

# Op zoek naar het geluk



Lezing van Swami Sarvapriyananda ('in search of bliss' videotalk 27 oktober 2016, Hollywood temple, Vedānta Society of Southern California)

Uit het Engels vertaald en op schrift door Arie van der Voort

Als vertaler van een lezing uit het Engels naar het Nederlands moet je allerlei 'extra' keuzes maken: het gaat dan niet alleen om de woordkeuze, de zinsconstructie, de gezegdes, e.d. Maar bij het op schrift stellen van een lezing moeten er ook keuzes gemaakt worden voor het gebruik van leestekens, voor een opbouw in alinea's, het weglaten van 'spreekruis', e.d. Ook de indeling in paragrafen (met paragraaftitels) komt voor rekening van de vertalers. Met deze aanpak is gepoogd om de Swami recht te doen, eventuele misinterpretaties en fouten komen uiteraard voor rekening van de vertaler

## Invocatie

*Om*

*Saha nāvavatu*

*Saha nau bhunaktu*

*Saha vīryam karavāhai*

*Teja svi nāvadhītamastu*

*Mā vidviṣāvahai*

*Om sāntiḥ sāntiḥ sāntiḥ*

Om,

Moge Hij ons beiden beschermen.

Moge Hij in ons beiden behagen hebben.

Mogen wij tezamen moed betonen.

Moge geestelijke kennis ons pad verlichten.

Mogen wij elkaar nooit haten.

Moge vrede en vrede en vrede overal zijn.

## Inleiding

Goede morgen,

Het vreugdevolle onderwerp van vanmorgen past heel goed bij het mooie weer van vandaag. We gaan het vandaag namelijk hebben over onze zoektocht naar geluk. Laten we samen op pad gaan om naar het geluk te zoeken.

En als je er ook maar eventjes bij stil staat, dan besef je natuurlijk onmiddellijk dat dat hetgene is waar het in het leven om draait. De zoektocht naar het geluk èn de zoektocht om het lijden te stoppen zijn immers de fundamentele drijfveren van ons leven.

Deze beide zoektochten zijn niet alleen de drijfveren in ons eigen leven, maar het zijn de drijfveren van iedereen; in feite zijn het de drijfveren van elk levend organisme. Elk levend organisme streeft naar bevrediging, naar geluk en naar plezier. En elk levend organisme probeert ontevredenheid, pijn, ongelukkigheid en verdriet te doen ophouden.

Maar laten we ook eens naar de Vedānta kijken, waartoe dient de Vedānta en waartoe dient spiritualiteit? Welk doel dient het? In een korte, kernachtige formulering wordt het doel als volgt geformuleerd: ‘het geheel en al stoppen van het lijden en het bereiken van gelukzaligheid’.

Het doel van onze levens en het doel van de Vedānta blijken dus min of meer overeen te komen. Dat wat de Vedānta probeert te doen en dat wat wij in ons leven proberen te doen is precies hetzelfde. Het doel is hetzelfde, het verschil zit ‘m in de manier waarop.

Er is een wijze manier om het geluk te zoeken en – hoe zal ik het zeggen – er is ook een andere wijze manier om het geluk te zoeken. Laten we daarom met elkaar nauwkeurig onderzoek gaan verrichten naar de manier waarop wij in ons leven het geluk proberen na te streven en naar de volgens de Vedānta betere manier om het geluk te vinden.

### **Ānandamīmāṃsā en een maatstaf voor geluk**

De tekst die ik vandaag voor de lezing heb uitgekozen komt uit een van de Upaniṣads en wel uit de Taittirīya Upaniṣad. Het tweede hoofdstuk van de Taittirīya Upaniṣad heet Brahmānanda-vallī en dat hoofdstuk behandelt de gelukzaligheid van Brahma. In dat tweede hoofdstuk staat een paragraaf die ‘Ānandamīmāṃsā’ heet en waarin het begrip geluk nader wordt geanalyseerd en onderzocht. En vandaag bespreken we met name deze paragraaf.

Je zou global gesproken kunnen zeggen dat de Veda's uit twee delen bestaan: het bestaat uit een deel dat ‘Karma kaṇḍa’ heet en dat vooral over de eigenlijke religieuze rituelen gaat en het bestaat uit een deel dat met name over de filosofie gaat, over de hoogste leer die in de Upaniṣads wordt verwoord en die de Vedānta wordt genoemd. De naam ‘Vedānta’ heeft betrekking op het laatste deel van de Veda's.

En in deze twee delen, in het eerste en in het tweede deel wordt het idee van geluk en wordt de manier waarop geluk kan worden bereikt op twee geheel verschillende manieren benaderd. En daar gaan we vandaag nader op in.

De paragraaf ‘Ānandamīmāṃsā’ behandelt dus deze twee verschillende manieren en bespreekt hoe ze direct verband houden met ons leven. U heeft ongetwijfeld wel eens gehoord dat nogal wat mensen zichzelf tegenwoordig op een nieuwe manier omschrijven. Namelijk als ‘ik ben spiritueel, maar ik ben niet religieus’. In het Engels hebben ze daarvoor de afkorting sbnr en dat staat voor ‘spiritual, but not religious’. Veel mensen zeggen van zichzelf: “ik ben spiritueel, ik ben namelijk echt geen atheïst die niet in God gelooft en ik ben ook geen materialist. Neen, ik ben spiritueel, maar ik ben niet religieus. Ik geloof niet in een specifieke religie en ik vind ook niet dat ik dat zou moeten doen”.

Je zou van het eerste deel van de Veda's (de karma kaṇḍa) kunnen zeggen dat het met name religieus maar niet erg spiritueel van aard is. Het gaat vooral over religieuze gebruiken.

Als je van het tweede deel echter zou zeggen dat het ‘spiritueel, maar niet religieus’ is, dan zou dat waarschijnlijk veel mensen aanstoot geven. Het is daarom misschien beter om van het tweede deel te zeggen dat het religieus is, maar dan wel op een wijzere, spirituele manier. Religie wordt dus niet afgewezen, maar de religie wordt gebaseerd op een dieper en meer doordacht begrip van religie. Het is als het ware een religie voor volwassenen.

Laten we maar direct starten met de tekst en zien wat er wordt bedoeld. De tekst staat in de Taittirīya Upaniṣad en wel in hoofdstuk 2, paragraaf 8. Het is deze tekst die Ānandamīmāṃsā wordt genoemd en in deze tekst wordt het begrip geluk nader onderzocht en geanalyseerd.

Allereerst wordt er onderzocht hoe je geluk kunt meten. Om de maat van geluk te kunnen analyseren en om er over te kunnen praten heb je daartoe een maatstaf, een rekeneenheid nodig. Immers als je iets wilt analyseren, dan zul je het moeten kunnen meten. En dat geldt ook voor zoiets abstracts als geluk. Daarom begint de Upaniṣad met het ontwikkelen van zo’n maatstaf. En als eerste stap wordt er een ideaal beeld van de hoogste mate van geluk geconstrueerd. De Upaniṣad vraagt ons om over geluk te dromen en om na te denken onder welke condities we het allergelukkigst zouden zijn (voor dit onderzoek heb je geen geld nodig, want dromen zijn gratis en kosten je niets). En op die manier construeren zij een ideaal beeld van het hoogste geluk. Hoe gaat dat in zijn werk?

Ik zal steeds eerst de Sanskrit tekst voorlezen zodat U een idee krijgt hoe zo’n oude tekst van ongeveer 4500 jaar geleden klinkt. Het begint met dat we een onderzoek gaan doen naar de condities voor de hoogste mate van geluk. We starten dus met een onderzoek naar en een analyse van Ānanda, het Sanskrit woord voor geluk.

