

## De Essentie van Verlichting: Vedanta, de Wetenschap van Bewustzijn

### Hoofdstuk 1 Wat wil ik?

#### Motivaties

Stel je jezelf voor in de lente in een bergvallei met veel prachtige bloeiende bloemen. Pluk één bloem van elke soort, neem ze mee naar huis en leg ze op een tafel. Elke bloem heeft haar eigen schoonheid, maar als je ze samenbrengt in een boeket wordt het geheel meer dan de som van zijn delen. Vedanta neemt al onze ervaringen en brengt ze samen op zo'n manier dat we ons doel en onze ware natuur volkomen erkennen en waarderen.

Veel zaken – prachtige wolkenkrabbers en bruggen, mobiele telefoons en internet – zijn het resultaat van de collectieve kennis van de mensen. Op dezelfde manier is onze collectieve spirituele ervaring en kennis versmolten tot een volmaakt boeket van leringen die het vermogen hebben ons te bevrijden. Niemand bezit het omdat het toebehoort aan iedereen. Dit volmaakt boeket, dit zeer verfijnd voertuig, is Vedanta(1)...het weten dat een einde maakt aan de zoektocht naar de betekenis van het leven.

Een mensenhart vindt geen rust zolang het niet begrijpt wie of wat het is. Zonder de visie van non-dualiteit, word je gedwongen om te blijven zoeken. Als je wilt begrijpen wie je bent en wilt leven in vrijheid, moet je intekenen op de logica zoals die zich in dit boek ontvouwt. Als je de eerste les niet kan accepteren, kan je je voordeel niet doen met de tweede. Als je niet kan intekenen op de tweede, heeft de derde geen zin. Elke les past naadloos aan bij alle andere want de werkelijkheid is één bewustzijn. Vedanta is haar wetenschap. Opdat je er alles zou kunnen uithalen moet je geduld hebben want non-dualiteit is een uitdaging. Kennis/Weten kan je in een flits overvallen, maar er blijft niets van over wanneer je niet constant met de leringen in contact blijft. De visie van non-dualiteit zal stapsgewijs met je mind versmelten. Dus, lees zorgvuldig. Haast je nooit... Je zal niet teleurgesteld worden.

Het is heel belangrijk dat je de realiteit ziet zoals ze is, niet zoals je denkt dat ze is of hoe je zou willen dat ze is. Iedereen is trots op zijn of haar spirituele kennis...daardoor zal je de neiging hebben Vedanta te evalueren volgens je eigen ideeën, maar zo werkt het niet. Eens je de lering hebt gehoord moet je datgene wat je weet evalueren volgens dat wat je hebt gehoord, niet omgekeerd. Als je de leringen evalueert volgens wat je zelf gelooft en volgens je eigen meningen, dan zal je falen. Dan zal er een gevoel van onvolmaaktheid, afgescheidenheid en beperking blijven bestaan.

#### De Niet-Onderzochte Logica van Jouw Eigen Ervaring

Vedanta is een onpersoonlijke methode voor zelf onderzoek. De eerste fase is 'luisteren met open mind', je eigen visie buiten beschouwing latend. Zonder oordeel luisteren is moeilijk maar niet onmogelijk. Als je merkt dat je zit te kijken of je dat wat je hoort graag hoort of niet, dan ben je niet aan het luisteren. Er is niets om al dan niet graag te horen, er is alleen iets dat je dient te weten. Als je zonder vooroordeel luistert, zullen de woorden heel zinvol blijken, maar als je alleen maar zoekt naar een verklaring van de realiteit die past in jouw visie, dan is Vedanta niets voor jou.

Eens je een les volledig hebt gehoord, zoals ze is, kun je je eigen geloof en overtuigingen laten reageren met de waarheid, zinvolle overtuigingen kan je behouden en de andere laat je varen. Dit, de tweede fase van zelf onderzoek is reflectie of contemplatie. Als je dit proces volgt in volledige overgave, dan zal je succesvol zijn.

Je kan een specifieke lering juist begrijpen, maar om succes te hebben met het zelf onderzoek moet

---

1Veda betekent 'weten/kennis' in 't Sanskriet en anta betekent 'einde'.

Het samengesteld woord Vedanta heeft twee betekenissen: 1) het weten dat het zoeken naar kennis beëindigt en 2) de kennis die toegevoegd is aan het einde van elk van de vier Veda's. De Veda's zijn de oudste nog bestaande boeken over het onderwerp 'bewustzijn', het zelf.

je de waarheid begrijpen die alle leringen verbindt in een mooie ketting van betekenis, net als parels aan een halssnoer. De visie van non-dualiteit verkrijg je niet door een synthese van de leringen uit verschillende tradities. Maar, je verwerft ze makkelijk als je er je mind consequent mee in contact brengt.

Ik ga beginnen met de verklaring van enkele Sanskriet termen, zodat je weet dat dit niet 'mijn' leringen zijn. Ik heb geen leringen. Ik ben simpelweg iemand die onderricht heeft gekregen. Ik ben niet niet-verlicht maar ook niet verlicht. Ik wil niet dat je 'mij' gelooft, noch dat je van mij afhankelijk bent. Ik vraag alleen dat je met open mind luistert naar dit groots 'Weten'. Je zal niet ontgoocheld zijn of bedrogen worden want ik volg de regels van de traditie. Ik heb geen agenda. Leraren buiten de traditie, zelfs zij die het goed menen, zijn meestal onbetrouwbare gidsen naar de waarheid want ze kennen slechts dat deel van de waarheid dat hen via eigen ervaring is geopenbaard.

