta* of *aklishta*?”

Praat met jezelf: De manier om te observeren is om jezelf letterlijk in stilte te vragen “Is deze gedachte *gekleurd* of *niet-gekleurd*, *klishta* of *aklishta*?”. En de antwoorden zullen van binnenuit komen.

Antwoord jezelf letterlijk:

“*Gekleurd*” of “*Niet-gekleurd*”

“*Klishta*” of “*Aklishta*”

Druk het uit in woorden: Dan wil je de mind trainen door stil het woord of het label te zeggen, zoiets als “*Gekleurd*”, “*Niet-gekleurd*”, “*Klishta*” of “*Aklishta*”. (Dit gaat samen met het proces van observeren of een gedachte *Nuttig* of *Niet-nuttig* is, dat verderop beschreven wordt)

Het proces kan dan ongeveer als volgt gaan:

1. Gedachte komt op.
2. Vraag, “*Is deze gedachte gekleurd of ongekleurd?*”
3. Antwoord komt, “*Gekleurd!*”
4. Vraag, “*Is deze gedachte nuttig of niet-nuttig?*”
5. Antwoord komt, “*Niet-nuttig!*”
6. Train de mind met, “*Mind, deze gedachte is niet-nuttig!*”
7. Daarna kun je de gedachte laten gaan, onderzoeken of cultiveren. (Het effect hiervan is cumulatief. Het mag lijken dat het in het begin langzaam gaat, maar mettertijd zal het sneller gaan.)

Met een beetje oefenen wordt het proces al snel zoiets als:

1. Gedachte komt op.
2. “*... Gekleurd ... Niet-nuttig...*”
3. “*Laat los, mind....*” (of als je wilt kun je het nader onderzoeken)

Of:

1. Gedachte komt op.
2. “*... Gekleurd ... Nuttig...*”
3. “*Dit is een goed idee ... Ik moet dit gaan doen*”

of

1. Gedachte komt op.
2. “*... Niet-gekleurd ...*” (of slechts een beetje gekleurd)
3. De gedachte waait vanzelf over

Bewust toestaan om een gedachte op te laten komen: Oefen dit door bewust een gedachtepatroon op te laten komen, en *observeer* en *label* het. Doe deze oefening vele malen waarbij je verschillende soorten gedachtepatronen op laat komen. Met enige oefening wordt dat heel eenvoudig om te doen. Daarna, als een natuurlijk vervolg op het *observeren* en *labelen*, wordt het veel makkelijker om een neutrale *getuige* te worden van de stroom van gedachten.

Onderzoeken van afzonderlijke gedachten: Als we de gehele stroom van gedachten neutraal kunnen *getuigen*, dan is het gemakkelijker om afzonderlijke gedachten te onderzoeken, met de bedoeling om hun greep af te zwakken (het afzwakken van de samskaras die karma aandrijven). Het wordt dan ook gemakkelijker om voorbij de mind zelf te gaan, in de richting van het centrum van bewustzijn.

Sta toe dat gekleurd niet-gekleurd wordt: We zullen gaan zien dat een erg belangrijk aspect van Yoga meditatie te maken heeft met het toestaan dat *Gekleurde* of *Klishta* gedachten op natuurlijke wijze transformeren in *Ongekleurde* of *Aklishta* gedachten. De oorspronkelijke gedachte blijft, maar geleidelijk verliest het zijn kleuring (meestal gehechtheid of aversie), waardoor de voorheen verontrustende gedachten slechts herinneringen worden. Dit is een praktische methode voor het bereiken van de ware betekenis van ongehechtheid (*vairagya*).

Welke van de vijf soorten is deze specifieke gedachte?

Merk op welke van de vijf soorten: Als je eenmaal hebt waargenomen of een gedachtepatroon *gekleurd* of *niet-gekleurd* (*klishta* of *aklishta*) is, dan is de volgende stap om op te merken van welke soort het is. (Yoga Sutra 1.6) Het is niet nodig om de Sanskriet woorden te onthouden, hoewel dat misschien vanzelf gebeurt als je dit aspect van zelf-bewustzijn beoefent.

1. **Pramana/correct**, werkelijk, goed, accuraat, helder, valide: *echte* kennis, *goede* of *juiste* kennis, *accuraat* waarnemen, *helder* zien, komend van een *onbewolkte* mind
2. **Viparyaya/niet-correct**, onwerkelijk, verkeerd, inaccuraat, misverstaan, niet helder: *schijnkennis*, *verkeerde* of *onjuiste* kennis, *inaccuraat* waarnemen, *vertroebelde* gedachten, *warrig* denken
3. **Vikalpa/verbeelding**, inbeelding, fantasie, misleiding, hallucinatie: voortkomend uit *verbeelding*, *inbeelding*, *fantasie*, verbale *misleiding*, creatie van een reeks aan gedachtepatronen, *hallucinatie*
4. **Nidra/slaap**, slaperig, wezenloos, gefocust op niet-zijn: *slaap*, de staat van de mind waarin de aandacht getrokken wordt naar het "object" van *leegte* of *inertie*, die geassocieerd wordt met slaap (dit is een ander perspectief van Tamas, een van de eerder genoemde drie gunas, hoewel ze gerelateerd kunnen zijn).
5. **Smriti/herinnering**, opgeslagen indrukken, herinneren: komend uit *geheugen*, het opkomen van informatie uit de *opslagkamer* van indrukken, de natuurlijke stroom van informatie in het veld van de mind.

Observeer of een gewaarwording helder of vertroebeld is,
of de mind fantaseert of slaperig wordt
of louter een stroom van herinneringen heeft.

Yoga gaat over pramana/het correcte weten: Yoga gaat over de eerste gedachte soort, *Pramana*, ofwel het *correcte* zien. In zekere zin kunnen we de andere vier negeren. Maar het is nuttig om weet te hebben van de andere vier en ze te observeren, zodat we de mind gericht kunnen trainen om helder te zien. Het is dit correcte weten dat de sleutel is tot vooruitgang op het spirituele pad.

Wat te doen:

Start met een individuele gedachte: Observeer een individuele gedachte en neem eenvoudigweg waar welke van de (bovenstaande) vijf soorten het meest van toepassing is op deze gedachte.

- Het meest belangrijke deel van dit proces is dat we ons herinneren dat we die soort gedachte willen cultiveren, waarin we helder en accuraat zien, ofwel de correcte soort gedachte (*Pramana*).
- Deze eerste soort van gedachte is in feite degene waarop Yoga meditatie gericht is.
- De reden waarom we de andere vier soorten willen opmerken is omdat we vaak in die andere vier verstrikt zitten, maar dat niet in de gaten hebben.

- Zodra we ons hiervan bewust worden, beginnen we meteen helder te zien wat de eerste soort van gedachte is, de soort is die we trachten te cultiveren.

Observeer je gedachten
één voor één.