### **De hoogste maat van aards geluk**

En dan staat er in de tekst: ‘Yuvā syātsādhu yuvā’ dhyāyakaḥ.’ De eerste voorwaarde om als mens gelukkig te zijn luidt dat je jong moet zijn, yuvā syāt. Ik kan het ook niet helpen, het staat er echt (en op dit punt wordt er door de oudere studenten vaak boe geroepen). De Upaniṣad windt er duidelijk geen doekjes om. Als je jong bent is alles beter: je bent sterk, je lichaam geneest sneller en je kijkt verlangend en vol optimisme uit naar wat het leven je gaat brengen. De eerste voorwaarde is dus dat je moet jong zijn. Maar niet alleen dat, je moet ook een goed iemand zijn: sādhu yuvā. Daarmee wordt bedoeld

dat je een nobel mens, met een goed karakter en met oprechte bedoelingen moet zijn. En tenslotte moet je niet alleen een jong en nobel persoon zijn, maar bovendien ook een zeer hoogopgeleid persoon: *dhyāyakaḥ* (denk hierbij aan iemand die in verschillende vakgebieden is afgestudeerd aan een gerenommeerde universiteit en die daar meerdere keren is gepromoveerd en doctorstitels heeft behaald).

De tweede voorwaarde is: ‘*āsiṣṭho dṛdhiṣṭho baliṣṭhaḥ*’. Je moet dus niet alleen een jong iemand zijn, met een zeer goede opleiding, iemand vol goede bedoelingen en met een goed karakter. Daarnaast moet je ook nog fysiek sterk, in goede gezondheid, daadkrachtig en vol levenslust zijn.

En de laatste voorwaarde voor geluk luidt: ‘*Tasyeyam pṛthivī sarvā vittasya pūrṇā syāt*’. Hij of zij moet ontzettend rijk zijn, zodat hij of zij echt alles kan krijgen wat het hart begeert en wat de wereld ook maar te bieden heeft. Dus niet zomaar een gewone miljonair, maar iemand die echt onnoemelijk rijk is. Want stel dat iemand die jong, goed opgeleid, enthousiast, etc. etc. is en dat die vervolgens zijn hele leven bezig moet zijn om rijk te worden. Tegen de tijd dat hij of zij daarin is geslaagd is het leven voorbij! Het is immers zoals iemand eens zei: de tragedie van ons leven is dat we onze gezondheid verspillen met het vergaren van rijkdom en dat we vervolgens onze rijkdom verspillen om weer gezond te worden. Dat kan in dit verband natuurlijk niet de bedoeling zijn. Neen, onze geluksvogel moet iemand zijn die met een zilveren lepel in de mond is geboren.

En dan concludeert de Upaniṣad: ‘*Sa eko mānuṣa ānandaḥ*’. Hiermee, dus met het bovenstaande is de maatstaf voor de hoogste maat van het aards geluk – van al wat je in dat verband maar kunt bedenken - gevonden. Beschouw dit als dé rekeneenheid voor aards geluk, als één eenheid van aards geluk. Dit is dus het hoogste wat een gewoon mens maar kan bereiken, iets hogers bestaat niet. Stelt u zich het geluk van zo iemand eens voor. Misschien zijn er in elke generatie wel een of twee van zulke personen. Iemand vroeg me eens om een voorbeeld te geven en ik noemde toen Bill Gates. Een jonge student reageerde met: ‘maar dat is zó de jaren negentig, noem liever eens iemand van mijn generatie’! Ik weet niet of u zo gauw iemand kunt bedenken, misschien Elon Musk of misschien iemand anders?

### **Bestaat er in de hemel een nog hogere maat van geluk?**

We hebben nu dus dé eenheid van aards geluk gevonden. Maar bestaat er wellicht nog iets dat dat te boven gaat? En in het eerste deel van de Veda's (dat handelt over de godsdienst als zodanig) wordt daarover gezegd: ja, je kunt nog meer geluk verkrijgen! Maar niet hier op deze aarde. In deze wereld kunt u

maximaal de bovengenoemde maat van geluk bereiken, maar nooit meer dan dat. Er bestaat echter nog een andere soort van geluk. Er bestaat namelijk een hemel met daarin ook nog andere werelden, geloof daar in!

In het Hindoeïsme, maar ook in het Boeddhisme wordt geloofd in een uitgebreid stelsel van hemels. Deze hemels zijn echter niet bijzonder spiritueel van aard. Het zijn vooral plaatsen waar als het ware eeuwig feest wordt gevierd en waar het altijd goed vertoeven is. Er zijn dus al die verschillende hemels waar ze het in de Veda's en ook in de geschriften van het Boeddhisme en van het Jāinisme over hebben. Je kunt het je voorstellen als bovenaardse paradijzen. En je zou het overlijden in dat verband misschien kunnen beschouwen als een verhuizing van een volksbuurt naar een villawijk.

Wat maakt dat voor verschil? Nou, zo wordt er dan gezegd, voor het ervaren van geluk heb je drie dingen nodig: je hebt een lichaam 'śarīra' nodig; verder heb je een ding nodig waar je van geniet 'viṣaya'. Bijvoorbeeld: muziek, dans, lekker eten, leuke dingen om te doen, met vakantie gaan, etc. Viṣaya zijn dus al die dingen in de externe wereld die ons plezier geven. Maar tenslotte heb je ook nog een omgeving nodig! De omgeving wordt 'loka' (de wereld) genoemd.

Dus het gaat om śarīra, viṣaya en loka. Wat je nodig hebt is een lichaam om van bepaalde dingen te kunnen genieten en een wereld waarin dat genieten plaats kan vinden. En dat de wereld belangrijk is, dat blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat je voor precies hetzelfde kopje thee in een heel duur hotel veel meer moet betalen dan in een stalletje langs de weg. Je bent dezelfde persoon en het is hetzelfde kopje thee, alleen de omgeving is anders. Ze laten je dus voor de loka, voor de omgeving betalen!

Er wordt dus geloofd dat je na het overlijden overgaat naar hogere loka's, naar hogere werelden, naar betere omgevingen. En daar kun je genieten van bovenaards geluk in de vorm van meer exquise en van nog verfijndere genoegens dan in deze wereld mogelijk zijn. En voor dat genieten heb je een 'beter', een hemels lichaam nodig. Het idee van een uitgebreid stelsel van steeds betere hemels behoort tot het gedachtegoed van de oude religies. Maar nogmaals, bedenk wel dat ze niet bijzonder spiritueel van aard zijn. Maar het zijn beslist heel fijne en leuke plekken om naar toe te gaan!

Dus dit is in grote lijnen wat de mensen geloofden: ik probeer hier in dit leven gelukkig te zijn en daarvoor is het noodzakelijk om jong, gezond, goed geschoold, rijk, levenslustig te zijn en om zinnige bezigheden te hebben. En omdat ik in mijn religie geloof weet ik bovendien ook dat ik na dit leven naar de hemel zal gaan, alwaar ik nog gelukkiger zal zijn dan ik hier op aarde ooit was. Dus zo dachten zij over 'geluk'. Het betreft dus niet alleen het aardse

geluk, maar bovendien ook het bovenaardse (post mortem) geluk van het hele scala aan hemels.

En hoe kom je dan in je die hemels? In de Veda's wordt daarover gezegd dat je daartoe de diverse Vedische rituelen moet uitvoeren en dat je veel goed karma moet verdienen door aardig te zijn voor andere mensen, door geld aan je kerk te schenken, etc., etc. Met andere woorden doe al die goede dingen die de godsdienst je voorschrijft. En op die manier vergaar je 'verdiensten', wat in het Sanskrit punya wordt genoemd en dankzij deze punya ga je dan na de dood naar die leuke plaatsen toe.