Als je naar Vedanta luistert, krijg je geen gedeeltelijke waarheid en je wordt ook niet misleid door een 'verlichte' omdat Vedanta een traditie van 'geschriften' is die zichzelf heeft bewezen. Als je de bron van deze grootse wijsheid kent, kan je nagaan of ik de waarheid onderwijs of eerder dat wat ik denk of geloof. De Schriften onderwijzen, beschermt ook mij. Als je commentaar hebt op iets dat je hoort, dan heb je commentaar op de schriften, niet op mij. Dingen horen die je liever niet hoort, is onvermijdelijk. Neem mij niet kwalijk, alsjeblieft. Ik ben een goed mens en ik wens niemand in verwarring te brengen, maar soms moet ik slecht nieuws brengen.

### **Wat Wil ik? Veiligheid, Plezier en Eerbaarheid.**

De eerste vraag die Vedanta stelt is: wat wil ik echt in het leven? Het is duidelijk dat ik mij niet ellendig wil voelen. Als ellende zich aandient – en dat doet ze – is dat niet omdat ik ervoor kies. Misschien is het omdat ik niet bekwaam ben of niet efficiënt in mijn streven vanwege een gebrek aan inzicht in wie ik ben en in de wereld waarin ik leef.

Iedereen wil vrij zijn en gelukkig, zich heel en compleet voelen. Als je denkt dat er een andere reden is om in dit lichaam hier op aarde te zijn, dan is zelf onderzoek niet voor jou. Als mensen vrij en gelukkig willen zijn, dan gaan ze op zoek naar dingen waarvan ze geloven dat die hen vrij en gelukkig kunnen maken.

Het eerste dat we zoeken is zekerheid. Dat spreekt voor zich, want het leven is onzeker. Je kan van niets verwachten dat het blijft duren. Er zijn veel vormen van zekerheid...de meest voor de hand liggende is financiële zekerheid. Er zijn maar weinig mensen die vinden dat ze genoeg geld hebben. Het is een feit dat iedereen meer geld wilt want wensen zijn eindeloos en er is geld nodig om te krijgen wat je wilt. Het is normaal om te geloven dat hoe meer geld je hebt, hoe zekerder je je zal voelen...maar dat is niet zo.

De oorzaak voor het zoeken ligt bij een gevoel van onzekerheid en onzekerheid heeft veel gezichten. Ben je financieel veilig, dan mag je zeker zijn dat je je niet veilig voelt op andere terreinen in het leven. Je kan sociaal of moreel onzeker zijn. Als ik vraag of iemand genoeg liefde heeft, gaan er bijna geen handen omhoog. Je gelooft altijd dat je meer van jezelf zou kunnen houden of dat je meer liefde zou moeten krijgen. Als je aandacht verlangt, dan betekent dat dat je emotioneel onzeker bent.

Alvorens de dingen op te sommen die we zoeken, moet je weten dat niet alles zo nodig op jou van toepassing is. Dit is niet meer dan een algemene lijst op basis waarvan we een aantal feiten zullen aantonen over de realiteit van werelds streven.

In de Vedische traditie is er een bekend boek over het onderwerp plezier/genieten, met name de Kama Soetra. Het is er omdat mensen vinden dat plezier iets is dat ze moeten kennen. Eens je financiële zekerheid hebt wil je van het leven genieten, en zo kunnen verschillende vormen van plezier op je verlanglijstje staan. Onze maatschappijen zijn financieel succesvol en dus zijn we geobsedeerd door vermaak. Zekerheid is noodzakelijk, plezier is luxe. Je ziet hier geen mensen op straat slapen zoals in Indië, waar luxe vrijwel niet bestaat en waar mensen geen tijd hebben om er achteraan te gaan. In onze wereld is luxe noodzaak geworden.

Als je emotioneel onzeker bent wil je je amuseren. Zie hoeveel energie gaat naar entertainment: internet, sport, gokken, reizen, muziek, seks, drugs – noem maar op. We hebben die zaken niet echt nodig, maar ze zijn er en dus willen we ze. Sundari, mijn vrouw, noemt ze 'wapens voor massa-verstrooiing'. Ik loop vaak door luchthavens en moet spitsroeden lopen langs winkels met alle soorten verleidingen: duizend-

dollar handtassen, bergen chocolade en elektronisch speelgoed, teveel om op te noemen. Een gezond iemand heeft niets van dit alles nodig. Ik kocht gisteren op het vliegtuig een kleine digitale weegschaal om mijn bagage te wegen zodat ik niet extra zou moeten betalen om zinloze luxe van het ene naar het ander land te vervoeren. Ze drukten de rekening af met een minuscuul computertje.

Vermaak als doel draagt niet bij aan geluk...want enkele momenten van plezier vragen om drie factoren die niet altijd beschikbaar zijn: 1) **een object dat in staat is om plezier te geven**: soms ben ik buiten in de prachtige natuur omringd door muggen; 2) **een geschikt, werkend instrument om te kunnen genieten van het genoemd object**: soms wordt heel mooie muziek gespeeld, maar ik heb oorpijn; en 3) **de aanwezigheid van het juiste kader om te kunnen genieten**: soms voel ik mij opgewonden in de nabijheid van een sexy iemand, maar ik ben bang om mijn job te verliezen. Omdat plezier afhankelijk is van deze steeds wisselende factoren zijn momenten van plezier uitzonderlijk en voorbijgaand. Dit feit zou mij – als ik iemand ben die nadenkt – moeten leiden naar de conclusie dat er vruchtbaarder streefdoelen moeten bestaan.

