

Yogische Zelf-Bewustzijn Assessment

Hier volgt een overzicht van een Zelf-Bewustzijn Assessment. Onze benadering van lesgeven en training in Abhyasa Ashram (NL) is er één van *coaching* in één-op-één situaties of in kleine groepsessies (satsang). Het doel van *coachingsessies* over de Zelf-Bewustzijn Assessment is om je te helpen leren hoe je *jezelf* kunt evalueren. Deze Zelf-Assessment is echt bedoeld als een evaluatie *door* jezelf *van* jezelf. De coach is er niet om je te analyseren of te diagnosticeren, zoals dat wellicht in een typische medische of psychologische assessment gebeurt. Het is *jouw* persoonlijke exploratie van *je eigen* huidige staat van leven en zijn. De coach heeft dit al eerder gedaan en is er om je eigen introspectie en observatie te faciliteren.

De hieronder genoemde items met betrekking tot zelfbewustzijn komen van het perspectief van yoga zoals gezien door de traditie. Door een toename van zelfbewustzijn ziet je geleidelijk aan dat deze *niet* zijn wat je echt zijn, wat leidt tot de realisatie van de *getuige* van deze, de *echte Zelf, Atman*.

Waar op te letten op elk gebied van zelf-assesment.

Zorg ervoor dat je voor elk van de onderdelen van Zelf-Assessment de volgende oriëntaties, met betrekking tot waar je naar te kunt kijken, hebt:

- Wat doe ik goed en wat is nodig om te *blijven* doen?
- Wat doe ik waarvan het nodig is om dat *meer* te doen?
- Wat doe ik waarvan het nodig is dat ik dat *reducer* of er helemaal mee *stop*?
- Wat doe ik niet waarvan het nodig is om er mee te *beginnen*?
- Op welke manier houdt dit verband met mijn *huidige* situatie?
- Hoe kan ik hiermee plannen in verband met mijn *toekomstige* situatie?

Frequentie van Zelf-Assessment

- Initiële Zelf-Assesment met coach
- Voortdurende Zelf-Assessment en training
- Maandelijkse Zelf-Assessment scan
- Driemaandelijkse complete Zelf-Assessment en behoefteanalyse
- Jaarlijkse grondige Zelf-Assessment met coach

Print de 'Inhoud en Notitie' pagina uit om deze te gebruiken voor het maken van notities van je huidige Zelf-Assessment. Wanneer er punten zijn die je aandacht trekken, of als het nodig is dat je ergens iets mee doet, iets veranderd etc. omcirkel dat item en maak je notitie in de ruimte eronder. De overige pagina's van dit document beschrijven de individuele Zelf-Assessment items.

In eerste instantie kan dit complex lijken met veel jargon wat onthouden moet worden. Echter, best snel wordt het natuurlijk om getuige te zijn van deze aspecten van onze zelfstructuur (antahkarana, of innerlijk instrument). Dit leidt naar de deuropening van diepe meditatie en contemplatie.



Zelf-Bewustzijn Assessment Inhoud en Notities

(Print deze pagina uit als overzicht en voor persoonlijke notities)

Mijn Naam:

De datum van vandaag (van dit assessment):

Yogische Zelfbewustzijn Assessment	3
Vijf staten van mind: Kshipta, Mudha, Vikshipta, Ekagra, Nirodha	3
Vijf inspanningen: Shraddha, Virya, Smritti, Samadhi, Prajna	5
Vier houdingen: Vriendelijkheid, Compassie, Ondersteunend zijn, Acceptatie	7
Vier functies van mind: Manas, Chitta, Ahamkara, Buddhi	7
Vier primitieve fonteinen: Eten, Slaap, Seks, Zelfbehoud	8
Jnanendriyas: Ruiken, Proeven, Zien, Voelen, Horen	9
Karmendriyas: Elimineren, Voortplanten, Bewegen, Grijpen, Spreken	9
Vijf Vayus: Prana, Apana, Samana, Udana, en Vyana vayus	9
Vijf Bhutas/Elementen: Aarde, Water, Vuur, Lucht, Ruimte	10
Drie Gunas: Sattvas, Rajas, Tamas	10
Cirkeldiagram: Acties, Zintuigen, Lichaam, Ademhaling, Bewuste Mind, Actieve Onbewuste Mind, Latent Onbewuste Mind, Centrum van Bewustzijn	11
Vijf soorten gedachten: Pramana (correct), Viparyaya (incorrect), Vikalpa (fantasie), Nidra (slaap), Smriti (geheugen)	11
Vijf kleshas: Avidya, Asmita, Raga, Dvesha, Abhinivesha	12
Vier stadia van kleshas: Udaram (actief), Viccinna (gescheiden), Tanu (verzwakt), Parsupta (slapend)	12
Vier soorten avidya: tijdelijk/eeuwig, niet-zuiver/zuiver, pijn/plezier, niet-zelf/Zelf	12
Acht treden van Yoga:	
Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi	13
Vijf yamas: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha	13
Vijf niyamas: Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, Ishvara pranidhana	13
Chakras: Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Visshudha, Ajna, Sahasrara	13
Bronnen van Karma: Acties/Spraak/Gedachten, Ahamkara/Ego, Vervuld/Onvervuld, Kama, Samskaras, Primitieve Driften, Avidya, Centrum van Bewustzijn	14
Doshas van Ayurveda: Vata, Pitta, Kapha	15