Maar hoe weet ik eigenlijk of die hemels wel echt bestaan en hoe weet ik nou zeker dat ik daar naar toe zal gaan? Wie of wat geeft mij daartoe een garantie? De garantie is een kwestie van erin geloven! En mocht het onverhoopt niet zo blijken te zijn dan zul je daar de swami, de priester of de dominee in ieder geval helaas niet op kunnen aanspreken! Het is dus iets waarin je moet geloven! En de mensen geloofden het ook echt en ook vandaag de dag wordt dat door veel mensen geloofd.

### **Innerlijk geluk**

Als je als monnik in een klooster wilt intreden dan moet je niet alleen het aardse leven verzaken, maar ook het bovenaardse leven. Om als monnik te worden toegelaten moet je de gelofte afleggen dat je spirituele verlichting zult nastreven en je belooft dan onder meer dat je het nastreven van aardse geluk en dat je het nastreven van 'bovenaards' geluk van de hemel zult verzaken.

Ik herinner me een zeer ervaren en wijze monnik die met ons de Upaniṣads (het tweede deel van de Veda's) behandelde. En op een keer sprak hij over het verzaken van het aardse geluk en over het verzaken van de hemelse geneugten. En de meesten van ons reageerden onmiddellijk met te roepen: 'o, maar natuurlijk verzaken wij dat allemaal! Wij verlangen echt niet naar de hemel.' Waarop hij op zijn beurt zei: 'Dat jullie dit zeggen bewijst alleen maar dat jullie niet in de hemel geloven. Het is wel erg makkelijk om de hemel te verzaken als je er niet in gelooft! Jullie kunnen nog niet eens de verleiding van een reep chocolade weerstaan en daarom hebben jullie echt geen enkel recht van spreken ten aanzien van de hemelse genoegens!'

Hoe het ook zij, in de moderne tijd zijn er inderdaad veel mensen die niet meer in een hemel geloven, maar er zijn tegelijkertijd toch ook nog veel mensen die er wel degelijk in geloven. In dit verband hebben we tot nu toe uitsluitend over het aardse en het bovenaardse geluk gesproken.

We komen nu op een kantelpunt, want het tweede deel van de Veda's (de Vedānta) slaat een andere richting in. En het begint met een verhaal over een hond en dat verhaal is speciaal bedoeld voor degene die het geluk nastreeft door op zoek te gaan naar aardse genoegens en die ook in de hemel van soortgelijke genoegens hoopt te mogen genieten.

Er was eens een hondje die op een bot kauwde. En hij kauwde zo lang op het bot tot dat er op een gegeven moment door al dat gekauw een wondje in zijn mond ontstond. En het hondje proefde toen de smaak van zijn eigen bloed, maar wat hij bij zichzelf dacht was: wat smaakt dit bot toch fantastisch lekker! En omdat hij nu eenmaal een hond was, begroef hij het bot zorgvuldig. En zo af en toe - als hij weer eens wilde genieten - groef hij het bot op en begon er weer net zo lang op te kauwen tot hij weer die lekkere smaak in zijn mond kreeg. Het hondje dacht steeds weer dat de lekkere smaak van het bot afkomstig was, maar dat was echter niet zo: hij proefde de smaak van zijn eigen bloed!

### **Een denkfout?**

Het is misschien een beetje een wreed verhaal, maar de Veda's (de Upaniṣads) vertellen ons dat het bij ons in feite ook hetzelfde werkt! Welke genoegens we ook maar in de externe wereld opdoen en ongeacht de bron van die genoegens (uit voedsel, muziek, kunst, dansen, of uit het nastreven van onze grootste levensdoelen, etc., etc.) èn welke genoegens we ook maar later in een van de hemels hopen te smaken: al dat plezier zit niet ergens buiten ons en evenmin zit het in de hemel. Het is steeds ons eigen plezier dat we ervaren! Je proeft de smaak van je eigen Zelf!

Volgens de Vedānta zijn we niet dit lichaam (śarīra) en we zijn zelfs ook niet het subtiële lichaam van de geest, de ideeën, het intellect, de emoties, etc. Voorbij het fysieke lichaam en voorbij de geest (door beide te transcenderen) zijn we onveranderlijk bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid. In het Sanskrit: sat, cit ānanda. We zijn zuiver bestaan, zuiver bewustzijn en zuiver geluk.

Vandaag spreken we met name over het aspect van het zuivere geluk en niet over de aspecten van het bestaan, respectievelijk het bewustzijn. En hoewel we zelf het geluk als zodanig zijn, wat er in de praktijk gebeurt is het volgende: we ervaren wensen en die wensen maken dat we iets willen. We willen iets omdat we ons beperkt voelen en daarom denken we pas gelukkig te kunnen zijn àls ik die film heb gezien, of àls ik op die vakantie ben geweest, of àls ik een relatie met die persoon heb gekregen, etc. Het zijn echter allemaal slechts ideeën die in de geest oprijzen en de Vedānta leert ons dat dat ons eigen innerlijk geluk versluiert. Het bedekt ons geluk, we zijn ons dan niet langer bewust van ons geluk en we ervaren het geluk niet meer.



Wat we wel ervaren is de ontevredenheid in onze geest! En dat maakt dat we vervolgens een hoop moeite gaan doen om onze wensen in vervulling te laten gaan. En het maakt daarbij in beginsel niet uit of het nu gaat om een 'kleine' wens zoals een stukje taart, of dat het gaat om 'grote' wensen op bijvoorbeeld het vlak van de kunst, op het vlak van de muziek of op het vlak van het zakenleven.

En als we dan tenslotte ons doel hebben bereikt en als onze wens in vervulling is gegaan, dan komt die ontevredenheid in onze geest een tijdje tot rust. De spanning in de geest lost voor eventjes op. En het geluk van ons eigen Zelf - sat, cit, ānanda - straalt dan voor een kort moment, als het ware in een flits door de kalme geest heen. En dat ervaren we als vreugde!

Maar de fout die we maken is dezelfde als de fout van dat hondje! We denken namelijk dat het stukje taart ons gelukkig maakt: elke keer als ik gelukkig wil zijn moet ik dus een taartje eten. Of we denken dat het die ene persoon is die ons gelukkig maakt, of dat het dit huis, of deze activiteit, of deze baan is, etc.

Dat is echter niet waar. Het is ons eigen innerlijk geluk. En onze dagelijkse praktijkervaring bewijst dat ook. Als het ene stukje taart me gelukkig zou maken, dan zouden twee stukjes taart me toch nog gelukkiger maken? Maar dat is ook zo, Swami! Ok, maar wat gebeurt er als U drie, vier, vijf ..... stukjes taart opeet? Wordt U dan ook drie, vier of vijf keer gelukkiger? En U zegt dan misschien: ja, ik word nog wel gelukkiger van elk extra stukje, maar wel steeds wat minder.

En dat komt overeen met wat op elke economische faculteit in de eerste economieles wordt onderwezen: de wet van de verminderende meeropbrengst. Je wordt gelukkig als je iets krijgt waar je naar verlangt. En telkens als je daar meer van krijgt wordt je gelukkiger. Maar elke keer als je iets meer krijgt, wordt de vreugde die je daaraan ontleent wel steeds iets minder! De meeropbrengst in termen van geluk wordt steeds kleiner.

Zo wordt de wet van de verminderende meeropbrengst dus uitgelegd. En duizenden jaren geleden vertelt de Vedānta ons al dat dit bij ieder van ons inderdaad zo werkt. Kijk maar naar je eigen ervaring, als een bepaald ding ons gelukkig maakt, wordt je dan naar evenredigheid gelukkiger als je er meer van krijgt? Hoe meer je er van hebt, des te gelukkiger zal je worden! Maar dat is niet waar. Als iemand je zou dwingen om vijf, of tien stukken taart op te eten dan wil je er op een gegeven moment graag van door en zul je wellicht moeten overgeven.

