# EEN INLEIDING TOT DE UPANISHADS

SWAMI DAYANANDA SARASWATI

‘Waarom zou ik mezelf moeten kennen?’ Deze vraag wordt zelden gesteld. Er zijn wel mensen die zeggen: ‘Ik neem het fysieke lichaam niet voor lief en ik onderhoud het goed. Ik onderga psychotherapie, omdat mijn gedrag soms ongepast is. Ik weet dat dit ongepaste gedrag uit mezelf voortkomt. Ik besef dat er dingen in mijn geest zijn die ik niet begrijp. Deze moeten naar de oppervlakte komen. Het is nodig dat ik op psychologisch vlak een zeker inzicht in mezelf krijg.’

**Wie is het subject?**

Ga nog een stap verder. Ga voorbij de specifieke fysieke en psychologische zelfanalyses, waarin je zo geïnteresseerd bent, of zelfs aan toegewijd bent. Richt je op degene die deze geest heeft, degene die zich bewust lijkt te zijn van wat er gaande is en die gebruikmaakt van gevolgtrekking. Met behulp van gevolgtrekking is iemand in staat een waargenomen toestand van de geest te koppelen aan wat er in het verleden gebeurd is. Degene die zich bewust is van de huidige toestand van de geest en een achtergrond heeft, ziet de connectie. Dat betekent dat er iemand is die de eerdere toestand, de huidige toestand en hun connectie ziet. Wie is deze persoon? Wie is deze *aham*, deze *ātmā*, dit subject, ik?

Wanneer het lichaam een probleem heeft, vecht het met zijn interne leger. Dit is natuurlijk gedrag van het lichaam. Medicatie is een bondgenoot die het systeem helpt vechten. De geest is ook een instrument, een vermogen. Het is bedoeld om te denken, emoties te hebben, kennis te hebben, te herinneren, te ontdekken en te begrijpen, verlangens en een wil te hebben. De geest heeft al deze vermogens. Maar hij heeft beperkingen die tot complexen leiden.

De geest en de ziekte van het lichaam leiden op zich niet tot complexen. Wie ontwikkelt een complex? De persoon, 'ik'. Overal waar een gevoel van 'ik' aanwezig is, samen met een zelfidentiteit, een vaststaand beeld van jezelf - 'ik ben alleen maar dit en ik heb deze eigenschappen' - ontstaat er een complex. De mens beschouwt zichzelf als een geïsoleerd individu, dat anders is dan alles in deze wereld. Deze complexen worden gezien als inherent aan de persoon.

Wanneer een acteur de rol van een bedelaar op zich neemt, kan hij in zijn rol de armoede van het bedelaarsbestaan tot uitdrukking brengen, maar hij neemt de eigenschappen van een bedelaar niet als de zijne aan. Hij beschouwt de rol als iets dat hij speelt, en de eigenschappen van de rol blijven beperkt tot de rol. Hij ziet ze niet als zijn eigen eigenschappen. Maar als de acteur denkt: 'Ik ben arm en behoeftig' en hij ziet deze eigenschappen als zijn wezenlijke eigenschappen, dan stelt hij zichzelf bloot aan allerlei vormen van lijden.

**De ninja - symptoom van ontevredenheid**

Wie is die persoon die zich van zichzelf bewust is en allerlei complexen heeft, die met de wereld vecht en die we een ninja zouden kunnen noemen? Een ninja is een eenmansleger, gewapend met een schitterend zwaard, scherpe pijlen, nagels, rookbommen en nog veel meer. Hij kan niet vernietigd worden. Soms lijkt hij dood te zijn, maar dan komt hij weer tot leven. Iedere *jīva*, ieder individu, is een vechtende ninja die voortdurend de strijd aangaat met de wereld.

Om zijn leven vorm te geven, heeft het individu zijn eigen voorkeuren en aversies. Hij wil dat de wereld op een bepaalde manier is en gelooft dat de wereld tegen hem is. Er is voortdurend angst. Om te krijgen wat hij wil en te vermijden wat hij niet wil, is hij voortdurend met de wereld in de weer, situaties naar zijn hand zettend. Hij is altijd in gevecht met de wereld.

