

# Advaitastudieboek voor beginners

---

*Rob H. van Dijk*

Het doel van dit Advaitastudieboek is een goede inleiding te bieden in de Advaita Vedānta filosofie.

## Inhoud

1. Inleiding Advaita Vedānta .....	3
2. Eerste vereisten voor de spirituele zoeker .....	7
3. Wat ben ik? .....	11
4. Brahman en individu .....	14
5. Karma en vrije wil .....	16
6. De wereld en graden van werkelijkheid .....	19
7. De schepping, māyā en Isvara .....	21
8. Moksha - bevrijding .....	24
9. De gevolgen van moksha .....	26
10. Moksha, alleen door kennis .....	31
11. Sterven en wedergeboorte .....	37
Klassieke vergelijkingen over illusie en werkelijkheid .....	42
Woordenlijst .....	43

# 1. Inleiding Advaita Vedānta

Iedereen vraagt zich op enig moment in zijn leven af: Wie ben ik? Ben ik het lichaam? Ben ik de geest? Wat gebeurt er met me als ik sterf? Wat is de aard van de wereld die we zien? Hoe begon deze wereld? En zal er een einde aan komen? Bestaat er een Schepper? En een Opperste Heer? Zijn er meerdere goden? Wat is onze relatie met anderen, met de wereld en met God of de goden? Wat is het doel van het leven?

Advaita Vedānta gaat op deze vragen in, net zoals andere filosofieën. Advaita is echter een unieke filosofie omdat zij bestaat uit:

- a. de verklaring dat het hoogste bestaansprincipe, inclusief bewustzijn en oneindigheid, gelijk is aan het individuele bewustzijn;
- b. de degradatie van het universum naar een lagere orde van werkelijkheid.

## Wat is Advaita Vedānta?

Advaita Vedānta is de 'filosofie van de non-dualiteit'.

Letterlijk betekent advaita: 'niet-twee-heid'.

Het woord advaita heeft drie lettergrepen, maar wordt vaak verkeerd uitgesproken als ad-vaita. De juiste uitspraak is: à-dwai-tà.

## Kennissysteem voor bevrijding

Advaita is een kennissysteem dat menselijke bevrijding tot doel heeft. Het systeem gaat uit van:

- de onscheidbaarheid van individu en geheel; individu en geheel zijn in werkelijkheid geen twee afzonderlijke dingen, advaita;
- de onscheidbaarheid van mens en schepping.; mens en schepping zijn in werkelijkheid één, niet twee, advaita;
- de onscheidbaarheid van schepper en schepping; schepper en schepping zijn één, niet twee, advaita.

We denken allemaal dat we los staan van de schepper en de schepping. Maar dit onjuiste idee is uitsluitend het gevolg van het langdurig vergeten van de waarheid. We denken daarom - geheel ten onrechte - dat we vrij zijn en dat we kunnen doen en laten wat ons goeddunkt zonder dat het consequenties heeft. Zo ontstaat frictie, strijd, aantrekking en afstoting.

Als we onze ware natuur herinneren, onafgescheiden van de schepper en de schepping, komt de dualiteit (als strijd) tot vrede en rust, tot eenheid.

## Wat is bevrijding?

Het realiseren van de eenheid en van de illusie van dualiteit, is bevrijding.

Een immer gelukkig, geestelijk stabiel en wijs mens is het gevolg.

## De geschriften

De originele hindoe geschriften, de Veda's, bestaan uit vier bundels:

1. Rig Veda
2. Yajur Veda
3. Sama Veda

#### 4. Atharva Veda

Het grootste deel van de Veda's bestaat uit de karmakanda. Dit zijn lofzangen in versvorm, in prozavorm en muzikale vorm, en verder beschrijvingen van rituelen, en onderwerpen van uiteenlopende aard. De relatief kleine slotstukken van de Veda's wordt de jñānakanda genoemd.

### Jñānakanda

De jñānakanda is het filosofische deel van Veda's. Meer bekend onder de namen Upanishads en Vedānta.

### Karmakanda

De karmakanda bestaat uit karma en upāsana. Karma gaat over rituelen en offers, over het aanbidden van goden, over gebeden en plichten, over waarden in het leven, over gedrag in harmonie met het welzijn van anderen, over de vereisten in de gemeenschap, over de structuur van het universum. Upāsana gaat over het mediteren op goden en op de Opperste Heer.

### Interpretaties en commentaren

Er zijn talloze interpretaties en commentaren op de Veda's geschreven, die onder de namen Bhasya, Vartika, Prakāraṇa Grantha en Smṛiti bekendstaan.

### Shāstra's

Dit alles bij elkaar staat bekend onder de naam: de shāstras, oftewel de heilige hindoe geschriften.

### Van karmakanda naar jñānakanda

De interesse in karmakanda is het voorstadium voor de interesse in jñānakanda. In verschillende Upanishads wordt dit als volgt beschreven:

Brhadaranyaka Upanishad (IV.iv.22):

*De brahmanas (degenen die geïnitieerd zijn) trachten het (Brahman) te kennen door de bestudering van de Veda's, door het brengen van offers, door het doen aan liefdadigheid en door het leiden van een sober leven bestaande uit het kalm en zonder gehechtheid genieten van de zintuiglijke objecten. Degene die dit weet wordt een verstandig man. Monniken die alleen Brahman wensen, verlaten huis en haard.*

Muṇḍaka Upanishad (I.ii.12):

*Na de werelden onderzocht te hebben door karma (activiteiten), dient een brahmana zijn toevlucht te nemen tot vairāgya (verzaking) met behulp van de volgende stelregel: 'Er is (hier) niets dat niet het resultaat is van karma, dus wat is de noodzaak voor het uitvoeren van karma?' Om de uiteindelijke realiteit te kennen, dient hij met offertakken naar een leraar te gaan die ervaren is in de Veda's en geabsorbeerd is in Brahman.*

Karmakanda schrijft verschillende soorten karma en upāsanas voor en benoemt de bijbehorende wereldse voordelen die verkregen kunnen worden, zoals rijkdom, gezondheid, nageslacht, bovenmenselijke vermogens (siddhis), leven in hogere werelden, enz. Als ze uitgevoerd worden met als doel om materieel voordeel te behalen, dan worden ze kāmyakarmas genoemd. Aanvankelijk

houdt iemand zich altijd met kāmīyānandas bezig. Maar in de loop der tijd, wat na vele levens kan zijn, ziet iemand in dat elk voordeel dat met kāmīyānanda behaald kan worden slechts tijdelijk is.

De śāstras stellen dat zelfs een leven in een hogere wereld tijdelijk is. En niet alleen dat, ook is elk plezier gemengd met een portie ellende. Goed beschouwd vormt ellende het grootste deel. Moeite en inspanning, zorg en vrees bij het verkrijgen van dingen, de zorg om te beschermen wat je hebt verkregen en het verdriet wanneer je het verliest of wanneer het stopt, dat is allemaal ellende.

Het genot is er alleen in het kortstondige moment wanneer je verkrijgt wat je wilde en de problemen van onderhouden en beschermen nog niet begonnen zijn. Daar komt nog bij dat wanneer het verlangen naar iets bevredigd is, het verlangen naar iets anders of naar iets beters van dezelfde aard oprijst. Verlangen is dus zonder einde. Daarna begint iemand zich af te vragen of permanente tevredenheid en geluk mogelijk is. Daarop stellen de śāstras dat dat inderdaad mogelijk is: “Stop met de kāmīyānandas en ga over op jñānānanda.”

Voordat iemand over kan stappen op jñānānanda, moet hij zichzelf voorbereid hebben. Kalmte of zuiverheid van geest en concentratie zijn respectievelijk vereist voor het uitvoeren van karma en upāsanas zonder enig verlangen naar werelds voordeel en uitsluitend met het doel om over te stappen op jñānānanda. Dit wordt nishkāma karma genoemd.

De śāstras geven richtlijnen voor wat varnashrāma dharma genoemd wordt. Dit behelst vier opeenvolgende manieren van leven en vier rollen:

1. brahmācārya ashrama  
De levensfase van de student. Jongens en meisjes gaan bij een guru (leraar) in de leer. Zij bestuderen de Veda's en hulpvakken, Vedāṅga's genaamd, zoals grammatica, epistemologie (wetenschapsleer), logica, enzovoorts.
2. grihastha ashrama  
De levensfase van een gezin. Men is getrouwd en functioneert in de maatschappij als priester, leraar, soldaat, handelaar, boer of als huisvrouw en moeder.
3. vanaprastha ashrama  
De levensfase waarin men zich teruggetrokken heeft in 'het woud' om upāsana te doen
4. sannyāsa ashrama  
De levensfase waarin men de jñāna kanda serieus en terdege bestudeert.

In de huidige samenleving is er geen tijd voor uitgebreide rituelen, offers, enz. Het is niet langer mogelijk om te voldoen aan het klassieke systeem van varnashrama dharma dat de eisen beschrijft voor de verschillende rollen alsmede de bijbehorende rituelen en verplichtingen. Toch is het ook in deze moderne samenleving mogelijk om tijd te besteden aan een beperkt programma met gebeden en meditatie, voor zover de verplichtingen die bij de kostwinning behoren, het toelaten. Alle mensen moeten tenslotte ook hun verplichtingen nakomen ten opzichte van anderen, de gemeenschap en de natuur. Verder dienen alle mensen een leven te leiden gebaseerd op universele waarden, zoals betrouwbaarheid, geweldloosheid, maat, liefdadigheid enz. Bij dit alles dient iedereen de houding aan te nemen van toewijding aan de Heer (Isvara arpana buddhi genaamd). Dat wil zeggen dat men bereid dient te zijn om elk resultaat met gelijkmoedigheid te aanvaarden, ongeacht of het een gewenst of ongewenst resultaat is, in de overtuiging dat alle resultaten van de Heer afkomstig zijn (Isvara prasada buddhi genaamd). Zo wordt het karma yoga. Karma yoga kwalificeert iemand voor het nastreven van jñānānanda.

## De Upanishads

Het grootste deel van de originele Vedische literatuur is verloren gegaan doordat het in onbruik raakte of vernietigd werd gedurende invasies. Volgens de traditie bestond de Vedānta literatuur aanvankelijk uit 1180 Upanishads waarvan er 108 niet verloren zijn gegaan. Twaalf daarvan worden beschouwd als de belangrijkste Upanishads. De tien meest bestudeerde zijn: Īśā, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Māndūkya, Aitreya, Taittirīya, Chandogya en Brhadaranyaka. Het zijn de Upanishads waar de grote leermeester Adi Shankara zijn uiterst waardevolle verklaringen bij geschreven heeft. Twee andere populaire Upanishads zijn de Kaivalya en Śvetāśvatara. Sommigen menen dat het overgebleven commentaar op de Śvetāśvatara ook van Shankara is. Māndūkya is de kortste Upanishad en Brhadaranyaka de langste. De Māndūkya wordt samen met een verklarende tekst genaamd karika bestudeerd, die geschreven werd door de leraar van Shankara's leraar (de paramguru) Gaudapada. Behalve de Upanishads bestuderen alle Vedānta-studenten de Bhagavad Gita en de Brahma Sutra's van de grote leraar Vyāsa.

Volgens de traditie werden de Veda's inclusief de Vedānta niet door mensen geschreven. Ze werden onthuld, d.w.z. dat ze werden doorgegeven door Isvara, de opperste Heer, aan de Schepper-God (Brahmā, met een lange a op het eind, niet te verwarren met Brahman). Het werd 'ingebakken' in de schepping in een subtiele vorm door de Schepper-God. En het werd ontdekt door wijzen (rishi's, zieners) die een speciale vaardigheid hadden ontwikkeld voor dergelijke ontdekkingen. Vervolgens werd het doorgegeven aan opeenvolgende generaties van studenten in een orale traditie die guru sishya parampara (leraar-leerlingopeenvolging) heet.

In zijn fundamentele leer behandelt de Vedānta zaken die buiten de schepping staan. Het menselijk verstand zelf maakt deel uit van de schepping. Daarom kan het de juistheid of onjuistheid van wat er in de Vedānta gezegd wordt, niet beoordelen.

Katha Upanishad I.ii.8,9:

*Het (Brahman) gaat alle argumentatie te boven. Deze wijsheid kan niet verkregen worden door argumentatie.*

Kena Upanishad I.3, 4 en 6:

*De ogen kunnen daar niet gaan, noch de spraak noch de geest. We kunnen niet van Brahman zeggen dat hij zo en zo is. Dat (Brahman) verschilt voorzeker van al het bekende en ook staat het boven het onbekende. Dat wat de mens niet met de geest kan bevatten.*

Vertrouwen, dat wil zeggen de volle overtuiging dat het waar is wat de Vedānta leert, is essentieel. In de loop van zijn studie neemt dit vertrouwen bij een Vedānta-student toe. Wat er gezegd wordt in de Vedānta zet hij daarom meer en meer op de eerste plaats in zijn dagelijks leven, in zijn doen en denken. Logica wordt gebruikt om onderwerpen uit de shāstra's te analyseren en om te komen tot een harmonieuze interpretatie van de teksten (samanvaya genoemd).

## 2. Eerste vereisten voor de spirituele zoeker

Je hebt de neiging om je geluk te zoeken in een grote hoeveelheid materiële dingen en successen. Maar je ontdekt dat daarin geen permanent geluk te vinden is, terwijl dat het enige is dat je wilt. Uiteindelijk begin je door te krijgen dat je het geluk niet buiten jezelf kunt vinden. En dan blijft er maar een mogelijkheid over: het permanente geluk en de oneindige tevredenheid moet je IN jezelf vinden. Dat is een hele belangrijke ontdekking. Je vindt permanent geluk en tevredenheid IN jezelf door je ware natuur te gaan herkennen als zijnde de oneindige Brahman.

Dit wordt in de Muṇḍaka Upanishad (1.2.12) en in de Katha Upanishad (2.1.1 en 2) als volgt verwoord:

*Nadat hij tevergeefs de wereldse dingen die door handelingen verkregen worden uitgeprobeerd heeft, ontwikkelt een wijs mens objectiviteit ten opzichte van wereldse zaken. D.w.z. hij realiseert zich dat 'Dat wat niet het product van handeling is' niet door handeling verkregen kan worden (namelijk Brahman). En met het doel om Dat te kennen benadert hij nederig en vol eerbied een leermeester (guru) die het van zijn leermeester in de traditie geleerd heeft en die gevestigd is in Brahman, d.w.z. die zich de kennis van 'Ik ben Brahman' geheel eigen gemaakt heeft.*

*De Schepper heeft de geest en de zintuigen zo gemaakt dat ze naar buiten gericht zijn. Slechts een enkeling die onsterfelijkheid zocht (d.w.z. bevrijding van het rad van wedergeboorte) richtte zijn blik naar binnen en verkreeg na studie de kennis van het intuïtieve getuigenbewustzijn.*

*De dwazen wentelen zich in externe objecten en raken verstrikt in de gebondenheid van sterfelijkheid (d.w.z. de cyclus van geboorte en dood en lijden en verdriet). Maar de wijzen geven het verlangen naar de tijdelijke objecten van de wereld op, want zij hebben geleerd om onderscheid te maken en ze hebben geleerd dat het doel onsterfelijkheid is (d.w.z. bevrijding van het rad van wedergeboorte).*

Natuurlijk betekent dit alles niet dat je je werk op moet geven. Integendeel zelfs. De shāstras bevelen iedereen aan om nauwgezet de verplichtingen die behoren bij je huidige levensfase uit te voeren. (Met als uitzondering de mensen die het wereldse leven, familie en bezittingen hebben opgegeven en een levensstijl hebben aangenomen die volledig gewijd is aan jñāna yoga, genaamd vividisha sanyāsa.) De genoemde verplichtingen spelen zich niet alleen af op het terrein van je eigen familie, maar ook op het terrein van de maatschappij, je voorouders, je leraren, de mensheid als geheel en de natuur, teneinde bij te dragen aan de ecologische en universele harmonie. Je hebt echter ook een verplichting ten aanzien van jezelf om te zorgen voor omstandigheden waarin je spiritueel kunt groeien. Maar je mag niet afwijken van het pad van rechtvaardigheid. Dus als er sprake is van exorbitante rijkdom, dan dient dit ten gunste te komen van het welzijn van de behoeftigen.