Wat we mogelijk waarnemen: Hier wat voorbeelden van wat we mogelijk kunnen waarnemen:

- Een losstaande gedachte komt op en de mind gaat fantaseren over die ene gedachte en creëert een hele reeks van gedachten. We kunnen dan simpel opmerken “De Mind slaat aan het fantaseren”. (Vikalpa)
- Bij hetzelfde gedachtepatroon merken we misschien op “Deze gedachte kwam op uit het geheugen (Smriti). Zal ik erop handelen of het weer loslaten?”
- Stel we luisteren naar een persoon en dan ineens, misschien met een schok, merken we op dat we gestopt zijn met luisteren. De mind is dan misschien afgedreven in de richting van leegte die wordt geassocieerd met slaap (nidra), wat overigens niet betekent dat we echt in slaap vielen. We kunnen onze mind dan ontwaken “Blijf wakker, mind! Blijf alert!”
- Stel we waren met een taak bezig en merken op een positieve manier op dat de laatste paar minuten de mind volledig aanwezig was, helder zag (Pramana) en dat de gedachten correct en accuraat waren. We merken dan op hoe nuttig dit is.
- Stel we ervaren een gedachteproces, denken aan iemand of getuigen enkele gedachten tijdens meditatie. En ineens krijgen we in een flits een inzicht dat ons denken of onze mening verkeerd was (Vikalpa). Ons incorrecte waarnemen (Vikalpa) wordt dan vervangen door een meer correct waarnemen (Pramana).
- Tijdens meditatie hebben we misschien een tijdje een stroom van gedachten die komen en gaan, maar ons niet echt afleiden. We gaan inzien dat dit de betekenis van een stroom van gedachten is, of van herinneringen (Smriti) die rijzen en dalen uit de diepte van de mind terwijl we ongehecht blijven. We kunnen ook inzien hoe dit hele proces gerelateerd is met *chitta* en de vier functies van de mind (zie verderop).

Een voorbeeld van soort en kleuring: Het bepalen van het soort gedachte (zie de vijf soorten hierboven) komt na het *labelen* of een gedachte *gekleurd* of *niet-gekleurd* is. Bij elkaar, kunnen we dan bijvoorbeeld, het volgende observeren:

1. “Deze gedachten zijn echt *gekleurd* (Klishta) met afkeer (dvesha)”.
2. “Daardoor gaat mijn mind *fantaseren* (Vikalpa)”.
3. “Mind, je moet deze negativiteit loslaten, je moet je focussen op het hier en nu, op wat werkelijk is (Pramana).”

Via welke drie manieren kan ik weten of bepaalde kennis *correct* is?

Cultiveer correct waarnemen: In de vorige sectie zijn vijf soorten van gedachten gepresenteerd. Eén van die soorten is het hebben van correcte kennis, informatie, het helder zien (Pramana). Dit correcte zien is het soort dat we willen cultiveren. Maar hoe weet je wat waar is, en wat niet?

Drie manieren om correcte kennis te krijgen: Yoga beschrijft drie manieren voor vergaren van correcte kennis (Yoga Sutra 1.7). Merk overigens op dat de drie manieren niet automatisch betekenen dat je weet wat waar is, maar het kan een goede start zijn. De drie manieren om correcte informatie te krijgen zijn:

1. **Direct waarnemen of ervaring** (pratyaksha): Kennis of informatie uit directe ervaring, zoals het zelf zien van iets.
2. **Redenering of denkwerk** (anumana): Op basis van eigen redenering of denkproces tot een conclusie komen.
3. **Geschreven of mondelinge informatie** (agamah): Op basis van de mondelinge instructie van een gerespecteerd iemand, die als betrouwbare bron wordt aangenomen, of van een betrouwbare tekst of geschrift.

Streef naar het samenkomen van
ervaring, denkwerk en leerstof.

Wat te doen:

Wees bewust van correct waarnemen: Het *observeren* van de manieren waarop we conclusies trekken bij de dagelijkse objecten en activiteiten om ons heen, zowel als over spirituele waarheden, is een doorlopend proces.

- Wees bewust van een gedachtepatroon, of het nou een mening, een overtuiging of een observatie is. Vraag jezelf af hoe je weet dat het een waar, accuraat of correcte waarneming is.
- Welke van de drie manieren van weten overheerst in relatie tot die mening, overtuiging of observatie?
- Weet je dat het waar is vanwege eigen *ervaring*, op basis van *redeneren* of via geschreven dan wel mondelinge *uitspraken van anderen*?
- Hoe spelen de drie manieren van weten samen met elkaar in een bepaalde situatie? Zijn ze tegenstrijdig of bevestigen ze elkaar?
- Welke van de manieren van weten volg je, of handel je naar, in een bepaalde situatie?

Het doel van Yoga is om uiteindelijk de Waarheid volledig helder te zien. Het proces van het identificeren van de manieren om *waar* van *onwaar* te onderscheiden is daarom erg belangrijk.

Als *ervaring*, *redenering* en *leerstof* samenvallen,
dan weet je het
en dan weet je dat je het weet.

Streef naar het samenkomen van de drie manieren van weten: Als we ons op het spirituele pad begeven, dan gaan we gaandeweg zien dat onze *ervaring* en *redenering* samenkomen met de *getuigenis van anderen die het pad betreden hebben*. Als alle drie manieren van weten op een bepaald onderwerp lijken samen te vallen, dan hebben we een vrij goede indicatie dat we op de juiste weg zijn. Letten op punten waar *ervaring*, *redenering* en *leerstof* samenvallen, kan daarom een zeer praktisch hulpmiddel zijn op het spirituele pad.

Door welke van vijf kleuringen is deze gedachte beïnvloed?

Vijf soorten kleuringen: Er zijn vijf soorten *kleuringen*, ofwel *kleshas*. De *kleshas* kunnen zowel op een zeer praktische manier begrepen worden door toepassing op ons grove denkproces, als op zeer subtiele manier. Hier kijken we nu vooral naar de grove manieren van *kleshas* observeren. Diepgang in de observaties komt bij de beoefening van diepere meditatie.

Zie ook: Yoga Sutras 1.5 en 2.3

Vraag jezelf letterlijk:
"Op welke *manier(en)* is deze gedachte gekleurd?"

Dit zijn de vijf *kleshas*, kleuringen, en ze worden verderop uitgebreider beschreven:

1. **Avidya**, onwetendheid, spiritueel vergeten, versluiting
2. **Asmita**, geassocieerd met "ik-heid"
3. **Raga**, gehechtheid of aangetrokken worden tot
4. **Dvesha**, aversie of wegduwen
5. **Abhinivesha**, weerstand tegen verlies, angst

Als je de beschrijving van de vijf kleuringen leest, dan klinken die mogelijk eerder filosofisch dan praktisch. Als je de beschrijvingen leest, vestig dan speciaal de aandacht op *aantrekking* (*raga*) en *aversie* (*dvesha*). Je zult snel inzien hoe praktisch dit proces is als onderdeel van je meditatie en je leven.

Neem de dagelijkse gedachten waar: Let op, we hebben het hier niet over speciale soorten van gedachten. Het gaat over de typische dagelijkse gedachten of herinneringen die vanzelf opkomen in meditatie. Waar we het over hebben in deze sectie is de manier waarop deze gedachten *gekleurd* zijn. Het is het meest makkelijk om te beginnen met het waarnemen van de kleuringen van *aantrekking* en *aversie*. Geleidelijk zullen ook de andere kleuringen duidelijk worden.

Antwoord jezelf letterlijk:
"Deze gedachte komt voort uit *vergeten, versluiting.*"
"Dit is gekleurd met *ik*, of gaat over *mij.*"
"Dit komt voort uit *aantrekking of aversie.*"
"Dit is *angst* om te verliezen, of om niet te krijgen."

1) *Avidya, spiritueel vergeten, onwetendheid, versluiting:*

Vidya is met kennis: *Vidya* betekent *kennis*, en in het bijzonder kennis van Waarheid. Het is niet slechts een mentale kennis, maar de spirituele realisatie die voorbij de mind gaat. Als "A" voor *Vidya* wordt geplaatst (zodat het *Avidya* wordt), dan betekent "A" *zonder*.

Avidya is zonder kennis: Dus, *Avidya* betekent *zonder* Waarheid of *zonder* kennis. Het is de eerste vorm van het vergeten van de spirituele Realiteit. Het is niet slechts een gedachtepatroon in de gebruikelijke manier van een gedachtepatroon. Integendeel, het is het grondbeginsel van het contact verliezen met de Realiteit van het zijn van de oceaan van Eenheid, van puur Bewustzijn.