Hier zeggen de Upaniṣads: ‘Als iets niet goed gaat, laat het dan zo zijn. Waarom zeg je dan dat het met jou niet goed gaat?’
‘Omdat de toestand van mijn lichaam, mijn geest, mijn familie, enzovoort, bepalen wie ik ben.’
De Upaniṣads antwoorden: ‘Zij bepalen niet wie jij bent. Als al deze dingen en mensen er niet zouden zijn, zou je dan ophouden te bestaan? Als wat je zegt waar is, dan zou je een niet-bestaande entiteit zijn. Als al deze dingen samen het ontevreden ‘ik’ vormen, dan zou je niet los van hen kunnen bestaan. Maar als je een zelfstandige entiteit bent, dan zou je, ook al is niet alles oké, zelf oké moeten zijn.’

Je zegt: ‘Maar ik zie niet dat ik een zelfstandige entiteit ben.’ Dat is het probleem. Je bent verward over jezelf. Wanneer je dingen aan jezelf toeschrijft die niet bij jou horen, dan word je een ninja. Het is een strijd die je niet kunt winnen en die alsmaar doorgaat.

Met strijd bedoel ik dat de mens dingen moet en zal veranderen. Anderen waarderen zijn poging om de wereld te veranderen niet, omdat zij juist willen behouden wat hij wil veranderen. We proberen elkaar te veranderen. Wie kan zo’n strijd winnen? Wanneer zal het individu, de *jīva*, vrede vinden? Alleen aan het einde van de strijd. Maar wanneer zal deze strijd eindigen? Al strijdend sterft de mens.

Het zijn van een ninja is een symptoom van de totale zelfontevredenheid van het individu. Dit is het werkelijke probleem, de werkelijke gebondenheid. Om deze gebondenheid kwijt te raken, moet je zelfontevredenheid kwijtraken. Als je deze zelfontevredenheid analyseert, lijkt het alsof delen ervan te maken hebben met de toestand van je geest, je lichaam, je financiën, andere mensen en hun gedrag, de maatschappij, de overheid, de sterren - als je in astrologie gelooft - en God die niet naar je gebeden lijkt te luisteren. Een verandering in deze omstandigheden zou misschien een gevoel van tevredenheid kunnen geven. Je ziet de zelfontevredenheid niet als: ‘Het zelf is iets dat ik niet kan uitstaan.’ De ontevredenheid lijkt te worden veroorzaakt door iets anders dan dat ík niet oké ben.

**Het onderwerp van de Upaniṣads**
Deze strijd, die we 'leven' noemen, is volgens de Upaniṣads onnodig. De strijd is het gevolg van verwarring over het zelf. Daarom wordt het onderwerp van de Upaniṣads, het laatste gedeelte van de Veda's, *ātma-vidyā*, zelfkennis, genoemd. Volgens de Upaniṣads is ātmā, het zelf, niet alleen een entiteit op zichzelf, maar het zelf van iedereen. Omdat *ātmā* het onveranderlijke is, bestaat er geen verschil tussen jou en mij.

Omdat het zelf al vrij is van problemen, kunnen we de geest, het lichaam, enzovoort, beschouwen als geschenken. Elk geschenk heeft beperkingen. Als je als onafhankelijke entiteit vrij bent van zelfontevredenheid, dan ben je een vrij persoon, vrij genoeg om een aantal beperkte geschenken te hebben. Dit wordt *mokṣa*, vrijheid, genoemd.

Hoe eenvoudig en diepzinnig. Je bent al een vrij persoon. Die vrijheid is intrinsiek aan jou en er is geen noodzaak om een ninja te zijn.

Een ninja vecht niet omwille van het vechten, maar om vrij te zijn. Zo kan ook de *jīva*, het individu, niet anders dan vechten, omdat hij in vrede wil zijn. Hij wil met rust gelaten worden. Deze vrede kan echter niet uit het vechten voortkomen, maar ontstaat uit het inzicht dat er geen reden is om te vechten. Dan krijgt het hele streven een nieuwe richting. Het is een spirituele vlucht (*flight*), geen strijd (*fight*), op zoek naar de kennis dat het zelf een onafhankelijke entiteit is, vrij van alle problemen. De problemen zijn geen eigenschappen van het 'ik'. Wanneer je dit niet weet, dan is er verwarring. Als je niet weet dat *ātmā*, het zelf, vrij is, dan is er sprake van een fundamentelere verwarring.

Alle Upaniṣads hebben één en hetzelfde onderwerp, dat voornamelijk uiteengezet wordt in de vorm van dialogen. Zelfs wanneer er niet expliciet een dialoog wordt genoemd, moeten we het zien als een dialoog tussen een leraar en een leerling. Een leerling is iemand die kennis wil verkrijgen. Een leraar is iemand die deze kennis bezit en haar met de leerling deelt.

