

Op zoek naar een ervaring van eenheid

Het non-duale zelf wordt altijd ervaren; het is niet bedekt, verborgen of van je vandaan. Daarom heb je voor verlichting geen nieuwe ervaring van jezelf nodig. Je hebt geen gebrek aan ervaring van *advaita*, maar een gebrek aan kennis.

Auteur: Manon van Dijk

De mens als 'experience hunter' is altijd op zoek naar manieren om een plezierige ervaring op te doen. Soms zijn onze wensen klein en simpel (een kopje thee) en soms vergt het vervullen ervan iets meer inspanning (een berg beklimmen), maar altijd is het doel: een goed gevoel.

Spirituele zoekers zijn niet anders. Hoewel we door analyse van onze ervaringen wijzer zijn geworden en niet langer alleen maar streven naar kortstondige geluksmomenten, denken de meesten van ons nog altijd dat het uiteindelijke doel een ervaring is. De focus op een gelukkig gevoel is zo sterk, dat we ondanks de kennis dat ervaringen beperkt en tijdelijk zijn, blijven streven naar een ervaring. Met als verschil dat we nu niet meer buiten ons zoeken, maar naar binnen keren en door middel van meditatie, satsang of een spiritueel boek, op zoek gaan naar een ervaring van ons ware zelf, God of eenheid.

Elke ervaring is non-duaal

Vele spirituele leraren bevestigen dat het ultieme doel een ervaring is. Ook moderne Vedanta zegt dat zelfrealisatie een ervaring is. Vedanta zou slechts een theorie zijn, die je in de praktijk dient toe te passen om de ervaring van eenheid, *advaita*, te krijgen. Dit is niet in lijn met traditionele Advaita Vedanta.¹

Swami Dayananda is een traditionele Vedanta-leraar die op grote schaal in de Engelse taal onderwijst. Tijdens een satsang zegt hij: "Er bestaat niet zoiets als een non-duale ervaring. Elke ervaring is non-duaal. Wat we ook ervaren, het is non-duaal. Dat is de werkelijkheid." Degene die ervaart, de ervaring en het object van ervaring zijn één. Dit is *advaita*.

Elke ervaring is niets anders dan een toestand van de geest. Het zelf, het subject, is onbegrensd bewustzijn, en de inhoud van alle ervaringen. Het wordt geen object van ervaring, want daarvoor zou er naast het zelf nog een tweede subject moeten zijn.

Zoeker en gezochte

Advaita Vedanta is niet tegen het hebben van gelukzalige ervaringen, maar wil je laten begrijpen dat je zelf het geluk bent dat je zoekt. Vedanta onderzoekt de werkelijkheid van ervaringen en stelt dat jij dat bent. Jij bent de volheid die je ervaart in momenten van geluk. Je bent de zoeker en het gezochte.

Stel dat je naar mooie muziek luistert en je gelukkig voelt. Of je moet ergens oprecht om lachen. In dat moment van geluk zijn al je ideeën over jezelf, waaronder de overtuiging 'Ik ben een nietig, beperkt wezen', onderbroken. Je accepteert de hele wereld, de maatschappij, zelfs je eigen lichaam en voelt je even vol en compleet. Het is een ervaring die natuurlijk voor je is, omdat je volheid bent.

Je ervaart het zelf altijd

Vedanta stelt dat je het geheel bent, onbegrensd, vrij van elke beperking. Om dit te ontdekken heb je geen nieuwe ervaring van jezelf nodig, want: wat je ook ervaart, het is het zelf. Voel je verdriet, pijn, onzekerheid? Het is het zelf. Voel je geluk, volheid, liefde? Het is het zelf. Bewustzijn, de natuur van het zelf, is onveranderlijk aanwezig en ondersteunt elke toestand van de geest zoals water elke golf ondersteunt.

Je bent nooit verwijderd van jezelf, geen moment. Er is dus nooit sprake van een gebrek aan ervaring van het zelf. Het is een gebrek aan kennis. We weten niet dat we het geheel zijn. We denken ons hele leven juist dat we klein en beperkt zijn. Deze verkeerde overtuiging over jezelf gaat alleen weg door kennis, want alleen kennis is tegenovergesteld aan onwetendheid. Geen enkele ervaring, hoe mooi of gelukzalig ook, zal je vertellen wat je bent. De waarde van een ervaring hangt helemaal van jouw interpretatie af, wat weer afhankelijk is van jouw kennis. Maar als de kennis van Vedanta helder is, onthult elke ervaring eenheid.

Woorden als kennismiddel

Vedanta bestaat uit kennis in de vorm van woorden en wordt een verbaal kennismiddel (*śabda pramāṇa*) genoemd. Volgens moderne leraren kan Vedanta wel indirecte kennis over het zelf geven, maar geen directe kennis. Daarom, zo zeggen zij, zou de verkregen indirecte zelfkennis omgezet moeten worden in directe realisatie.

Woorden zijn in staat zowel indirecte als directe kennis te geven, afhankelijk van de relatie tussen de kenner en het object. Als het object zich buiten je onmiddellijke ervaring bevindt, kunnen woorden alleen indirecte kennis geven. Maar als het object zich binnen het bereik van je onmiddellijke ervaring bevindt, kunnen woorden directe kennis teweegbrengen.