Zie ook: Yoga Sutras 2.1-2.9, vooral sutra 2.5 over de vier soorten van *avidya*, ofwel onwetendheid.

Betekenis van onwetendheid: *Avidya* wordt meestal vertaald als *onwetendheid*, wat een goed woord is, zolang we de subtiliteit van de betekenis maar in gedachten houden. Het is niet een kwestie van meer kennis vergaren, zoals op school, waarbij je toewerkt naar een diploma. Integendeel, *onwetendheid* is iets dat verwijderd wordt, zoals het verwijderen van wolken die het zicht verhinderen. Dan, met de onwetendheid (of wolken) verwijderd, zien we de kennis, ofwel *Vidya*, helder.

Zelfs in het Engels, zit dit principe in het woord "*ignorance*" [Nederlands: onwetendheid]. Merk op dat dit woord opgebouwd is uit "*ignore*", dat niet noodzakelijk negatief is [*ignore* betekent negeren. Eenzelfde soort principe zit dus ook in het Nederlands: onwetendheid heeft niet-weten in zich, het niet meer weten van je ware Zelf]. De vaardigheid om te *negeren* geeft de mogelijkheid om te focussen. Stel je voor dat je in een druk restaurant bent en een gesprek hebt met een vriend. Luisteren naar je vriend betekent zowel focussen op luisteren, als het *negeren* van andere gesprekken om je heen. Op het pad van Zelfrealisatie, echter, willen we voorbij de sluier van *onwetendheid* gaan, niet langer *negeren* en alleen nog helder zien.

Avidya is het verwarren van het één voor het ander

Tijdelijkheid	← →	Eeuwigheid
Onzuiver	← →	Zuiver
Pijnlijk	← →	Plezierig
Niet-zelf	← →	Zelf

Avidya is de basis voor de andere kleuringen: *Avidya* is als een doek, als een scherm waarop een film afgespeeld kan worden. Het is de basis waaruit de andere vier *kleuringen*—die verderop beschreven worden—voortkomen. *Avidya* (onwetendheid) is min of meer het maken van een vergissing, waardoor het één verward wordt met het ander. Vier belangrijke vormen daarvan zijn:

- **Tijdelijkheid aanzien voor eeuwigheid:** Bijvoorbeeld, denken dat de aarde en de maan blijvend zijn, je gedragen alsof al je bezittingen permanent van jou zijn, vergeten dat dit alles zal verdwijnen en dat ons zogenaamde eigenaarschap alleen maar relatief is.
- **Het onzuiver voor het zuiver houden:** Bijvoorbeeld, geloven dat onze gedachten, emoties, meningen of beweegredenen in relatie tot onszelf, iemand anders of een situatie altijd zuiver en alleen goed, gezond en spiritueel zijn, terwijl ze eigenlijk een mengsel zijn van neigingen en genegenheden.
- **Pijnlijk verwarren voor plezierig:** Bijvoorbeeld, in sociale, familie en culturele situaties zijn er vele acties die lijken gevuld te zijn met plezier, maar die later als je erop terugkijkt pijnlijk gevonden worden.
- **Denken dat de niet-zelf de Zelf is:** Bijvoorbeeld, kunnen we denken dat ons land, onze naam, ons lichaam, beroep of diepliggende aanleg is “wie ik ben” en dit verwarren met wie we in de diepste lagen werkelijk zijn, in de laag van onze eeuwige Zelf.

Zowel op grote als kleine schaal: Als je reflecteert op deze vormen van *Avidya*, dan zal je merken dat ze toepasbaar zijn op zowel grote als kleine schaal, zoals de tijdelijkheid van zowel de planeet aarde, als van het object dat we in onze hand houden. En hetzelfde geldt voor de andere vormen.

Avidya maakt dat we allereerst verstrikt raken: In relatie tot afzonderlijke gedachtepatronen, is het *Avidya* (spiritueel vergeten) dat het mogelijk maakt dat we verstrikt raken in de gedachte. Als, op het moment dat een gedachte opkomt, er ook compleet spiritueel bewustzijn (*Vidya*) of Waarheid is, dan is er simpelweg geen ruimte voor de “ik-heid” om betrokken te raken, noch voor *aantrekking*, *aversie*, of *angst*. Dan zou er slechts spiritueel bewustzijn zijn tezamen met een stroom van indrukken die geen kracht hadden om de aandacht onder hun heerschappij te krijgen. Het getuigen van deze *Avidya* (spiritueel vergeten) in relatie tot gedachten is de oefening hier.

2) *Asmita*, geassocieerd met “ik-heid”

De aard van ik-heid: *Asmita* is de meest subtiele vorm van individualiteit. Het is geen *ik-ben-heid*, als wanneer we zeggen “ik ben een man of vrouw” of “Ik ben een persoon van dit of dat land”. Integendeel, *Asmita* is de *ik-heid* die nog geen enkele van dat soort identiteiten heeft aangenomen.

Zie ook: Yoga Sutras 2.1-2.9, vooral sutra 2.6 over de aard van ik-heid of ego.

De vergissing denken dat het over mij gaat: Als we echter *ik-heid* of *Asmita* zien als een *kleuring*, een *klesha*, dan zien we dat er een soort vergissing is gemaakt. De vergissing is dat het gedachtepatroon over het object ten onrechte geassocieerd is met ik-heid (*Asmita*) en dus zeggen we dat het gedachtepatroon een *klishta* gedachtepatroon, of een *klishta vritti*, is.

Het beeld in de mind is niet neutraal: Beeld een gedachte in die *niet gekleurd* is door *ik-heid*. Een dergelijke *niet-gekleurde* gedachte zal geen mogelijkheid hebben om je mind tijdens meditatie af te leiden, of je handelingen beheersen. Er zijn eigenlijk veel van dat soort *neutrale* gedachtepatronen. We komen bijvoorbeeld in het dagelijks leven veel mensen tegen die we wellicht herkennen, maar die we nog nooit

ontmoet hebben, en over wie de herinnering in onze mind niet gekleurd is met aantrekking, noch met aversie. Het betekent simpelweg dat het beeld van die mensen in onze mind is opgeslagen, maar dat het neutraal is, niet gekleurd.

Het ontkleuren van je gedachten: Stel je voor hoe fijn het zou zijn als je dit proces van *kleuring* zelf zou kunnen reguleren. Dan zouden we, als er een *aantrekking* of een *aversie* is, deze innerlijk kunnen *ontkleuren*, om daarmee vrij te zijn van zijn grip (of we zouden dat kunnen verzwakken). Dit wordt gedaan als een onderdeel van het proces van meditatie. Het heeft niet alleen voordelen in onze relatie tot de wereld, maar het zuivert ook de mind zodat diepere meditatie ervaren wordt.

Zie ook: Yoga Sutras, vooral sutras 1.5-1.11 en 2.1-2.9 over het ontkleuren van gedachten.

Ik-heid is nodig voor de anderen: In relatie tot afzonderlijke gedachtepatronen, is de kleuring van *ik-heid* noodzakelijk voor de kleuringen van *aantrekking*, *aversie* en *angst* om enige macht te hebben. Dus daarom wordt de *ik-heid* zelf gezien als een kleuringsproces van de gedachten. De oefening is het *getuigen* van deze *Asmita* (*ik-heid*) en hoe het zich verhoudt tot gedachtepatronen.

3) Raga, gehechtheid of aangetrokken worden tot

Als er eenmaal het primaire vergeten is (*Avidya*) en als de individualiteit (*Asmita*) opkomt, dan ontstaat de mogelijkheid tot gehechtheid, ofwel *Raga*.