De Katha Upanishad (1.2.24) benadrukt:

*Iemand kan geen jñānam (kennis) verkrijgen, tenzij hij zich onthoudt van slecht gedrag en hij zijn zintuigen en geest onder controle houdt.*

De zoektocht naar het Zelf, ook wel thuisreis genoemd, betekent dat je moet studeren, dat is niet anders. Het is echter geen studeren in de gebruikelijke zin van het woord. Het is geen studeren op een uitsluitend rationele basis. In de brahma vidya of de wetenschap van het Zelf kom je niet ver met redeneringen, discussies of argumentaties. Het gaat om een praktische realisatie van de waarheid. Dit vereist een perfecte leermethode en een ijzeren discipline.

Er zijn vier vereisten voor de studie van jñāna kānda. Deze vier sādhanās (spirituele disciplines) als onderdeel van het pad naar zelfrealisatie staan bekend onder de naam sādhanā catushtayam.

Sādhanā catushtayam (viervoudige dagelijkse spirituele oefeningen) bestaat uit:

1. Ātma-anātma viveka
2. Vairagya
3. Shadka sampatti
4. Mumukshutvam

ad 1. Ātma-anātma viveka: onderscheid maken tussen het Zelf en het niet-zelf (ātma en anātma), tussen het eeuwige en het tijdelijke (nitya en anitya), tussen het werkelijke en het onwerkelijke (sat en asat). Viveka dient geen kortstondige oefening zijn en het dient ook niet afhankelijk te zijn van de stemming van zoeker. Deze zoeker moet een viveki worden, een mens die gedurende de hele dag onderscheid maakt. Zo iemand is voortdurend alert en hij raakt nooit verstrikt in de omstandigheden. Viveka geeft geestelijke kracht en rust. Uit viveka komt vairagya voort.

ad 2. Vairagya: kalmte en ongehechtheid bij het genieten van objecten, zowel hier als in het hiernamaals. Een vairagi (ongegecht mens) heeft geen rāga dvesha (aantrekking of afkeer van zintuiglijke objecten). Terwijl de gewone mens een slaaf is van zijn zintuiglijke objecten en altijd wisselend tevreden en ontevreden is, is een vairagi altijd vrij, altijd gelukkig en altijd tevreden.

ad 3. Shadka sampatti: zesvoudige deugd of discipline. Zes deugden die leiden tot geestelijke controle en discipline, zie verderop Zij worden daarom als containerbegrip bij elkaar gebracht. Zonder shadka sampatti is concentratie en meditatie onmogelijk. De methodes om sampatti te verwerven bestaan uit nishkāma karma (ongegecht handelen) en upāsana (mediteren).

ad 4. Mumukshutvam: vurig verlangen naar bevrijding of ontsnapping uit het rad van wedergeboorte. Mumukshutvam is een vanzelfsprekend gevolg van de voorgaande sādhanās (spirituele oefeningen).

De zes deugden van shadka sampatti zijn:

1. Dama: controle en terughoudendheid met betrekking tot de zintuigen. Wat niet betekent dat je je zintuigen niet zou moeten gebruiken of dat je ze zou moeten afstompen. Het betekent dat je je zintuigen bewust moet gebruiken voor de juiste dingen met betrekking tot je spirituele doel en ze niet ongecontroleerd moet wijden aan allerlei wereldse genoegens.
2. Shama: evenwichtigheid van geest. Dit betekent rust en stabiliteit in het denken. De zintuigen en de geest beïnvloeden elkaar wederzijds. Wat dama is voor de zintuigen, is shama voor de geest: controle en terughoudend waar het niet nuttige wereldse zaken betreft, maar geconcentreerde aandacht voor zaken die je spirituele doel dienen. Dama en shama zijn dus deugden die in combinatie in praktijk gebracht dienen te worden.
3. Uparati: je verplichtingen niet verzaken, genoegens scheppen in dat wat het meest nabij is, d.w.z. het Zelf, en het afzien van het streven naar zintuiglijke genoegens. Na de disciplines



van viveka, vairagya, dama en shama, verdwijnt onvermijdelijk de aantrekkingskracht van zintuiglijke genoegens.

4. Titiksha: verdraagzaamheid en geduld. Tolerant zijn. Het verdragen van ongemakken die het gevolg zijn van de paren van tegenstellingen zoals plezier en pijn, hitte en koude enz. Wat goed begrepen moet worden is dat titiksha een middel is en geen doel. Paren van tegenstellingen zijn er altijd en men dient er dus niet naar te streven om het onaangename te elimineren teneinde alleen het aangename over te houden. Dat is ook onmogelijk. Alleen iemand die wijs is zal de paren van tegenstellingen als gegeven accepteren zonder te proberen daar op basis van persoonlijke voor- of afkeur verandering in aan te brengen. En juist door die houding blijft hij altijd gelukkig en tevreden. Dit is dus de ware verdraagzaamheid op basis van kennis en inzicht in de eeuwige wetten van de schepping. Zo iemand is veruit superieur ten opzichte van fysieke titikshas, mensen die zich toeleggen op fysieke lijdzaamheid en zichzelf fysiek pijnigen, want deze zullen zeker falen: vroeg of laat zullen ze een fysieke omstandigheid tegenkomen die ze niet kunnen verdragen.
5. Shraddhā: rotsvast vertrouwen in de woorden van de guru en de Veda's. Dit onwankelbare vertrouwen is zeker geen blind vertrouwen. Het is gebaseerd op een heel precies gebruik van de rede, op bewijs en ervaring. Het is dus geen geloof in de gebruikelijke zin van het woord, wat louter gebaseerd is op religieuze tradities of sociale omstandigheden. Dit kan namelijk nooit van nut zijn voor je spirituele doel van kennis en bevrijding. Shraddhā is uiterst belangrijk! Zonder shraddhā is geen enkele vooruitgang op het spirituele pad mogelijk, want alleen met shraddhā kun je oppopperende twijfels effectief te lijf gaan. Vanuit shraddhā ontwikkelt zich dan nishta, eenpuntige aandacht en toewijding, en van daaruit zelfrealisatie. Zonder shraddhā zal elk beetje vertrouwen verschrompelen en de zoeker zal doelloos verder dwalen zonder ooit zijn spirituele doel te bereiken.
6. Samādhāna: geestelijke balans door geconcentreerde aandacht. Dit is de vrucht van de voorgaande deugden. De geest wordt standvastig geconcentreerd op de ātman en blijft volkomen vrij van opgewondenheid en angst te midden van voor- en tegenspoed.

Shankara zegt in zijn ātma anātma viveka:

*Als een geest die bezig is met shravaṇa, manana en nididyāsana (de drie fases van het klassieke spirituele pad) en afdwaalt naar een of ander werelds object of verlangen, het dan als waardeloos afwijst en weer terugkeert naar het uitvoeren van de drie oefeningen, dan wordt een dergelijke terugkeer samādhāna genoemd.*

Hoewel het moeilijk is om het Zelf te kennen, kan Het toch gekend worden door de juiste middelen toe te passen.

Katha Upanishad 1.2.24:

*Iemand die geen afstand gedaan heeft van slecht gedrag, die zijn zintuigen niet onder controle heeft, wiens geest niet geconcentreerd is, wiens geest niet vrij is van bezorgdheid (door hunkering naar het resultaat van zijn concentratie), kan dit Zelf niet bereiken door middel van kennis van Brahman.*

Shankara:

*Het idee hierachter is dat de mens het Zelf door middel van kennis kan bereiken als hij gestopt is met slecht gedrag en ook de verlokkingen van de zintuigen kan weerstaan, als zijn geest geconcentreerd is geworden en als hij ook vrij is van verlangen naar of bezorgdheid over de resultaten van zijn concentratie en als hij een leraar heeft.*

Katha Upanishad 1.2.23:

*Het Zelf kan niet gekend worden door veel studie, noch door het intellect, noch door er veel over te horen. Het Zelf van de zoeker kan uitsluitend gekend worden door het Zelf waar iemand naar streeft om Het te kennen. Dit Zelf van die zoeker onthult Zijn ware natuur.*

Shankara:

*De betekenis hiervan is dat het Zelf zich uit eigen beweging onthult. Het maakt zich bekend aan een mens zonder wensen die uitsluitend het Zelf zoekt.*

Katha Upanishad 1.2.21:

*Terwijl het bewegingloos zit, reist Het ver weg. Terwijl Het slaapt, gaat Het overal heen. Wie anders dan Ik kan dat fenomeen (het Zelf) kennen dat zowel vreugdevol als vreugdeloos is?*

Shankara:

*Dit vers drukt uit dat het geconditioneerde Zelf, doordat het alle tegenstrijdige eigenschappen bezit, moeilijk te kennen is. Zoals je ook niet kan zeggen wat voor kleur een prisma heeft, omdat het alle kleuren kan aannemen. Het Zelf kan dus alleen gekend worden door wijze mensen met een verfijnd intellect.*

### 3. Wat ben ik?

Advaita Vedanta geeft antwoord op de aloude filosofische vraag: Wat ben ik?

#### *Ben ik mijn fysieke lichaam?*

Nee, dat in ieder geval niet. Dat is niet zo moeilijk in te zien. Ik en mijn lichaam zijn twee dingen. 'Ik' noemen we het subject - dat wat voelt, ziet, begrijpt enz. Dat wat 'ik', het subject, kan voelen, zien, begrijpen, enz. is allemaal object. Ik kan het lichaam zien. 'Ik', het subject, kan nooit een object worden, want zonder subject geen object. Dus één ding staat vast: ik ben NIET het lichaam.

#### *Ben ik dan de prāna?*

De prāna is de levenskracht die verantwoordelijk is voor de ademhaling, de bloedsomloop, de spijsvertering, enz. 'Ik' ben me gewaar van dat ik adem, dat ik honger heb, enz. Dus ben ik NIET de prāna. (De prāna wordt onderverdeeld in prāna, apana, vyana, udana en samana, waarover later meer.)

#### *Ben ik dan de jñanendryas?*

De jñanendryas zijn de zintuigen voor waarneming, de organen die zien, horen, ruiken, proeven en tasten. Ik ben me gewaar van die zintuigen, ik ben me gewaar dat ik zie, hoor, enz. Dus ben ik NIET de zintuigen, de jñanendryas.

#### *Ben ik dan de karmendryas?*

De karmendryas zijn de organen van handeling, die verantwoordelijk zijn voor spreken, lopen, enz. Ik ben me gewaar dat ik spreek, loop, enz. Dus ben ik NIET de karmendryas.

De gemeenschappelijke naam voor de jñanendryas en de karmendryas is de indryas, oftewel de zintuigen.

Zo komen we nu bij de geest uit. In het Sanskriet wordt de geest antahkārana genoemd, samengesteld uit:

1. manas, het vermogen om prikkels van buiten te ontvangen en de zetel van emoties;
2. buddhi, het vermogen om te redeneren, te beslissen, te speculeren en voor te stellen;
3. citta, het geheugen;
4. ahamkāra of ahampratyaaya, het ego, het 'ik'-idee, het idee van 'ik ben de kenner, ik ben de doener, enz.

Het fysieke lichaam wordt sthula sharira genoemd. De prana, de indriya's en de antahkārana tezamen wordt suksma sharira, het subtiele lichaam, genoemd. De prana, die gedurende diepe slaap gewoon functioneert en de indriya's en de antahkārana die inactief zijn tijdens de diepe slaapfase worden tezamen kārana sharira, het causale lichaam, genoemd.

#### *Ben ik dan de geest?*

De geest is een ding dat zich uitdrukt door middel van gedachten in de vorm van kennis van externe objecten, emotie, redenatie, besluiten, speculatie, verbeelding, herinnering en ideeën- of beeldvorming. 'Ik ken de pot' is een gedachte. 'Ik ben boos op mijn zoon' is een gedachte. 'Gisteren at ik een ijsje' is een gedachte. 'Een zwart gat is een mysterie' is een gedachte.

Gedachten zijn voorbijgaand; een gedachte komt op, blijft enige tijd en verdwijnt. Vervolgens komt er een andere gedachte op, die ook weer enige tijd blijft en weer verdwijnt, enz. Is er een gewaarzijn van deze veranderingen? Het antwoord is ja. Maar dat wat verandert kan zelf niet gewaar zijn van de

veranderingen. Hieruit volgt dat er behalve de veranderende geest, een onveranderlijk bewust principe bestaat. In het individu wordt dit opgeroepen in de vorm van een constant 'ik'.

Als ik bijvoorbeeld denk dat ik, die gisteren boos was, vandaag kalm ben, dan rijst deze gedachte weliswaar in de geest op, maar de 'ik' die opgeroepen wordt als degene die gisteren bestond en dezelfde 'ik' die vandaag bestaat, kan niet de veranderende geest zijn. Want de boze 'ik' verdween gisteren en de kalme 'ik' is pas vandaag verschenen. De constante 'ik' die door de gedachte in kwestie wordt opgeroepen is een onveranderlijk bewustzijn, dat, zoals we later zullen zien, het oorspronkelijke bewustzijn is. Door zijn reflectie van dit onveranderlijke bewustzijn in de geest, wordt de geest zelf bewust en verkrijgt de geest de mogelijkheid tot kennis etc.

### **Wat ben ik?**

Het antwoord op de vraag 'wat ben ik' is dan ook: *ik ben dit onveranderlijke oorspronkelijke bewustzijn*. Dit wordt ātman genoemd. Andere uitdrukkingen voor ātman zijn pratyagātman en sākshi caitanyam of sākshi.