Hoe kan het toch dat een en hetzelfde ding je de ene keer gelukkig maakt en een andere keer niet? Nou dat komt omdat het geluk niet in het ding zit! Het is

namelijk niet dat ding dat je gelukkig maakt. Het geluk dat we ervaren straalt vanuit ons eigen innerlijk naar buiten.

Misschien zegt U nu wel: ok, laat het dan zo zijn dat het geluk vanuit mijn eigen innerlijk naar buiten straalt. Maar dan heb ik dat stukje taart toch nog steeds nodig om mijn innerlijk geluk naar buiten te laten stralen! Met andere woorden ik heb die taart en die andere externe dingen nog wel steeds nodig om gelukkig te zijn!

### **We moeten de geest tot kalmte brengen**

Maar op dit punt zal een verstandig iemand denken: wacht eens even. Als het geluk in mijzelf zit en als waar ik al mijn hele leven naar zoek altijd al in mezelf zit, maar dat mijn geluk steeds door mijn rusteloze geest (met al zijn gedachtebewegingen en wensen) wordt versluierd, is het dan misschien niet een slimmere manier om gelukkig te zijn door mijn rusteloze geest tot rust te brengen en al die wensen los te laten? In plaats van dat ik me in de externe wereld voortdurend moet inspannen om mijn wensen te bevredigen en – als mijn wensen dan tenslotte worden bevredigd - daarmee alleen maar te bereiken dat mijn geest tijdelijk tot rust komt?

Iemand zei eens dat de hele economie van onze consumptiemaatschappij slechts wordt aangedreven door de psychologische krachten van het opbouwen van spanning enerzijds en van het wegvloeien van spanning anderzijds. Je bouwt een spanning op in de vorm van een wens (bijvoorbeeld doordat je een advertentie leest) en zodra je die wens hebt vervuld vloeit de spanning weer weg. Dat wegvloeien van die spanning geeft mij dan een geluksgevoel.

Dat is onze gebruikelijke manier om in de externe wereld een geluksgevoel te verkrijgen. Maar stel je nu eens voor dat ik in staat zou zijn om die wensen los te laten. En stel je eens voor dat ik in staat zou zijn om de onrust in mijn geest tot rust te brengen, zodat deze sereen en kalm wordt: zou ik dan niet gelukkig zijn?

Als deze theorie van de Vedānta klopt, zou ik die dan misschien niet eens moeten uitproberen? En de Vedānta zegt: ja, dat is precies wat een verstandig iemand zou moeten doen! Als je het met de Vedānta eens bent dat jij niet het lichaam en niet de geest bent en dat je niet beperkt bent tot wat de lichamelijke en de mentale processen vermogen, maar dat je in waarheid een onveranderlijk, onsterfelijk bewustzijn bent - een geest voorbij het lichaam en de geest - in dat geval zal het tot rust brengen van je geest en het loslaten van je wensen een veel slimmere manier zijn om van het geluk te genieten dat al van jou is, want dat geluk dat ben jij zelf. En daar kom je alleen maar achter als je het uitprobeert.

Ik wil U in dit verband iets over mijn eigen leven vertellen. Namelijk over een van de redenen waardoor ik werd geïnspireerd om monnik te worden. Dat had te maken met het klooster dat in de buurt van mijn ouderlijk huis staat: en daar zag ik van die mensen gekleed in rare oranje jurken...

Deze mensen hadden geen auto, zoals mijn vader die wel had. Zij hadden geen baan, zoals mijn vader die wel had. Zij vormden geen gezin, zoals mijn moeder en vader dat wel deden. Zij behoorden niet tot een grote familie. Zij gingen niet naar een restaurant om daar lekker te eten als ze daar zin in hadden. Zij kochten geen eten bij een afhaalrestaurant als zij daar zin in hadden. Zij gingen niet op vakantie. De meeste tijd mediteerden zij en hielpen zij andere mensen.

En wat me trof was dat zij de gelukkigste mensen waren die ik ooit had gezien. Ik was destijds nog maar een schooljongen en ik snapte niet waarom zij geen interesse toonden voor al die dingen die mijn ouders gedurende hun leven – met meer of minder succes - probeerden te verwerven. En toch waren ze gelukkig!

Dat bewijst de waarheid van het essentiële idee dat het geluk niet afhangt van uiterlijke dingen of van externe activiteiten, maar dat het geluk van binnen zit. Het is je ware aard die zich laat zien op voorwaarde dat je je geest tot kalmte weet te brengen.

### **God is het doel van het leven**

Ik ga nu weer verder met de tekst van de Upaniṣad en daarin staat: het bovenaards geluk is misschien wel honderd keer groter dan het aardse geluk van die eerder genoemde rijke en jonge persoon. Maar zij die echt overtuigd zijn van de Vedānta, zij die de spirituele weg bewandelen en echt spiritueel zijn, die mensen kunnen ook net zo gelukkig zijn. En dan wordt niet het aardse geluk van die rijke persoon bedoeld, maar dan wordt zijn honderd keer zo grote bovenaardse geluk bedoeld. En dat geluk kun je al op deze aarde bereiken als – en ik citeer – ‘Te ye śataṁ manuṣyagandharvāṇāmānandāḥ. Sa eko devagandharvāṇāmānandaḥ. Śrotriasya cākāmahatasya.’

Met ‘śrotriya’ wordt iemand bedoeld die geheel overtuigd is van de Vedānta en die ervan overtuigd is dat we niet slechts het lichaam en de geest zijn. Iemand die ervan overtuigd is dat er in ons een spirituele werkelijkheid bestaat, een spirituele werkelijkheid die de beperkte mens die we lijken te zijn transcendeert. En dat is ons doel: het ontdekken van die spirituele werkelijkheid, het ontdekken van onze ware identiteit. Dat zou richting moeten geven aan ons leven (en nu praat ik vanuit het perspectief van de weg van kennis, maar hetzelfde gaat ook op voor het pad van toewijding als iemand ervan overtuigd is dat God bestaat).

Iemand vroeg eens: wat is de essentie van de leer van Śrī Rāmakṛṣṇa? De essentie is ten eerste: dat God bestaat en dat God de werkelijkheid is. Ten tweede: dat we kunnen God kunnen realiseren en kunnen ervaren. Ten derde: dat het ervaren van God het doel is van het leven.

Dus als je vraagt wat is het doel van het leven, dan is het antwoord: het ervaren van God. Iemand zou dan wellicht kunnen zeggen: dat mag dan misschien jouw levensdoel zijn, maar voor mij gaat dat beslist niet op. Mijn levensdoelen zijn het afronden van mijn studie, het ontwikkelen van mijn bedrijf en ervoor zorgen dat het goed gaat met mijn gezin. Dàt zijn mijn levensdoelen!

En dan stelt de Upaniṣad je de vraag: ‘en wat hoop je daarmee te bereiken?’ Jouw antwoord daarop is dan vermoedelijk: ‘nou, ik probeer gelukkig te worden’. En als reactie daarop zegt de Upaniṣad: God is gewoon een andere naam voor dàt geluk dat jij nastreeft! God is het ultieme, eeuwige, onveranderlijke geluk dat alle narigheid van deze wereld overstijgt.