Yogische Zelf-Bewustzijn Assessment

Er is één absolute non-dualistische realiteit, in het Sanskriet wordt dit brahman genoemd. Ieder van ons en elk ander levend- en niet-levend wezen is van diezelfde essentie. Als dit zo is, kan iemand zich afvragen waarom we met deze innerlijke verkenning moeten starten, zoals doormiddel van deze lange lijst hieronder. Omdat het makkelijk is voor de mind om een mening te hebben, zelfs een juiste mening, zonder ooit de valse identiteiten los te laten om daadwerkelijk directe ervaring te hebben. Vandaag de dag zijn er vele zogenaamde *leerkrachten* en groepen die deze visie bevorderen, redenerend dat als het maar een klein beetje intellectueel begrepen wordt, dat dit alles is wat er is, en dat dit verlichting wordt genoemd. Echter, er is maar één punt binnenin de realiteit van bewustzijn waarvanuit je getuige kan zijn van al deze innerlijke elementen, en dat centrum van bewustzijn staat bekend als atman. We verkennen het volgende opdat we langzaam, systematisch kunnen zien hoe alles met elkaar samenwerkt en de *verschijning* creëert van onze afgescheidenheid, van geïndividualiseerde wezens. Om iets te doen, elk project, is het nodig om de huidige situatie te zien zoals die is. Dat is de bedoeling van de onderstaande assessment; het is een continu proces van (her)observatie van waar we zijn op dit pad van het ontdekken van valse identiteiten, en altijd bewust zijn van het doelloze doel van het ontwaken naar die reeds bestaande éénheid.

Hieronder volgen allemaal categorieën van yoga in relatie tot de mens. We gebruiken deze categorieën in het raamwerk van zelf-assessment in het zelfbewustzijns-programma van Abhyasa Ashram (NL). Ze worden ook gebruikt in assessment met studenten of cliënten in yoga coaching.

Vijf staten van de mind: Kshipta, Mudha, Vikshipta, Ekagra, Nirodha

Er zijn vijf staten van de mind door Vyasa beschreven in zijn commentaar op de Yoga Sutra 1.1.

Deze vijf staten van de mind lopen uiteen van de zwaar verontruste mind tot de compleet beheerste mind. Het is erg nuttig om bewust te worden van deze stadia, zowel om te zien wat het op dit moment is, als wat het algemene niveau is waarop je functioneert. Het laat je zien welk niveau van practice je momenteel in staat bent je om te beoefenen. Sommige aspecten van yoga meditatie zijn van toepassing op elk mens, al moeten we aandachtig blijven welk het meest passend en effectief is voor een persoon met deze staat van mind.



- **Kshipta/verstoord:** De kshipta mind is verstoord, rusteloos, onrustig en rondwalend. Het is de minst wenselijke staat van de mind, waarin de mind onrustig is. Het zou zwaar, middelmatig of een klein beetje verstoord kunnen zijn. Het kan emotioneel of chaotisch zijn, of zich zorgen maken. Het is niet slechts een afgeleide mind (vikshipta), maar heeft de bijkomende eigenschap van een meer intense, negatieve en emotionele betrokkenheid.
- **Mudha/sloom:** De mudha mind is afgestompt, sloom, mat, zwaar en vergeetachtig. Met deze staat van de mind is er minder een van hot naar her rennen van het gedachte proces. Het is een zwaar of slaperige staat, enigszins vergelijkbaar met wat iemand ervaart als je je depressief voelt, hoewel hier niet alleen maar klinische depressie mee bedoeld wordt. Het is die zware staat van mind waar we in terecht kunnen komen wanneer we niets willen doen, slaperig zijn en alleen maar op de bank willen hangen.

De mudha mind is niet veel beter dan de kshipta, verstoorde mind, alleen in het feit dat de actieve verstoring is afgenomen en de mind misschien iets makkelijker vanuit deze staat kan worden getraind. Langzaam kan de mind worden getraind om op een positieve manier een beetje stabiel te zijn, waarin het slechts af en toe afgeleid wordt; wat de vikshipta staat is. Dan kan de mind verder getraind worden naar de ekagra en nirodhah staat.

- **Vikshipta/afgeleid:** De vikshipta mind is afgeleid, af en toe stabiel of geconcentreerd. Dit is de staat van de mind die vaak door studenten van meditatie wordt beschreven wanneer ze wakker en alert zijn, noch merkbaar verstoord noch sloom en slaperig. Toch wordt in deze staat van de mind de aandacht makkelijk van hier naar daar getrokken. Dit is de lawaaiige mind waar mensen het vaak over hebben die de meditatie verstoort; de mind die als een aapje heen en weer springt. De mind kan zich concentreren voor korte periodes en is daarna afgeleid in een of andere aantrekking of aversie. Dan wordt de mind teruggebracht, om vervolgens weer afgeleid te worden.