### **Pratyabhinja**

Het proces van het verbinden van een voorbije conditie van de geest (de boze ik in het voorbeeld) met de huidige conditie (de kalme ik) wordt pratyabhinja genoemd. We kunnen pratyabhinja observeren in situaties die de droomstaat en de staat van diepe slaap, sushupti avastha, aan de ene kant, verbindt met de wakende staat, jagrat avastha, aan de andere kant. In de droomstaat projecteert je geest een droomwereld die hij als objecten buiten zichzelf herkent. Zodra je wakker wordt, realiseer je je dat wat gezien werd als een wereld buiten de geest, slechts gedachten binnenin je geest waren. Zo zeg je bijvoorbeeld 'vannacht droomde ik dat ik de loterij won, maar nu weet ik dat ik geen rooie cent heb'. Wederom is het het onveranderlijke bewustzijn, de ātman, dat als het constante ik opgeroepen wordt, dat gedurende de droom bestond en dat ook nu bestaat. Op dezelfde manier ben je verstoken van elke kennis, emotie of gedachte als je in droomloze diepe slaap verkeert. Als je daaruit wakker wordt, zeg je: 'Ik wist van niets.' Het ik dat door deze gedachte opgeroepen wordt, is ook hier het onveranderlijke bewustzijn, de ātman, dat de ik die tijdens de blanco geest bestond verbindt met de ik die nu bestaat en die zich de blanco staat herinnert. Om dit duidelijker te maken: stel dat je iemand die net wakker wordt uit een diepe slaaptoestand, vraagt 'toen je sliep, was je je toen bewust van jezelf?' Hij zal antwoorden: 'Ik wist niet dat ik er was.' De 'ik' die afwezig was gedurende sushupti is niet de onveranderlijke 'ik', de sākshi, die nooit afwezig is, maar de veranderende 'ik', die, als onderdeel van de sūksma sharira, sluimerend aanwezig is gedurende sushupti en niet 'zichtbaar' is. Aldus, als we de sushupti ervaring analyseren, kunnen we het bestaan van de onveranderlijke 'ik', de ātman caitanyam, genaamd sākshi, duidelijk herkennen en het, intellectueel, onderscheiden van het veranderlijke 'ik'.

Pratyabhinja, die een constant ik oproept, wordt ook gezien als we verschillende fases in ons leven verbinden. Ons lichaam en onze geest zijn veranderlijke entiteiten. Als je jong bent, ben je sterk en gezond en kun je een hardloophwedstrijd winnen. Als je oud bent, kun je misschien niet eens gewoon lopen zonder stok. Op jonge leeftijd kun je de Bhagavad Gita en de Upanishads helemaal uit je hoofd reciteren. Als je oud bent, kun je je niet eens meer de naam van je beste vriend herinneren. Tijdens je jeugd ben je arrogant. Naarmate je ouder wordt, word je nederig. Als je bijvoorbeeld zegt: 'Ik, die eens de hele Bhagavad Gita uit m'n hoofd kon reciteren, kan nu nog niet eens een enkele regel onthouden', dan wordt het constante ik, het onveranderlijke bewustzijn, de ātman, opgeroepen.

Het bewustzijn dat in de geest wordt gereflecteerd, wordt cidabhasa genoemd. De geest en de cidabhasa tezamen wordt ahamkāra genoemd. Het lichaam, de ahamkāra en de ātman tezamen wordt jivātman genoemd.

## 4. Brahman en individu

Het centrale thema van de Upanishads is Brahman, ook wel paramātman genoemd. Alles is bewustzijn en dat is Brahman.

Brahman is onbegrensd bewustzijn en daarom - vanwege het onbegrensde karakter - is Brahman niet te beschrijven of te begrijpen, want elke beschrijving zou een beperking betekenen. Dit kun je als volgt begrijpen: als Brahman 'dit' is, dan is Brahman niet 'dat'. En daarmee zou Brahman beperkt zijn.

Brahman is een bewust principe. Het woord voor bewust principe in het Sanskriet is caitanyam. De oorspronkelijke zin die Brahman definieert komt uit de Taittirīya Upanishad (II.1ii) en luidt:

*satyam jñānam anantam Brahma*

wat vertaald kan worden met: 'Brahman is bestaan-bewustzijn-grenzeloosheid'.

De drie-eenheid 'bestaan, bewustzijn en grenzeloosheid' vind je ook vaak onder de naam: 'kennis-bewustzijn-geluk'. Dat zijn geen apart bestaande entiteiten, maar het zijn drie woorden die elk de aard van hetzelfde ding aangeven.

- Het woord satyam wordt gedefinieerd als dat wat eeuwig is en een onafhankelijk bestaan heeft.
- Het woord jñānam betekent in deze context bewustzijn.
- Het woord anantam betekent oneindigheid, grenzeloosheid, eeuwig. Oneindigheid geeft niet alleen aan wat oneindig is in termen van ruimte, maar ook in termen van tijd en bestaan.

Brahman wordt ook wel gedefinieerd als saccidānanda, een samengesteld woord dat bestaat uit:

- sat, wat het equivalent is van satyam,
- cit, wat het equivalent is van jñānam, en
- ānanda, wat het equivalent is van anantam.

### Brahman en het individuele zelf zijn niet gescheiden

Er zijn verschillende passages in de Upanishads die Brahman, het allesdoordringende bewustzijn, uitleggen zoals dit gekend kan worden door het intellect of de geest. De Upanishads geven ook duidelijk aan dat Brahman niet alleen non-duaal is (advayam) maar ook onscheidbaar (zonder onderdelen, nirvikalpam). Daarom zegt de Advaita Vedānta dat de ātman in jou, in mij, in andere mensen, in dieren, vogels, insecten, planten en feitelijk in alle levende wezens, of zij nu deze wereld of andere werelden bevolken, dus zelfs de ātmas in goden (devas) en in demonen (asuras) één en hetzelfde wezen is. Brahman en ātman zijn niet verschillend. Het zijn gewoon twee woorden voor hetzelfde wezen. Er bestaat uitsluitend één ongebroken, onverdeeld en alles doordringend bewustzijn (akhanda caitanyam of Brahma caitanyam). Wanneer de focus van het onderwijs op het allesdoordringende aspect gericht is, dan wordt er in het algemeen aan Brahman gerefereerd. Als de focus gericht is op het originele bewustzijn dat in de jivātman beschikbaar is, dan wordt er in het algemeen gerefereerd aan ātman. Wanneer de focus op de bron van het gereflecteerde bewustzijn (cidabhasa) ligt, wordt er gerefereerd aan sākshi. Het is hetzelfde allesdoordringende bewustzijn waarvan de jivātman voorzien is. En dit is het dat opgeroepen wordt als het onveranderlijke, constante ik, door een prathyabhinja vritti (het proces van het verbinden van een voorbijgaande conditie van de geest met de huidige conditie). Als de geest van een jivātman gereflecteerd wordt in het 'domein' van het allesdoordringende bewustzijn, dan treden er reflecties van bewustzijn in de geest

op. Net zoals een spiegel de mogelijkheid heeft om zonlicht te ontvangen en te reflecteren, zo heeft de geest de mogelijkheid om bewustzijn te ontvangen en te reflecteren, wat bijv. andere objecten zoals tafels niet hebben.

Het gereflecteerde bewustzijn wordt cidabhasa genoemd in het Sanskriet. Zonder het gereflecteerde bewustzijn kan de geest geen objecten waarnemen, kan de geest niet kennen, niet denken, niet reageren, niet herinneren en niet fantaseren.

De eigenschappen van verschillende geesten verschillen. Sommige zijn vrolijk, sommige knorrig. Sommige zijn intelligent, sommige zijn mat en saai. Ter vergelijking: een stoffige spiegel zal een gedimde weerspiegeling geven in een donkere kamer en een schone spiegel zal een heldere weerspiegeling geven. Op zijn beurt zal de geest het geleende bewustzijn weer uitlenen aan de zintuigen en het lichaam. Op die manier worden de geest, de zintuigen en het lichaam bewust. Het is de geest met cidabhasa (samen ahamkāra genoemd) die zich manifesteert als het veranderlijke 'ik'.

## 5. Karma en vrije wil

Een van de grondbeginselen van Advaita Vedānta is dat de sūkshma sharira, waar de cidabhasa altijd in aanwezig is, de dood van de sthula sharira overleeft en dat de sūkshma sharira transmigreert van de ene naar de andere wereld. Deze transmigratie vindt plaats tussen de veertien werelden (lokas) die in de shāstras genoemd worden. In opeenvolgende geboortes (janmas) treedt de sūkshma sharira in verschillende sthula shariras binnen. Verbonden aan dit grondbeginsel is de theorie van karma.

Als er een vāsanā (wens) in de geest oprijst, dan gaat de mens zich inspannen om de wens uit te laten komen, bijvoorbeeld om iets in bezit te krijgen. Dit is karma. De echte karma is de gedachte. Fysieke actie is slechts de manifestatie ervan. Daarna ga je van het object genieten. Dat is bhoga. Door bhoga worden de vāsanā's sterker en groter.

### Punya en pāpa

Vanwege je karma (acties) in vorige levens ben je op deze aarde terecht gekomen. Jivātmas verkrijgen zogenaamde punya en pāpa (verdienste en straf) en moeten vreugde of lijden ondergaan in toekomstige levens en soms in dit leven zelf.

Brhadaranyaka Upanishad (IV.4.vi):

*Gebonden zijnde verkrijgt die mens (de reïncarnerende jivātman) tezamen met zijn karma, dat waarop hij zijn zinnen, (lichamelijk of geestelijk) heeft gezet. Hij ervaart (in de andere wereld) de karmaphalam (vergoeding voor punya pāpa in de vorm van vreugde en lijden) voor het karma dat hij heeft uitgevoerd in deze wereld. Wanneer deze vergoeding uitgeput is, komt hij terug vanuit die wereld naar deze wereld voor nieuw karma. Zo vergaat het de mens met verlangens.*

Katha Upanishad (II.ii.7):

*Sommigen komen na hun dood in een (andere) baarmoeder om een lichaam aan te nemen. De meest inferieure mensen verkrijgen na hun dood de belichaming van onbeweeglijke dingen, zoals bomen enz., in overeenstemming met hun daden - d.w.z. gedreven door de vruchten van hun handelingen die zij in dit leven uitvoerden en ook in overeenstemming met hun verkregen kennis.*

Prasna Upanishad (III.7):

*... leidt naar een deugdzame wereld als resultaat van deugdzaamheid, tot een zondige wereld als resultaat van zondigheid, en tot een menselijke wereld als resultaat van beide. (punyena punyam lokam papena papam ubobhyam eva manushyalokam)*

De punya-pāpa-rekening is een rekening courant waarbij daden en gedachten tot bijschrijvingen leiden, en afschrijvingen plaatsvinden op basis van vreugde en lijden en door verdere daden en gedachten.

De totale punya-pāpa-rekening wordt sancita karma genoemd, de punya pāpa die in het huidige leven wordt opgebouwd wordt āgāmi karma genoemd en de punya pāpa hoeveelheid die in een bepaald leven verbruikt moet worden wordt prārabdha karma genoemd.



In overeenstemming met het prārabdha karma kan het volgende leven van de jivātman een hemels wezen of een god in een van werelden hoger dan de aarde worden, of een of ander wezen in een lagere wereld met verschillende soorten sthula shariras of nogmaals op aarde als een menselijk wezen of als een plant of een dier of insect of bacterie. Jivātmas en karma zijn zonder begin. Daarom zijn de volgende vragen niet ter zake doende: wat is de oorzaak van het eerste leven, hoe kan er een eerste janma zijn met verschillende mensen die verschillen in allerlei eigenschappen, tenzij er een voorafgaand karma aan ten grondslag lag, hoe kan er karma zijn zonder een vorige janma?

Alleen een theorie van karma en wedergeboorte kan het fenomeen verklaren van wonderkinderen, zwakzinnigen of baby's met congenitale afwijkingen zonder erfelijke oorzaak of de grote verschillen tussen mensen verklaren in fysieke en geestelijke eigenschappen, in gezondheid en rijkdom, voorspoed en lijden.

Als je zegt dat een mens wordt geboren en voor altijd sterft, en dat er geen wedergeboorte is, dan kun je het niet verklaren als iemand geluk of tegenspoed in zijn leven meemaakt, want er is geen punya pāpa voor het geluk of de tegenspoed als oorzakelijke factor. In het andere geval zal de punya pāpa van de daden en gedachten van iemand in de lucht blijven hangen zonder beloning of straf.

Als je stelt dat God mensen schiep met grote verschillen in fysieke en geestelijke eigenschappen, in levensomstandigheden en lijden, dan zou je daarmee God partijdig maken.

In de Brhadaranyaka Upanishad (IV.iii.9) met het commentaar van Shankara, krijgen we een logisch bewijs van de transmigratie van sūkshma shariras voorgeschoteld. De Upanishad zegt:

*Verblijvend tussen waken en slaap, dat is de svapna avastha (droomstaat),  
ervaart de jivātman deze wereld en de andere wereld.*

Op die manier krijgen we vreemde dromen over dingen die we nooit meegemaakt hebben. Dromen zijn gebaseerd op indrukken, vāsanās genaamd, die gevormd werden gedurende de wakende staat. Zelfs een baby heeft dromen. Waar zijn de voorafgaande ervaringen hiervoor die die vāsanās gevormd zouden moeten hebben? De dromen van de baby zijn gebaseerd op indrukken die in de geest gevormd zijn door ervaringen (vāsanās) in zijn vorige leven.

Op dezelfde manier, zo wordt gezegd, krijgt een mens vlak voor zijn dood een glimp van zijn volgende geboorte in zijn dromen.

Nog een argument voor de karma theorie is het bekende feit dat de geest, hoewel bewust van de gevolgen, toch tot kwaad geneigd is. En zelfs als het sterk afgeraden wordt, zet de geest de mens toch aan tot acties die ernstige nadelige gevolgen zullen hebben. Als er geen slechte vāsanās zouden bestaan, zou er helemaal geen kwaad in de wereld bestaan, want iedereen wil alleen geluk.

## Vrije wil

Naast karma is er in het menselijk leven ruimte voor 'vrije wil', genaamd purushārtha. Goede daden en goede gedachten kunnen pāpa verkleinen en punya vergroten. Of vrije wil of karma de overhand zal krijgen, of in hoeverre vrije wil karma kan matigen, hangt af van de relatieve kracht van de twee. Omdat er geen enkele manier is om te weten wat iemands karma is, is het wijs om goede daden te doen en goede gedachten te koesteren. Men moet niet het vertrouwen verliezen in de doeltreffendheid van goede daden en goede gedachten.

Goede daden en goede gedachten zullen onvermijdelijk leiden tot een betere balans in punya pāpa. Dientengevolge zal lijden verminderen en geluk vermeerderen in het huidige leven of in toekomstige

levens. De Brhadaranyaka Upanishad (V.xiv) vermeldt de gunstige resultaten van het zingen van de beroemde Savitri mantra in het Gayatri metrum. Er zijn verschillende hoofdstukken in de Upanishads, met name de Brhadaranyaka en de Chandogya, die de gunstige resultaten benoemen van het mediteren op goden. Deze gunstige resultaten verkrijgt men ook in het algemeen door goede daden en goede gedachten.

Je karma bepaalt met welke fysieke en mentale uitrusting je geboren wordt, alsmede in welke omstandigheden en met welke mogelijkheden. In je leven hangt het van de vrije wil van jezelf af hoe je je mogelijkheden benut, welke daden je onderneemt en hoe je op situaties reageert.

## 6. De wereld en graden van werkelijkheid

We weten dat het universum een reusachtig en complex iets is. We weten dat door wat we om ons heen zien, door informatie van anderen, door logische conclusies en door wetenschappelijk onderzoek en theorievorming. Het menselijk lichaam is een verbazingwekkend mechanisme. Het planten- en dierenrijk, de planeten, de melkwegstelsels, de zwarte gaten, de elementaire deeltjes, de straling, de materie en antimaterie, en wat al niet meer, het zijn eigenlijk allemaal wonderen.

