

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Dankbetuiging</b>	<b>11</b>
<b>1. Het probleem van de mens</b>	<b>12</b>
Het fundamentele probleem	12
Het verlangen om anders te zijn	13
Twee activiteiten	14
Het doel van het leven	16
De oplossing in de Gītā	17
<b>2. Het verdriet van Arjuna</b>	<b>19</b>
De achtergrond van de Gītā	19
De openingsscène	21
Arjuna's conflict	23
<b>3. De zoektocht naar een oplossing</b>	<b>26</b>
Heer Kṛṣṇa's advies	26
Arjuna's ontdekking van het probleem	28
<b>4. De drie beperkingen</b>	<b>35</b>
Geen reden voor verdriet	35
De beperkingen van een mens	36
Irreële problemen	37
Ongeldige zoektocht	38
De relatieve ik	39
De basis-ik	42
<b>5. Wie ben ik?</b>	<b>43</b>
Waarom je onwetend bent van jezelf	43
Ben je het lichaam?	44
Ben je de zintuigen?	45
Ben je de geest?	45
Ben je het intellect?	46
Ben je onwetendheid?	46
Je bent bewustzijn	47
bewustzijn is onbegrensd	48
<b>6. Je bent geluk</b>	<b>51</b>
Beperking is niet echt	51

De aard van bewustzijn	52
Het verdrijven van het idee van beperking	53
Een nieuw probleem	54
De toestand van de mens	54
Is geluk een object?	54
Zit geluk binnen in mij?	55
Jij bent geluk	55
Diepe slaap, een staat van geluk	56
Geluk is de afwezigheid van wensen	56
<b>7. Karmayoga</b>	<b>60</b>
Arjuna's verwarring	60
Het probleem van voorkeur en afkeer	62
Voorkeur en afkeer: een obstakel voor kennis	64
Stoppen met handelen is niet mogelijk	66
Karmayoga: een houding tegenover handelingen	67
Prasādabuddhi: dankbare aanvaarding	69
Īśvarārpaṇabuddhi: het opdragen van handelingen aan de Heer	71
Het effect van karmayoga	73
<b>8. Kennis en vrijheid van handelen</b>	<b>75</b>
Kennis is een wonder	75
Het verhaal van de vermiste tiende man	76
De noodzaak voor een leraar	77
Wie was de eerste guru?	78
Verering van zelfkennis	79
Handelen en niet-handelen	80
Je bent niet-handelend bewustzijn	82
Een voorbeeld van niet-handelen	83
<b>9. Verzaking</b>	<b>85</b>
Plicht, verzaking en sannyāsa	86
Verering van kennis en Arjuna's twijfel	88
Verzaking en handelen: hun functies	89
Nyāsa en sannyāsa	90
<b>10. Meditatie</b>	<b>94</b>
Ervaring is geen kennis	95
Wat is kennis?	97
Zelfveroordeling is een probleem	98
Het probleem van gewoonte	99

De noodzaak voor meditatie	100
<b>11. Wie is God?</b>	<b>103</b>
De vormen van beperking	103
Wie heeft de wereld geschapen?	104
De oorzaak van de objectieve schepping	105
Geloof of kennis	105
De materiële oorzaak	107
Welke vorm heeft de Heer?	109
De golf en de oceaan	110
<b>12. Het zelf is brahman</b>	<b>111</b>
God verschilt niet van mij	111
Wanneer ben je een devoot?	112
Drie typen devoten	113
Het vierde type devoot	114
Wat is brahman?	115
Verschillen zijn slechts schijnbaar	117
Dood en geboorte: saṃsāra-cakra	118
Saṃsāra beëindigen door middel van kennis	119
<b>13. Koning onder de geheimen</b>	<b>121</b>
Koning onder de takken van kennis	121
Ken de Heer	122
Ken u zelve	123
Werkelijk en schijnbaar: het grote geheim	124
Jij bent volmaakt	126
De zorgen van de mensheid	128
<b>14. De glories van de Heer</b>	<b>130</b>
Een tevreden geest	130
Gevoelige geest	131
Hoe je je houding kunt veranderen	132
Wat bezit je in het leven?	132
De glories van de maker	134
Van wie is jouw lichaam?	134
De kosmische persoon	136
<b>15. Devotie</b>	<b>137</b>
Het individu en het geheel	137
Wat is devotie?	139
Het relatieve en het fundamentele	141
Invocatie en verering	143