In het dagelijks leven kan de vikshipta mind zich concentreren op een project, hoewel het hier en daar kan afdwalen of van koers verandert kan worden door iemand anders, door invloed van buitenaf of door een opkomende herinnering. De vikshipta mind is de staat die iemand doormidden van de basis oefeningen binnenin yoga wil bereiken, zodat je vervolgens de éénpuntigheid van ekagra kan bereiken en de beheersing die komt met de staat van nirodhah.

- **Ekagra/éénpuntig:** De ekagra mind is éénpuntig, gefocust en geconcentreerd (Yoga Sutra 1.32). Wanneer de mind het vermogen om éénpuntigheid te zijn heeft bereikt, begint de echte beoefening van Yoga meditatie. Dit betekent dat iemand zich kan focussen op de bezigheden in het dagelijks leven, karma yoga kan beoefenen, de yoga van actie, door bewust zijn van het mentale proces en bewust anderen te dienen. Wanneer de mind éénpuntig is, zijn andere interne en externe activiteiten simpelweg geen afleiding.



Een persoon met een éénpuntige mind voert zijn/haar activiteiten, onverstoord door de andere stimuli, andere stimuli heeft geen effect op ze en ze raken niet betrokken met andere stimuli. Het is belangrijk om op te merken dat dit positieve bedoeld wordt, niet in de negatieve zin van het geen aandacht geven aan andere mensen of andere interne prioriteiten. De éénpuntige mind is volledig aanwezig in het moment en in staat om, wanneer iemand dit wil, om andere mensen, gedachten en emoties aandacht te geven.

De éénpuntige mind is in staat om concentratie en meditatie te beoefenen, die uiteindelijk leidt tot samadhi. Het vermogen om aandacht te richten is een primaire vaardigheid die de student wil ontwikkelen voor meditatie en samadhi.

- **Nirodhah/beheerst:** De nirodhah mind is zeer beheerst, gecontroleerd, bemeestered en gereguleerd (Yoga Sutra 1.2). Het is enorm lastig om de betekenis van de nirodhah staat van de mind te begrijpen middels het lezen van geschreven beschrijvingen. Het echt begrijpen van deze staat van de mind komt alleen door het beoefenen van meditatie en contemplatie. Wanneer het woord nirodhah wordt vertaald als gecontroleerd, gereguleerd of beheerst, kan het makkelijk verkeerd begrepen worden alsof het de onderdrukking van gedachten en emoties betekent.

Het onderdrukken van gedachten en emoties is niet gezond en dit wordt hier niet mee bedoeld. Integendeel, het heeft te maken met het natuurlijke proces dat plaatsvindt wanneer de mind eenpuntig is en steeds stiller wordt als de meditatie verdiept. Het is niet zo dat de gedachtepatronen er niet zijn of dat ze onderdrukt worden, maar dat de aandacht naar binnen beweegt of voorbij de stroom van innerlijke indrukken. In deze diepe stilte is er bemeestering over het proces van de mind. Dat is de beheersing die met nirodhah bedoeld wordt.

De vijf inspanningen: Shraddha, Virya, Smritti, Samadhi, Prajna

De vijf principes en oefeningen in deze sutra vormen een simpel overzicht van de persoonlijke commitments die nodig zijn om het pad van Zelfrealisatie te volgen. Het is enorm nuttig om deze vijf te onthouden en hier vaak over te reflecteren. Deze vijfpuntige oriëntatie (Yoga Sutra 1.20) werkt samen met het achtvoudige pad van Yoga geïntroduceerd in Sutra 2.28.

- **Shraddha** is het vertrouwen dat je in de goede richting beweegt. Het is niet een blind geloof in een bepaalde organisatie, instituut of leraar. Integendeel, het is een innerlijk gevoel van zekerheid dat je in de goede richting beweegt. Je weet misschien niet precies hoe je reis zich zal ontfouwen, maar je hebt een intuïtie dat je gestaag richting het doel van het leven aan het wandelen bent. Dit "geloof" binnenin Yoga is geen "blind geloof" zoals het geval is bij sommige, als niet de meeste religies. De mondelinge traditie van Yoga suggereert dat de aspirant niet zomaar in iets "geloof". Wat er wordt gesuggereerd is dat je de ideeën in je eigen innerlijk laboratorium test. Het "geloof" binnen Yoga is dus



gebaseerd op directe ervaring. Als iemand adembewustzijn en diafragmatische ademhaling heeft geoefend en heeft ontdekt dat dit leidt tot een kalme, rustige mind. Dan is deze directe ervaring het fundament voor het "geloof" dat doorgaan met deze ademhaling in de toekomst tot dezelfde ervaring van kalmte en rust zal leiden.