### Alwetende en almachtige oorzaak

Er bestaat geen effect zonder oorzaak. We kunnen dus niet anders dan een alwetende en almachtige oorzaak vooronderstellen als noodzakelijke voorwaarde. Aan die alwetende en almachtige oorzaak hebben we de naam 'God' gegeven.

Is God hetzelfde als Brahman? Nee. In zeer veel passages in de Upanishads wordt met nadruk gesteld dat Brahman non-duaal (advayam, ekam) en eeuwig (nityam) is. Nityam betekent ook onveranderlijkheid. In de Bhagavad Gita (gewoonlijk kortweg 'de Gita' genoemd) wordt specifiek gezegd dat Brahman onveranderlijk is. Als het klopt dat alles Brahman is, en we beschouwen de dingen in de wereld, dan lijkt het alsof Brahman toch een vorm heeft aangenomen en derhalve veranderlijk is. Shankara legt de onveranderlijkheid van Brahman uit met een voorbeeld in zijn toelichting (bhashyam) op de Gita. Hij zegt dat, anders dan melk dat in stremsel kan veranderen, wat een onomkeerbare transformatie is, Brahman nooit zo'n transformatie (parināma) ondergaat.

Maar we ervaren toch een wereld? Ja, maar de wereld die we ervaren kan niet het effect of de transformatie zijn van Brahman. Wat we ervaren kan alleen begrepen worden als we aannemen dat de wereld tot een lagere graad van realiteit behoort.

### Drie graden van werkelijkheid

Een hoofdbeginsel in de Advaita Vedānta is het schema van de drie graden van werkelijkheid (ontologische statussen, staten van zijn):

1. pāramārthika satyam - absolute realiteit
  2. vyāvahārika satyam - empirische realiteit
  3. prātibhāsika satyam - subjectieve realiteit
- 
1. Brahman is pāramārthika satyam.
  2. De wereld, bestaande uit externe objecten en onze lichamen en geesten, is vyāvahārika satyam.
  3. De droomwereld is prātibhāsika satyam.

Als in de jagrat avastha (wakende staat) externe objecten waargenomen worden vanwege verkeerde waarneming, wordt dat ook prātibhāsika satyam genoemd. Voorbeelden hiervan zijn de slang in het touw, het zilver in de oesterschelp, de man in een boomstronk en het water in de woestijn als luchtspiegeling.

De verhouding van de wereld ten opzichte van Brahman is als de droomwereld ten opzichte van de waker, of als de slang ten opzichte van het touw, enz.

Taittirīya Upanishad (II.vi.1):

*[..] DAT (Brahman) creëerde alles dat bestaat. DAT (Brahman), na dat alles geschapen te hebben, ging daarin binnen. En na daarin binnengegaan zijnde, werd het [..] 'het ware' en 'het onware'. Waarheid werd dit alles (satyam ca anrutam ca satyam abhavat). [..]*

Het eerste 'ware' (satyam) verwijst naar vyāvahārika satyam, 'het onware' (anrutam) verwijst naar prātibhāsika satyam en het tweede 'ware' (Waarheid, satyam) verwijst naar pāramārthika satyam.

## Mithyā

De graden van werkelijkheid die lager zijn dan Brahman, vallen onder het begrip 'mithyā'. Alles wat ervaren wordt en niet onder pāramārthika satyam valt, valt in de categorie mithyā. Mithyā kan dus vyāvahārika satyam of prātibhāsika satyam zijn.

Een definitie van mithyā is: *Dat wat ervaren wordt maar geen onafhankelijk bestaan heeft.*

Voorbeelden:

- Als de klei weggenomen wordt, is er geen pot meer.
- De droomwereld is afhankelijk van de waker.
- Als het touw er niet was, zou de slang niet kunnen verschijnen.  
(voor meer klassieke voorbeelden, zie pagina 42)

Een andere definitie van mithyā is: *Dat wat niet bestaat, maar ook niet niet-bestaand is.*

Mithyā kan niet 'niet-bestaand' zijn, omdat het een object van waarneming is. Mithyā kan niet 'bestaand' zijn, omdat als Brahman gekend wordt, het object als onwerkelijk gezien wordt, dat wil zeggen gedegradeerd wordt naar een lagere werkelijkheidsgraad. Aldus is de slang die in het touw waargenomen wordt mithyā. De droomwereld is mithyā.

Alles wat mithyā is wordt, net als mithyā zelf, in het Sanskriet ook anirvacaniyam genoemd (dat wat niet gedefinieerd kan worden - of beter: dat wat nooit volledig begrepen kan worden door de menselijke geest).

Alles wat mithyā is, is een superpositie (over elkaar gelegd) op een substraat (onderlaag). Als er geen substraat zou zijn, zou mithyā niet kunnen verschijnen. En wanneer het substraat bekend is, verdwijnt mithyā of het wordt gedegradeerd tot een lagere graad van werkelijkheid.

## 7. De schepping, māyā en Isvara

Volgens de Advaita Vedānta is er een beginloze en eindeloze kringloop van:

- schepping, srishti
- onderhoud, sthitha
- verval, laya

Isvara (god) en jiva (het individu) zijn zonder geboorte. Dit wordt in de Upanishads verklaard.

Śvetāśvatara Upanishad (I.9):

*Het bewuste subject en het onbewuste object [...] zijn beide ongeboren. Ook zij die belast is met het tot stand brengen van de relatie tussen de genierter en het genotene (māyā) is ongeboren. Als deze drie gerealiseerd worden als Brahman, dan wordt het zelf oneindig, universeel en vrij van handeling.*

De verscheidenheid en het patroon van objecten, de eigenschappen van de lichamen en geesten, en de gebeurtenissen en situaties moeten in elke srishti aangepast worden om zo tegemoet te komen aan de karmas van de ontelbare bewuste wezens in de janmas (geboortes) waar zij doorheen gaan in die bepaalde srishti. Dit vereist een nauwkeurige planning en een vakkundige uitvoering van de kant van de schepper. Volgens de shāstras is Brahman eeuwig en onveranderlijk en is het noch een doener, noch een denker die denkt met een geest die veranderingen ondergaat.

Brahman wordt in het Sanskriet akartā en amanah genoemd (niet-doend en niet-denkend).

Handeling houdt verandering in. Gedachten zijn ook veranderingen want het zijn bewegingen in de geest. Als Brahman een oorzaak van iets moet zijn en de wereld een product, dan moet Brahman veranderen en zodra het product er is, is de oorzaak in zijn oorspronkelijke vorm verdwenen. Daarom kan een onveranderlijk en eeuwig Brahman nooit de materiële oorzaak van de wereld (de upādhāna kāranam) zijn.

Omdat de onveranderlijke Brahman amanah is, kan het ook niet de intelligente oorzaak van de wereld (de nimitta kāranam) zijn.

En dus rijst de vraag op: hoe ontstaat de schepping?

### Isvara

Advaita Vedānta zegt dat in Brahman een entiteit en kracht bestaat, genaamd māyā, die van een lagere graad van werkelijkheid is. Māyā is inert (niet-actief, willoos, bewegingloos). Māyā bestaat uit ongedifferentieerde namen en vormen.

Brahma caitanyam (Brahman in zijn bewustzijnsaspect) wordt gereflecteerd in māyā en vormt dan een eenheid die Isvara genoemd wordt. Isvara heeft aldus het caitanyam aspect van Brahman in de vorm van gereflecteerd bewustzijn, alsmede het stoffelijke aspect van māyā. Daarom heeft Isvara van zichzelf de capaciteit om de schepping te bedenken, te visualiseren en te plannen. Isvara heeft tevens de grondstof om de objecten van de schepping te ontwikkelen. Net zoals de schepping mithyā is, is Isvara ook mithyā en behoort het tot de vyāvahārika graad van werkelijkheid.

De schepping is slechts de ontplooiing van vormen met corresponderende namen (nāma rūpa) op een substraat. Dat substraat is Brahman, het non-duale bestaan, de sat. Sat ondergaat geen enkele verandering. De namen en vormen die zich ontvouwen als een superpositie op de sat, het substraat,

zijn talloos: vele werelden, sterren, planeten, bergen, rivieren, planten, insecten, dieren en mensen, goden, duivels, enzovoort.

Isvara vormt zich een beeld (visualiseert) en hij regelt de schepping tot in details. Hij houdt daarbij rekening met de vereisten voor de karma's van de jiva's. Zo dwingt Isvara māyā om de namen en vormen overeenkomstig daarmee te ontvouwen.

Śvetāśvatara Upanishad (IV.10):

*Weet dan dat de Natuur (prakriti) māyā is, en dat de machtige God de Heerser van māyā is. De hele wereld is gevuld met wezens die Zijn onderdelen vormen.*

Deze onderdelen van de wereld - dus ook jij in je wereldse aspect - zijn te beschouwen als illusoir, net als de slang (het illusoire individu) die in het halfduister opdoemt, terwijl het in werkelijkheid een touw is (het substraat, Brahman).

## Prakriti

De Natuur, wordt meestal als prakriti aangeduid. Prakriti is de oorzaak van onwetendheid en bestaat uit de drie gunas (sattva, rajas, tamas). Prakriti is de drager van de reflectie van de transcendente werkelijkheid, satchidānanda (bewustzijn, kennis en gelukzaligheid).

Prakriti kent twee aspecten: māyā en avidya. Prakriti is de materiële oorzaak van de wereld.

Met māyā wordt het illusoire aspect van prakriti aangeduid. Hierin overheerst de guna sattva (zuiverheid) (suddha-sattva-pradhana) over de andere twee gunas, rajas en tamas.

Met avidya wordt de staat van prakriti aangeduid waarin sattva door rajas en tamas overheerst en beoedeld wordt (malina-sattva).

## Mayi

Isvara is de Heer, de Heer van māyā en als zodanig kan hij mayi genoemd worden, de heerser van māyā. Mayi, de heerser van māyā verleent substantie, uiterlijk, enzovoorts aan māyā. Mayi is ook de drijvende kracht van māyā omdat mayi de basis ervan is.

Het bewustzijnsaspect van Brahman, mayi, wordt in de geesten van mensen gereflecteerd. Daar vormt het de cidabhasa.

Nadat de karma's van de jiva's in een bepaalde schepping uitgeput zijn door vreugde en lijden, zorgt Isvara ervoor dat māyā alle geprojecteerde namen en vormen in Zichzelf, d.w.z. Zichzelf in zijn aspect van māyā, terugtrekt. Daar blijft alles opgeslagen in zaadvorm gedurende een periode genaamd pralaya (ontbinding).

## Māyā

Volgens Advaita Vedānta zijn wij in onze ware natuur de oneindige Brahman. Māyā heeft een tweevoudige kracht:

1. avarana sakti - versluerende of bedekkende kracht
2. vikshepa sakti - projecterende of beeldende kracht

Door de avarana sakti verbergt māyā als het ware Brahman voor je, d.w.z. maakt je onwetend over je ware natuur als Brahman.

Door de vikshepa sakti word je, nadat de namen en vormen - inclusief jouw lichaam-geestcomplex - geprojecteerd zijn, verleid om jezelf te identificeren met je lichaam-geestcomplex.

De gevolgen van die identificatie zijn dat je jezelf ziet als een beperkt individu dat verschilt van andere wezens. En ook dat je allerlei problemen op jezelf betreft, die feitelijk tot het lichaam en de geest behoren. 'Ik ben ziek' is onzin, het lichaam is ziek. Dezelfde identificatie doet zich voor bij vreugde, verdriet, angst, onzekerheidsgevoelens enzovoorts, die allemaal tot het lichaam en de geest behoren. Terwijl het het lichaam-geestcomplex is dat denkt en doet (kartā) en dat geniet en lijdt (bhokta), beschouwen we onszelf als kartā en bhokta (de doener en de genierter).

Door onze handelingen in de wereld onder invloed van dit idee, halen we ons de verplichting op de hals om beloningen te krijgen voor goede gedachten en daden, en straf voor slechte gedachten en daden, in toekomstige geboorten. Want elke handeling kent gevolgen, verdeeld in zichtbare en onzichtbare gevolgen. Ondernemen we acties waarvan we de resultaten voor onszelf claimen, dan zijn de directe (zichtbare) gevolgen voor het lichaam-geestcomplex, maar de onzichtbare gevolgen zijn voor ons, dwz dat we ze meenemen naar volgende levens en zo ook een wedergeboorte uitlokken.

In de loop van het genieten als beloning en het lijden als straf, verliezen we ons in steeds meer daden. Zo gaan we steeds meer verbintenissen aan, die leiden tot steeds meer geboorten. Op die manier blijven we gevangen in de kringloop van geboorte en dood en van genieten en lijden. Deze kringloop wordt samsāra genoemd.

Śvetāśvatara Upanishad (I.6):

*De jiva (het individu) beschouwt zichzelf als verschillend van de paramātman (de opperste Heer) en raakt daardoor verstrikt in samsāra, dat allen onderhoudt en dat (ook) de plek is voor de dood (ontbinding) van allen. Als je (jouw Zelf) beschouwt (als identiek) met Hem (God), dan zal je daardoor onsterfelijkheid bereiken.*

Terwijl de macro kosmische kringloop van srishti, sthitha en laya zowel zonder begin als zonder einde is, is de individuele samsāra niet zonder einde. Zodra we begrijpen dat wij niet het lichaam-geestcomplex zijn maar de oneindige Brahman wiens aard bewustzijn-kennis-gelukzaligheid is, zijn we bevrijd van samsāra. We zijn dan doordrongen van de kennis 'ik ben Brahman' en we zijn onsterfelijk.

Hij die zich realiseert dat zijn zelf identiek aan Brahman is, wat absolute gelukzaligheid is, wordt bevrijd. Maar hij die zichzelf als apart van Brahman ziet, wordt gebonden. De perceptie van dualiteit is de oorzaak van transmigratie (wedergeboorte).

Bṛhadāranyaka Upanishad (1.4.10):

*[..] Wie op deze manier Het kent als 'Ik ben Brahman', wordt dit alles (het universum). Zelfs de goden moeten in zo iemand hun meerdere erkennen, want hij wordt hun zelf. Hij die een andere god aanbidt, denkend 'Hij is de een, en ik ben de ander', is onwetend. Hij is als een dier in de ogen der goden. [..]*

## 8. Moksha - bevrijding

Volgens de Advaita Vedānta is er maar één echt doel in elk menselijk leven, en dat is om zich te identificeren met Brahman. Dat wil zeggen om het 'ik' als het ware uit het lichaam-geest-ego te halen en in Brahman, het originele zuivere bewustzijn (bestaan-bewustzijn-oneindigheid), onder te brengen.

Op macro kosmisch niveau kan men twee delen onderscheiden. Het ware of werkelijke deel en het onware of onwerkelijke deel.

1. Isvara staat voor het originele bewustzijn. Dat is het ware deel.
2. Het onware deel, wat mithyā oftewel illusie is, bestaat uit twee delen:
  - māyā, het reflecterende medium en
  - cidabhasa, het gereflecteerde bewustzijn.