Veronderstel dat je financiële zekerheid hebt en dat je niet geïnteresseerd bent in vermaak omdat je leven volgens de gangbare criteria goed is. Je voelt je echter niet goed genoeg als persoon. Je voelt je egoïst, ijdel, arrogant en vol zelf beklag; misschien ben je wreed en niet al te eerlijk. Je weet dat je morele problemen hebt en voelt je schuldig. Als gevolg daarvan zou je eerlijker willen zijn, zuiver, heilig, zacht, grootmoedig en liefdevol. Wat doe je dan? Je streeft naar deugdzaamheid.

In Christelijke culturen leer je min of meer vanaf je geboorte dat je een zondaar bent. Jawel, er is een periode van dankbaarheid en genade waarin Mam en Pap denken dat jij een gave God's bent voor het menselijke ras en ze overladen je met affectie, maar al gauw beginnen ze je te vertellen dat er iets 'mis' is met jou. Het is nieuws voor jou, dat komt hard aan. Vooraleer je 't weet beginnen zich complexen te ontwikkelen. Je gelooft zonder het minste bewijs, dat je niet goed genoeg bent. Dezer dagen werken veel mensen met een laag zelfbeeld erg hard om heilig en goed te worden. Dit streven om deugdzaam te zijn is erg triest omdat er eigenlijk niets mis is met je.

Sommige mensen voelen zich zwak en zoeken naar macht. Zij hebben de neiging om het leven van anderen te verzuren omdat ze zichzelf binnenin ellendig voelen. Er zijn veel andere dingen die mensen willen maar het laatste dat ik wil vernoemen is beroemdheid of erkenning. Je voelt je klein en onbelangrijk omdat er een klein persoontje in je leeft – een innerlijk kind dat nooit is opgegroeid, een klein persoontje dat wil gezien worden en geapprecieerd. Op die wijze wordt je een behoeftige lastpost, altijd op zoek naar aandacht. Je ontwikkelt gesofisticeerde strategieën opdat mensen je zouden opmerken.

Het is niet nodig om alle menselijke verzuchtingen op te noemen; dit zijn de elementaire behoeften... allemaal bedoeld om mij adequaat, heel en compleet, gelukkig en vrij te voelen. Laten we nagaan of zij werken.

We zijn nu op een zeer belangrijk punt gekomen in ons eerste onderzoek. Een deel van jou zal niet graag horen wat nu volgt, maar probeer het op te nemen. Onderzoek de logica ervan zorgvuldig. Het niet begrijpen van het volgende onderricht zou jou kunnen diskwalificeren voor verlichting.

### **Bestaat Geluk?**

Iedereen is wel eens gelukkig geweest... een paar minuten, een uur, een week, of een maand. Dit bewijst dat geluk bestaat. Maar waar komt het vandaan?

#### Zit het in Objecten?

Als je krijgt wat je wilt voel je je vrij, gelukkig, compleet en heel. Betekent dit dat het gevoel van geluk-heelheid-compleetheid-vrijheid van het object komt? Je gaat niet achter dingen aan om jezelf ongelukkig te maken. Je streeft naar wat je streeft omdat je gelooft dat de vreugde op één of andere manier in het object schuilt.

Maar is dat waar? Zit geluk in objecten? Als dat zo was zou hetzelfde object iedereen gelukkig maken. Een oma die sokken en kleine wollen mutsjes breidt voor haar kleinkinderen zal niet kunnen genieten van benji-springen. Zie je oma al staan op de kant van een brug met benji touwen vastgeknoopt

aan haar benen? En hoe blij is haar tiener-kleinzoon, die houdt van het springen van bruggen, als hij sokken breidt?

Als objecten de bron zijn van geluk, dan heeft het zin om dingen na te streven in de wereld.

Laten we de situatie analyseren en zien waar het plezier juist zit. Je hebt een goed-ontwikkeld beeld van de perfecte persoon – jouw soul-mate. Je gelooft dat er een einde komt aan jouw eenzaamheid en geluk zijn intrede doet op het ogenblik dat hij of zij verschijnt. Je gaat naar een bijeenkomst. Je ziet iemand die past bij jouw fantasie. Jullie hebben oogcontact. Je voelt een opwindende kriebel.

Maar wat gebeurt er met de fantasie op het moment van het contact? Ze verdwijnt! Waarom? Omdat het object aanwezig is. Een groot gevoel van liefde en geluk stroomt door je heen. Je neemt aan dat de vreugde van het object komt en je wordt er onmiddellijk aan gehecht. Maar jouw aanname is onjuist. **Als het verlangen naar het object verdwijnt, vult de mind zich onmiddellijk met liefde – de aard van het Zelf.** Het object is niet de bron van dit gevoel; het is slechts de katalysator die jouw ingebouwde vreugde vrijmaakt. De enige redelijke conclusie die ik kan trekken leidt mij naar de vraag: als geluk/liefde mijn natuur is, waarom zoek ik er dan naar in objecten?