- **Virya** is de positieve energie van ego dat het geloof dat je in de goede richting beweegt ondersteunt. Deze energie van virya zet kracht achter het gevoel van weten wat je moet doen. Wanneer je actief handelt naar dat wat jij weet jouw juiste weg is, is dat virya. Wanneer je je zwak of onzeker voelt, en weinig actie onderneemt, dat komt dit door het gebrek aan virya. Virya is de overtuiging wat zegt. "Ik kan het doen! Ik zal het doen! Ik moet het doen!"
- **Smriti** is het cultiveren van constant bewustzijn van het bewandelen van het pad en van herinneringen van de stappen die je onderweg tegenkomt. Deze herinnering is niet een negatieve mentale obsessive. Integendeel, het is een subtiel maar aanhoudend bewustzijn van het doel van het leven, van het vertrouwen in de weg en van je besluit om je energie te richten naar dit proces. Smriti is ook de beoefening van mindfulness van innerlijke processen, zowel observeren tijdens meditatietijd als tijdens het dagelijks leven. (Voor meer informatie ga naar het artikel "Witnessing" op SwamiJ.com)
- **Samadhi** wordt intensief nagestreefd doormiddel van de verschillende stadia van samadhi, die al reeds beschreven zijn (1.17-1.18). Het betekent de commitment aangaan om systematisch door de verschillende niveaus of stadia van samadhi heen te bewegen en deze vaardigheden van aandacht als instrumenten te gebruiken om de verschillende vormen van ontwetendheid (2.5) te onderscheiden (2.26-2.29) en om te herinneren dat dit het proces is van het systematisch door de steeds subtielere lagen van ons wezen te bewegen (3.6).
- **Prajna** is de hogere wijsheid dat komt van onderscheidingsvermogen. Deze wijsheid wordt ijverig gezocht doormiddel van het proces van introspectie (2.26-2.29), gebruikmakend van het vlijmscherpe instrument van samadhi (3.4-3.6). Verschillende niveaus van wijsheid kunnen ervaren worden door de oefeningen uit hoofdstuk 2 en 3, die allen opzij gezet kunnen worden door ongehechtheid (3.38). (Voor meer informatie bekijk ook het Prajna gedeelte binnen het "Om Mantra" artikel en het Prajna gedeelte van de "Niveaus en Dimensies van Bewustzijn" artikel op SwamiJ.com)



De vier houdingen: Vriendelijkheid, Compassie, Ondersteuning en Acceptatie

Elk van deze vier houdingen (**vriendelijkheid, compassie, welwillendheid en neutraliteit**) zijn, in zekere zin, een meditatie op zichzelf (besproken in yoga sutra 1.33 als een manier om de mind stabiel te maken). Terwijl het eigenlijk een voorbereidende oefening op meditatie is, is het tegenwoordig populair om het woord meditatie in een enorm brede zin te gebruiken, in plaats van de specifieke staat van dhyana (3.2), zoals het normaal gebruikt wordt door de yogis. Sommige scholen van meditatie baseren de gehele leer op een of meer van deze vier houdingen. Maar voor de zoeker van het absolute (1.3), worden deze houdingen beoefend als waardevolle stappen op het pad, maar niet als het eind-doel zelf.

In deze beoefening worden vier specifieke types mensen benoemd (gelukkig, lijden, deugdzaam en niet-deugdzaam), hoe we ze waarnemen en welke houdingen we wellicht kunnen aannemen om onze eigen mind te stabiliseren, zuiveren en kalmeren (houdingen van vriendelijkheid, compassie, ondersteuning en neutraliteit).

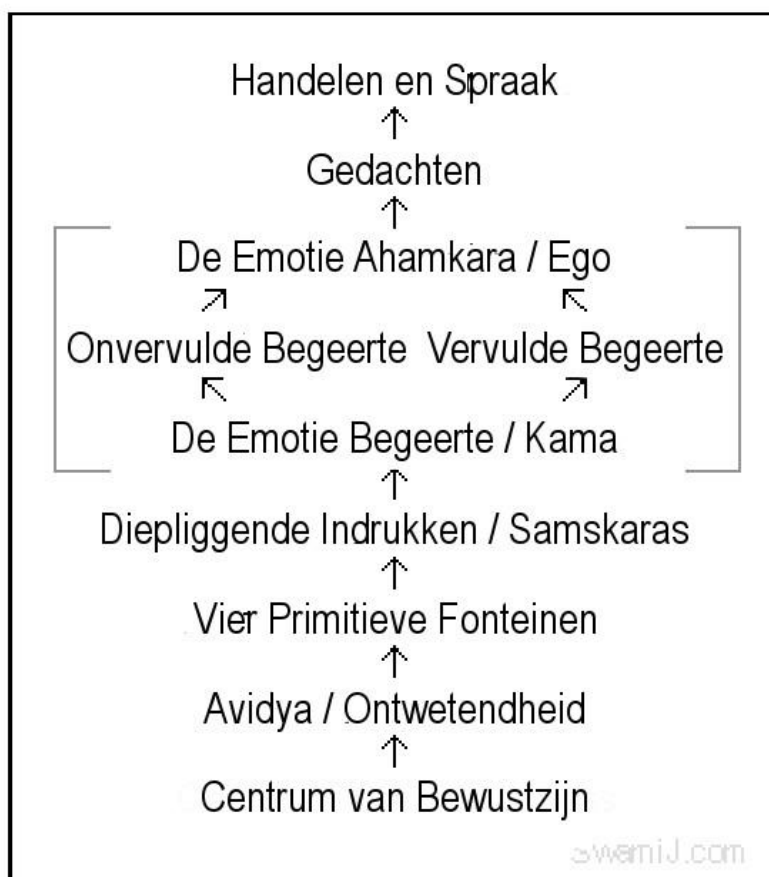
Yoga sutra 1.33: In relaties wordt de mind puur middels het cultiveren van gevoelens van vriendelijkheid naar diegenen die vrolijk zijn, compassie naar diegenen die aan het lijden zijn, welwillendheid naar diegenen die deugdzaam zijn, en onverschilligheid of neutraliteit naar diegenen die we waarnemen als slecht en niet deugdzaam. (*maitri karuna mudita upekshanam sukha dukha punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam*)