Het zelf is onveranderlijk aanwezig, onbegrensd, niet verborgen of bij je vandaan. Hoe kan kennis van het zelf dan indirect zijn? Zelfkennis kan alleen maar direct zijn. Vedanta doet geen mystieke bewering. De leraar ontvouwt de visie dat ik het geheel ben door middel van een zeer verfijnde onderwijsmethode. De leraar die zichzelf kent en de woorden van Vedanta op de juiste manier hanteert, werpt licht op mij; de mij die hier en nu aanwezig is.

Vedanta is een spiegel

Een ander misverstand over Vedanta is dat deze kennis slechts een concept van het zelf kan geven. De onderwijstraditie staat je echter niet toe om een concept over jezelf te vormen. Het onderwijs is er op gericht om elk idee over jezelf te weerleggen, zodat je de onuitgesproken betekenis van de woorden van Vedanta kunt zien.

Vedanta vormt een spiegel van woorden waarin je jezelf kunt zien. Als je je gezicht wilt zien, dan zoek je een spiegel op. Je kijkt vervolgens niet naar de spiegel; je kijkt naar jezelf. Op dezelfde manier, wanneer ik naar de woorden van Vedanta luister of de geschriften bestudeer, kijk ik niet naar de woorden, maar naar mezelf. De woorden van Vedanta gaan over mij. Ik ben de werkelijkheid van de woorden van Vedanta. De betekenis van de woorden lost op in mij; ik blijf over als de betekenis.

Innerlijke groei

Er speelt nog een ander misverstand in moderne Vedanta, namelijk dat iedereen op elk moment deze kennis kan begrijpen. Voor elke vorm van kennis heb je een zekere voorbereiding nodig; zelfs voor $1+1=2$. Je kunt een kind deze rekensom niet laten begrijpen als het er niet geestelijk klaar voor is. Vedanta zet uitgebreid uiteen wie de *adhikārī*, de gekwalificeerde persoon, is voor zelfkennis.² Iemand met een onrustige, subjectieve geest kan de visie van Vedanta niet begrijpen. Swami Dayananda legt uit: "Vorbereiding maakt kennis mogelijk. En Vedanta is een bijzonder soort kennis. Als je microbiologie studeert, dan wil je geen microbe worden! Maar voor Vedanta geldt: wat je studeert, is wat je wilt zijn. Ik wil vrij zijn, vrij van het klein zijn. Dat betekent dat ik het geheel wil zijn. En de persoon die het geheel wil zijn, moet een geheel, emotioneel volwassen persoon zijn om te kunnen ontdekken dat hij of zij het geheel is."

Emotionele volwassenheid uit zich in kalmte, objectiviteit en relatieve vrijheid van pijn en schuld. Een emotioneel volwassen mens is in staat om plezierige en onplezierige situaties objectief tegemoet te treden en te doen wat nodig is.³ Dit is niet simpel. Allemaal leven we, in meer of mindere mate, in een eigen subjectieve wereld, gebaseerd op onze voorkeuren en antipathieën. Zolang ik die subjectieve werkelijkheid blijf projecteren op de feiten van de objectieve wereld, is mijn geest te vertroebeld om te kunnen zien wat de werkelijke aard is van de wereld en mijzelf.

Kennis eindigt de zoektocht

Alles wat helpt om te groeien in emotionele volwassenheid is waardevol en nuttig als voorbereiding op deze kennis. Misschien groei je door nog een opleiding te volgen, carrière te maken, een kind op te voeden of door meditatie en yoga. Ook het onderwijs van Vedanta zorgt voor groei. De studie van de geschriften vergroot je onderscheidingsvermogen en maakt je geest scherp en kalm, waardoor je de visie van Vedanta steeds helderder gaat zien. De kennis ontvouwt zich geleidelijk, naarmate je geest objectiever wordt.

De Muṇḍaka-upaniṣad zegt:

'Door analyse van de ervaringen, die verkregen worden door handeling en meditatie, bereikt een emotioneel volwassen mens objectiviteit. Dat wat niet gecreëerd is, kan niet bereikt worden door een handeling. Daarom, om de onbegrenstheid te kennen, zou hij of zij met twijgen in de hand naar een leraar moeten gaan die goed onderlegd is in de geschriften en die standvastig is in zelfkennis.' (1.2.12)

Zo'n leraar weet hoe hij of zij de woorden van Vedanta moet hanteren om een spiegel te vormen waarin je jezelf kunt zien. Dan maakt Vedanta voorgoed een einde aan het streven naar gelukservaringen, omdat je weet dat je de onveranderlijke waarheid en basis van alle ervaringen bent.

Over Manon van Dijk

Manon van Dijk studeert Vedanta en Sanskriet in de Arsha Vidya Gurukulam (Coimbatore, India) van vooraanstaand Advaita Vedanta-leraar Swami Dayananda Saraswati (1930). In 2006 richtte zij Uitgeverij Viveki op om boeken van o.a. haar leraar uit te geven in het Nederlands. Zie www.viveki.nl en www.advaita.nl

Dit artikel is verschenen in InZicht, februari 2014



¹ Zie: *De onderwijstraditie van Advaita Vedanta*, Swami Dayananda, ISBN 978-90-78555-20-9, Uitgeverij Viveki

² Bijvoorbeeld Vivekacūḍamaṇi, vers 17: 'Degene die onderscheid maakt tussen het eeuwige en het tijdelijke, wiens geest niet gericht is op het tijdelijke, degene die kalmte, etc. heeft bereikt en naar bevrijding verlangt, alleen diegene is klaar om zelfkennis te verkrijgen.'

³ Zie: *Emotioneel Volwassen*, Swami Dayananda, ISBN 978-90-78555-02-5, Uitgeverij Viveki