Het onderwerp is de ninja, die strijd levert met de wereld om te krijgen wat hij wil. De winnaar, of laten we zeggen degene die gezien wordt als een goede strijder, is succesvol. In het leven van ieder mens die materieel succesvol is, zijn er andere gebieden die onbevredigend blijven. Het zelfbewuste individu kan geen gevoel van succes in het leven ervaren vanwege de vele onvervulde verlangens, die hij ziet als een onderdeel van zijn persoonlijkheid. Natuurlijk raakt het ego daardoor ontevreden. Het hele leven begint met ontevredenheid en blijft zo maar doorgaan.

Wanneer tot het ego doordringt dat verlangens niet langer vervuld kunnen worden, waar is dan de tevredenheid? Die is er niet. Het ego raakt ontstemd. Zo wordt de mens een ninja.

We willen in ons leven altijd zoveel mogelijk verzamelen. We leiden dus niet werkelijk een leven van volheid. Niemand wil alleen maar overleven omwille van het overleven. We overleven in de hoop later een beter leven te kunnen leiden. We blijven het leven van een volledig leven uitstellen.

Tijdens het leven spelen we misschien verschillende rollen, maar dat is nog niet een volledig leven leiden, omdat er een constante strijd is. Wanneer zal er vrede zijn? Wanneer we stoppen met strijden. Wanneer zullen we stoppen met strijden? Wanneer er geen dingen meer zijn om voor te strijden. Wanneer zal alles naar wens zijn? Nooit.

Er is altijd wel een probleem. Net wanneer je denkt dat het allemaal achter de rug is, dient zich alweer een nieuw probleem aan. De problemen waarvoor je moet vechten houden nooit op. Een wapenstilstand zal er nooit komen. Daarom is het duidelijk dat je een verloren strijd voert.

Wanneer de strijd voortdurend doorgaat, kun je nooit beginnen met een volledig leven te leven. Er is geen tijd om van overwinningen te genieten, omdat er alweer nieuwe problemen en nieuwe oprukkende legers zijn. Zelfs wanneer je de strijd opgeeft, komt dat niet voort uit volwassenheid en het ontdekken van iets beters, maar omdat je vanwege ouderdom niet langer in staat bent om te vechten.

**Het onderwerp is communiceerbaar**
In deze situatie heeft Vedānta ons iets te bieden. Vedānta richt zich tot de persoon, het individu. Alle Upaniṣads beginnen met het doel om de ninja in jou weg te nemen. Ze bieden een visie in de vorm van kennis en een toewijding aan die visie, om daarmee de oorzaak van chronische ontevredenheid weg te nemen.

Volgens de Upaniṣads is de oorzaak van de ontevredenheid onwetendheid, aangezien alleen onwetendheid tegengesteld is aan kennis. Kennis betekent: dat wat net zo waar is als het feit. Kennis is objectief en kan daarom worden gecommuniceerd. Wat bijvoorbeeld niet geldt voor het concept 'schoonheid'. Schoonheid is geen zintuiglijke ervaring. Je kunt het niet met je ogen zien. Wat je via je ogen met je geest ziet, is wat jij mooi noemt. Dit esthetische gevoel verschilt van persoon tot persoon en is moeilijk communiceerbaar. Maar een feit zoals één plus één is twee kan worden onderwezen. Binnen alle kennisgebieden bestaan middelen om feiten te communiceren.

Op dezelfde manier hebben de Upaniṣads een communiceerbaar onderwerp. *Jñāna*, kennis, betekent datgene wat tegengesteld is aan onwetendheid en wat communiceerbaar is. Wat niet kan worden gecommuniceerd wordt subjectief. Stel dat Vedānta spreekt over een mystieke ervaring en zegt: 'Degene die het zelf begrijpt, zal gelukzaligheid (*bliss*) ervaren.' Hoe weet je wat gelukzaligheid is? Gelukzaligheid is geluk (*happiness*). Waarom noem je het dan gelukzaligheid? 'Gelukzaligheid is een betere vorm van geluk.' Dan is de volgende vraag: 'Hoeveel beter?' Dat is geen kennis.

Kennis is datgene wat communiceerbaar is, wat tegengesteld is aan onwetendheid, wat steekhoudend is en wat niet kan worden weerlegd. *Ātma-jñāna*, zelfkennis, is niet subjectief, omdat *ātmā*, het zelf, één is. Maar we denken dat het zelf meervoudig is. Vanuit die zienswijze ontstaat de ninja. Je denkt: de wereld, God en ikzelf verschillen van elkaar. Je neemt je hele leven een aanvallende of verdedigende houding aan. Maar als, zoals Vedānta ontvouwt, het zelf één is en niet twee, heb je niemand om tegen te vechten.