Vier functies van de mind: Manas, Chitta, Ahamkara, Buddhi

Discrimineren tussen deze vier functies van mind (antahkarana, het "innerlijke instrument") is één van de meest diepgaande zelfbewustzijnsoefeningen van de oude wijzen uit de Himalaya. Deze Yoga-oefening is net zo diepgaand vandaag de dag als duizenden jaren geleden. Het proces betreft zelfobservatie en het geleidelijk aan onderscheiden tussen deze vier aspecten van het innerlijk instrument, opdat we directe ervaring verkrijgen van het Centrum van Bewustzijn waaruit alle gedachten, emoties, expressies in verschillende gradaties voortkomen. Dat Centrum van Bewustzijn is de Getuige van deze vier functies van de mind. Uiteindelijk komt je erachter dat het enige standpunt waaruit deze volledig geobserveerd kan worden, het Centrum zelf is. De simpele actie van het proberen, van de poging wagen, om de vier functies te observeren, terwijl ze functioneren, is de sleutel tot de beoefening.

- **Manas** = zintuigelijke mind; gedeelte van de mind dat de zintuigelijk indrukken verwerkt en ontvangt
- **Chitta** = opslagplek van indrukken
- **Ahamkara** = ik-maker, ego
- **Buddhi** = de functie die weet, beslist, beoordeelt en onderscheid





De vier primitieve fonteinen: Eten, Slaap, Seks en Zelfbehoud

Alle levende wezens delen sommige gemeenschappelijke drijfveren, die de basis vormen van alle andere drijfveren, verlangens, wensen of motivaties. Terwijl je misschien andere nuances ziet, zijn deze vier basale driften voor **eten, slaap, seks** en **zelfbehoud** de fonteinen waaruit alle andere nuances voortkomen. Hoe hebben deze driften momenteel betrekking op jou en de beoefening van zelfbewustzijn en meditatie?





Jnanendriyas: Ruiken, Proeven, Zien, Voelen, Horen

Jnanendriyas: de vijf ingangen zijn de vijf cognitieve zintuigen, die jnanendriyas worden genoemd (jnana betekent weten. Indriyas zijn de middelen of zintuigen). Hoe zie je deze in relatie tot je beoefening van zelfbewustzijn en meditatie?

Karmendriyas: Elimineren, Voortplanten, Bewegen, Grijpen, Spreken

Karmendriyas: de vijf uitgangen zijn vijf middelen tot expressie, die karmendriyas worden genoemd (Karma betekent actie. Indriyas zijn middelen of zintuigen). Hoe zie je deze in relatie tot je beoefening van zelfbewustzijn en meditatie?

Five vayus: Prana, Apana, Samana, Udana en Vyana Vayus

Prana verdeelt zichzelf in vijf vayus: wanneer kundalini begint te stromen als prana, functioneert de prana in het lichaam en verdeelt zichzelf in vijf grote stromingen die vayus worden genoemd. Je kunt ze zien als vijf grote stromingen in de grote oceaan van de wereld, terwijl er hiernaast ook duizenden kleinere stromingen zijn. Deze vijf vayus zijn de grote stromingen waarin de duizenden kleinere stromingen stromen.

- **Prana Vayu** functioneert vanuit het hartgebied, is een omhoog stromende energie die te maken heeft met vitale levenskrachten.
- **Apana Vayu** functioneert vanuit de onderkant van het torso, in het rectumgebied, is een omlaag stromende energie die te maken heeft met eliminatie of wegdoen wat niet langer nodig is.

- **Samana Vayu** functioneert vanuit het navelgebied, houdt zich bezig met spijsvertering en staat de mentale discriminatie toe tussen nuttige en niet nuttige gedachten.
- **Udana Vayu** functioneert vanuit de keel en zet de uitademhaling in beweging, in samenwerking met prana vayu die de inademing in beweging zet.
- **Vyana Vayu** functioneert in het gehele lichaam, het heeft geen specifieke locatie in het lichaam en is de coördinerende energie door en tussen de verschillende systemen.