Het is niet dat “ik” gehecht ben. Integendeel, de <i>gedachte</i> is <i>gekleurd</i> . En vervolgens <i>identificeert</i> de “ik” zich met de <i>gedachte</i> .

Gehechtheid is een obstakel, maar is niet slecht: *Raga* is geen morele kwestie; het is niet “slecht” dat er *gehechtheid* is. Het lijkt erop dat het een onderdeel is van hoe het universum is opgebouwd en hoe alle levende wezens zijn samengesteld, inclusief mensen.

Mate van kleuring: Waar we in de problemen komen met *gehechtheid* is de mate van *kleuring*. Als de *kleuring* sterk genoeg wordt om ons zonder remming te overheersen, dan zouden we dat in psychologische zin verslaving of neurose kunnen noemen.

Meester worden: In de spirituele oefeningen willen we meester worden over de *gehechtheden*. Tijdens meditatie willen we in staat zijn om de *gehechtheden* te laten gaan zodat we de Waarheid gaan ervaren die dieper ligt, of aan de andere kant van de *gehechtheid*.

Gehechtheid is een natuurlijke gewoonte van de mind: In het proces van *getuigen* willen we bewust zijn van de vele manieren waarop de mind gewoonlijk gehecht raakt. Als je dit als een natuurlijke activiteit van de mind ziet, dan is dat veel makkelijker om te accepteren, zonder te voelen dat er iets mis is met je eigen mind. De gewoonte van de mind om te hechten kan zelfs grappig worden, je doen glimlachen, omdat je meer en meer vrij wordt van de gehechtheid.

Getuigen is noodzakelijk voor meditatie: In relatie tot afzonderlijke gedachten is *gehechtheid* één van de twee kleuringen, naast *aversie*, die het makkelijkst te zien zijn. Het getuigen van gehechtheden en aversies is een noodzakelijke vaardigheid om te ontwikkelen voor meditatie. Het in staat zijn om de reeks van gedachten te laten gaan, is gebaseerd op het solide fundament van het zien en labelen van afzonderlijke gedachten als zijnde gekleurd met *gehechtheid*.

4) Dvesha, aversie of wegduwen

Aversie is een vorm van gehechtheid: *Aversie* is eigenlijk een andere vorm van *gehechtheid*. Het is wat we mentaal proberen weg te duwen, maar dat wegduwen is ook een vorm van verbinding, net zozeer als *gehechtheid* een manier is van het naar ons toetrekken.

Aversie is simpelweg
een andere vorm van gehechtheid.

Aversie is normaal onderdeel van de mind: *Dvesha* lijkt in feite een normaal onderdeel te zijn van het universele proces wanneer we een precare mentale balans opbouwen tussen de vele *gehechtheden* en de vele *aversies*.

Aversie is zowel oppervlakkig als subtiel: Het is belangrijk om in gedachten te houden dat *aversie* heel subtiel kan zijn en dat die subtiliteit zich kan openbaren tijdens diepere meditatie. Maar het is ook behoorlijk zichtbaar op het meer oppervlakkige niveau. Het is hier, aan het oppervlak, dat we kunnen beginnen met het proces van *getuigen* van onze *aversies*.

Aversie kan makkelijker zijn om op te merken dan gehechtheid: In relatie tot afzonderlijke gedachtepatronen, is *aversie* één van de twee kleuringen die naast *gehechtheid* het meest makkelijk gezien wordt. *Aversie* kan eigenlijk nog makkelijker opgemerkt worden dan *gehechtheid*, omdat er vaak een emotionele reactie is, zoals boosheid, irritatie of angst. Zo'n emotionele reactie kan mild of sterk zijn. Vanwege deze verschillende reacties, die zich uiten via sensaties in het fysieke lichaam, kan dit onderdeel van *getuigen* heel gemakkelijk gedaan worden tijdens het dagelijks leven, als ook tijdens meditatie.

Afzwakken van kleuringen: Voor het proces van *afzwakken* van kleuringen is de volgende sectie van belang. Om dit proces van afzwakken te volgen, is het nodig eerst bewust te worden van kleuringen, zoals *aversie* en *gehechtheid*. Door het afzwakkingsproces kunnen we geleidelijk aan werkelijk een *getuige* worden van de volledige stroom van het denkproces. Dit legt het fundament voor diepere meditatie.

5) *Abhinivesha, weerstand om los te laten, angst*

Als eenmaal de balans tussen de vele *gehechtheden* en de *aversies* is bereikt, samen met het fundament van ik-heid en spirituele onwetendheid, ontstaat er een natuurlijk verlangen om de dingen te houden zoals ze zijn.

De weerstand om de delicate balans
tussen de valse identiteiten te verliezen wordt
angst voor de dood van die identiteiten genoemd.

Angst voor verandering: Er is een weerstand en angst die opkomt met de mogelijkheid om de huidige situatie te verliezen. Het is als een angst voor de dood, hoewel het niet alleen de dood van het fysieke lichaam betekent. Deze angst wordt vaak niet bewust ervaren. Het is gebruikelijk voor iemand voor wie meditatie nieuw is om te zeggen "Maar ik heb geen angst!". Dan, na enige tijd, rijst een subtiel angst, als men meer bewust wordt van het innerlijke proces.

Angst is natuurlijk: Het is absoluut niet de bedoeling om te proberen angst te zaaien bij mensen. Integendeel, het is een normaal onderdeel van het proces van het uitdunnen van de dikke deken van gekleurde gedachtepatronen. Er is een erkenning van het laten gaan van onze onbewust gekoesterde *gehechtheden* en *aversies*. Wanneer meditatie liefdevol en systematisch wordt beoefend, dan wordt deze angst minder als een obstakel gezien.

Wat te doen:

Sta stromen van afzonderlijke gedachten toe om in beweging te komen: Een van de beste manieren om een goed begrip te krijgen van het *getuigen* van *kleshas* (kleuringen) is om te gaan zitten, stil te zijn, met de intentie om stromen van afzonderlijke gedachten op te laten komen. Dit betekent niet dat je gaat zitten denken of dat je je zorgen gaat maken. Het is letterlijk een experiment waarbij je opzettelijk beelden op laat komen. Het is het gemakkelijkste om deze oefening te doen met wat ogenschijnlijk niet-significante indrukken zijn.

Beeld je bijvoorbeeld een fruit in en merk op wat er in je mind opkomt. Er kan bijvoorbeeld een appel in je gedachten opkomen, en merk dan simpelweg de “gehechtheid” op als je van appel houdt, of je er toe aangetrokken voelt. Het is misschien geen sterke kleuring, maar mogelijk merk je wel iets van een kleuring. Misschien denk je aan een peer en merk je op dat er een spoortje van “aversie” is, want je houdt niet van peren.

Experimenteer met kleuringen: Laat heel veel van dit soort beelden opkomen. Eén van de dingen die ik vaak met mensen gedaan heb is dat ik 10-15 kleine steentjes opraapte en aan iemand vroeg om er één uit te pakken die ze aantrekkelijk vonden. Dan vroeg ik ze om er één uit te pikken waar ze minder tot aangetrokken waren (weinig mensen zullen zeggen dat ze een hekel hebben aan één van de stenen). Het is een heel simpel experiment dat demonstreert hoe aantrekking en aversie ontstaan. Het is in het begin gemakkelijker om te experimenteren met het getuigen van gedachten die slechts een geringe kleuring hebben, met slechts geringe aantrekking of aversie.

Je kunt zulke experimenten gemakkelijk doen met vele objecten die vanuit het onbewuste naar boven komen in het veld van de mind. Je kunt dit ook gemakkelijk doen terwijl je de wereld om je heen observeert. Merk op hoe op talloze manieren je aandacht getrokken wordt naar dit of dat object, deze of die persoon, en zich een beetje of sterk afzet tegen andere objecten of personen.