Als je dit feit niet direct kunt accepteren, kunnen we je nog altijd onderwijzen. Laten we je bewering aannemen dat vreugde in objecten zit. Maar voor we verder gaan stel ik deze vraag: welke soort geluk is dat? Je kunt niet beweren dat het blijvend geluk is. Als de ervaring stopt komt je gevoel van incompleetheid terug en je tracht je terug te verbinden met het object of je gaat op zoek naar iets nieuws. Je kan beweren dat object-gebonden geluk werkt als je kan verbonden blijven met de dingen die je gelukkig lijken te maken. Maar objecten komen en gaan. Geen enkel object blijft permanent aanwezig in je leven. De enige constante ben ik, het subject! Vedanta stelt dat de natuur van het subject grenzeloze gelukzaligheid is. Het is een bewering die we op verschillende manieren gaan bewijzen. Ben je echter gehecht aan je geloof dat het geluk in objecten te vinden is, neem dan onze zienswijze voorlopig aan als een werkhypothese en luister naar dit onderricht. Je zou van mening kunnen veranderen.

Objecten werken niet om een heel simpele reden: ik zoek compleetheid daar waar ik reeds compleet ben en ik doe dat omdat ik niet weet wie ik ben.

We moeten nog een triest feit over objecten onder ogen zien: als je hebt wat je wilt stopt het zoeken niet, want de inspanning die je deed om aan het object te geraken moet volgehouden worden om het te kunnen behouden. Alles heeft altijd een keerzijde. Als je een goeie job krijgt, beginnen de problemen pas; je moet hard werken om ze te kunnen houden. Als je 't geluk hebt dat iemand verliefd op je wordt, moet je min of meer constant de liefde beantwoorden of de geliefde gaat ergens anders.

Tenslotte, de objecten zijn niet alleen inherent onjuist wat betreft hun bewering over geluk, het veld waarin objecten verschijnen is zo opgebouwd dat blijvend geluk onmogelijk is. Het veld van mijn ervaring, wat niets anders is dan mijn mind, is een dualiteit. Dit betekent dat ik, omdat ik de non-duale aard van de werkelijkheid niet ken, denk in termen van tegenstellingen. Voor elke bovenkant is er een onderkant. Elke winst houdt verlies in. Bijvoorbeeld, je wordt verliefd en ontdekt intimiteit, maar je lijdt ook onder gehechtheid. Leven in je droomhuis maakt je gelukkig, maar om dat mogelijk te maken moet je gedurende dertig jaar een hypotheek aflossen en dat maakt je niet gelukkig. Zo is het leven. Er is geen mogelijkheid om het systeem te omzeilen en alleen de leuke kant van de ervaringen van het leven te krijgen. Zoals een dichter zegt, het leven is “vreugde en pijn, fijn verweven”. Het is een ‘zero-sum-game’.

#### Definitie van een Object

Een object is alles wat anders is dan ik, het subject. Mijn lichaam verschijnt als een object in mij. Mijn gevoelens verschijnen in mij en zijn door mij gekend. Ook dat zijn objecten, net als mijn gedachten, overtuigingen en meningen. Echt alles dat ik ervaar is een object, verleden, heden en toekomst inbegrepen. Ervaring zelf is een object dat door mij gekend is. Vergeet deze definitie aub niet want zij is de essentie van zelf onderzoek; je hebt ze nodig vanaf nu tot aan het eind van je onderzoek – en daar voorbij. Het is de basis van de praktijk die je vrij zal maken.

### Ik ben geen Object

Als iets door mij gekend is, kan het 'mij' niet zijn. Fysische objecten, gedachten en gevoelens en mijn ervaringen in de wereld zijn door mij gekende objecten.

### Ben ik afgescheiden van Objecten?

Laten we ons onderzoek verdiepen. Waar eindig ik en waar beginnen de objecten? Is er een afscheiding? Zo ja, wat voor afscheiding is dat dan? Als je 'waarneming' analyseert, zal je merken dat de objecten niet echt van het subject, mij, zijn afgescheiden.

Licht valt op objecten, gaat via de ogen en de ervaring en kennis van de objecten gebeurt in de mind. Het kennen van het object is wáár voor het object. Als een hond voor je uit wandelt, dan zie je geen kat. Waaruit is de ervaring van de hond gemaakt? Zij is gemaakt uit jouw mind, het waarnemend instrument. De mind is jouw bewustzijn dat de vorm aanneemt van uiteenlopende objecten. Het kan alles kennen omdat het vormloos en grenzeloos is. Als je over de ervaring van de hond nadenkt, kan je zien dat vanuit het standpunt van ervaring de hond eigenlijk in jouw mind is, niet buiten wandelend op de straat. Het lijkt alsof hij buiten is, maar als je probeert hem buiten te ervaren, lukt dat niet. Gelijk hoe dicht je bij de hond komt, hij is altijd een object. Je kan niet gewoon uit je lichaam/mind springen en objecten ervaren omdat objecten niet zijn waar ze schijnen te zijn. Zij lijken altijd buiten ons te zijn maar dat is niet zo.

Hier is één van Vedanta's meest contra-intuïtieve beweringen: objecten zijn niet echt. Wanneer we zeggen dat ze niet echt zijn, bedoelen we dat zij nooit van seconde naar seconde gelijk blijven en dat ze gemaakt zijn uit delen. Welk deel van de hond is eigenlijk de hond? Het haar, de tanden, de poten, de neus? En als de hond de neus is, wat is de neus? Het is een aggregaat van deeltjes die veranderen overeenkomstig uiteenlopende natuurwetten. Dus welk deeltje is het neus deeltje? Als je heel dicht bij de hond komt, is de hond slechts een pluk haar.