Met andere woorden het realiseren van God is het doel van het leven. De Upaniṣad geeft je dus niet het advies dat het je levensdoel zou moeten zijn en er wordt jou ook niets opgedrongen: de Upaniṣad zegt gewoon dat je dat je God al aan het realiseren bent! Als je je er niet van bewust bent dat dat hetgeen is wat je nu doet, dan heet dat ‘leven’. En als je je er wel van bewust bent dat dat hetgeen is wat je nu doet, dan heet dat ‘spiritualiteit’!

Het doel van het leven is het realiseren van God. Wiens leven? Het is het doel van jouw leven en dat van iedereen. Jij weet dat nu, omdat je hier naar deze lezing gekomen bent. Maar het geldt evenzogoed voor iedereen die hier nu niet aanwezig is: zij beseffen het niet, maar op allerlei indirecte manieren - namelijk door middel van het aards geluk - streven ook zij hetzelfde na.

Dus ik ben er van overtuigd dat het doel van ons leven is gelegen in het realiseren van God, in spirituele bevrijding, verlossing mokṣa, nirvāṇa, , of hoe je ook maar wilt noemen. Maar daar komt nog een ander zeer belangrijk ding bij: ‘cūkāmahatasya’. Je moet afstand doen van dat dwaze nastreven van het aardse geluk in de externe wereld. Je moet niet langer op het bot blijven kauwen.

Want dat zoeken naar geluk door middel van externe dingen is immers gebaseerd op de misvatting dat mijn geluk in die dingen besloten zou liggen. Maar waarom zou ik dat najagen als ik zeker weet dat mijn geluk in mijn eigen binnenste besloten ligt en van daaruit naar buiten straalt? Waarom zou ik dat nog doen? Op grond waarvan?

Daarom moet de spirituele ‘zoeker’ daar afstand van nemen, maar je hoeft daarom nog geen monnik of non te worden! Het gaat ook prima samen met een maatschappelijk levenspatroon: de een heeft bijvoorbeeld een gezin en een ander heeft een baan. Niet iedereen hoeft een monnik of non te worden, natuurlijk niet. Maar diep van binnen moet je wel zoiets als een monnik of non worden die op zoek is naar spirituele realisatie. En de Upaniṣad zegt dat jouw geluk - als je dat doet – net zo groot is als het geluk dat onze jonge, succesvolle rijkaard na zijn dood in de hoogste hemel ten deel zal vallen, namelijk zijn aardse geluk x 100. En dat geluk krijg je onmiddellijk!

Dat geldt dus voor diegene die een ‘vedāntische’ levensstijl navolgt, die het ‘vedāntische’ levensdoel nastreeft. die dus een spirituele ‘zoeker’ is geworden, die zich spirituele realisatie ten doel stelt en die zich de vraag stelt: ‘wie ben ik’. Ik zou God willen ontdekken en ik zou God in mijn leven willen ervaren.

De Upaniṣad zegt dat je dat tot je enige levensdoel moet maken. Het mag niet een van de vele items zijn op jouw to-do lijstje. Een lijstje dat er misschien zo uit zou kunnen zien: nummer een op de lijst is dat ik naar de bouwmarkt moet om een paar dingen te kopen, nummer twee is dat ik de kinderen naar school moet brengen en nummer drie op de lijst is dat ik God moet realiseren. Zo werkt het niet.

### **Karma Yoga, de weg van handeling**

Je enige levensdoel is dat je God wilt realiseren. En al het andere in je leven, zoals het naar de bouwmarkt gaan of het naar school brengen van je kinderen, dat alles moet je integreren in je spirituele leven. En geloof me, je kunt al die dingen transformeren tot een spirituele oefening. Het opvoeden van je kinderen als een spirituele oefening? Ja, dat is mogelijk! Boodschappen doen als spirituele oefening? Ja, ook dat is mogelijk!

En als je deze spirituele weg wilt bewandelen, wat doe je dan in concreto? Nou dan doe je wat ‘spirituele oefeningen’ wordt genoemd. Een spirituele oefening is bijna geheel tegengesteld aan hetgeen in de externe wereld wordt gedaan. Meestal wordt er gedacht dat als ik voor mijzelf werk, voor mijn carrière en voor mijn gezin, dat ik dan gelukkig word. Maar de Vedānta leert ons dat iemand die het spirituele pad bewandelt dat omdraait! Werk niet voor jezelf, maar werk voor de volle honderd procent altruïstisch. Werk voor het geluk van anderen. En die anderen maken misschien deel uit van de kleine groep van je gezin, maar het kan ook in de vorm van jouw inzet voor de gemeenschap of jouw inzet voor de gehele wereld.

Dag Hammarskjöld (de in 1961 verongelukte Secretaris Generaal van de VN) schreef onder andere het volgende in zijn dagboek: echt houden van één

persoon en je inzetten om die ene persoon gelukkig te maken is spiritueler dan het beroepshalve leiding proberen te geven aan de Verenigde Naties. Het is natuurlijk prima als je je inzet voor het bestuur van de gehele wereld, maar echt en ten diepste houden van (al is het maar) één persoon en te proberen om die persoon (of die paar personen) gelukkig te maken, dat is pas echte spiritualiteit!

Karma yoga houdt in dat het doel van je activiteiten geheel wordt omgedraaid. Maar je doet nog steeds hetzelfde, of het nou is dat je lesgeeft op school, of dat je voor je gezin zorgt, of dat je hier in de aśram werkt, of wat het dan ook maar is dat je doet. Maar al dat werk wordt nu verricht om God een plezier te doen. In het christendom bestaat de uitdrukking: 'we doen het werk van de Heer'. Met andere woorden: het is niet 'mijn' werk. Ik doe mijn werk als een ritueel, als een offer aan God.

Dat is dus één aspect van de spirituele oefening, maar wel een heel belangrijk aspect. Een spirituele oefening is niet het met gesloten ogen doen van een meditatieoefening en dan te denken dat dat spiritueler is dan ervoor te zorgen dat de planten in de tuin water krijgen.

Ik hoorde eens het volgende verhaal over Swami Cindakam een zeer wijze en ontwikkelde monnik van onze kloosterorde. Hij wilde (in India, in een plaats in het vroegere Bengalen dat nu West-Pakistan heet) monnik worden en daarom trad hij als novice in bij het klooster dat destijds geleid werd door Swami Akhanandaji een volgeling van Śrī Rāmakṛṣṇa. Er wordt verteld dat hij als jonge novice zich 's morgens eens een keer versliep en dat hij daarom de ochtend-meditatie miste. Hij dacht dat het misschien dan maar het beste zou zijn om zijn na het ontbijt te mediteren. Zo gedacht, zo gedaan en 's morgens om een uur of tien zat hij geheel ontspannen te mediteren. Swami Akhanandaji zag hem daar mediteren en zei tegen een andere novice: ga gauw naar hem toe en zeg hem dat hij - in plaats van dat hij daar de tempel zit te vervuilen - als de wiedeweerga naar buiten gaat om de planten in de tuin water te geven! Wat is dan wel een spiritueel leven? Dat is weten waarvoor je iets doet!