De vijf Bhutas/Elementen: Aarde, Water, Vuur, Lucht en Ruimte

De Mahabhutas (maha=groot, bhutas=elementen) zijn **aarde** (prithivi), **water** (apas), **vuur** (tejas of agni), **lucht** (vayu) en **ruimte** (akasha). Welke van deze, indien van toepassing, heeft er een tekort of kan beter in balans gebracht worden met de anderen? Zo ja, op welke manier?

Drie Gunas: Sattvas, Rajas, Tamas

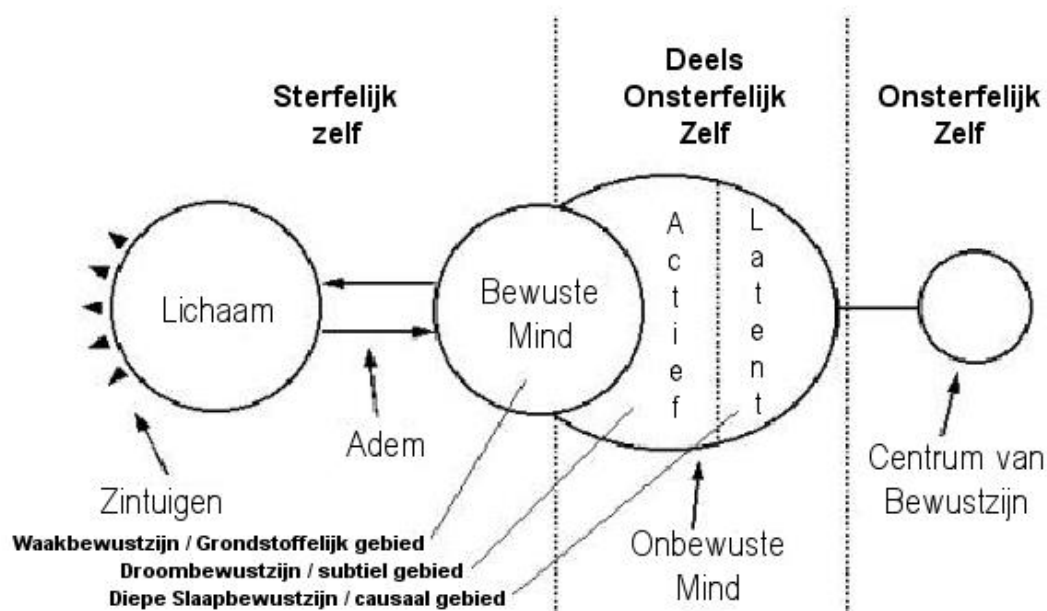
De drie gunas of Prakriti (de subtielste ongemanifesteerde materie).

- **Tamas:** de eerste twee chakras hebben betrekking op primaire activiteiten die opereren in relatie tot de fysieke wereld, dit bevat de behoeften voor zelfbehoud en voortplanting die effectief de hogere ervaringen verstoren. Tamas is het aspect van prakriti die de aard heeft van stabiliteit, donkerheid, afgestomptheid, zwaarheid, traagheid, in de weg staan, verduisteren en versluieren. Tamas kan zwaarheid en traagheid zijn, maar ook de gegrondheid of stabiliteit.
- **Rajas:** de derde en vierde chakras, navel en hartcentrum, die betrekking hebben tot de subtielere relatie met de wereld, werkend met iemands zijn individualiteit in plaats van het gewoonweg deelnemen in de fysieke wereld. Rajas is het aspect van prakriti die de aard heeft van activiteit, beweging, energie of verandering. Het kan gerelateerd zijn hyper-activiteit of positieve acties.
- **Sattva:** het vijfde en zesde chakras, keel en wenkbrauw centrum, beginnen een beweging weg uit de externe wereld richting de innerlijke wereld van puurheid, intuïtie, creativiteit en wijsheid waaruit het buitenste ontstaat. Sattvas is het aspect van het subtielste primaire materie (prakriti) die de aard heeft van bestaan, licht, verlichting, harmonie en helderheid. Sattvas is puurheid en licht, maar in afwezigheid van de positieve aspecten van rajas en tamas kan de mind ongegrond raken.



Cirkeldiagram: Acties, Zintuigen, Lichaam, Adem, Bewust Mind, Actieve Onbewuste Mind, Onbewuste Mind en Bewustzijn

Hoe zie je dat deze aspecten op dit moment betrekking hebben op je beoefening van zelfbewustzijn en meditatie?



Vijf soorten gedachten: Pramana (correct), Viparyaya (incorrect), Vikalpa (fantasie), Nidra (slaap), Smriti (geheugen)

De vijf variaties van gedachtenpatronen om waar te nemen zijn:

- **Pramana** = correcte kennis
- **Viparyaya** = incorrecte kennis
- **Vikalpa** = fantasie of verbeelding
- **Nidra** = het object van leegte en nietigheid wat diepe slaap is
- **Smriti** = herinnering of geheugen

Hoe zie je deze aspecten op dit moment in relatie tot de beoefening van zelfbewustzijn en meditatie?