Ook al is dit wat moeilijker om te doen, merk ook de talloze objecten op die elke dag langskomen en die geen enkele reactie oproepen. Dit zijn voorbeelden van neutrale indrukken in het veld van de mind.

Getuig geleidelijk aan sterkere kleuringen: Door op deze manier te observeren, wordt het makkelijker om geleidelijk aan, op gelijke wijze, sterkere aantrekkingen en aversies te getuigen. Als we van start gaan met het proces van getuigen van het type kleuring, dan kunnen we beginnen met het proces van ontkleuring, dat behandeld wordt in de volgende sectie.

In welke van vier stadia bevindt een gekleurd gedachtepatroon zich?

Verminder systematisch de kleuring: De *kleuringen* (kleshas) zijn 1) actief, 2) tijdelijk onderbroken of afgescheiden, 3) afgezwakt, of ze zijn 4) slapend. We willen in staat zijn om deze stadia te observeren en te getuigen, zodat we de kleuring systematisch kunnen verminderen. Dan zijn de gedachtepatronen niet langer meer een obstakel voor diepe meditatie en dat is het doel.

Zie ook: Yoga Sutra 2.4 over de vier stadia van kleuring.

Herhaling: Voor alle helderheid, even een kort overzicht van wat tot nu is behandeld in relatie tot het getuigen van gedachten:

- Wat is de algemene staat van je mind? (verstoord, saai, afgeleid, ...)
- Hoe zit het met de drie kwaliteiten, ofwel gunas? (zwaar, actief, verlicht)
- Is het correct denken, incorrect, fantasie, herinnering of slaap?
- Is de gedachte gekleurd of niet-gekleurd? (en tot in welke mate)
- Hoe beïnvloeden de vijf kleuringen de gedachte? (onwetendheid, ik-heid, gehechtheid, aversie, angst)

Het is niet zo ingewikkeld: Als je de bovenstaande punten leest, begint het proces van *labelen* en *getuigen* hopelijk minder ingewikkeld te lijken. Het is werkelijk gemakkelijk om dit allemaal in één moment in te zien. Het innerlijk *labelen* neemt maar een paar seconden tijd. Door te oefenen wordt het echt steeds gemakkelijker.

Vier stadia van kleuring: Nu willen we weten wat we moeten doen met de *kleuringen*, die normaalgesproken een obstakel vormen voor meditatie en spirituele realisatie en die vaak problemen veroorzaken in onze externe levens; dat wil zeggen in de wereld met andere mensen, situaties en omstandigheden. Het startpunt is om te observeren wat de huidige staat is van de *kleuring*:

1. Actief, opgewonden (udaram): Is het gedachtepatroon actief aan de oppervlakte van de mind of drukt het zich uit via fysieke acties (via de 'actieve zintuigen', *karmendriyas*, zoals bewegen, grijpen en spreken)? Deze gedachtepatronen en acties kunnen mild zijn, intens of iets er tussenin. Hoe dan ook ze zijn in ieder geval actief.

2. Op afstand, afgescheiden, tijdelijk onderbroken (vicchinna): Is het gedachtepatroon op dit moment minder actief, omdat er wat meer afstand is of omdat je ervan gescheiden bent? Dit stadium ervaren we vaak als het object waarnaar we verlangen niet fysiek aanwezig is. Bijvoorbeeld; de *aantrekking* of *aversie* is er nog, maar niet in een actieve vorm zoals op het moment dat het object pal voor je zou staan. Het is alsof we voor nu even het object vergeten hebben. Het is nog steeds *gekleurd*, maar nu even *niet actief* (maar ook niet echt *afgezwakt*).

3. Afgezwakt, verzacht (tanu): Is het gedachtepatroon niet slechts onderbroken, maar daadwerkelijk *verzacht* of *afgezwakt*? Soms kunnen we denken dat een diepliggend gewoontepatroon *verzacht* is, maar in werkelijkheid is het niet afgezwakt. Als we niet in de buurt van het object van *aantrekking* of *aversie* zijn, dan kan de scheiding ervan lijken op een *verzachting*, terwijl het daadwerkelijk op dat moment gewoon niet wordt gezien.

Dit is één van de grote valkuilen van het veranderen van de gewoonten of conditionering van de mind. Aanvankelijk klopt het dat we ons wat moeten *afschieden* van het *actieve* stadium naar het meer afstandelijke stadium, maar daarna is het essentieel om te beginnen met het afzwakken van de kracht van de *kleuring* van het gedachtepatroon.

4. Slapend, latent, zaadje (prasupta): Verkeert het gedachtepatroon in *slapende* of *latente* vorm, alsof het een zaadje is dat op dit moment nog niet aan het groeien is, maar dat kan gaan groeien zodra de juiste omstandigheden zich voordoen?

Het gedachtepatroon kan tijdelijk in een slapende staat zijn, zoals tijdens slaap, of wanneer de mind naar iets anders afgeleid wordt. Echter, zodra een bepaald gedachteproces opkomt, of een bepaald visuele of auditieve verbeelding opkomt via de ogen of oren, dan wordt het gedachtepatroon weer aangewakkerd met al zijn kleuringen.

Uiteindelijk kan het zaadje van de gekleurde gedachte
verbrand worden in het vuur van meditatie,
en een verbrand zaadje kan niet meer groeien.

Waar leidt dit alles toe?: Door het proces van Yoga meditatie, worden de gedachtepatronen geleidelijk afgezwakt en ze verblijven dan meestal in de slapende staat. In diepe meditatie kan uiteindelijk het "zaadje" van wat slaapt verbrand worden en een verbrand zaadje kan niet langer groeien. Dan is men vrij van wat eerst een gekleurd gedachtepatroon was.

Voorbeeld: Een voorbeeld zal helpen om te begrijpen hoe deze vier stadia samenwerken. We zullen het concrete voorbeeld gebruiken van vier personen in relatie tot het roken van sigaretten, omdat dit een duidelijk voorbeeld is. Het principe is niet alleen van toepassing op objecten zoals sigaretten, maar ook op mensen, meningen, verbeeldingen, overtuigingen, gedachten en emoties.

- **Persoon A:** Heeft nooit gerookt en heeft ook nooit enig verlangen gehad om te roken. Als persoon A een sigaret ziet, dan herkent hij wat het is. Er is een opgeslagen indruk in het chitta, maar het is volledig neutraal, het is slechts een feit of een herkenning. Het is *niet-gekleurd*; het is *aklishta*. (De gedachte aan een sigaret kan ook gekleurd zijn door aversie, als hij tegen roken is, maar dat is dan een ander voorbeeld.)
- **Persoon B:** Heeft vele jaren gerookt, maar is jaren geleden gestopt. Af en toe zegt ze "Ik doe een moord voor een sigaret!", maar om gezondheidsredenen rookt ze niet. Haar diepe indruk van sigaretten blijft *gekleurd* en drukt zich nog actief uit in de onbewuste en bewuste waakstaat. Soms kan het zijn dat de indruk van de sigaretten niet actief is, zoals wanneer ze slaapt of een andere afleidende activiteit verricht. Echter op het latente niveau is de indruk van het roken nog steeds zeer *gekleurd* in een potentiële vorm.