Ik herinner me dat ik een paar jaar geleden een keer in India op een vliegveld was aangekomen, alwaar ik op een andere vlucht moest overstappen. Het was al erg laat in de avond en ik was de enige reiziger die daar in de transit-hal op zijn vliegtuig wachtte. Het aanwezige beveiligingspersoneel (die de taak hadden om de reizigers te controleren en hen te fouilleren) had daar dus niet veel te doen en aan mijn kleding zagen zij natuurlijk dat ik een Swami was. En nadat de leidinggevende mij had gefouilleerd, zei hij: 'O Swami, wilt U alstublieft een toespraak voor ons houden?' Wat, hier en nu?? Het is bijna middernacht! 'Jawel, maar dat maakt toch niets uit. Wat let U'? En ik moest op een verhoging (een plateau die ze bij het fouilleren gebruiken) gaan staan en al

het personeel, bij elkaar zo'n 10 mannen en vrouwen, werd door die leidinggevende opgetrommeld om naar mijn toespraak te komen luisteren. En ik vroeg me af waar ik het over zou kunnen hebben. De leidinggevende was een Hindi-sprekende meneer uit Uttar Pradesh en ik vroeg hem: 'Voor U 's morgens Uw huis verlaat om naar Uw werk te gaan, aanbidt U dan eerst de Heer?' En hij antwoordde in het Hindi:: Jazeker, voor ik 's morgens naar mijn werk ga vereer ik altijd eerst de Heer Hanuman' En wat doet U dan precies? En hij zei: ik leg dan altijd een paar bloemen bij zijn voeten neer. En ik zei tegen hem: 'wat U zou moeten doen is dat elke keer dat U hier op het vliegveld iemand moet controleren en moet fouilleren U zich dan in Uw gedachten zou moeten voorstellen dat U een extra bloem bij de voeten van de Heer neerlegt. Doe Uw werk dus naar beste kunnen, wees vriendelijk en behandel de mensen met geduld: en offer deze prachtige bloem in gedachten aan de Heer. En dat moet U gedurende de hele dag doen'. En die meneer werd me toch blij en hij zei in het Hindi: "wat geweldig, op deze manier kan ik dus de hele dag de Heer vereren?" Ja, op deze manier kunt U gedurende de hele dag de Heer vereren! Dat wordt dus bedoeld met het spiritualiseren van je werk.

### **Bhakti Yoga, de weg van toewijding**

Ook liefde kan worden gespiritualiseerd. De energie in Uw hart neemt de vorm aan van 'ik wil, ik begeer, ik verlang, ik voel liefde en passie'. Liefde stroomt in de vorm van 'ik wil dit en ik wil dat' op een honderdtal manieren naar de wereld uit. Het spiritualiseren van liefde houdt in dat U die liefde samenbundelt en naar de Heer kanaliseert: ik heb God lief.

Van C.S. Lewis komt de volgende beroemde definitie van godsdienst: 'verliefd worden op God'. Op dezelfde manier dat je op iemand verliefd kunt worden, kun je ook verliefd worden op God. En God mag elke naam en vorm krijgen die jij maar wilt: Kṛṣṇa, Kali, Jezus, dat maakt allemaal niets uit. Dat is Bhakti Yoga, de Yoga van toewijding. Dat is precies wat iemand die een spiritueel leven leidt doet: hij zet alle aardse liefde om in liefde voor God. Betekent dit dat zo iemand dan niet langer van mensen houdt? Natuurlijk houdt die persoon nog steeds van de mensen, maar hij of zij ziet de Heer in de mensen.

Van Śrī Rōmakṛṣṇa komt de uitspraak: 'mijn' neef of 'mijn' kleinkind is māyā. Het herkennen van mijn baby Kṛṣṇa in alle mensen is 'daya'. Hij maakt dus een onderscheid tussen spirituele liefde en aardse liefde. 'Mijn' kind, 'mijn' neef, 'mijn' kleinkind, 'mijn' vrienden, mijn broers en zussen: dat is aardse liefde. Maar zij allen zijn mijn Heer! Zij zijn allemaal alleen maar mijn Heer die zich toont als mijn kinderen, als mijn familie, als alle overige mensen, ja zelfs als mijn vijand. Ik hou daarom van iedereen, want in werkelijkheid zijn

zij mijn Heer. Bhakti Yoga is dus het omzetten van je passies, van je wensen en je begeertes tot liefde voor God.

### **Rāja Yoga en Jñāna Yoga, meditatie en de weg van kennis**

Een andere spirituele oefening heet Rāja Yoga. Onze gedachten verspreiden zich gedurende de hele dag over de wereld. Iemand heeft eens gezegd dat we elke dag, in de tijd dat we wakker zijn, ca. 16000 verschillende gedachten hebben. Denkt U zich dat eens in. In de externe wereld zijn heel veel verschillende dingen. En de meeste van onze gedachten komen voort uit onze gewoontes, het zijn repeterende patronen die we ons onbewust hebben gevormd. En de meeste ervan zijn nutteloos en onsamenhangend, de geest springt als het ware van de hak op de tak. Daar zouden wij mee moeten ophouden: we dienen onze gedachten in de richting van God, van het Zelf (of hoe U het ook maar noemen wilt) te kanaliseren! En dat doen we door de oefening van meditatie, waarmee we controle krijgen over de gedachtestroom in onze geest. Nu is het zo dat we geen controle over de geest hebben.

Stel dat U ergens in een andere stad een appartement bezit. En een vriend (die naar die stad toe moet) vraagt aan U of hij in die stad misschien gebruik mag maken van Uw appartement. U zegt: dat is prima, maar ik heb de zorg voor het appartement in handen gegeven van een beheerder. Ik zal U daarom een brief voor de beheerder meegeven, waarin ik schrijf dat U mijn vriend bent en dat U het appartement mag gebruiken. En Uw vriend gaat naar het appartement toe, belt aan en een paar grote en onguur uitziende kerels doen de deur open: wat komt U hier doen? Ik heb hier een brief van de eigenaar waarin hij mij toestaat om in het appartement te verblijven. Ik verzoek U daarom om mij het appartement te laten gebruiken. Maar de mannen pakken hem de brief af, scheuren deze in stukjes en gooien Uw vriend op straat. En kunt U dan nog zeggen dat U nog steeds de baas bent over Uw appartement? Neen, het is in beslag genomen door een paar indringers.

En zo werkt het ook voor wat betreft onze geest. We hebben al vele jaren lang onze gedachten de vrije teugel gegeven om te doen wat ze willen. En daarom ga ik nu naar een guru toe en die geeft mij een mantra. En ik vertel aan mijn geest: hier is de mantra en die mag de geest een tijdje gebruiken. Maar al die talloze gedachten die ik al jarenlang heb gecultiveerd komen meteen tevoorschijn, grijpen de arme mantra en schoppen hem eruit. Ze laten de mantra niet toe. We hebben nu dus beslist geen controle over de geest!

We kunnen de controle over de geest weer heroveren door de gedisciplineerde toepassing van de oefening van meditatie. Deze oefening heet Rāja Yoga, die vanzelfsprekend voorafgegaan wordt door Jñāna Yoga. Jñāna Yoga is de weg



van kennis, waarin we ons proberen te realiseren dat we bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid zijn. En dat we niet dit fysieke lichaam en deze geest zijn. Zo ziet het leven van een spirituele zoeker (iemand die zich afkeert van het najagen van aardse geluk en daarvoor in de plaats het spirituele geluk nastreeft) er dus uit.

### **De keuze tussen twee sporen naar geluk: śāyānanda en bhajānanda**

Je hebt dus een keuze tussen twee sporen. Het ene spoor is te proberen om nu hier op aarde gelukkig te zijn en te proberen om na de dood in de hemel te komen; te proberen om hier een prettig leven te leiden en om ook na de dood een prettig leven te leiden. In dat geval beschouw ik mezelf als een beperkt individu die smacht naar het aardse geluk en die dit geluk probeert te verwerven.

Het tweede spoor is dat ik overtuigd ben van wat de spirituele meesters leren: de spirituele meesters van de diverse godsdiensten in het algemeen en die van de Vedānta meer in het bijzonder. Zij leren ons: ik ben bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid. Hoe realiseer ik dat? Ik besteed mijn leven niet aan het najagen van aardse geluk, maar ik besteed mijn leven aan Karma Yoga, Bhakti Yoga, Rāja Yoga en Jñāna Yoga. De weg van altruïstische handeling, de weg van liefde voor God, de weg van meditatie en de weg van kennis.