Devotie is een houding	143
Yoga is het middel voor kennis	145
<b>16. Het veld en de kenner van het veld</b>	<b>147</b>
De kṣetra	147
De kṣetrajña	148
Kṣetrajña is jñeyam en puruṣa	149
Jñānam: waarden voor het leven	152
<b>17. De drie kwaliteiten</b>	<b>158</b>
<b>18. De boom van saṁsāra</b>	<b>162</b>
Het kappen van de boom	164
Het einddoel dat nooit eindigt	165
Het onbegrensde kan niet begrensd zijn	167
<b>19. De goddelijke en de demonische natuur</b>	<b>172</b>
Programmering, waarden en deugden	172
Waarden verwerken	174
Waarden voor bevrijding	176
<b>20. De drievoudige śraddhā</b>	<b>178</b>
<b>21. Het resultaat van het onderwijs</b>	<b>181</b>
Tyāga: afstand doen van het resultaat van handelingen	181
Sannyāsa: afstand doen van handelen	181
De voorkeur blijft bestaan	182
De wereld is geen valstrik	183
Verdriet wordt opgebouwd	184
Het voorstel van de Heer	185
Het onderwijs resumerend	186
Arjuna's antwoord	189
Slot	190
<b>Uitspraak Sanskriet</b>	<b>191</b>
<b>Woordenlijst</b>	<b>192</b>
<b>Over Swami Dayananda</b>	<b>197</b>

# 1. Het probleem van de mens

De menselijke geest is een slagveld, een toneel van voortdurend conflict. Conflicten ontstaan omdat we keuzes hebben. Een dier heeft geen conflicten. Een koe vraagt zich niet af: zal ik vegetariër zijn of niet? Haar leven wordt door instinct bepaald en daarin heeft ze geen keuze. Kiezen is het voorrecht van de mens.

Conflicten ontstaan wanneer je een keuze hebt: wat te doen, wat te vermijden. Je moet steeds opnieuw pauzeren en nadenken, want elk ogenblik sta je op een tweesprong en je kunt niet twee wegen bewandelen. Zal ik dit wel of niet doen? Zal ik handelen of afzien van handelen? Zal ik trouwen of vrijgezel blijven? Een fabrieksdirecteur overweegt: zal ik deze fabriek wel of niet bouwen? Een huisvrouw vraagt zich af: zal ik aardappels of rijst koken?

## Het fundamentele probleem

Het is een grote zegen om als mens geboren te worden, met onderscheidingsvermogen en keuzevrijheid als unieke gaven. Deze zegen is tegelijkertijd een vloek, want keuze creëert conflicten. Voor hulp bij deze conflicten wenden mensen zich vaak tot de Heer. Een koe gaat niet naar een tempel of kerk om te bidden of om een mis bij te wonen. Ze zoekt geen hulp en bedankt de Heer ook niet voor de zegen die ze ontvangen heeft. Mensen doen dit allemaal wel, in de hoop dat hun innerlijke kracht toeneemt. In een leven dat vol zit met problemen die keuzes vereisen, is er geen zelfbeheersing. Je vraagt iemand simpelweg “Hoe gaat het met je?” en hij vertelt je zijn complete levensverhaal. Dit wil niet zeggen dat hij de enige is die problemen heeft; anderen weten dat deze vraag slechts een formaliteit is en vertellen daarom hun verhalen niet. Iedereen heeft veel narigheid om mee om te gaan, want elke geest is een slagveld.

Een dier is enkel geïnteresseerd in voedsel en voortplanting en kan instinctief voor deze behoeften zorgdragen. Een mens heeft dezelfde behoeften, maar hij heeft een extra kenmerk dat voor

zichzelf en anderen problemen creëert: een onvoorspelbare geest. 's Ochtends voelt hij zich misschien goed, maar 's avonds kan hij zich tegenovergesteld voelen. De ene dag kan hij heel vriendelijk zijn, maar de volgende dag zoekt hij ruzie, kan hij niets hebben en beschouwt hij de minste kritiek als een belediging. Het is voor hem onmogelijk om op een consequente wijze met anderen om te gaan, omdat hij steeds weer verandert. Vaak kan hij zelfs niet eens goed met zichzelf omgaan. Dit probleem van de veranderlijke geest, een geest die voortdurend in conflict is, is niet alleen een probleem van de moderne mens; het is een klassiek probleem, een fundamenteel, menselijk probleem.