- **Persoon C:** Heeft vele jaren gerookt, maar is jaren geleden gestopt. Hij zegt altijd, “O nee, Ik wil geen sigaret; ik denk er zelfs nooit aan”. Op hetzelfde moment verraden zijn gebaren en lichaamstaal iets anders. Hij heeft mogelijk zeer *gekleurde* mentale indrukken van *gehechtheid*, maar ze worden niet toegestaan om naar het oppervlak van bewustzijn te komen. Er is afscheiding van het gedachtepatroon, maar de *kleuring* is niet echt *afgezwakt* (ook al is het in een latente vorm tijdens de slaap, of als de mind afgeleid is). Deze vorm van blokkeren van kleuring is *niet* wat de bedoeling is van de wetenschap van Yoga.
- **Persoon D:** Rookte voor een lange tijd, maar is jaren geleden gestopt. Na een periode van worstelen met de scheiding, de fase van het loslaten (Vicchinna), ging ze met het verlangen tijdens meditatie aan de slag, ze stond toe om het bewustzijn van de *gehechtheid* op te laten komen, ze onthield zich op vriendelijke wijze van het omarmen van de indrukken en zag de kleuring geleidelijk vager worden. In die periode waren de gedachtepatronen soms actief, soms op afstand en soms tijdelijk slapend. Het is nu echter alsof ze een niet-roker is. Het verlangen is teruggekeerd naar de vorm van een zaadje of is geheel verdwenen, niet alleen tijdens slaap, of als de mind afgeleid is, maar ook als er in directe omgeving sigaretten aanwezig zijn.

Wat te doen:

Merk het stadium van afzonderlijke gedachten op: Wat we willen is dat we ons denkproces vaak, op een vriendelijke manier en zonder oordelen *observeren*, terwijl we het stadium van de kleuring van gedachtepatronen opmerken. Dat kan heel erg leuk zijn; niet alleen maar hard werken. Het is nogal grappig om te zien hoe gemakkelijk en snel de mind van hier naar daar gaat, zowel innerlijk als via de zintuigen, zoekend naar en reagerend op objecten van verlangen.

Er reizen vele gedachten in de trein van de mind en velen zijn *gekleurd*. Zo werkt de mind nu eenmaal; het is niet *goed* noch *slecht*. Door het gekleurde gedachtepatroon op te merken, en de aard ervan te begrijpen door het te labelen, kunnen we steeds meer een *getuige* worden van het hele proces en krijgen we ervoor terug dat we vrij worden van de *kleuring*. Dan kunnen de spirituele inzichten gemakkelijker op de voorgrond komen in het bewustzijn in het dagelijkse leven en tijdens meditatie.

Zeg letterlijk tegen je mind:
 “Deze gekleurde gedachte brengt
 alleen maar pijn en leed. Laat het gaan, mind.”

Train de mind omtrent kleuring: Een zeer belangrijk onderdeel van het *afzwakken* of *verminderen* van de *kleuring* van gekleurde gedachtepatronen is om de mind te trainen dat deze kleuring niets dan ellende zal geven.

Het betekent de mind trainen dat “Dit is niet-nuttig!” (wat behandeld wordt in de volgende sectie). Deze simpele training is het begin van het *afzwakken* van de kleuring (het proces start met het observeren, maar gaat verder naar afzwakken). Het is hetzelfde als met het opvoeden van een kindje. Het begint allemaal met het labelen en zeggen van wat *nuttig* en *niet-nuttig* is. Merk op dat dit geen moreel oordeel is over wat goed of slecht is. Het is meer zoals wanneer je een tocht maakt en dat je zegt dat het handiger is om links of rechts te gaan.

Vaak zitten we gevangen in een cirkel: Vaak in het leven, komen we erachter dat de *gekleurde* gedachtepatronen heen en weer bewegen tussen het actieve stadium en het ‘meer op afstand’ stadium en dan weer terug naar het actieve. Ze draaien rondjes tussen deze twee. Of ze veroorzaken actief uitdagingen of we zijn in staat om iets meer afstand te nemen, zoals tijdens een vakantie.

Doorbreek de cirkel: Als we dergelijke rondjes draaien, als we gevangen zitten in die cirkel, dan is het mogelijk dat we de *kleuringen* nooit echt afzwakken, laat staan dat we de *kleuring* weten terug te brengen naar de vorm van een zaadje. Het is belangrijk om bewust te zijn van de mogelijkheid tot afzwakken, zodat we doelbewust het proces van verzachten van de kracht van de *kleuring* doelbewust kunnen nastreven.

De diepere, sterkere, meer gevorderde
afzwakking komt in de
stilte en verstillung van meditatie.

Meditatie zwakt de kleuring af: Dit waar meditatie van enorme waarde kan zijn voor het bevrijd worden van deze diepe impressies. We kunnen in stilte zitten, de mind focussen, maar toch tegelijkertijd toestaan dat het spel van rondjes draaien zich pal voor ons bewustzijn afspeelt. Geleidelijk zwakt het af, zodat we de diepere stilte kunnen ervaren, waarbij we meer in contact komen met de spirituele aspecten van meditatie.

Zal ik mijn mind trainen in wat *nuttig* en *niet-nuttig* is?

Ben je bereid je mind te trainen?: Herinner dat het aan het begin van dit artikel ging over negatieve gedachten als voorbeeld bij het *labelen* van gedachten. We gebruikten het simpele voorbeeld om innerlijk "Negatief" te zeggen om zo'n gedachte te *labelen*.

Train de mind
"Mind, dit is *niet-nuttig*!"
Mind dit *is* nuttig!"

De volgende stap in het proces is om te evalueren of een gedachte **Nuttig** of **Niet-nuttig** is. Dit leidt tot de vraag of we deze gedachte wel of niet zullen cultiveren en of we wel of niet zullen toestaan dat deze gedachte wordt omgezet in een actie. We kunnen ons dus bijvoorbeeld afvragen "Moet ik het doen of niet doen?", "Moet ik dit energie geven of het laten gaan?"

Een simpele reeks zou er als volgt uit kunnen zien:

1. "Deze gedachte is gekleurd. Het is aversie, hoewel mild".
2. "Ik heb het niet helder. Ik moet er beter naar kijken."
3. "Dit is *Niet-nuttig*, mind".
4. Ik ga hierop geen actie nemen. Mind, we moeten hier eerst beter naar kijken, en voorlopig loslaten om actie te ondernemen."

Of zo:

1. "Deze gedachte is gekleurd. Het is gehechtheid en behoorlijk sterk."
2. "De mind is aan het fantaseren, maar ziet het ook helder."
3. "De gedachte heeft een paar zuivere, sattvische kwaliteiten."
4. "Dit zou gekleurd kunnen zijn, maar het is hoe dan ook *Nuttig* en het dient anderen."
5. "Ik ga dit doen, maar mind, hou goed in de gaten dit te doen voor anderen."

Of, om stil te worden voor meditatie:

1. "Dit is gekleurd. Ik heb dit al onderzocht, al behandelt."
2. "Mind, dit is *Niet-nuttig* nu."
3. "Raak hier nu niet bij betrokken. Laat het gaan."
4. "Mind, focus op de stilte voorbij al deze gedachten."

Cultiveer de hogere functie van de mind: Het evalueren van gedachten of ze *Nuttig* of *Niet-nuttig* zijn, vindt plaats door gebruik te maken van de functie van de mind die buddhi heet. Het is het belangrijkste aspect van de mind om te cultiveren. Meestal is het vrij helder of een gedachte *Nuttig* of *Niet-nuttig* is. Echter het bewust opmerken is een zeer belangrijk onderdeel van de training van de mind.

Zeg letterlijk tegen je mind,
“Nuttig” of “Niet-nuttig”.

Praat tegen jezelf: Zeg letterlijk tegen je mind “Nuttig” of “Niet-nuttig”. Dit zeg je binnenin je mind, niet hardop. Het is een beetje zoals je een kindje kan opvoeden. Het wordt zeer liefdevol gedaan, maar met een heldere uitspraak of iets *Nuttig* of *Niet-nuttig* is.