Als U voor het spirituele spoor kiest, moet U natuurlijk niet achteraf gaan klagen dat het spirituele spoor weliswaar prima is, maar dat het andere spoor waar Uw vriend voor heeft gekozen beslist toch ook zo zijn voordelen heeft. Het gaat hem nu namelijk erg voor de wind: hij rijdt nu in het nieuwste model van de Tesla en hij heeft bovendien ook het nieuwste model van de i-phone! Terwijl ik daarentegen op het punt sta om mijn huis te verliezen en ik dus waarschijnlijk binnenkort dakloos ben. Neen, je moet daar niet over klagen en je moet evenmin proberen om beide sporen (het aardse spoor en het spirituele spoor) met elkaar te combineren.

Als je eenmaal voor het spirituele spoor hebt gekozen, dan hoeft je heus geen afstand te doen van wat je bezit en je hoeft ook je familie niet te verstoten. Het maakt ook niet uit of je nu in een Aśram woont of dat je bij je gezin woont. Waar het om gaat is dat je niet langer probeert om daar je geluk aan te ontleen en dat je niet langer probeert om steeds meer bezit te vergaren. Je transformeert dat in een eenvoudige en spirituele levensstijl. Daarmee wil ik natuurlijk niet zeggen dat het de bedoeling is om dakloos te worden, want situaties van diepe ellende of van extreme armoede zijn ook slecht voor de ontwikkeling van spiritualiteit. En ook voor nonnen en monniken geldt dat zij het niet zonder kloosters kunnen stellen!

Bij het bovenstaande zijn de volgende twee kanttekeningen op zijn plaats. Neem iemand die op de aardse manier het geluk nastreeft (in de vorm van geld, in de vorm van wereldse genietingen, etc.) en stel dat die persoon een klein beetje spiritualiteit ontwikkelt: hij of zij bidt af en toe tot God, hij of zij mediteert af en toe en misschien gaat hij of zij zelfs wel eens naar een lezing over Vedānta.... Dat is gunstig voor die persoon! Zelfs dat kleine beetje spirituele inspanning heeft al een positief effect. Of zoals Kṛṣṇa in de Bhagavad Gītā tegen Arjuna zegt ‘Zelfs voor de meest materieel ingestelde persoon geldt dat hij of zij baat heeft bij elke kleine spirituele oefening. Dat is goed! Dat is dus mijn eerst opmerking: iemand die zich op het eerste, aardse spoor bevindt kan toch baat hebben bij spirituele oefeningen van het tweede, spirituele spoor. Des te meer spirituele oefening, des te groter het profijt.

Maar - en dat is mijn tweede opmerking – andersom gaat dat niet op! Als je het spirituele spoor volgt, dan is elke poging om spiritualiteit en materialiteit met elkaar te combineren desastreus! Stel dat iemand zich op het spirituele spoor bevindt en dat hij of zij op een bepaald moment enige onvrede ervaart. Als hij of zij dan probeert om die onvrede op te lossen door ‘eventjes’ het aardse spoor te volgen, dan is dat desastreus voor de spirituele ontwikkeling en dan leidt dat beslist tot grote ongelukken. Want de grondslag van het spirituele spoor is immers de vaste overtuiging dat het aardse spoor gebaseerd is op een fundamentele misvatting over geluk. Het geluk zit niet in externe ‘dingen’. En als je dan toch ‘eventjes’ probeert om langs die aardse weg gelukkig te worden, dan blijkt daaruit dat je er niet echt vast van overtuigd bent dat geluk samenvalt met God, met het Zelf, etc. En als je daar niet van overtuigd bent, dan zul je ook niet het geluk ervaren waar je - hier en nu - recht op hebt. Als iemand (die zich op het spirituele spoor bevindt) zich op enig moment ongelukkig voelt, dan houdt dat in dat hij of zij iets niet goed doet. In het christelijke kloosterleven bestaat het gezegde: "Een ongelukkige heilige is een slechte heilige!" Iemand die zich op het spirituele pad bevindt en die zich ongelukkig en terneergeslagen voelt, is een slechte heilige: hij of zij doet dan namelijk ergens iets verkeerd, er zit ergens iets niet goed bij die persoon.

## **Gradaties in geluk**

Ik wil nu in het kort nog het vervolg van de Upaniṣad met U bespreken.

Het eerste spoor houdt volgens de Upaniṣad onder andere in dat er meer dan een hemel bestaat: het aantal hemels gaat maar door en door, telkens weer eentje hoger. En er wordt gezegd dat elke ‘hogere’ hemel 100 x zoveel geluk geeft dan de direct ‘daaronder’ gelegen hemel. En steeds gaat daarbij op dat je door het uitvoeren van rituelen en door het doen van goede daden zo’n hogere

hemel kunt bereiken en zodoende telkens meer en meer vreugde zult gaan ervaren.

Maar - zo zegt de Upaniṣad – je hoeft daarvoor helemaal niet naar de hemel: ook in je aardse leven kun je precies dezelfde hoeveelheid vreugde ‘in het hier en nu’ ervaren; een hoeveelheid welke overeenkomt met het desbetreffende hemelse niveau. Voorwaarde hiervoor is wel dat je kiest voor spoor twee. Dat wil zeggen dat je uit volle overtuiging kiest voor een spiritueel leven, dat je je spirituele oefeningen doet en dat je je begeerte naar aards geluk verzaakt. Dan zul je ‘hier en nu’ het geluk ervaren, zonder dat je daarvoor eerst dood moet gaan en – hopelijk – in de hemel terecht komt.

Ik heb het eens uitgerekend: een ‘hogere’ hemel geeft U 100 x meer geluk, en daarna weer 100 x en weer 100x etc.. Volgens die berekening krijg je in de allerhoogste hemel waarvan in de Upaniṣad sprake is een hoeveelheid geluk die  $10^{20}$  x zo groot is als de eerder besproken maatstaf (die rijke jonge man) voor het hoogste geluk dat op aarde haalbaar is. Probeert U zich die hoeveelheid eens in te denken: een 10 met twintig nullen erachter, het is simpelweg onvoorstelbaar! En de Upaniṣad zegt dat deze enorme hoeveelheid geluk ons hier en nu ten deel kan vallen, mits we het inzicht hebben dat dat allemaal in ons innerlijk besloten ligt. Breng daarom je geest tot rust en leef een spiritueel leven van altruïstisch handelen, van toewijding tot God, van meditatie, van het pad van kennis en van spiritueel onderzoek. Dan verkrijgt U dat geluk, U zult gelukkig zijn. Dat wordt bewezen door het leven van heiligen, door het leven van nonnen en monniken en van spirituele zoekers. In alle godsdiensten en levensbeschouwingen blijken zij die echt spiritueel zijn door de eeuwen heen altijd de gelukkigste personen van de mensheid te zijn.

Niet zo lang geleden werd er door neuro-wetenschappers in samenwerking met de Dalai Lama een experiment uitgevoerd waarin door de Dalai Lama aan zijn meest ervaren lama's werd gevraagd om hun hersenactiviteit te laten scannen. Die wetenschappers hadden eerder al bepaalde delen in de neo-cortex geïsoleerd die juist actief zijn als een persoon geheel in rust is. Deze hersendelen zijn dan dus actief, terwijl de andere delen juist in rust zijn. En zij scanden deze ervaren lama's die al vele tientallen jaren meditatie beoefenden. Het resultaat was zeer bijzonder, want de metingen vielen buiten het bereik van de apparatuur. En zij concludeerden dat de lama's de kalmste en meest serene mensen waren die vandaag de dag op aarde zijn. Het is dus haalbaar: je kunt de geest kalmeren en dan genieten van de vreugde die vanuit ons binnenste tevoorschijn komt.