Ook op micro kosmisch niveau kan men twee delen onderscheiden.

1. De jivātma staat voor het originele bewustzijn, het ware deel.
2. Het onware deel (mithyā) bestaat ook weer uit twee delen:
  - het lichaam-geestcomplex, wat het reflecterende medium is en
  - het gereflecteerde bewustzijn.

Ten gevolge van onnozelheid (onwetendheid, onjuiste kennis) die door māyā veroorzaakt wordt, beschouwen wij - de jivātmas - onszelf als individuen met beperkingen. Door deze onwaarheid als waarheid te beschouwen, hebben we de onware delen van onszelf gepromoveerd tot een hogere graad van werkelijkheid.

Wanneer we de 'onware delen' van Isvara en onszelf naar een lagere graad van werkelijkheid degraderen, en daarbij de identiteit erkennen en herkennen van de ware delen, wat de identiteit is van het originele en onbeperkte bewustzijn dat in ons beschikbaar is, dan erkennen en herkennen we onze ware natuur als Brahman. Onze ware natuur is absoluut bestaan-bewustzijn-oneindigheid.

De erkenning dat er geen verschil is tussen onze ware natuur en de natuur van Brahman, wordt jivabrahmaikyam genoemd.

Zinnen in de shāstras die jivabrahmaikyam (het individu en het absolute zijn één) onthullen, worden mahāvākyas genoemd. Er zijn talloze mahāvākyas in de Upanishads. Vier ervan, uit de vier verschillende Veda's, zijn beroemd:

1. *tat tvam asi - Dat zijt gij*  
(Chandogya Upanishad, Sama Veda)
2. *aham brahma asmi - ik ben Brahman*  
(Brhadaranyaka Upanishad, Yajur Veda)
3. *ayam ātma brahma - deze ātman is Brahman*  
(Māṇḍūkya Upanishad, Atharva Veda)
4. *prajñam brahma - bewustzijn is Brahman*  
(Aitereya Upanishad, Rig Veda)

### Bevrijding

De mahāvākyas geven aan dat er maar één realiteit is die Brahman genoemd wordt, en dat het individu daar niet van verschilt. Al het andere is illusie, mithyā, schijn. Dit betekent dat de hele



wereld van objecten en ook je eigen lichaam-geestcomplex, allemaal schijn is dat de illusie van echt en waar en werkelijkheid opwekt.

Bevrijding van wensen en verlangens en daarmee bevrijding uit het rad van wedergeboortes wordt moksha genoemd. De kennis die in de mahāvākyas opgesloten ligt, kan dit bewerkstelligen. Moksha is eigenlijk bevrijd zijn van onjuiste kennis. Die onjuiste kennis is de overtuiging dat het individu een wezen met beperkingen is. Bevrijding van die overtuiging heeft oneindig geluk en tevredenheid tot gevolg. De mens die deze kennis realiseert, wordt een jivanmukta of een jñāni genoemd.

Voor moksha is het niet nodig om je uit het wereldse leven terug te trekken, zoals soms gedacht wordt. Je hoeft geen sannyasin (monnik) te worden en je hoeft je niet in het woud of in een klooster terug te trekken om de staat van een jivanmukta te bereiken.

Er is wel een zekere mate van voorbereiding of zuivering nodig. Je zult moeten werken aan mentale zuiverheid, kalmte van geest en concentratie. De methodes hiervoor worden sādhanās (spirituele oefeningen) genoemd. En je zult wat tijd moeten vrijmaken om de Upanishads te bestuderen onder leiding van een competente leraar (guru).

## 9. De gevolgen van moksha

Voor een jñāni (een wijze, een gerealiseerde) verdwijnt de wereld niet, maar zijn kijk op de wereld en ook zijn houding ten opzichte van de wereld worden anders. Op het pāramārtika niveau (absolute realiteit) heeft hij zich geïdentificeerd met de non-duale werkelijkheid, de onbegrensde Brahman. Hij kent geen verdriet, geen angst, geen verlangen, geen haat, geen zorgen, omdat hij weet dat de wereld, en dus ook zijn lichaam-geestcomplex, onwerkelijk is.

### De wereld kan de jñāni niet beïnvloeden

De wereld is mithyā, d.w.z. van een lagere graad van werkelijkheid. Iets van een lagere graad van werkelijkheid kan iets van een hogere graad nooit beïnvloeden. Daarom wordt de jñāni door niets in de wereld, of het nu goed of slecht is, beïnvloed.

In een droom kan een tijger je zwaar toetakelen, maar eenmaal wakker kun je geen enkele lichamelijke beschadiging ontdekken. In een droom win je een enorme prijs in een loterij, maar eenmaal wakker blijkt je banksaldo nog even laag als altijd. Een beschadiging van de spiegel beïnvloedt je gezicht niet. Een brand in een film, doet het scherm niet smelten. Een auto die over je schaduw rijdt, doet je niets. Op dezelfde manier zijn de gebeurtenissen in de empirische wereld (de vyāvahārika jagat) niet van invloed op de jñāni.

Het vrij zijn van de beroeringen in de empirische wereld is een psychologische vrijheid die oprijst vanuit de kennis van de waarheid, maar die zich niet uitstrekt tot het fysieke lichaam. De jñāni kent geen gehechtheden.

Chandogya Upanishad VII.1.3:

*Ik heb van leraren zoals u gehoord dat hij die Brahman kent, verdriet overstijgt.*

Brhadaranyaka Upanishad (4.4.12):

*Als een mens het Zelf kent als 'dit ben ik', wat zou hij dan wensen en ten behoeve van wie zou hij lijden in het spoor van het lichaam?*

Shankara's toelichting op dit vers:

*'Als een mens' geeft de zeldzaamheid aan van Zelfkennis, één op de duizend. 'Het Zelf kent', heeft betrekking op zowel het eigen Zelf (ātman) van een mens, als op het universele Zelf (paramātman) dat alle wensen van alle wezens kent, dat gezeteld is in het hart (intellect) en dat niet onderhevig is aan honger enz.*

*Op welke manier wordt het Zelf dan gekend? Die mens met Zelfkennis kent het hoogste Zelf als 'dit ben ik', de getuige van de gewaarwordingen van alle wezens, die beschreven werd (eerder in de Upanishad) als 'niet dit, niet dit' enzovoort, als 'waar geen andere ziener, hoorder, denker en kenner is', die altijd dezelfde is en in alle wezens is, en die van nature eeuwig, puur, verlicht en vrij is.*

*'Wat zou hij dan wensen', welke wens met een resultaat apart van zijn eigen Zelf; 'en ten behoeve van wie'; ten behoeve van welke andere persoon apart van zichzelf? Want als het Zelf heeft hij helemaal niets te wensen en het Zelf zijnde bestaat er geen ander dan hijzelf om iets voor te wensen, en waarom zou hij dus, lijdend in het spoor van het lichaam, iets wensen en ten behoeve van wie? Lijdend in een lichaam, afgedwaald van zijn natuur en zich ellendig voelend door*

*het volgen van de ellendigheid die door zijn begrensde toevoegsel, het lichaam, gecreëerd wordt, d.w.z. zich de kwellingen van het lichaam eigen gemaakt hebbend. Want dit is mogelijk voor de mens die het Zelf niet ziet en die dingen wenst die anders zijn dan Het. Hij worstelt met een wens voor zichzelf, een andere wens voor zijn zoon, een derde ding voor zijn vrouw, enz., en hij gaat rond in een opeenvolging van geboorte en dood, en hij wordt ziek als zijn lichaam ziek wordt. Maar dit alles is onmogelijk voor de mens die alles als zijn Zelf ziet. Dat zeggen de shrutis (geschriften).*

## De jñāni in de wereld

Het lichaam-geestcomplex waarmee een mens een jñāni is geworden maakt deel uit van de vyāvahārika (relatieve) wereld en zolang dat lichaam leeft behoren daar verplichtingen bij. Dus als een jñāni een gezin heeft, zal hij zijn verplichtingen tegenover zijn lichaam, zijn gezin en de maatschappij niet verzaken. Hij doet vastberaden zijn plicht maar zonder enig verlangen. En hij aanvaardt alle gevolgen van zijn daden, met een natuurlijke gelijkmoedigheid. Of die resultaten nu verwacht of onverwacht zijn, gunstig of ongunstig.

Een jñāni is van niets afhankelijk, behalve van zijn identificatie met Brahman, voor zijn geestelijke rust en tevredenheid. Dit betekent niet dat hij niet meer geniet van de goede dingen van het leven, zoals een goede maaltijd of muziek of literatuur, maar hij heeft daar geen verlangen naar. Dat wil zeggen dat als het er is, hij ervan geniet, maar als het er niet is, hij het niet mist. Hij heeft zijn voorkeuren, maar hij heeft geen behoeften.

Als de jñāni ziek is, zal hij naar een dokter gaan. Maar hij zal dat zonder angst doen. Als zijn vrouw ziek is, zal de jñāni voor haar zorgen, met mededogen, maar zonder verdriet of bezorgdheid of angst. Als de zoon van een jñāni toelatingsexamen moet doen, dan zal een jñāni hem zo veel mogelijk behulpzaam zijn, maar hij zal niet bedroefd zijn als zijn zoon niet slaagt. Als zijn zoon de beste van de klas is, zal een jñāni ook verheugd zijn, maar hij zal even blij zijn als de zoon van een volkomen onbekende de beste wordt. Als een jñāni een dichter was, kan hij een dichter blijven. Of een musicus. Als hij naar een kerk of moskee gaat, zal hij ook bidden, maar hij zal dat doen met de kennis dat hij Brahman is. Maar wat hij ook doet, hij zal het niet voor zichzelf doen, maar voor het welzijn van de maatschappij of de mensheid of als een voorbeeld voor de gewone mensen.

Zijn inspanningen voor zichzelf zullen tot een absoluut minimum beperkt blijven, alleen voor zover iets nodig is voor zijn onderhoud. Zelfs als hij actief is in de wereld zal er een diepe onderstroom van het besef zijn dat hij Brahman is, die boven de vyāvahārika (schijn)wereld staat. De jñāni is als de toneelspeler in het theater. Vandaag speelt de acteur de rol van een bedelaar, morgen kan hij de rol van een miljonair spelen. Precies zo speelt de jñāni de rol van vader, echtgenoot, leraar en wat al niet meer. Hij speelt zijn rollen toegewijd maar altijd ongehecht en nooit zonder die onderstroom in de geest van het besef dat hij in werkelijkheid geen van deze rollen is. In werkelijkheid is hij de asanga (ongegechte) Brahman.

## Sarvātmabhava

Op het vyāvahārika (relatieve) niveau is alles wat er is uitsluitend Brahman, want de werkelijke essentie is alleen Brahman en wat wij zien als externe objecten of personen zijn slechts namen en vormen die 'op' Brahman verschijnen. Omdat de jñāni zich geïdentificeerd heeft met Brahman, dat de essentie van alles is, kan hij zichzelf als alles beschouwen. Deze mentale instelling wordt

sarvātmabhava genoemd. Voor hem is alles wat er is van hem, ieders geluk is zijn geluk, ieders kennis is zijn kennis en ieders prestatie is zijn prestatie. Dit dient niet letterlijk opgevat te worden. Zelfs een jñāni kan genieten van de dingen die binnen het bereik vallen van de antahkārana (geest) in het lichaam waarmee hij geboren werd. Met betrekking tot anderen is het beschouwen van vreugde enz. als het zijne, een zaak van een geesteshouding die voortkomt uit de kennis dat alle nāma-rūpas (namen en vormen) 'op' Brahman bestaan en dat hij zelf Brahman is. Met deze instelling ontstaat bij de jñāni nooit het gevoel dat hij iets tekort komt, en er ontstaan dus ook nooit verlangens.

Brhadaranyaka Upanishad (4.3.21):

*Dat is zijn vorm – boven wensen uitstijgend, vreesloos en vrij van kwaad. Als een man innig omhelsd wordt door zijn geliefde vrouw, weet hij van niets anders, noch intern, noch extern. Zo weet ook dit oneindige wezen (het zelf) dat innig omhelsd wordt door het Hoogste Zelf, helemaal van niets, noch intern, noch extern. Dat is zijn vorm – waarin alle objecten die gewenst kunnen worden verkregen zijn en uitsluitend het zelf zijn, en die vrij is van verlangens en gespeend van verdriet en zorgen.*

Chandogya Upanishad (7.25.2):

*Inderdaad, het Zelf is beneden, het Zelf is boven, het Zelf is achter, het Zelf is voor, het Zelf is in het zuiden, het Zelf is in het noorden, het Zelf is inderdaad dit alles. Iedereen die op die manier ziet, op die manier begrijpt, geniet van het Zelf, zich vermaakt en ontspant in het Zelf, in harmonie is met het Zelf, is blij in het Zelf. Hij wordt een heerser (onafhankelijk vorst). Hij kan zich vrij bewegen in alle werelden. Aan de andere kant, degenen die een tegengestelde opvatting koesteren, vallen onder een andere heerser en zij behoren bij de werelden die onderhevig zijn aan verval. Zij kunnen zich niet vrij bewegen in de verschillende werelden.*

## **In werkelijkheid verschilt niets en niemand van het Zelf**

Omdat iedereen hemzelf is, heeft hij (de jñāni) iedereen even lief en kent hij geen jaloezie of haat ten opzichte van iemand en ook geen angst voor iets of iemand. Hij gaat vredig en gelukkig door met lesgeven of werken voor het welzijn van de gemeenschap.

Brhadaranyaka Upanishad (2.4.6):

*De brāhmana wijst hem af die denkt dat de brāhmana verschilt van het Zelf. De kshatriya wijst hem af die denkt dat de kshatriya verschilt van het Zelf. Werelden wijzen hem af die denkt dat de werelden verschillen van het Zelf. De goden wijzen hem af die denkt dat de goden verschillen van het Zelf. Schepselen wijzen hem af die denkt dat schepselen verschillen van het Zelf. Deze brāhmana, de kshatriya, deze werelden, deze goden, deze schepselen en dit alles zijn uitsluitend het Zelf (je eigen ātman).*

## **Jñāna phalam, de vrucht van ware kennis**

Jñāna phalam, de vrucht van ware kennis of het voordeel van de erkenning van jivabrahmākyaam (het individu verschilt niet van Brahman) is tweevoudig:

1. Vanuit het vyāvahārika niveau bezien: sarvātmabhava, het weten dat ik Brahman ben, dat Brahman alles is, dat ik dus alles ben, en pūrnatvam het gevoel van volledige voldoening.
2. Vanuit het pāramārthika niveau bezien: asangatvam, het universum wordt als onwerkelijk afgewezen, het gevoel dat er slechts Ik bestaat, oneindig in termen van ruimte, tijd en bestaan.

De jñāni heeft aldus de keus uit ānanda voortkomend uit de houding van 'Ik ben alles' of de vrede van ongehecht zijn, de kennis dat alleen ik bestaat en dat al het andere mithyā (schijn) is en dat niets mij, de satyam (de kenner van de waarheid) kan deren.

Omdat de jñāni zich niet meer identificeert met het lichaam-geestcomplex waarmee hij geboren werd, wordt hij vrij van het sancita karma (de karmavoorraad voor een volgend leven) die bij dat lichaam-geestcomplex hoort.