Door te zeggen dat een gedachte *Niet-nuttig* is wordt het een stuk gemakkelijker om de gedachte te laten gaan zonder dat het in een lange trein van *Niet-nuttige* gedachten veranderd. Het maakt het ook gemakkelijker om gedachten, die alleen maar uit gewoonte verschijnen, niet om te zetten in actie.

Cultiveer de nuttige gedachten: Als de gedachte *Nuttig* is, dan wordt het makkelijker om die gedachte te cultiveren, en als het geschikt is, het tot een actie te brengen in de externe wereld. Op deze manier worden meer van de *Nuttige* gedachten gecultiveerd, terwijl meer van de *Niet-nuttige* gedachten worden gelaten. Dit is een zeer nuttig onderdeel van het proces om de mind te stabiliseren en te zuiveren. Het creëert de basis voor gevorderde meditatie en samadhi.

Dit labelen is toepasbaar op alle soorten gedachten: De gedachten *labelen* als *Nuttig* of *Niet-nuttig* geldt voor vrijwel alle soorten van *getuigen* die in dit artikel beschreven zijn.

Hoe is de interactieve relatie tussen de vier functies van de mind en deze gedachte?

Alle oefeningen van *getuigen* die hier worden beschreven, spelen zich af in het veld van de *Vier Functies van de Mind*. Hoe meer men de afzonderlijke aspecten *labelt* en ervan *getuigt*, hoe meer men de elegante simpelheid gaat inzien van die vier functies.

- **Manas:** aandrijven van acties en zintuigen; gedeelte van mind die zintuigelijke indrukken verwerkt
- **Chitta:** opslagruimte van latente indrukken, herinneringen
- **Ahamkara:** Ik-maker ofwel ego (echter niet “egoïstisch”)
- **Buddhi:** weet, besluit, oordeelt, onderscheidt

Wees bewust getuige
van de Vier Functies van de Mind
terwijl ze functioneren.

Waar kwam de gedachte vandaan?: Bij het bewust werken aan het *getuigen* van de Vier Functies van de Mind, kun je jezelf vragen “Vanwaar rees deze gedachte, emotie, sensatie, impressie of dit beeld?” Dit is niet een kwestie van levensgeschiedenis of psychodynamica, maar van logistiek. Waar was deze gedachte voordat het opkwam? Je gaat inzien dat het opkwam van de plek waar het rustte, vanuit het reservoir van het veld van de mind dat volgens de wetenschap van Yoga *chitta* heet. Welke gedachte ook omhoog komt, het is *altijd* waar dat het uit *chitta* omhoog kwam.

Dus waarom zou je jezelf telkens maar weer afvragen waar een gedachte vandaan kwam als het antwoord steeds dezelfde is? Het is een vorm van zelf-training, van *getuige* worden van het proces. Het geeft verder de mogelijkheid om wat afstand te nemen tot de gedachte. Het geeft de mogelijkheid om helder, onmiddellijk en in het moment in te zien, dat “Deze gedachte is niet *wie* ik ben! *Ik* ben *anders* dan mijn gedachten! Ik ben degene die *getuige* is van al deze gedachtepatronen!”

Hoe kwam het dat deze gedachte me beïnvloedde?: Het geeft vervolgens de mogelijkheid om je af te vragen, om te reflecteren op de vraag “Hoe ben ik betrokken geraakt bij dit gedachtepatroon? Hoe ben ik hierin verstrikt geraakt, denkende dat dit is *wie* ik ben? Dat dit iets met *mij* te maken heeft? Waarom is dit gedachtepatroon niet neutraal? Waarom is dit niet slechts een herinnering?”

Leer de *vergissing* in te zien dat deze *gedachte* iets te maken heeft met *mij*, met de *echte* ik.

Dan ga je de degene zien die kleurt, degene die dit anders neutrale gedachtepatroon, deze kale herinnering, op zich heeft genomen en het heeft omgevormd in iets meer, in een valse identiteit van “wie ik ben”. Dan ga je het effect van *ahamkara* zien, het ego.

Een geval van een verkeerd begrepen identiteit: Je gaat inzien dat er een vergissing is gemaakt—de vergissing van het ego dat denkt dat dit gedachtepatroon iets te doen heeft met *mij*. Als deze wijsheid opkomt, betekent dit dat de functie van de mind, die buddhi heet, nu helder ziet, en dat manas, of mind nu veel meer vrij is van deze gedachtepatronen, in plaats van dat het automatisch reageert vanuit gewoonte of met een geconditioneerd respons.

Een zeer hoogwaardige oefening: Het *getuigen* van de wisselwerking tussen de Vier Functies van de Mind is een zeer hoogwaardige oefening op het pad van Zelf-realisatie. Omdat er maar vier processen te *observeren* zijn zit er ook een simpele kant aan. Het is aanvankelijk niet makkelijk om te doen, maar er zit werkelijk een simpele kant aan. Honderd procent van de processen van de mind bestaan uitsluitend uit deze vier functies. Door *getuige* te worden van deze vier processen, wordt men automatisch bewogen in de richting van de realisatie van het Zelf of Atman, omdat dat uiteindelijk de hoogste positie is vanwaar *getuigen* plaatsvindt.

Hoe verhoudt dit zich tot de lagen van bewustzijn?

Latente laag van bewustzijn: Als de gekleurde gedachtepatronen (*klisha vrittis*) zich in een latente, slapende vorm bevinden, dan verkeren ze in de derde laag van bewustzijn (zie hieronder). Deze laag heet *Prajna*, die ook de Diepe Slaapstaat, het Onderbewuste of de Causale laag is.

<u>AUM</u>	<u>Sanskriet</u>	<u>Staat van Bewustzijn</u>	<u>Laag van Bewustzijn</u>	<u>Laag van Realiteit</u>
A	Vaishvanara	Waken	Bewust	Grof
U	Taijasa	Dromen	Onbewust	Subtiel
M	Prajna	Diepe slaap	Onderbewust	Causaal
Stilte	Turiya/Vierde	Turiya/Vierde	Bewustzijn /Zelf/ Atman	Absolute Realiteit

De zadjes van gedachten ontwaken en rijzen door de lagen van de mind en leiden tot gedachten, emoties, acties en spraak.

Subtiële laag van bewustzijn: Als de gedachtepatronen in beweging gaan komen, dan beginnen de gedachtepatronen te integreren in de *Taijasa* laag, die ook de Droomstaat, het Onbewuste, of Subtiële laag is. De gedachtepatronen zijn in feite niet ergens naar toe gegaan, of op reis gegaan. De staat van bewustzijn is veranderd. De gedachtepatronen zijn simpelweg actief geworden, maar het wordt niet bewust gezien in de waakstaat.

Grove laag van bewustzijn: Als de gedachtepatronen de drempel doorbreken tussen bewust en onbewust, dan worden ze ervaren in de *Vaishvanara* laag, die ook de Waakstaat, het Bewuste, of Grove laag is. Nu kunnen de gedachtepatronen beginnen een invloed te hebben op acties en woorden, zowel als op gedachten. Het is duidelijk dat een persoon in de bewuste staat kan zijn en zich tegelijkertijd niet bewust kan zijn van het denkproces dat de acties aandrijft. Dit is hoe ons onbewuste proces ons onder controle heeft, en dit is een deel van de reden waarom we ons ervan bewust willen worden.

Blokkeer niet de lagen van bewustzijn: Soms is het gemakkelijk om te denken dat als we deze diepere lagen simpelweg zouden kunnen blokkeren, dat we stil kunnen zitten in de waakstaat en kunnen genieten van diepe meditatie. Dit doen kan wellicht tot een vredig gevoel leiden, maar het zal niet tot diepe meditatie leiden. De diepe Stilte, Zelf, Atman of Absolute Realiteit ligt onder of voorbij de andere lagen en gekleurde gedachtepatronen. Het is daarom essentieel om te leren hoe je de sluier naar de diepere lagen opent.