Het eerste spoor wordt in het Sanskrit ‘śayānanda’ viśānanda genoemd: de vreugde van de śayā, van de objecten van de aardse en bovenaardse wereld.

Het tweede spoor wordt ‘bhajānanda’ genoemd: de vreugde van de spirituele oefening, de vreugde van de spirituele zoektocht.

Maar dit is nog niet alles, want er is nog iets dat beiden verre overstijgt. Aan het eind van hoofdstuk twee wordt in de Upaniṣad het volgende geconcludeerd: ‘Sa yaścāyam puruṣe. Yaścāsāvāditye. Sa ekaḥ’. Het hoogst denkbare aardse geluk van de allerhoogste hemel en het aardse geluk van die ene gelukkige mens op aarde, die verschillen van elkaar in de verhouding van 1 : 10<sup>20</sup>. En dat verschil draait dus voor wat betreft 'spoor 1' om het aantal en aard van de wereldse genietingen: een nog mooier lichaam, nog mooiere hemels, etc. En voor wat betreft 'spoor 2' draait het verschil om de mate van verdieping in de Vedānta en om de mate van verdieping van de spirituele oefeningen; hetgeen dus vooral neerkomt op een verschil in de mate van onthechting, in het loslaten van al je wensen. In geval van beide sporen, dus ook in geval van het spirituele leven van 'spoor 2', is er sprake van gradaties in de mate van geluk: er zijn ook gelukkige monniken, nog gelukkiger monniken en aller-gelukkigste monniken!

### **Brahmānam: geluk is de weerspiegeling van het Zelf in de geest**

Wat de Upaniṣad nu vervolgens concludeert is echt verbazingwekkend: die ene eenheid van geluk en het geluk met de omvang van 10<sup>20</sup> die zijn gelijk aan elkaar! Zij zijn namelijk een en hetzelfde! Wat betekent dat? Hoe kan het geluk hier op aarde en het geluk van de allerhoogste hemel dat 10<sup>20</sup> keer zo groot is, hoe kan dat geluk nu gelijk zijn? Hoe kan dat waartussen zo'n enorm verschil bestaat nu gelijk aan elkaar zijn? En het antwoord van de Upaniṣad luidt: het zijn allemaal weerspiegelingen van ons eigen Zelf (= bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid)! Dus het geluk dat ik op welk moment dan ook ervaar, hetzij aards of spiritueel, hetzij door taart te eten of door te mediteren, dat geluk vindt slechts in de geest plaats.

Elke vreugde die we ervaren vindt plaats in de geest. Waar anders zou het geluk kunnen zijn? Het zit niet in de taart, het is geen gelukkige taart die zodra je hem opeet verandert in een zeer ongelukkige taart. Geluk vindt altijd in onze geest plaats. Wat er dus gebeurt is dat ons ware Zelf (de Ānanda die we echt zijn, onze werkelijkheid) wordt gereflecteerd in al die spiegeltjes die voor ons staan opgesteld. Een goed gepolijste spiegel geeft een goede reflectie, een gebroken en vies spiegeltje geeft een slechte reflectie. Een ‘perfecte’ spiegel van titanium geeft een fantastische reflectie.

Maar wat is het dat door al deze spiegels wordt gereflecteerd? Dat is aldoor hetzelfde gezicht! Het is dezelfde ātman, die gereflecteerd wordt in het geluk van die rijke jonge man hier op aarde, in het geluk van de goden in de allerhoogste hemel, in het geluk van de spirituele zoeker en in het geluk van het

hele scala aan spirituele oefeningen. Al dat geluk ben jijzelf! In al die spiegels zie en ervaar jij je eigen geluk. Wat je in feite aan het doen bent als je je spirituele oefeningen doet, of als je hier op aarde de vervulling van je wensen nastreeft, is dat je de spiegel aan het polijsten bent!

Jij bent de bron van al het geluk en jij bent te allen tijde het oneindige geluk. In zijn commentaar zegt de Śaṅkarācārya: ‘In ons binnenste bevindt zich een oceaan van vreugde en geluk en de wereld bestaat dankzij een minuscuul druppeltje van dit geluk.’

De hele wereld spant zich in om een klein beetje levensgeluk te verkrijgen en dat beetje geluk is maar een druppel uit die grote oceaan, uit die oceaan die zich in eenieder van ons bevindt. Als dit wordt gerealiseerd is het doel bereikt. Het doel van het spirituele pad, van ‘spoor 2’ is het bereiken van die oceaan. En een ander woord voor die oceaan is Brahman, het oneindige bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid.

En als dat wordt gerealiseerd dan stijgt men zelfs uit boven Badjñanda, de vreugde van spiritualiteit. En dat wat boven Badjñanda uitstijgt wordt Brahmāñanda genoemd. Of zoals Śrī Rāmakṛṣṇa zei: in de heilige geschriften wordt gesproken over viṣvāñanda, het aardse en bovenaardse geluk, er wordt gesproken over bhajāñanda, het veel grotere geluk dat bereikt kan worden door het spirituele pad te kiezen en er wordt gesproken over Brahmāñanda, de gelukzaligheid van de verlichting dat bereikt wordt als je je realiseert dat je God ofwel Brahman bent.

Ik wil nu niet ingaan op de onderlinge verschillen, maar wil er wel de volgende opmerking bij plaatsen: je kunt het pad gaan van viṣvāñanda, via bhajāñanda naar Brahmāñanda. Van het wereldse via het spirituele tot de realisatie van God. Maar je kunt niet van het wereldse rechtstreeks komen tot de realisatie van God. Je kunt het spirituele pad niet overslaan, het is onmisbaar! Je kunt van het spirituele pad terugvallen naar het wereldse pad en dat gebeurt jammer genoeg wel eens. In elke generatie zijn er wel een paar vooraanstaande spirituele zoekers die op een gegeven moment toch terugvallen naar het meest grofstoffelijke aardse geluk. Maar als je het uiteindelijke doel hebt bereikt: Brahmāñanda, dat wil zeggen de gelukzaligheid die jezelf bent, dan is er beslist geen sprake meer van terugvallen. Wat gebeurt er als we dat bereiken? Dan geldt: iemand die dat realiseert maakt dan geen onderdeel meer uit van de kringloop van geboorte en dood. Het hele idee van de Vedānta is dat onze begrensde bestaansvorm er enkel en alleen toe dient om ‘het oneindige’ binnen onszelf te vinden. We gaan van het externe aardse pad via het interne spirituele pad naar waar er geen pad meer is: omdat we ons realiseren wat we zijn. Zodra we ons dat realiseren is ons begrensde, aardse bestaan niet langer van belang.

Daarom ook wordt er gezegd dat een verlicht persoon nooit meer terugkeert naar het begrensde bestaan waartoe wij zijn veroordeeld. Wij zitten vast aan wat door de Boeddhisten, door de Hindoes, door de Jāin en door andere ‘oosterse-godsdiensten’ de kringloop van geboorte en dood wordt genoemd. We doorlopen deze kringloop keer op keer tot we op een gegeven moment voldoende gerijpt zijn en dan het aardse pad van viṣvānanda inruilen voor het spirituele pad van bhajānanda. Tot we uiteindelijk Brahmānanda bereiken.

*Om,*

*asato mā sat gamaya*

*Tamaso mā jyotir gamaya*

*Mṛtyor mā amṛtam gamaya*

*śanti, śanti, śantiḥ*

Om,

Leid me van het onwerkelijke naar het werkelijke,

Leid me van de duisternis naar het licht,

Leid me van de dood naar de onsterfelijkheid.

Vrede, vrede, vrede.