Handeling houdt fysieke en mentale beweging in. Beweging is verandering in tijd en ruimte. Gedachten zijn ook bewegingen, want het zijn modificaties in de geest. Brahman daarentegen doordringt alles, heeft geen vorm, heeft geen eigenschappen en is niet aan verandering onderhevig, en kan daarom geen uitvoerder (kartā) of genietter (bhoktā) van daden zijn. Een allesdoordringend onveranderlijk iets kan niet bewegen en kan daarom niet handelen of denken. Omdat een jñāni geïdentificeerd is met Brahman, is hij vrij van het gevoel dat hij iets doet (kartrtvam) of dat hij van iets geniet (bhoktrtvam).

Katha Upanishad (1.2.19):

*Hij die denkt dat hij de doder en hij die denkt dat hij de gedode is, kennen ātman niet (zijn beiden onwetend). Ātman doodt niet, noch wordt het gedood.*

## Kriyamāna karma

Handelingen en gedachten die gedaan of gekoesterd worden met kartrtvam (het idee zelf de 'doener' te zijn) en bhoktrtvam (het idee zelf de 'genietter' van de resultaten te zijn) leiden tot een toename van punya en pāpa (de ongeziene of niet direct zichtbare positieve en negatieve resultaten van handelingen). Daarom is er voor de jñāni ook geen kriyamāna karma (uitgestelde resultaten van handelingen).

De productie van al of niet gewenste resultaten, punya-pāpa (residu van goede en slechte egohandelingen), hindert de jñāni geenszins, maar hij, de kenner van Brahman, verwerkt die punya-pāpa volledig, d.w.z. hij verbrandt het tot as in het vuur van de realisatie van het Zelf.

## Sancita karma

De karmavoorraad voor een volgend leven wordt sancita karma genoemd. Het deel sancita karma dat in een huidig leven van iemand werkzaam is geworden, wordt prārabdha karma genoemd. Het prārabdha karma van een jñāni blijft in zijn huidige leven wel werkzaam. Dit is te vergelijken met een pijl die afgeschoten is en die pas stopt als het doel bereikt is (of liever: als de kinetische energie op is).

Maar zelfs hier is een verschil. Hoewel het fysieke aspect niet vermeden kan worden, wordt de jñāni totaal niet gestoord door zaken op het psychologische vlak. Als er iets fijns gebeurt, juicht hij niet van vreugde. Als er iets naars gebeurt, is hij niet bedroefd. Hij beschouwd alles wat er gebeurt op het fysieke vlak, als de prārabdha dat behoort bij het lichaam-geestcomplex waarvan hij zichzelf toch al gedistantieerd heeft. Daarom is er geen enkele verstoring in zijn geest. De staat waarin de jñāni

verder leeft, met een lichaam-geestcomplex waarvan hij zich gedistantieerd heeft, wordt jīvanmukti genoemd (d.w.z. bevrijdt in het huidige leven). Deze distantie kan vergeleken worden met de afgeworpen oude huid van een slang.

## 10. Moksha, alleen door kennis

De kennis van jīvabrahmaikyam, dat ātman identiek is aan Brahman, leidt tot bevrijding (moksha) van saṃsāra (de cirkelgang van geboorte en dood). Voor deze bevrijding is het dus niet nodig om te wachten tot het eind van je leven. Volgens de Advaita Vedānta is bevrijding al tijdens je huidige leven mogelijk want zelfkennis is daarvoor genoeg. Sterker nog: zelfkennis is het enige geschikte middel tot bevrijding.

In de Bṛhadāraṇyaka Upanishad (4.4.6) wordt dit kernachtig verwoord:

*Uitsluitend Brahman zijnde, wordt hij opgenomen in Brahman.*

Het woord Brahman is het kortste antwoord, op de vraag: ‘Wat ben ik?’ Maar dit antwoord is wel ‘gecodeerd’. Voor de decodering en een goed begrip is studie nodig. Een begin van de decodering gaat als volgt.

Het eerste deel van het vers, ‘uitsluitend Brahman zijnde’, slaat op jīvanmukti. Jīvanmukti is bevrijding tijdens het leven. Het is bevrijding van zorgen en verdriet door de oplossing van de onwetendheid van het individu over wie hij werkelijk is. Aan het eind van het leven van dit bevrijde individu, de jīvanmukta, volgt de dood van het lichaam en de videhamukti. Videhamukti is de bevrijding na de dood waarmee bedoeld wordt de totale bevrijding uit de cirkelgang van geboorte en dood.

Videhamukti is de desintegratie van de kāraṇa sharira (het causale lichaam) en de sūkshma sharira (het subtiele lichaam) op het moment dat de dood van de sthula sharira (het grove lichaam) van de jñānī intreedt.

In de Bṛhadāraṇyaka Upanishad (4.4.14) lezen we:

*Mensen die in dit leven Brahman kennen worden onsterfelijk. De anderen gaan weer ellende en pijn tegemoet.*

‘De anderen gaan ellende en pijn tegemoet’ dient begrepen te worden in de zin van dat zij een nieuw sterfelijk lichaam moeten aannemen. Onsterfelijk betekent dat er geen geboorte meer komt in een nieuw lichaam en vanzelfsprekend dan ook geen dood meer.

### Bevrijding is geen gebeurtenis in de tijd; het is zelf-herkenning

Moksha is geen nieuwe staat of een gebeurtenis. De oneindige Brahman zijn is je ware en eeuwige natuur. Het idee dat je een apart en beperkt individu bent die gebonden is aan saṃsāra (geboorte en dood), is slechts onwetendheid in de geest, een vals idee. Op het moment dat de kennis ‘Ik ben Brahman’ bij je doordringt, ontdek je je ware eeuwige natuur. Het enige wat er dan gebeurt, is de vernietiging van de onwetendheid in je geest. Moksha is slechts de erkenning van je ware natuur. Je ware natuur is de natuur van Brahman: absolute kennis, bewustzijn en oneindigheid.

Shankara zegt in de Brahmasutra bhasyam:

*...want omdat Brahman het Zelf van iemand is, is het niet iets wat door die persoon verkregen moet worden.*

Jīvanmukti (bevrijding tijdens het leven) is als het terugvinden van je verloren gewaande juweel. Je dacht dat je hem kwijt was, maar je was gewoon even vergeten waar je hem had neergelegd.

## Moksha, alleen door kennis

Advaita Vedānta stelt terecht dat moksha (bevrijding) uitsluitend bereikt kan worden door middel van kennis. Welke kennis?

Die advaitakennis werd door Shankara als volgt samengevat:

- Brahman is werkelijk (absoluut waar).
- De schepping is onwerkelijk (relatief waar).
- Brahman en ik zijn identiek.

Moksha kan niet bereikt worden door middel van karma (handeling en devotie) of upāsana (meditatie). Voor bevrijding (moksha, onsterfelijkheid) als doel is er slechts één middel: kennis!

In de Kaivalya Upanishad vraagt een leerling om instructies. Hoe kan hij zijn vluchtige lichaam overstijgen en hoe kan hij de universele waarheid bevatten en leven. De universele waarheid dat het eeuwige leven het enige en echte leven is, dat zichzelf uitdrukt in een universum van vormen en namen.

Brahmā (de schepper, niet te verwarren met Brahman) antwoordt daarop:

*Om dit te leren kennen, moet je beginnen met shraddhā, bhakti en dhyāna (vertrouwen, toewijding en meditatie). Het kan niet gekend worden door middel van handeling (karma), niet door nageslacht, niet door rijkdom. Door onthechting (verzaking en zelfverloochening) hebben enkele zoekers onsterfelijkheid bereikt. Boven de hemel, veilig opgeborgen in het hart van het intellect (de buddhi) schijnt Dat, wat alleen door de serieuze en onvermoeibare zoeker bereikt wordt.*

De Upanishad geeft hiermee aan dat de zoeker met een zuivere geest, die zich inspant door verzaking en door studie van de Vedānta, zich verzekert van de diepere betekenis van de kennis die het onderwerp is van de Vedānta. Uiteindelijk bevrijdt hij zich van alles, waardoor hij totale onsterfelijkheid verwerft.

## Moksha, niet door handeling of godsdienst

Waarom komt bevrijding alleen door kennis en niet door bijvoorbeeld handelingen of bidden of godsdienstige rituelen?

In de Muṇḍaka Upanishad (1.7 en 1.9) wordt dit verklaard:

*Zij die karma (rituelen en handelingen) beschouwen als een middel tot moksha zijn dwazen. Zij krijgen telkens weer te maken met ouderdom en dood. Deze uitvoerders van rituelen kennen vanwege hun gehechtheid de glorie van moksha niet. Dientengevolge vallen deze beklagenswaardige mensen terug als de resultaten van hun karma (puṇya) uitgeput zijn.*

Godsdienstige handelingen hebben bepaalde resultaten tot gevolg, maar geen moksha. Die resultaten zijn altijd tijdelijk, namelijk totdat ze (de resultaten in de vorm van puṇya en pāpa) 'opgebruikt' zijn. Dit is te vergelijken met een zak snoep waar je van kunt genieten totdat het snoepgoed op is of met een straf die op zeker moment 'uitgezeten' is. Dit is ook wat bedoeld wordt met de cirkelgang van geboorte en dood.

In de Bṛhadāraṇyaka Upanishad (3.8.10) wordt dit nogmaals benadrukt:



*Hij die in deze wereld offert in het vuur, zichzelf opofferingen getroost en doet aan zelfkastijding, zelfs als hij dat gedurende duizenden jaren doet, en hij doet dit zonder het onveranderlijke te kennen, zal ervaren dat de resultaten daarvan uiteindelijk vergankelijk en kortstondig zijn; hij die deze wereld verlaat zonder dit onveranderlijke te kennen, is beklagenswaardig. Maar hij die deze wereld verlaat en dit onveranderlijke kent, is een kenner van Brahman. (d.w.z. is bevrijd van de cirkelgang van leven en dood)*

## **Devotie blijft nodig**

Brhadāraṇyaka Upanishad (1.4.10):

*Dit zelf was inderdaad Brahman in het begin. Het kende slechts Zichzelf als 'Ik ben Brahman'. Daarom werd Het alles. En de goden die dit kenden, werden ook Dat; en hetzelfde gold voor de wijzen en de mensen. De wijze Vāmadeva, terwijl hij dit zelf realiseerde als Dat, wist: 'Ik was Manu en de zon.' En tot op de dag van vandaag is het zo dat wie op deze manier Het kent als 'Ik ben Brahman', alles (het universum) wordt. Zelfs de goden kunnen hem niet overtreffen, want hij wordt henzelf. Terwijl hij die een andere god aanbidt met de gedachte 'Hij is iemand en ik ben iemand anders' onwetend is. Hij is als een dier voor de goden. Zoals vele dieren een mens dienen, zo dient elk mens de goden. Zelfs als er één dier weggenomen wordt, veroorzaakt dat veel leed en des te meer naarmate er meer dieren weggenomen worden. Daarom houden de goden er niet van dat deze kennis bij mensen bekend wordt.*

Shankara zegt over dit vers:

*Deze hele Upanishad is uitsluitend gewijd aan het aantonen van het verschil tussen de domeinen van kennis en onwetendheid. Omdat dit zo, is kunnen de goden een onwetend mens net zo goed helpen als dwarszitten. Dit wordt bedoeld met: 'Zoals in de wereld vele dieren, zoals koeien of paarden, een mens als hun eigenaar en baas dienen, zo dient elk onwetend mens, overeenkomend met vele dieren, de goden'. Dit laatste woord verwijst naar de manes (voorouders) maar ook naar anderen. Hij denkt: 'Deze Indra en de andere goden verschillen van mij en zijn mijn meerderen. Ik zal hen als een dienaar aanbidden door middel van lofzangen, vereringen, offerandes enz. en ik zal van hen als gevolg daarvan voorspoed en vrijheid ontvangen.'*

*Welnu, in de wereld, zelfs als er, bijvoorbeeld door een tijger, één dier weggenomen wordt van een man die er vele bezit, dan veroorzaakt dat leed bij hem. In dit licht bezien zal het niemand verbazen als de goden zich gekwetst voelen wanneer een mens, gelijkstaand aan vele dieren, het idee kwijtraakt dat hij hun schepsel is, net zoals wanneer een gezinshoofd van vele dieren beroofd wordt. Daarom houden de goden er niet van dat deze kennis, d.w.z. de waarheid over het identiek zijn van het zelf en Brahman, bij mensen bekend wordt.*

*Aldus beschrijft de gerespecteerde Vyāsa het in de Anugītā: 'De wereld der goden, o Arjuna, is gevuld met hen die godsdienstige rituelen uitvoeren. En de goden houden er niet van dat stervelingen hen overtreffen.' (Mbh. 14.20.59).*

*Vandaar dat, net zoals mensen proberen te voorkomen dat hun dieren door*

*tijgers gegrepen worden, de goden proberen te voorkomen dat mensen kennis verkrijgen over Brahman, uit vrees dat zij hun objecten van plezier zouden verliezen. Diegenen echter die zij vrij willen laten, schenken zij geloof en vertrouwen en dergelijke; terwijl zij de anderen met een gebrek aan geloof en vertrouwen treffen. Daarom dient iemand die vrijheid wenst zich te wijden aan het aanbidden van de goden, geloof, vertrouwen en devotie te hebben, gehoorzaam te zijn (aan de goden) en hij dient wakker te zijn voor het verkrijgen van kennis of voor kennis zelf. Het noemen van waar de goden niet van houden is een indirecte aanwijzing voor dit alles.*

## **Verzen over kennis als het enige middel voor moksha**

Kena Upanishad 2.4:

*Brahman wordt pas echt gekend als Het wordt gekend als het Zelf van iedere staat van bewustzijn, omdat daardoor onsterfelijkheid wordt verkregen. Aangezien door middel van iemands eigen Zelf kracht wordt verworven, wordt door middel van kennis onsterfelijkheid bereikt.*

Brhadāraṇyaka Upanishad 4.4.19

*Alleen door middel van de geest dient Het gerealiseerd te worden. Er valt geen enkel apart onderdeel (verscheidenheid) in Brahman te onderscheiden. Hij die er als het ware (toch) verschillen in ziet, gaat van dood naar dood.*

Shankara's commentaar op deze shloka:

*Hier wordt de verwerkelijking (realisatie) van Brahman beschreven. Alleen door middel van de geest, die gezuiverd is door de kennis van de ultieme Waarheid en in overeenstemming met het onderricht van de leraar, dient Het gerealiseerd te worden.*

*Ofschoon er geen enkel apart onderdeel in Brahman te onderscheiden valt, superpositioneert (projecteert) een mens door middel van onwetendheid toch verscheidenheid in Brahman dat het object van realisatie is.*

*Hij gaat van dood naar dood. Wie? Hij die binnen Brahman als het ware verscheidenheid (onderdelen) ziet. Wat betekent dat er, los van de superpositie (projectie) van onwetendheid, in werkelijkheid geen dualiteit bestaat.*

Brhadāraṇyaka Upanishad 4.4.17:

*... het is die ātman die ik als de onsterfelijke Brahman beschouw. Brahman kennende ben ik onsterfelijk.*

*Shankara: Ik beschouw het Zelf (ātman) niet als verschillend van Brahman. Wat is het dan wel? Brahman kennende ben ik onsterfelijk, want ik was alleen sterfelijk vanwege onwetendheid. Nu die onwetendheid verdwenen is, ben ik, degene die weet, inderdaad onsterfelijk.*

Taittirīya Upanishad 2.2.1:

*De kenner van Brahman (de Brahnavit), wordt één met Brahman (of: wordt onsterfelijk).*

Hier is een vers dat dit weergeeft:

*‘Brahman is absolute waarheid, kennis, oneindigheid.’*

Men kan dit als het ware als een definitie van Brahman beschouwen, hoewel Brahman feitelijk niet te definiëren valt.