Yoga sutra 1.6: De vijf soorten gedachtepatronen om te observeren zijn: 1) correct weten (pramana), 2) incorrect weten (viparyaya), 3) fantasie of verbeelding (vikalpa), 4) het object van leegte, wat diepe slaap is (nidra) en 5) herinnering of geheugen (smriti). (*pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah*)

Vijf kleshas: Avidya, Asmita, Raga, Dvesha, Abhinivesha

Het cultiveren van zelfbewustzijn van de vijf kleshas is één van de meest belangrijke fundamentele oefeningen binnen de gehele wetenschap van Yoga. Welke van deze kleshas is op dit moment dominant voor jou? Op welke manier? Wat zie je als nuttig om op dit moment te doen met betrekking tot deze kleshas?

- **Avidya** = spiritueel vergeten, sluiert, onwetendheid
- **Asmita** = geassocieerd met Ik-heid
- **Raga** = aantrekking of getrokken worden tot, verslaving
- **Dvesha** = afstoting, aversie of wegduwen, haat
- **Abhinivesha** = weerstand om te verliezen, angst voor de dood van een identiteit, verlangen voor continuïteit, vastgrijpen aan het leven

Vier stadia van kleshas: Udaram (actief), Vicchinna (gescheiden), Tanu (verzwakt), Parsupta (slapend)

De vijf kleshas (kleuringen) zijn in vier stadia (Yoga Sutra 2.4). Terwijl je reflecteert op deze stadia, welke springt er nu voor jou uit, welke is het meest gerelateerd aan je huidige situatie of welke heeft nu je aandacht het meeste nodig?

- **Prasupta** = slapend, latent, zaadje
- **Tanu** = verzwakt, afgezwakt
- **Vicchinna** = gescheiden, op een afstand, onderschept, afwisselend
- **Udaranam** = volledig actief, wakker, aangehouden, constant

Vier soorten van avidya: tijdelijk/eeuwig, niet-zuiver/zuiver, pijn/plezier, niet-zelf/Zelf

Onwetendheid (avidya) is een van vier types (Yoga Sutra 2.5):

- 1) het vergankelijke (anitya) aanzien voor het eeuwige (nitya),
- 2) het onzuivere (ashuchi) verwarren voor het zuivere (sucha),
- 3) denken dat wat ellende (dukkha) brengt, werkelijk geluk (sucha) brengt en
- 4) het niet-zelf (anatmasu) aanzien voor het Zelf (atman).

Hoe verhouden deze begrippen zich momenteel tot jou? Spreekt één van deze vier je op dit moment aan? Welke heeft op dit moment je aandacht het hardste nodig?



Acht treden van Yoga: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi

De acht treden of stappen van Yoga zijn de commitments van zelfregulatie en beheersing (**yamas**), de inachtnemingen of beoefening van zelftraining (**niyamas**), houdingen (**asana**), expansie van adem en prana (**pranayama**), terugtrekking van de zintuigen (**pratyahara**), concentratie (**dharana**), meditatie (**dhyana**), en de perfecte concentratie (**samadhi**). Wat is je huidige relatie met deze begrippen in je sadhana (beoefening)? Welke van deze moet je op dit moment het meest benadrukken?

Vijf yamas: Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha

Geweldloosheid of niet-schaden (**ahimsa**), waarheidsgetrouw (**satya**), onthouding van stelen (**asteya**), altijd bewust zijn van de allerhoogste werkelijkheid (**brahmacharya**) en begeerteloosheid, of vastgrijpen met de zintuigen (**aparigraha**); zijn de vijf yamas; commitments van zelfregulatie of beheersing. Dit is de eerste stap binnen de acht treden van Yoga (Yoga Sutra 2.30). Hoe beoordeel jij jezelf vandaag in relatie tot deze begrippen?

Vijf niyamas: Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, Ishvara Pranidhana

Reinheid en puurheid van het lichaam en de mind (**shaucha**), een houding van tevredenheid (**santosha**), onthouding of training van de zintuigen (**tapas**), zelfstudie en reflectie op de heilige woorden (**svadhyaya**), en een houding van overgave naar en in je eigen bron (**ishvarapranidhana**); zijn de inachtnemingen of het beoefenen van zelftraining (niyamas) en zijn de tweede stap op de ladder van Yoga (Yoga Sutra 2.32). Hoe beoordeel jij jezelf vandaag in relatie tot deze begrippen?

Chakras: Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Visshudha, Ajna, Sahasrara

Wat is je huidige verhouding tot de zeven chakras: **Svadhistana, Manipura, Anahata, Visshudha, Ajna, Sahasrara**? Verwacht je problemen met één in het bijzonder? Welke trekt op dit moment je aandacht meer dan de anderen? Welke is het minst van belang voor jou op dit moment? In welk mate stromen de zeven met elkaar?