Deze drie werken samen:
Focus, Expansie, Ongehechtheid

Drie stappen om de sluier te openen: In het openen van de sluier zijn er drie principes of aspecten van practice die samengaan:

1. **Focus:** De mind is getraind om in staat te zijn de aandacht te richten, zodat het niet van hier naar daar wordt getrokken door de spontaan omhoogkomende indrukken tijdens meditatie of door externe stimuli.
2. **Expansie:** Het vermogen om te focussen wordt vergezeld door de bereidheid om het veld van bewustzijn te expanderen tot dat wat normaalgesproken onbewust blijft, inclusief het centrum van bewustzijn.
3. **Ongehechtheid:** Het vermogen om onverstoord te blijven, onaangeraakt en niet-betrokken te worden bij gedachten en indrukken van de mind is het cruciale ingrediënt dat samen moet gaan met focus en expansie.

Met deze drie vaardigheden kan men vervolgens het veld van bewustzijn getuigen en de tocht aanvangen die daaraan voorbij gaat.

Waar past dit binnenin de andere yoga oefeningen?

Lichaam, adem en mind: Het is zeer nuttig om met de grovere aspecten van *lichaam, adem en mind* te werken. Dan zal je beter in staat zijn om deze oefeningen van *getuigen* te doen. Het betekent niet dat je niet onmiddellijk met de oefeningen van *labelen* en *getuigen* kunt beginnen—dat zou niet waar zijn. Deze fundamentele oefeningen zijn echter echt heel erg nuttig. Als het lichaam niet comfortabel is, de adem schokkerig en de mind troebel dan kunnen deze oefeningen van *getuigen* eindigen in sessies waarin je je vooral zorgen maakt in plaats van vreedvolle en contemplatieve observaties hebt.

Het *getuigen* van de mind leidt
voorbij het proces van de mind,
via diepe meditatie.

De oefeningen van *getuigen* maken de weg vrij voor de diepere oefeningen van meditatie, waarin je bewust, intentievol, en met opzet toestaat dat je aandacht naar en in de ruimte, die voorbij het gehele proces van de mind ligt, gaat. Theoretisch gezien kan men direct naar die ruimte gaan, en al het andere werk omzeilen, zoals het werken met lichaam, adem en mind, alsmede de oefeningen van *getuigen*. Om echter direct aan dit alles voorbij te gaan is enorm moeilijk en is voor de meeste zoekers mogelijk niet de betere benadering.

Positie van getuigen in de oefeningen: Een simpele manier om grafisch de relatieve positie weer te geven van de oefeningen is:

Basisoefeningen → Getuigen → Diepe Meditatie

In staat zijn om je denkproces te getuigen betekent dat de mind eerst enigszins gestabiliseerd wordt. Daarna wordt de vaardigheid van *getuigen* gecultiveerd. En dit leidt op zijn buurt tot diepe meditatie.

Getuigen tijdens meditatie

Onderscheiden tijdens meditatie: Uiteindelijk is de enige positie waarvandaan al deze gedachten en aspecten van de mind kunnen worden *getuigd* het Zelf, de Atman. In Yoga wordt dit proces beschreven als het onderscheid tussen Purusha en Prakriti (wat ongeveer, hoewel cru, vertaald wordt als bewustzijn en materie).

Een universele les:

Ken jezelf!

Reis van het kleine zelf naar het Ware Zelf.

Ken jezelf: Welk filosofisch model men ook volgt, dit proces van *labelen en getuigen* van gedachteprocessen en patronen is een diepgaande nuttige oefening op het pad naar Verlichting. Het suggereren van “Ken jezelf” is een belangrijk onderdeel van de eeuwigdurende wijsheid om de spirituele reis te maken. Het is de reis van het kleine zelf naar het Ware Zelf.

Het getuigen is een essentiële vaardigheid: Het vermogen om de afzonderlijke gedachten en de hele stroom van gedachten te *getuigen* is één van de belangrijke vaardigheden in het beoefenen van meditatie. Via deze weg kan meditatie uitmonden in de hogere staat van samadhi. Het betekent dat de mind werkelijk in staat is om te focussen zonder verstoord te worden. Deze focus (één-puntigheid, ofwel *ekagra*) en de vaardigheid om niet gestoord te worden door gedachten (ongehechtheid, ofwel *vairagya*) kan dan op een natuurlijke wijze een doorboring van de lagen van bewustzijn toestaan en ook een expansie toestaan naar DAT wat voorbij alles ligt.

Geduld en oefenen: Dit proces van *labelen en getuigen* vraagt om geduld en oefenen. Net zoals bij de meeste dingen, kan het in het begin moeilijk lijken, maar echt het is makkelijk om te doen.

Samenvatting van het Getuigen van je Gedachten

door Swami Jnaneshvara Bharati*

* Vertaald vanuit het Engels door Addi Dekker met liefdevolle aandacht.

Yoga meditatie leidt ons systematisch naar de realisatie van:

“Ik ben niet mijn gedachten! Wie ik ben, is het Zelf die de getuige is van de gedachten!”

In welke staat is mijn mind nu?

1. Kshipta, verstoord, onrustig
2. Mudha, mat, zwaar
3. Vikshipta, afgeleid, deels gefocust
4. Ekagra, één-puntig, gefocust
5. Nirrudah, bemeesterd, gereguleerd

Welke van de kwaliteiten of gunas overheerst bij deze gedachte?

1. Sattvas, verlicht, licht, spiritueel
2. Rajas, actief, opgewonden, bewegend
3. Tamas, statisch, stabiel, inert

Welk soort gedachte is dit?

1. Pramana, helder, correct, valide
2. Viparyaya, misvatting, vaag
3. Vikalpa, conceptualisatie, fantasie
4. Nidra, slaap, focus op niet-zijn
5. Smriti, geheugen, herinnering

Hoe weet ik of dit waar is?

1. Pratyaksha, uit perceptie of ervaring
2. Anumana, uit gevolgtrekking of redenering
3. Agamah, via schriftelijke of mondelinge getuigenis

Hoe is de interactieve relatie tussen de vier functies van de mind en deze gedachte?

1. Manas: stuurt acties en zintuigen
2. Chitta: opslagruimte, geheugen
3. Ahamkara: Ik-maker
4. Buddhi: beslist, beoordeelt, onderscheidt

Is deze gedachte gekleurd of ongekleurd?

1. Klishta, gekleurd, aangeslagen
2. Aklishta, ongekleurd, niet aangeslagen

Is deze gedachte nuttig of niet-nuttig?

1. Nuttig voor groei
2. Niet-nuttig voor groei

Is de gedachte gekleurd: welke kleuringen overheersen?

1. Avidya, spiritueel vergeten, versluiting
2. Asmita, geassocieerd met ik-heid
3. Raga, gehechtheid of aangetrokken worden tot
4. Dvesha, afkeer of wegduwen
5. Abhinivesha, weerstand tegen verlies, angst

Wat is de huidige staat van de kleuring van de gedachte?

1. Udaram, actief, geprikkeld
2. Vicchina, gedistantieerd, afgescheiden
3. Tanu, verzwakt, verzacht
4. Prasupta, slapend, latent, als zaadje

Hoe opereert deze gedachte in de vier lagen van bewustzijn?

1. Vaishvanara, waken, bewust
2. Taijasa, dromen, onbewust
3. Prajna, diepe slaap, onderbewust
4. Turiya, vierde, getuige, bewustzijn

Is dit gedachtepatroon wie ik ben?

1. Ja, het *is* wie ik ben.
2. Nee, het is *niet* wie ik ben