Katha Upanishad 2.3.8:

*Hoger dan het Ongemanifesteerde is de allerhoogste Purusha (Opperwezen, de Heer) die allesdoordringend is en in werkelijkheid geen wereldse eigenschappen heeft, en die, eenmaal gekend, een mens tot vrijheid en onsterfelijkheid leidt.*

Shankara:

*Purusha is superieur aan het Ongemanifesteerde; en Hij is allesdoordringend en alomtegenwoordig, want Hij is de bron van alle doordringende en alomtegenwoordige dingen zoals ruimte enz.; linga staat symbool voor het orgaan waarmee dingen begrepen kunnen worden, dat wil zeggen voor het intellect enz., dus ‘Purusha is alinga’ (zoals het in de originele tekst staat) betekent: Purusha is verstoken van wereldse eigenschappen.*

*Hem (Purusha) kennende – door de leraar en geschriften – wordt een mens bevrijd – zelfs tijdens het leven – van de gebondenheid van het hart zoals onwetendheid enz. En als hij het lichaam verlaat, bereikt hij ook onsterfelijkheid. Dit deel moet samen met het voorgaande vers begrepen worden: Hij, de niet te omvatten hoogste Purusha, die bij een mens die Hem kent tot vrijheid en onsterfelijkheid leidt, is superieur aan het Ongemanifesteerde.*

*Maar hoe kan er dan enige mogelijkheid zijn tot zicht op iets wat niet te bevatten is? Dat wordt in het volgende vers verklaard:*

Katha Upanishad 2.3.9:

*Zijn vorm bestaat niet binnen het bereik van het zichtbare. Niemand ziet Hem met het oog. Wanneer het Zelf onthuld wordt door zorgvuldige overweging (manasā), wordt het gerealiseerd door het intellect, de heerser over de geest, die in het hart verblijft. De mens die dit weet wordt onsterfelijk.*

Shankara zegt over dit vers:

*Zijn vorm, de vorm van het diepste Zelf, bestaat niet als een object binnen het zichtbare. Daarom neemt niemand dit Zelf waar door middel van de ogen, d.w.z. niet door middel van enig zintuig, want in het vers staat het woord ‘oog’ symbool voor alle zintuigen. Hoe Hij dan gezien kan worden wordt vervolgens verklaard: door dat wat in het hart verblijft. Dat is het intellect, de beheerser van de denkende geest. Als Het bevestigd oftewel onthuld wordt door dat intellect dat in het hart verblijft en vrij is van activiteiten met objecten door voldoende inzicht na zorgvuldige overweging, dan kan het Zelf gerealiseerd worden. Dit moet toegevoegd worden aan het vers. De mens die dit weet, dit feit dat het Zelf Brahman is, wordt onsterfelijk.*

Svetasvatara Upanishad 3.8:

*Uitsluitend door Hem (de paramātman) te kennen, wordt iemand onsterfelijk.  
Om aan de cirkelgang van geboorte en dood te ontsnappen bestaat er geen  
ander middel dan de kennis van het Zelf.*

Kaivalya Upanishad 10:

*Door de duidelijke erkenning dat hijzelf in alle wezens aanwezig is en dat alle  
wezens in hemzelf aanwezig zijn, bereikt de zoeker de hoogste Brahman, niet  
door enig ander middel.  
Moksha komt alleen door kennis.*

Dat kennis het middel voor moksha is, wordt onder andere ook uitgedrukt in:

- Śvetāśvatara Upanishad 1.11, 6.17, 2.14, 3.7, 4.17, 5.6
- Nṛsimhapurvatapani Upanishad 2.6
- Bṛhadāraṇyaka Upanishad 4.4.14
- Chandogya Upanishad 7.1.3
- Muṇḍaka Upanishad 2.1.2, 2.2.8, 3.2.8, 3.2.9
- Prashna Upanishad 4.10, 6.6
- Īśā Upanishad 7 en 11
- Kena Upanishad 2.5, 4.9 (samen met 4.7 lezen)
- Katha Upanishad 2.2.13

## 11. Sterven en wedergeboorte

Wat gebeurt er tijdens en na het sterven van een mens? In de Bṛhadāraṇyaka Upanishad (4.4.6) staat dit beschreven, waarbij er een onderscheid wordt gemaakt tussen de gewone mens, d.w.z. de mens die zijn identiteit niet herkend heeft als de oneindige Brahman, en de bevrijde mens. Eerst komt de gewone mens aan bod:

*Omdat hij gehecht is, verkrijgt hij, het transmigrerende zelf, tegelijk met zijn handelingen niet alleen de fysieke resultaten, maar ook precies die resultaten waaraan zijn subtiele lichaam of geest gehecht is. Hij ervaart in de andere wereld de karmaphalam (vruchten van handelingen) die horen bij het karma (handelingen) dat hij gedaan had in deze wereld. Wanneer de resultaten van zijn handelingen uit zijn huidige leven uitgeput zijn, komt hij vanuit die andere wereld terug naar deze wereld voor (nieuw) werk (karma). Zo vergaat het de mens met begeertes die transmigreert.*

Daarna over de bevrijde mens:

*Maar de mens die geen begeertes heeft transmigreert nooit. De mens die zonder wensen is, wiens daden en gedachten zonder wensen zijn of die allemaal vervuld zijn, en voor wie alle objecten van verlangen uitsluitend het Zelf zijn, (anders gezegd: voor hem die weet dat hij Brahman is), voor hem geldt dat zijn prāṇa d.w.z. zijn sūkshma sharira, niet verhuist naar een ander lichaam. Uitsluitend Brahman Zelf zijnde, vervloeit hij met Brahman.*

### De gewone mens en de wijze

Wanneer gewone mensen sterven, d.w.z. mensen die hun identiteit niet herkend hebben als de oneindige Brahman, verlaten de sūkshma sharira en de kāraṇa sharira, samen met de cidābhāsa, de vāsanā's en de sancita karma van die mens, de sthula sharira. Die gaan vervolgens een andere sthula sharira binnen in een andere wereld of in deze wereld. Dit wordt wedergeboorte genoemd.

Als daarentegen de sthula sharira van een jñānī sterft, dan vallen de sūkshma sharira en de kāraṇa sharira uit elkaar. Want in het verlengde van de onthechting van het lichaam-geestcomplex is alle sancita karma, die bij dat lichaam hoort, al vernietigd. In de afwezigheid van kartṛtvam en bhokṛtvam is er geen agami karma, en is prārabdha opgemaakt. Daarom verloren de sūkshma sharira en de kāraṇa sharira van de jñānī hun functie. Dit wordt videha mukti genoemd.

Verklaring woorden:

- agami karma: karma dat in het huidige leven wordt opgebouwd
- bhokṛtvam: het idee dat ik de genietter ben
- cidābhāsa: gereflecteerde bewustzijn
- kartṛtvam: het idee dat ik de doener ben
- kāraṇa sharira: causale lichaam
- prārabdha karma: omstandigheden in het huidige leven
- sancita karma: zaad voor toekomstige levens
- sthula sharira: fysieke lichaam
- sūkshma sharira: subtiele lichaam

- vāsanās: de gewoonte-vormende impressies van ervaringen van gedachten en handelingen die in de geest opgeslagen zijn
- videha mukti: bevrijding na de dood

## **Wat wordt er wedergeboren?**

Het lichaam is uit onderdelen samengesteld. Het lichaam is geen compacte massa, het bestaat uit op elkaar afgestemde bouwstenen. Het lichaam is te vergelijken met een gebouw waarvoor de vele onderdelen door specialisten van elders aangeleverd worden om het te bouwen.

Als het lichaam sterft stort het bouwsel in en dan keren de afzonderlijke materialen terug naar de bron waar ze vandaan kwamen. Het lichaam blijft dus niet als een afzonderlijke eenheid bestaan. Alle bestanddelen van het lichaam worden teruggestuurd naar de oorspronkelijke bron van waaruit zij bijeengebracht waren voor het speciale doel van een belichaming.

Het individu is eveneens uit onderdelen samengesteld. Het bestaat uit vele elementen die allemaal uit de schepping komen. Het sterven van een mens wil eigenlijk zeggen dat de prāṇas (levensadem) het lichaam verlaten via de neus, het hoofd of een andere plek. De een of andere doorgang is open, de prāṇas vertrekken, en samen met de prāṇas vliegt het individu (de ziel, de jīva) weg. De ziel wordt vervolgens weer ergens geboren: de prāṇas vinden weer een of andere opening in een nieuw lichaam en de ziel neemt zijn intrek in dat lichaam door diezelfde opening.

## **Wat is de oorzaak van een wedergeboorte?**

Waar blijft het individu als alle onderdelen weer teruggekeerd zijn naar hun respectievelijke plaatsen van oorsprong? Wat wordt de oorzaak van de wedergeboorte van een individu wanneer op het moment van sterven alle belangrijkste elementen teruggaan naar hun bron? Want behalve als een individu bevrijding bereikt heeft, volgt er altijd een wedergeboorte. Het lichaam zelf kan niet wedergeboren worden. Dat gaat naar de aarde. Het lichaam heeft geen leven. Het lost op in de materiële bestanddelen waar het deel van uitmaakt. Wat wedergeboren wordt, is dus niet het lichaam. Wat dan wel?

## **Karma is de oorzaak van wedergeboorte**

Dat wat de oorzaak vormt voor een wedergeboorte is niet zichtbaar. Dat is de reden waarom er veel over gespeculeerd kan worden, wat dan ook gebeurt. Is het God die je straft met een nieuwe geboorte? Is het misschien een ongelukje? Vormen wensen de oorzaak? De meeste mensen geloven al helemaal niet in wedergeboorte. Zij denken: lichaam weg, alles weg.

De Upanishads concluderen simpelweg: karma is de oorzaak van wedergeboorte. Hoe de wijzen tot die conclusie kwamen wordt niet uitgelegd. Karma betekent handeling.

Handelingen veroorzaken dus wedergeboorte volgens de wijzen. Maar het is natuurlijk niet redelijk om te veronderstellen dat daarmee alle handelingen bedoeld worden. Wandelen, eten, tandenpoetsen zijn weliswaar allemaal handelingen, maar de dagelijkse handelingen zullen geen oorzaken voor een wedergeboorte vormen. Het moet om handelingen gaan, die op een of andere manier een sterke wens of een begeerte in zich dragen, afkomstig van en gericht op het individu zelf.

## De bevrijde mens gaat nergens heen

Tijdens het stervensproces verlaat de jīva het lichaam en komt in een andere wereld terecht. Maar er wordt gezegd dat iemand onsterfelijkheid kan bereiken door zijn toevlucht te nemen tot de eeuwige werkelijkheid.

Brhadāraṇyaka Upanishad (3.2.11):

*Aan Yajñavalkya werd gevraagd: “Wanneer deze gerealiseerde mens sterft, nadat de dood (lees: de organen en hun objecten) verzvolgen is door een andere dood, te weten de realisatie van het hoogste Zelf, gaan zijn organen, grahas genaamd [...] en de atigrahas zoals reuk enz., die in de vorm van indrukken in hem zijn en hem tot daden aanzetten, dan weg van hem, de stervende kenner van Brahman, of niet?”*

*“Nee,” antwoordde Yajñavalkya, “dat doen ze niet.” Hij voegt eraan toe: “Door één te worden met het hoogste Zelf worden de organen (grahas) en objecten (atigrahas) identiek met hem, oftewel ze vervloeien volledig in hem, hun oorzaak, de mens die zichzelf gerealiseerd heeft, die de Werkelijkheid is van de hoogste Brahman, net zoals golven in de oceaan.” [...]*

*Sterft die mens dan niet? “Nee, het is het lichaam dat sterft, want het zwelt op, wordt opgeblazen door de externe lucht zoals een paar longen, en het ligt in die toestand dood, bewegingloos.”*

De essentie van deze passage is dat de bevrijde mens, nadat zijn gebondenheid vernietigd is, nergens heen gaat.

## Grahas en atigrahas

Grahas zijn ‘grijpers’. Hiermee worden de zintuigen, acht in getal, aangeduid. Atigrahas zijn ‘grotere grijpers’. Ook acht in getal. Hiermee worden de objecten van de zintuigen aangeduid.

De acht grahas en de acht atigrahas in het kort:

1. levensadem – geuren (prāṇa – apāna)
2. spraak – betekenis, naam
3. tong – smaak
4. oog – vormen en kleuren
5. oor – geluid
6. geest – wensobjecten
7. hand – handelen
8. huid – aanraking

Een graha (zintuig) grijpt een atigraha (object) en houdt het vast. Maar een atigraha grijpt vervolgens de graha en geeft de graha daarmee meer en meer energie, waardoor het object nog vaster gegrepen wordt, enz.. Als je iets lekkers proeft, genereert dat een wens tot ‘nog eens’ of ‘nog meer’ proeven. Dit leidt tot een wederzijdse, zichzelf versterkende houdgreep van zintuigen en objecten, waardoor een individu steeds vaster verstrikt raakt in de wereld van de zintuigen en objecten.

Wat gebeurt er met iemand die zich ontworsteld heeft aan de houdgreep van de grahas en atigrahas en die onsterfelijk is geworden doordat hij zijn toevlucht zocht in dat wat de dood doodt? Verlaten

de prāṇas van een mens die de werkelijkheid gerealiseerd heeft zijn lichaam, net zoals bij het sterven van iemand die de werkelijkheid niet gerealiseerd heeft?

*“Oh nee,” antwoordt Yajñavalkya, “ze verlaten het lichaam niet. In het geval van het individu die zichzelf gerealiseerd heeft, verlaten de prāṇas het lichaam niet door een of andere opening. Ze kunnen geen opening vinden. Er is geen sprake van dat de prāṇas het lichaam van een gerealiseerd mens verlaten. En er is geen sprake van een lichaam ingaan of uitgaan voor die persoon.” “Maar wat gebeurt er dan?” “Ze smelten ter plekke samen.”*

Aangezien het doel van de gerealiseerde mens precies op de plaats is waar hij of zij zich bevindt, is er geen enkele reden om zich naar een andere plaats te begeven om daar iets te kunnen verkrijgen wat hij nodig heeft. Dat waar een gerealiseerd mens zich op richt bevindt zich precies op de plek waar hij is en daarom trekken de prāṇas niet weg.