Als je onderzoekt vallen alle objecten uiteindelijk uiteen in de ruimte waarin de deeltjes verschijnen en degene die de ruimte observeert. Degene die observeert is zich bewust van ruimte en van objecten in de ruimte...anders zouden ze niet gekend kunnen worden. En het bewustzijn van de observator is het bewustzijn dat alles kent.

### Definitie van Echt

Iets is echt wanneer het nooit verandert. Objecten zijn niet echt omdat zij veranderen. Als je er goed over nadenkt zal dit je van je stuk brengen, want je zou geen objecten nastreven als je wist dat ze niet echt zijn.

In ieder geval, wij proberen vast te stellen waar objecten zich bevinden en welke relatie ik met hen heb. Hier is nog een grondige analyse van de relatie tussen het subject, ik, en de objecten die zich aan mij voordoen. Dit onderzoek toont dat objecten die we identificeren en denken te ervaren door zintuiglijke waarnemingen in essentie niet meer zijn dan bepaalde sensaties die worden gecreëerd door zintuigen. De sensaties die we ervaren vormen niet de totaliteit van het object waarmee we ze associëren. Bijvoorbeeld, de hardheid die we voelen aan onze billen als we op een houten stoel zitten zegt niet alles over heel de stoel. De 'stoel' wordt een stoel omdat we een conclusie vormen gebaseerd op een idee over wat een stoel is. Wat we ervaren zijn slechts bepaalde in het oog springende sensaties in het lichaam, die op hun beurt door de mind geïnterpreteerd worden als iets 'betekenis-voel', de mind die, zoals het lichaam, verschijnt als een object in mij, bewustzijn. Deze sensaties en de kennis die tegelijk met hen opdoemt zijn niet identiek met de ervaring van de stoel, noch met de kennis over de stoel. Al wat we ervaren is hardheid of zachtheid (als de stoel gestoffeerd is) en een idee van stoel. Greg Goode's boek, *The Direct Path*, presenteert veel concrete experimenten die aantonen dat objecten ergens buiten schijnen te zijn, maar zich niet 'echt' bevinden waar het lijkt.

Als je verder gaat met het onderzoek, zal je zien dat de stoel niets anders is dan de ervaring van het specifiek zintuig waarmee hij wordt waargenomen. Bovendien, het onafhankelijk bestaan van gelijk welke sensatie kan niet geïnterpreteerd worden door een ander orgaan dan het orgaan dat de sensatie waarneemt. Omdat de stoel objectief zou zijn en subject van algemene kennis, zou hij moeten geïnterpreteerd worden door een ander zintuig. Maar het is pas wanneer een bepaalde sensatie zich in mij voordoet dat ik er voor wat zien, horen, smaken, aanraken of ruiken wordt genoemd.

Verder gaand met het onderzoek, ontdekken we dat zintuigen in essentie niets anders zijn dan 'ik', het bewustzijn dat hen ziet. Ik ervaar hen niet als instrumenten die ergens zitten te wachten om door mij te worden gebruikt. Ik denk niet: "Ik wil de roos ruiken. Waar heb ik mijn neus gelaten? Ik had hem gisteren maar hij schijnt verdwenen te zijn. Ik zal mijn vrouw bellen, misschien heeft ze hem op de verkeerde plek neergezet." Analyse leert dat ieder zintuig een unieke functie van bewustzijn is waardoor een specifiek type waarneming plaatsvindt.

Tenslotte, daar bewustzijn nodig is opdat zintuigen zouden kunnen waarnemen is het duidelijk dat de zintuigen voor hun bestaan afhankelijk zijn van bewustzijn – maar bewustzijn is niet van hen afhankelijk. Jij, bewustzijn, bestaat, gelijk of je objecten waarneemt of niet, zoals in diepe slaap bijvoorbeeld. Als zij geen onafhankelijk bestaan hebben, dan hebben objecten die de zintuigen ons schijnen te melden – wat de basis is van onze kennis over hen – geen bestaan los van mij, het observerend bewustzijn...hierover zullen we in wat volgt nog veel zeggen. Als de objecten enkel bestaan als sensaties en sensaties enkel bestaan als 'mij', dan komt de vreugde die schijnbaar door contact met objecten wordt veroorzaakt alleen van mij. Als we een stap verder denken, dan wordt het duidelijk dat ik het geluk dat ik voel niet van mij, het subject, kan scheiden. Net zoals een golf nooit is afgescheiden van de oceaan waarin hij 'golft', is de vreugde die opwelt wanneer ik krijg wat ik wil niets anders dan 'ik', bewustzijn.

Dus, we zien dat objecten niet ergens in een wereld buiten ons zijn. Zij worden ervaren en gekend 'in' ons. Gaan we nog een beetje dieper in ons onderzoek dan komen we bij het feit dat de basis is van Vedanta, de kennis die ons vrij maakt van afhankelijkheid van objecten: we ontdekken dat de werkelijkheid non-duaal is en dat we niet van objecten kunnen afhangen omdat zij 'ons' zijn. Als onze analyse juist is – en dat is ze – dan zijn de objecten die we ervaren niet afgescheiden van het bewustzijn dat het ervaren ervan mogelijk maakt.<sup>2</sup>

### De Objecten Zijn Mij

Laat mij een 'vraag van één miljoen' stellen. Hoe ver ben jij van jouw ervarend bewustzijn verwijderd? En het antwoord is: je bent helemaal niet ver, er is geen verschil tussen de echte jij, het niet-ervarend getuige bewustzijn, en jouw ervarend bewustzijn, de persoon die jij denkt te zijn. Hoewel de persoon die je denkt te zijn een door jou gekend object is, zoals fysische objecten erdoor gekend zijn, is het niet-verschillend van jou, de niet-ervarende getuige – de echte jij – net zoals een gouden ring niet verschillend is van het goud. Als dit waar is, zijn de objecten 'jij'! Dit is wat wij bedoelen met het woord non-dualiteit. Dualiteit, het onderscheid tussen het object en het subject valt weg als je de aard van 'perceptie' onderzoekt.