Waar enkel één is, is geen gevecht mogelijk. Het hele probleem van het vechten met anderen komt voort uit het feit dat je de wereld ziet als iets totaal anders dan jijzelf.

De Upaniṣads zeggen dat dit komt doordat je denkt dat er vele zelven zijn, terwijl er maar één zelf is. Je ziet veelheid, niet alleen met betrekking tot individuen en levende wezens, maar zelfs met betrekking tot de wereld, die je beschouwt als iets anders dan jezelf. Je staat niet werkelijk op afstand van de wereld. Als dat de visie van Vedānta op jou is, dan is deze overdraagbaar. Het is een feit dat het zelf één en non-duaal is en dat er niets bestaat dat losstaat van jou, het zelf. Jij bent het geheel dat hier is.

Je denkt dat je slechts een oneindig klein deel bent, en dat vind je niet fijn. Maar de Upaniṣads zeggen: 'Jij bent *pūrṇa*, het geheel.' Dat jij het geheel bent is overdraagbare kennis.

Als iets niet kan worden overgebracht, dan is het geen kennis. Dan wordt het subjectief. Met toewijding aan deze visie van één zelf ontvouwt Vedānta deze kennis door middel van woorden die kunnen communiceren, met als doel de oorzaak van zelfontevredenheid weg te nemen.

Zelfontevredenheid is het fundamentele probleem. Je wilt het ontevreden zelf tevredenstellen, dat denkt: 'Ik ben ontevreden, omdat ik dit niet heb en dat niet heb.' Het zelf is een entiteit die compleet en onbegrensd is. In feite bestaat er geen andere entiteit. Er is slechts één entiteit, en dat ben jij. Hoe kan dat egoïstisch zijn? Egoïstisch zijn betekent dat je een ander zelf erkent. Het bijzondere is dat het zelf heel is en dat deze heelheid voor iedereen geldt.

De ruimte binnen een pot kunnen we potruimte noemen. Als deze potruimte een eigen geest heeft en zelfbewust is, en de pot is zijn lichaam, dan zal hij als vanzelf een gevoel van gebrek ervaren en zichzelf vergelijken met de kamerruimte: 'O, ik ben maar een kleine ruimte. Kijk eens naar de kamer, wat een enorme ruimte.'

Vedānta zegt: ‘Je bent niet de potruimte. Je bent ruimte: de ruimte die overal bestaat, de ruimte die alles omvat, de ruimte die allesdoordringend is. Potruimte bestaat alleen vanuit een bepaald gezichtspunt. Het gehele fysieke universum wordt door de ruimte omvat. Ruimte is onbegrensd. Er is geen sprake van begrenzing. Elk lijden dat voortkomt uit een gevoel van begrenzing, ontstaat doordat je niet weet dat je die ene, ondeelbare, onbegrensde ruimte bent. Vanwege die onwetendheid ontstaat er een vergissing.’

Het probleem van klein zijn zorgt voor het probleem van zelfontevredenheid. Om dat probleem op te lossen, wil de pot de kamer worden en wil de kamer een zaal worden. Maar hij hoeft niets te worden. Hij is al één onbegrensde ruimte. Vedānta laat zien dat er helemaal geen tweede zelf is. Het zelf is het geheel en daarom is er geen reden tot ontevredenheid. Ontevredenheid is anartha: iets wat je niet wilt. Niemand wil ontevreden zijn met zichzelf, maar toch is iedereen ontevreden, vanwege onwetendheid over het zelf. Zelfkennis is de oplossing voor die onwetendheid en Vedānta is erop gericht je die kennis te geven.

Zeg me eens, heb je hier een keuze in? Welke keuze heb je? Het is alsof je vraagt: ‘Zal ik ademen of niet?’ In deze kennis over de enkelvoudigheid van het zelf heb je geen keuze, geen alternatief. In al het andere heb je mogelijkheden om uit te kiezen. De hele wereld en al je doelen zijn vol keuzemogelijkheden.

Omdat niemand ontevreden wil zijn, niemand een ninja wil zijn, heb je geen keuze. Je moet jezelf kennen. En de Upaniṣads hebben als doel om je de enkelvoudigheid van het zelf te laten begrijpen.

Swami Dayananda Saraswati

Met toestemming vertaald uit het boekje *Vision of Vedanta*, dat te lezen is in de app *Teachings of Swami Dayananda.*