Waarom trekken de prāṇas van een gewoon mens wel weg? Dat is omdat het individu bepaalde onvervulde wensen vervuld wil zien, die echter alleen vervuld kunnen worden onder omstandigheden die verschillen van zijn huidige leven. Daardoor is het verlaten van het huidige lichaam noodzakelijk. Het is vergelijkbaar met het maken van een reis naar een andere stad omdat je daar iets wilt gaan kopen wat je in je woonplaats niet kunt krijgen. Maar als alles al in je woonplaats te verkrijgen is, is er geen enkele noodzaak om naar een andere stad te vertrekken. Een gerealiseerd mens heeft alles wat hij wenst gevonden op de plek waar hij is en daarom lossen de prāṇas ter plekke op als een luchtbel in de oceaan. Slechts het lichaam zwelt op, degenereert en wordt één met het fysieke element aarde, maar de prāṇas gaan niet weg, de ziel vertrekt niet, er volgt geen beweging door de niveaus van het bestaan. Er volgt ook geen wedergeboorte voor dat individu, want hij heeft bevrijding bereikt, ter plekke en op dat moment. Dit wordt sadyo mukti genoemd, onmiddellijke bevrijding.

*Aan Yajñavalkya werd gevraagd: “Als u zegt dat de prāṇas niet heengaan, maar dat ze ter plekke samensmelten en zichzelf oplossen, blijft er dan nog wat over van die persoon of vergaat alles? Wordt alles van die persoonlijkheid leeggemaakt of vernietigd, of denkt u dat er nog iets overblijft van dat individu zelfs na het bereiken van bevrijding, vrij van grahas en atigrahas?”*

*Yajñavalkya: “Behalve zijn naam blijft er helemaal niets over van een bevrijd individu.” De naam van iemand blijft bestaan zolang hij herinnerd wordt en er over hem gesproken wordt.*

## **Alternatieve route naar bevrijding**

De shastras vermelden ook nog een andere route naar bevrijding door kennis die echter veel langer en moeilijker is. Als iemand zijn leven lang en ook ten tijde van zijn sterven upāsana (meditatie) op Hiranyagarbha (Isvara in de vorm van de schepper-god) gedaan heeft, maar niet de twijfelloze en blijvende kennis verkregen heeft dat hij Brahman is, dan gaat hij naar de wereld van Hiranyagarbha (Brahmā, de Schepper). Daar krijgt hij de gelegenheid om Vedānta te leren met Brahmā zelf als leraar. Als hij die gelegenheid benut, wordt hij een jīvanmukta (bevrijd wezen) in de wereld van Brahmā. Aan het eind van het leven van die Brahmā (Schepper) bereikt ook hij videha mukti samen met die Hiranyagarbha. Dit wordt krama mukti genoemd.



Śvetāśvatara Upanishad (1.11):

*Met de kennis van God, vallen alle beperkingen weg. Met het wijken van onwetendheid, verdwijnen geboorte en dood. Boven het lichaamsbewustzijn uitstijgend door meditatie op Hem, bereikt iemand de derde staat, te weten de universele heerschappij. Al zijn wensen zijn gestild en hij wordt één zonder tweede.*

Shankara:

*Dit vers beschrijft de verschillende stadia van realisatie: de kennis door studie van de geschriften enz., het wijken van onwetendheid, de beëindiging van toekomstige geboortes, de voortdurende meditatie op Hem, het overstijgen van lichaamsbewustzijn, en het één zonder tweede worden, wat hetzelfde is als de vervulling van alle wensen en het bereiken van universele heerschappij.*

## Klassieke vergelijkingen over illusie en werkelijkheid

### De touw-slang

Een voorbeeld van hoe gedachten de mens in hun greep kunnen houden, is het bekende 'slang in het touw' voorbeeld uit de Vedāntaleer.

Een man ziet in het schemerdonker een slang op de vloer liggen. Hij schrikt zich een hoedje. Zijn lichaam verstrakt en zijn hart begint sneller te kloppen van angst. Zijn vriend weet echter dat het geen slang is maar een touw. Hij doet onbevreesd het licht aan en dan ziet de man het ook. Plotseling, in het heldere licht, ziet hij geen slang meer, maar de waarheid: een touw.

Deze nieuwe kennis, dat het geen slang is maar een touw, doet alle gevoelens van angst en schrik onmiddellijk verdwijnen. De rust in het lichaam en in de geest van de man keert weer terug.

Wat was er nodig voor deze kennis van de waarheid? Helderheid van geest (het licht), hulp van iemand met kennis (de vriend), vertrouwen (in de vriend).

Alleen kennis kan illusie doen verdwijnen.

### Suiker en water

Suiker lost op in water en geeft suikerwater. Het water doordringt de suiker door en door. Evenzo wordt de schepping, die als vorm in Mij oprijst, geheel en al doordrongen door MijZelf.

De wereld verschijnt als gevolg van onwetendheid ten aanzien van de natuur van het Zelf en de wereld verdwijnt als die natuur herkend wordt. De illusie van de spreekwoordelijke slang kan uitsluitend oprijzen wanneer de kennis dat de slang in feite een touw is, afwezig is. Maar als die kennis weer daagt, verdwijnt de slang.

Mijn werkelijke natuur is Kennis. Er is niets anders dan Kennis. De hele schepping wordt onthuld in het licht van MijZelf.

### Parelmoer of zilver, luchtspiegeling

De wereld verschijnt in Mij en licht op in Mij vanwege onwetendheid. Dat lijkt vreemd, maar is met de volgende vergelijkingen goed te begrijpen:

Parelmoer lijkt soms net zilver te zijn. Een schelp op het strand glinstert als zilver en doet je bukken om het 'zilver' op te rapen. Het 'zilver' verschijnt in het parelmoer.

In het halfduister (=onwetendheid) lijkt een touw een slang. De slang verschijnt in het touw.

Een luchtspiegeling rijst op in het felle zonlicht. Waar niets is, rijst de illusie van iets begeerlijks op.

## Woordenlijst

### A

- advaita = niet-tweeheid
- advayam = non-duaal
- āgāmi karma = de punya pāpa (karma) die in het huidige leven wordt opgebouwd (zie ook: sanchita, prarabdha, kriyamana)
- ahamkāra of ahampratyaya = het ego, het 'ik'-idee, het idee van 'ik ben de kenner, ik ben de doener', enz.
- ahamkāra = antahkāraṇa (de geest) en cidabhasa tezamen
- akartā = niet-doend
- akhanda caitanyam of Brahma caitanyam = onverdeeld en allesdoordringend bewustzijn
- amanah = niet-denkend
- ānanda = geluk, gelukzaligheid, bliss,
- ānandamaya kosha = gelukzaligheidssluiër, binnenste van de 5 sluiers, reflectie van de ātman, causaal lichaam (zie: kāraṇa sharira), dat wat incarneert
- anantam = oneindigheid, grenzeloosheid, eeuwig
- anirvacaniyam = dat wat niet gedefinieerd kan worden
- anrutam = het onware
- antahkāraṇa = innerlijk orgaan van de geest
- asanga = ongehecht
- ashrama = levensfase (1. brahmacharya - student, 2. grihastha - gezinshoofd, 3. vanaprastha - terugtrekking in het woud, 4. sannyāsa - monnik)
- ātman = het individuele zelf = het onveranderlijke oorspronkelijke bewustzijn  
ātman = pratyagātman en sākshi caitanyam of sākshi, (ātman caitanyam = de onveranderlijke ik = sākshi)
- avarana sakti = versluitende of bedekkende kracht
- avastha = staat

### B

- bhasya = commentaar, toelichting
- bhoktā = genieten (tijdelijk), de genierter
- boktrtvam - het genieten, het idee dat ik geniet
- Brahmā = schepper-god
- Brahman = het universele zelf = saccidānanda
- brāhmana = geïnitieerde, toegewijde aan Brahman, lid van de hoogste kaste
- buddhi = het vermogen om te redeneren, te beslissen, te speculeren en voor te stellen

### C

- caitanyam = bewust principe
- chidābhāsa = het bewustzijn (bewustzijnsaspect van Brahman) dat in de geest wordt gereflecteerd
- citta = het geheugen

### D

- dvesha = haat, afkeer

## E

- ekam = één, non-duaal

## G

- guru sishya parampara = traditioneel oraal onderwijs van leraar op leerling

## I

- indriyas = zintuigen, zie jñanendriyas en karmendriyas
- Isvara = de Heer (Brahma caitanyam wordt gereflecteerd in māyā en vormt dan een eenheid genaamd Isvara)
- Isvara arpana buddhi = instelling van toewijding aan de Heer
- Isvara prasada buddhi = mentale instelling van 'alles komt van de Heer'

## J

- jagrat (avastha) = wakende staat
- jiva = individu, menselijk schepsel
- jivātman = ātman + lichaam + ahamkāra tezamen
- janma = geboorte
- jijñāsā = het verlangen naar zelfkennis
- jijñāsu = de zoeker naar zelfkennis
- jivabrahmaikyam = de jiva en brahman verschillen niet
- jivanmukta = een mens die bevrijding in dit leven bereikt heeft
- jivanmukti = bevrijd in het huidige leven (zie ook: videha mukti)
- jñānakanda = de Upanishads, de Vedānta, het filosofische deel van de Veda's
- jñānam = bewustzijn
- jñanendriyas = de zintuigen voor waarneming
- jñāni = een wijze, de mens die de kennis 'ik ben Brahman' gerealiseerd heeft

## K

- kārana = instrument, causaal
- kārana sharira = het causale lichaam met de aanleg en indrukken van voorbije levens in zaadvorm. Wordt ook wel ānandamaya kosha (gelukzaligheidssluier) genoemd. (prana en de indriyas en de antahkārana)
- karmakanda = karma en upāsana (karma kanda gaat over rituelen en offers, het aanbidden van goden, gebeden en plichten, waarden in het leven, gedrag in harmonie met het welzijn van anderen, de vereisten in de gemeenschap, de structuur van het universum (karmakanda = voorstadium voor de interesse in jñānakanda)
- karma phala = vrucht (resultaat) van handeling
- karmendriyas = de organen van handeling
- kartā = de doener
- kartṛtvam = het doen, het idee dat ik doe
- kriyamana karma = karma dat in dit leven verwerkt wordt (zie ook: sancita, āgāmi, prārabdha)

## L

- laya (srishti, sthitha, laya) = verval (schepping, onderhoud, verval)

## M

- mahāvākya = korte uitspraak die de absolute waarheid onthult
- manana = het oplossen van twijfels door vragen te stellen over wat gehoord is (shravana). (Zie ook nididyāsana)
- manas = het vermogen om prikkels van buiten te ontvangen, de zetel van emoties
- malina-sattva = avidya als de staat van prakriti waarin sattva door rajas en tamas overheerst en bezoedeld wordt
- māyā = de schepping, de illusoire wereld
- mayi = de heerser van māyā, het bewustzijnsaspect van Brahman (Isvara)
- mithyā = illusie, dat wat ervaren wordt maar geen onafhankelijk bestaan heeft, dat wat niet bestaat, maar ook niet niet-bestaand is
- moksha = bevrijding (mukti)
- mukti = bevrijding (moksha)

## N

- nāma = naam
- nididyāsana = overweging door herhaling in de geest en op de juiste waarde schatten van wat gehoord is. (Zie ook manana)
- nimitta kāraṇam = de intelligente oorzaak van de wereld
- nirvikalpam = zonder onderdelen
- nishkama karma = kalmte of zuiverheid van geest en concentratie zijn respectievelijk vereist voor het uitvoeren van karma en upāsana's zonder enig verlangen naar werelds voordeel en uitsluitend met het doel om over te stappen op jñānakanda.
- nityam = eeuwig, onveranderlijk

## P

- pāpa = residu van negatieve handelingen (zie punya)
- pāramārthika satyam = absolute realiteit (als graad van werkelijkheid)
- paramātman = opperste Heer
- parināma = transformatie
- phalam = vrucht, resultaat, gevolg
- prakriti = natuur (met twee aspecten: māyā en avidya), de oorzaak van onwetendheid, bestaande uit de drie guna's
- pralaya = ontbinding, tijdsperiode tussen twee opvolgende scheppingen
- prana = levenskracht, levensadem (prana, apana, vyana, udana en samana)
- prārabdha karma = de omstandigheden in je huidige leven, de punya pāpa (tegoeden en schulden) hoeveelheid die in een bepaald leven afgewerkt moet worden (zie: sancita, āgāmi, kriyamana)
- prātibhāsika satyam = subjectieve realiteit (als graad van werkelijkheid)
- pratyabhinja = het proces van het verbinden van een voorbije conditie van de geest met de huidige conditie
- punya = verdienste, residu van positieve handelingen (zie pāpa)
- purushārtha = vrije wil

## R

- rāga = hartstocht

- rishi = ziener, wijze
- rūpa = vorm

## S

- saccidānanda = sat (of satyam,) + cit (of jñānam) + ānanda (of anantam)
- sadhana = spirituele oefening, methodes die leiden tot zuivering van de geest
- samsara = de kringloop van geboorte en dood en van genieten en lijden
- sancita karma = de totale punya-pāpa-rekening (winst-en-verlies-rekening) met alle schulden en tegoeden die in verschillende levens en evt. op verschillende werelden afgewerkt moet worden, ook wel te vergelijken met een voorraadschuur met het zaad voor toekomstige levens (zie ook: prarabdha, āgāmi, kriyamana)
- sannyāsa = verzaking, terugtrekking (uit het wereldse leven)
- sannyāsin = monnik, iemand die zich uit het wereldse leven teruggetrokken heeft
- sharira = lichaam, omhulsel
- sarvātmabhava = geestelijke instelling van 'alles is Brahman'
- satyam = het ware, het werkelijke, dat wat eeuwig is en een onafhankelijk bestaan heeft
- shāstra = heilig Geschrift van de hindoes
- shravaṇa = luisteren naar de woorden van de wijze en de geschriften
- shishya = leerling
- shruti = heilig Geschrift van de hindoes
- siddhis = bovenmenselijke vermogens
- srishti = schepping
- srishti, sthitha, laya = schepping, onderhoud, verval
- sthitha = onderhoud
- sthula = grof, fysiek
- sthula sharira = het fysieke lichaam, annamaya kosha (voedselsluier)
- suddha-sattva-pradhana = māyā als de staat van prakriti waarin sattva domineert over rajasa en tamasa
- sūkshma = subtiel
- sūkshma sharira = subtiel lichaam, astraal lichaam (prana, de indriya's en antahkāraṇa tezamen), de 3 koshas: pranamaya, manomaya, vijñānamaya
- sushupti = diepe slaap
- svapna = droomstaat
- svarūpa = binnenste van de kāraṇa sharira of ānandamaya kosha (reflectie van de ātman), de sthita prajñā, samadhi

## U

- upādhāna kāraṇam = de materiële oorzaak van de wereld
- upāsana = mediteren op goden en op de Opperste Heer

## V

- vairāgya = verzaking
- vāsanā = indruk in de geest, wens, gewoonte-vormende impressie in de geest van ervaringen van gedachten en handelingen
- varnashrama dharma = de vier levensfasen of -rollen
- Vedānta = laatste gedeelte in de Veda's (zie ook: jñānakanda)

- videha mukti = bevrijding na de dood (zie ook: jivanmukti)
- vikshepa sakti = projecterende of beeldende kracht
- vritti = gedachte, neiging, aard
- vyāvahārika satyam = empirische realiteit (als graad van werkelijkheid)