### Maar Ik ben geen Object

De adder onder het gras van dualiteit is dit: het lichaam kan 'jij' niet zijn omdat het een object is dat door jou gekend is op dezelfde manier als gelijk welk ander object dat door jou gekend is. Zoals voor het lichaam geldt ook: jij bent niet jouw emoties, noch jouw gedachten, noch gelijk wat er in jou gebeurt, want al deze dingen zijn door jou gekend. Mijn hand, dat ben ik, maar ik ben mijn hand niet. Als mijn hand wordt weggenomen, ben ik nog steeds dezelfde. Natuurlijk...als ik het lichaam ben, dan ben ik niet dezelfde. Ik ben een lichaam met één hand.

Dit is moeilijk naar waarde te schatten want het betekent dat Ik nooit in conflict ben met objecten...ook niet met de onplezierige...en ik ben er vrij van tegelijkertijd.

### Definitie van Non-Dualiteit

Aan het begin van het onderricht is het van vitaal belang om te begrijpen wat non-dualiteit betekent. Onderzoek je 'perceptie', dan wordt begrijpen makkelijk, maar aanvaarden is veel moeilijker omdat het

<sup>2</sup> Noot uit de Engelse Versie: De Engelse woorden 'consciousness' en 'awareness' zijn synoniemen. Ze verwijzen allebei naar 'mij' het subject. Ik heb bewust het gebruik vermeden van de Sanskriet termen, Brahman en Atman omdat wij buiten de Sankriet traditie geen manier hebben om ze te evalueren. Beide woorden verwijzen naar bewustzijn (chaitanyam, chetena) vanuit enigszins verschillende gezichtshoeken. En er is geen verschil tussen hen. Ik heb een lichte voorkeur voor 'awareness' omdat de Westerse mind ertoe neigt om 'consciousness' te zien als subjectieve objecten die in het bewustzijn verschijnen...en dat schept een probleem want het is net de bedoeling van zelf onderzoek om bewustzijn los te maken van objecten.

(nota bij de vertaling: in de Nederlandse taal stelt dit probleem zich niet...het woord 'bewustzijn' heeft wel 'verschillende' inhouden. Ik voeg de noot toch toe omdat het mijns inziens interessant is om weten)

wordt tegengesproken door ervaring. We denken niet diep na over het proces van ervaring terwijl we ervaren. We nemen het verschijnen van de ervaring – dat subject en object gescheiden zijn – als werkelijkheid en bouwen er onze levens op, terwijl in feite helemaal niets van ons gescheiden is.

Het maakt een enorm verschil te weten dat alles eigenlijk 'jij' is, niet iemand of iets anders. Conflict verdwijnt vrijwel helemaal en de kleine conflicten die zich toch ontwikkelen komen gemakkelijk tot rust. Bovendien maakt het een even groot verschil te weten dat jij vrij bent van objecten.

Tot slot, de kers op de taart van het leven is het feit dat jij gelukzaligheid zelf bent. Als geluk niet in het object zit – en er zijn slechts twee bestaans-categoriën, het subject en de objecten – dan kan geluk alleen maar 'jij' zijn. Als je jezelf aanvaardt als het subject, zal je gelukkig zijn omdat jij altijd aanwezig bent.

Als ik niet gelukkig ben, is dat niet te wijten aan de aan- of afwezigheid van een object, het is te wijten aan een gebrekkig onderscheiden van mezelf en de objecten die in mij verschijnen. Vedanta is een werkbare methode om zowel onze eenheid met alles te ontdekken als ons vrij-zijn van alles.

Non-dualiteit betekent niet dat je rondloopt in één of andere extatisch spiritueel orgasme niet in staat om jezelf te onderscheiden van de objecten en het ervarend bewustzijn – het 'kleine' jij. Het betekent niet dat de persoon die je tot nu toe denkt te zijn 'er niet is'. Je hoort spirituele mensen wel eens zeggen dat een bepaald 'verlicht iemand' zo 'niet daar' is, alsof niet-bestaan deugdzaam zou zijn.

Je kan maar beter weten dat de persoon – degene die je wilt veranderen of liever kwijt zou zijn – blijft, nadat je weet wie je bent. Hij is gewoon gekend als een niet van jou...bewustzijn, de niet-ervarende getuige...gescheiden object. Die persoon, degene die jou zoveel problemen geeft, is maar een probleem omdat je jezelf ermee identificeert. Als je helder ziet dat je niet uitsluitend die persoon bent en jezelf identificeert met wie je echt bent, verschijnt hij of zij als een goede vriend of vriendin, een vijand zonder tanden, of op zijn slechtst een gemakkelijke bundel irrationele tendensen.

Je kan jezelf een beetje dwaas voelen als je je realiseert dat je bent bedrogen door dualiteit en dat je eigenlijk bewustzijn bent, de niet-ervarende getuige. Hekel jezelf niet omdat je jezelf tot nu toe hebt genomen voor ervarend bewustzijn. Iedereen wordt door dualiteit beetgenomen.