Bronnen van Karma: Actie/Spraak/Gedachten, Ahamkara/Ego, Vervuld/Onvervuld, Kama, Samskaras, Primitieve Behoeften, Avidya, Centrum van Bewustzijn

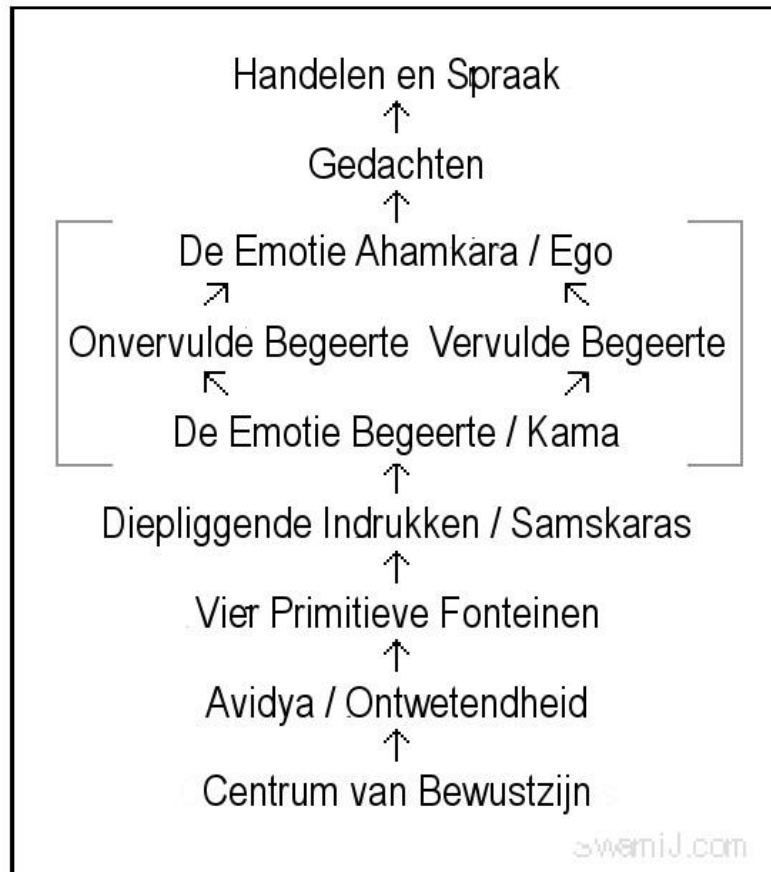
Dit zijn de stadia beschreven in het "Karma" artikel van Swami Jnaneshvara. Hoe stromen deze niveaus op dit moment met elkaar? Welke van deze stadia springt er voor jou op dit moment uit om extra op te letten, extra mindful mee om te gaan? Welke acties zijn er nodig?

Het woord karma betekent letterlijk actie. Het kan lijken alsof karma ons overkomt, alsof een kracht buiten onszelf zorgt voor goede of slechte gebeurtenissen. Echter, zijn het onze eigen innerlijke conditioneringen en processen die ons leiden naar de ervaringen van externe effecten of consequenties in relatie tot onze eigen acties.

De wet van karma is universeel, waarbij oorzaken leiden tot gevolgen. Dit is iets waar we allemaal al bekend mee zijn, of we nu wel of niet het woord karma gebruiken om dit te omschrijven. Newton's derde wet van beweging: elke actie leidt tot een reactie, is een toepassing van de wet van karma. Of we praten over natuurkunde of het dagelijks leven in de wereld, het is extreem nuttig om de wet en het proces van karma te begrijpen zodat we het proces kunnen reguleren of sturen. We kunnen de impact van hoe onze karmas zich uitspelen verzachten en we kunnen onze toekomstige karma kiezen, als we bereid zijn om de moeite te nemen om te leren hoe we dit moeten doen.

Wanneer we door het proces van karma reizen kan het door alle uitleg en innerlijke ontdekkingen zwaar aanvoelen. Het beste gezelschap op deze reis door karma is om te herinneren dat we die Gelukzaligheid, Vreugde of de Absolute Realiteit die achter, voor of onder al het karma ligt willen ervaren. Door te herinneren dat het doel Gelukzaligheid, Vreugde of de Absolute Realiteit is, hebben we (en de mind) een focuspunt en een context voor al de moeite die we in deze sadhana (spirituele beoefening) stoppen. Boven alles, zoek die Vreugde of Gelukzaligheid!





Doshas van Ayurveda: Vata, Pitta, Kapha

Welke van je doshas (van Ayurveda) is dominant en hoe is de balans tussen ze? Wat heb je nodig om ze in balans te brengen?

Begrijpen wat je nodig hebt om totale gezondheid te bereiken is zo simpel als het begrijpen van Vata, Pitta en Kapha – de drie fundamentele principes van de natuur die alle activiteiten van de mind en lichaam aansturen;

- **Vata** is snel, koud en droog van aard. Het bestuurt beweging, adem, circulatie, eliminatie en de stroom van zenuwimpulsen naar en van het brein.
- **Pitta** is heet en precies van aard. Het bestuurt de spijsvertering en het metabolisme en de verwerking van voedsel, lucht en water door het gehele lichaam.
- **Kapha** is solide en stevig van aard. Het bestuurt structuur en vochtgehalte en vormt spieren, vet, botten en pezen.

We hebben allemaal een bepaalde hoeveelheid van Vata, Pitta en Kapha in onze samenstelling. Terwijl alle drie actief zijn, zijn er meestal een of twee dominant.