Tot nu toe heb ik het begrip van de non-duale aard van de werkelijkheid gelijk gesteld met het woord gelukzaligheid. Misschien is gelukzaligheid niet het juiste woord om het effect van onderscheid maken tussen subject en objecten te beschrijven. De 'gelukzaligheid' waarover we spreken is niet het resultaat van een gebeurtenis, van het krijgen wat je verlangt of vermijden wat je niet wilt. Het is geen 'haha'-geluk. Of 'Ik heb de loterij gewonnen en ben verliefd'-geluk. Het soort geluk dat de aard is van het zelf is een subtiel eenvoudig gevoel van heelheid en compleetheid, een rustige tevredenheid ontstaan uit een onbetwistbaar gevoel van zelfvertrouwen: weten dat gelijk wat er gebeurt, goed of slecht, ik altijd OK ben omdat ik een geheel ben zonder delen. Ik ben adequaat. Er zijn geen verdelingen in mij, geen grenzen of boorden scheiden mij van niets of niemand.

Dus het proces van zelf onderzoek komt neer op het bepalen of ik heel ben en compleet – en dus vrij – ofwel of ik incompleet ben – en dus niet vrij. Als ik compleet ben, dan moet ik niet streven naar objecten. Ben ik incompleet, dan moet ik doorgaan met de jacht op objecten.

Zelf onderzoek is een existentiële kwestie, geen filosofische, intellectuele, mystieke of religieuze. De fundamentele vraag is: wat doe ik hier op Aarde in deze vlees koker? Wie ben ik? Waar gaat het om in het leven? Als ik dit zelf had kunnen uitdokteren, dan had ik dat al gedaan. Maar het probleem is te lastig. Ik heb hulp nodig. Ik heb een methode nodig voor zelf kennis. Vedanta is een methode voor zelf kennis. Het openbaart de verborgen logica van onze eigen ervaringen en overtuigt ons dat als we rationeel zijn het in ons voordeel is om het najagen van objecten op te geven en voor directe vrijheid te gaan.

We zijn bijna aan het einde van onze eerste les. Als je wilt doorgaan naar het tweede onderricht moet je mee zijn met de logica tot nu toe. Als je die niet kan accepteren zal het volgende onderricht zinloos zijn, omdat je nog steeds een bepaald object verwacht...gewoonlijk gewijzigde omstandigheden...om je gelukkig te maken. Als deze logica niet genoeg is – en zo is het vaak omdat het ego koppig volhoudt dat objecten de bron zijn van geluk – overweeg dan aub een laatste feit...

### Het Leven is een 'Zero Sum Game'

Zoals hiervoor gezegd, is de adder onder het gras van de idee van object-afhankelijk-geluk het trieste feit dat het leven een zero sum game is. Het is een zero sum game omdat de wereld van objecten een dualiteit is. Je kan niet altijd winnen. Je verliest net zoveel als je wint. Ik heb geld nodig voor zekerheid, maar mijn verlangen om het uit te geven (wat voor nut heeft geld als je het niet kan uitgeven?) maakt mij onzeker. Hoe meer plezier ik heb, hoe meer plezier ik verlang. Verlangen is pijnlijk. Ik wil macht om vrij te zijn van mijn gevoel van ontoereikendheid en kleinheid, maar macht hangt af van omstandigheden waar ik geen controle over heb, waardoor ik mij machteloos voel. Ik wil perfect zijn, maar hoe meer ik perfectie benader hoe meer verborgen imperfecties aan het licht komen. Ik verlang naar de intimiteit van een relatie, maar om die te verkrijgen moet ik aan het object gehecht zijn en verlies op die manier mijn vrijheid. Als ik vrij wil zijn, moet ik intimiteit opgeven. En de lijst gaat zo maar door.

### Het Vierde Streven

We hebben ervaring opgedeeld in drie basis streefdoelen: zekerheid, plezier en deugd. Objecten kunnen ons de eerste twee verschaffen, en de weg die we gaan in het streven naar objecten kan ons de derde geven. Maar eigenlijk is er slechts één streven, het streven naar vrijheid. Waarom? **Omdat ik een object verlang voor de vrijheid die verschijnt als het verlangen ernaar verdwijnt.** Ik wil geen zekerheid, ik verlang vrijheid van onzekerheid. Ik wil geen plezier, ik wil vrij zijn van lijden. Ik wil geen deugd, ik wil vrij zijn van zonden.

Er is niets mis met objecten op zich. Maar ze zijn slechts een indirecte weg naar tijdelijk geluk. Daar het echte doel van het streven naar objecten vrijheid is, heb ik een directe weg nodig. Op dit pad ga ik direct naar geluk. Ik begrijp duidelijk dat objecten niet zullen helpen. Je bent geen volwassen spiritueel gezond persoon, één die gekwalificeerd is voor onderzoek, tenzij je het onderricht over de objecten begrijpt.

En nu komen we bij een cruciaal punt, op spiritueel vlak. Iedereen verlangt vrijheid, en dat mag, maar iedereen verlangt vrijheid plus de objecten. Men wil al zijn spullen houden en er het object vrijheid aan toevoegen. Dat werkt niet maar het houdt ze niet tegen te denken dat het wel werkt. Het werkt niet omdat vrijheid geen object is dat we als ervaring kunnen krijgen. Als dat zou kunnen, dan is het helemaal geen vrijheid omdat ervaringen op een mooie dag eindigen.

Begrijpen dat er een direct pad naar vrijheid is is wellicht het belangrijkste moment in het leven. Om iets op een degelijke manier na te streven, of het nu zekerheid is, plezier of deugd(zaamheid), moet je jezelf daar voor 100% voor engageren. Hoe meer dingen je nastreeft, hoe minder waarschijnlijk het is dat je er één van zal verkrijgen. Je kan maar zover geraken met een bepaald verlangen tot het in conflict komt met een ander verlangen. Het volgende doel lijkt makkelijker bereikbaar, dus laat je het eerste vallen. Mensen hoppen van het één naar het ander, zonder ooit succes te vinden in één ding omdat ze geloven dat iets anders beter of sneller zal werken.

Als je in werkelijkheid bewustzijn bent en niet het behoeftige verlangende schepsel dat je denkt te zijn...en bewustzijn is niet-duaal en altijd vrij van objecten die erdoor gekend zijn...zal iets anders nastreven niet werken. Als je zekerheid, plezier of deugdzaamheid of macht of roem of wat dan ook wil nastreven, ga er dan voor. Maar er zit geen substantie in die dingen. Zij geven afwisselend plezier en pijn, maar niet het zelf-vertrouwend geluk dat voortvloeit uit het weten dat vrijheid jouw natuur is.



## Vragen/Antwoorden

### 1) Wat onderscheidt Vedanta van modern non-duaal onderricht?

Het is een complete methode voor zelf kennis. Het voorziet de 'grote geheel' logica door alles...kennis van het individu en ervaring...samen te binden in één enkele visie: de visie van non-dualiteit. Het is een onpersoonlijk wetenschappelijk onderricht, dus vermijd de valkuil van de onderzoeker die misleid wordt door de meningen en het geloof van leraars wiens verlichting gebaseerd is op persoonlijke ervaring.

### 2) Wat is de eerste fase van het onderzoek?

Luisteren met een open mind.

### 3) Waarom is het moeilijk?

De zoeker heeft een neiging om dat wat hij hoort te interpreteren in het licht van wat hij of zij gelooft en daarom niet hoort wat feitelijk wordt onderwezen.

### 4) Wat is de tweede fase?

Kijken naar wat men gelooft in het licht van de eigenlijke betekenis van het onderricht, het onderricht niet oordelend in het licht van wat men denkt of voelt. Opdat het onderzoek vruchten aflevert moet de onderzoeker bereidwillig onjuiste begrippen opgeven. Dit is moeilijk want hij of zij heeft onwetendheid voor kennis genomen en is er aan gehecht geraakt.

### 5) Waarom werkt het lezen van Vedanta teksten niet?

Omdat als je niet weet wie je bent jouw onwetendheid over jouw aard je zal leiden naar foutieve interpretatie van de betekenis van de onderrichten.

### 6) Wat zijn de drie basis streefdoelen van een mens?

6 Zekerheid, Plezier en Deugdzaamheid

### 7) Waarom streven we ernaar?

Omdat we geloven dat het verkrijgen van deze zaken ons zal vervullen, ons compleet zal maken, ons gelukkig zal maken.

### 8) Waarom is het streven op zichzelf frustrerend?

Omdat de wereld van objecten in een continue staat van verandering is. Omdat de mind niet tevreden is met tijdelijk geluk. Omdat het leven een zero sum game is: bij elke winst is er ook verlies. Omdat de omgeving waarin ik geluk zoek niet gunstig is. Omdat mijn mind niet in een staat is die mij toelaat te genieten van het verlangde object. Omdat er een defect is in één van mijn waarnemings-/ervarings-instrumenten.

### 9) Wat is de definitie voor een object?

Alles wat anders is dan het subject, ik, bewustzijn.

### 10) Waarom is geluk niet in objecten?

Mocht dat wel zo zijn, dan zou een object iedereen die ermee in contact komt of het zou bezitten, geluk geven.

### 11) Wat verlang ik echt als ik een object begeer?

Vrij zijn van het verlangen naar het object.

### 12) Wat is Vedanta's definitie van realiteit/echtheid?

Dat wat nooit verandert.

**13)Waarom zijn objecten niet echt?**

Omdat zij veranderen.

**14)Waarom zijn objecten niet van het subject gescheiden?**

Omdat ze in het subject, bewustzijn, worden ervaren, en bewustzijn is geen object.

**15)Wat maakt dat objecten gescheiden lijken van het subject?**

Omdat het subject, ik, identiek is met het lichaam. De objecten zijn niet 'daar buiten' in de fysieke wereld. Zij worden geprojecteerd door de zintuigen.

**16)Wat is de relatie tussen het subject en het object?**

De objecten zijn afhankelijk van het subject maar het subject is niet afhankelijk van het object.

**17)Waarom zijn het subject en object gelijk maar verschillend?**

Omdat het object subject is maar het subject is geen object.

**18)Wat is vrijheid?**

Niet-afhankelijkheid van objecten voor zijn geluk.

**19)Waarom is het subject, het zelf, vrij?**

Omdat het niet afhankelijk is van objecten voor zijn geluk. Het is gelukzaligheid zelf.

**20)Waarom kan je niet winnen in het leven door objecten na te streven?**

Omdat leven een zero sum game is.

**21)Wat is het directe pad naar vrijheid?**

Het streven naar zelf kennis.