Het probleem van de geest los je niet op door al je behoeften te bevredigen. Zelfs als al je wensen vervuld konden worden, dan nog zou je conflicten hebben, omdat je je zou afvragen wat je vervolgens moest gaan doen. Elke nacht, in diepe slaap, kondig je in deze innerlijke strijd een wapenstilstand af, maar zodra de geest wakker is, beginnen de conflicten weer. Er blijven conflicten bestaan, zolang de geest bestaat, of hij nu droomt of wakker is.

Je kunt conflicten niet verdragen en je kunt ze ook niet oplossen door de geest tijdelijk ongevoelig te maken met drugs of andere middelen; zodra het denken begint, treden de conflicten weer op de voorgrond. Hoe moet ik dan met conflicten omgaan? Zou ik de kracht van mijn geest moeten vernietigen door mijn grip op hem te verliezen, terwijl ik hem laat zwelgen in een of andere gefantaseerde staat om aan de realiteiten van het leven te ontsnappen? Of zou ik moeten proberen om een oplossing voor dit probleem te vinden? De mens heeft hierin geen keus, als hij de controle over zijn geest wil behouden. Het probleem van conflict moet voorgoed worden opgelost.

## **Het verlangen om anders te zijn**

De geest bezit uitzonderlijke krachten en zijn lijden is eveneens uitzonderlijk. Een man, die bestookt wordt door innerlijke conflicten, ziet in India een koe op straat, die zich niet bewust is van de toeterende auto's om haar heen. De man denkt: misschien is deze

koe meer gezegend dan ik! Een koe is ‘gelukkig’ omdat zij zich niet van zichzelf bewust lijkt te zijn en dus niet kan beoordelen of ze gelukkig is of niet. Ze leeft volgens haar natuurlijke instincten, zonder conflicten. Ze probeert niet anders te zijn dan ze is, omdat ze geen zelfbewustzijn heeft waarin ze zichzelf als ongelukkig waarneemt.

Anders willen zijn, komt alleen voor bij de mens. Gezegend met *buddhi*, de functie van het intellect, is een mens zich niet alleen bewust van de wereld, maar ook van zichzelf. Dit is wat hem onderscheidt van dieren. Het is de glorie van de mens dat hij zich bewust is van zichzelf. Echter, het zelf waar hij zich van bewust is, is niet een compleet, toereikend zelf; het is helaas een behoeftig, gebrekkig zelf.

Dit behoeftige, gebrekkige zelf, het enige zelf waar je je bewust van bent, is als de *śruti*<sup>1</sup> in Indiase muziek. De zanger produceert verschillende melodieën, maar houdt zijn stem altijd zuiver met de *śruti*, het constante gegons op de achtergrond van de *tamburā*<sup>2</sup>. Op dezelfde manier klinkt er in je hart, achter al je activiteiten, een onophoudelijke *śruti* die gonst: “Ik wil...ik wil...ik wil...” Deze ‘ik wil’ is een fundamentele wil en uit zich in verschillende specifieke wensen, die stuk voor stuk een uiting zijn van de conclusie dat je een gebrekkig wezen bent.

Dit is de bron van alle conflicten. Door het verlangen om compleet te zijn, wordt de geest – die het platvorm voor alle handelingen is – een slagveld van conflicterende ideeën. Er zijn altijd conflicten die om een oplossing vragen. De menselijke geest verlangt ernaar om vrij te zijn van conflicten.

## **Twee activiteiten**

Wanneer je iets wilt hebben, is het niet het object dat je echt wilt. Eigenlijk hoop je dat je verandert door het verkrijgen van het object. Ik voel me ongemakkelijk, omdat ik niet tevreden ben met

---

<sup>1</sup> De toonhoogte waarin een muziekstuk wordt gezongen.

<sup>2</sup> Een muziekinstrument dat in Indiase muziek de toonhoogte vasthoudt.

mezelf zoals ik ben. Ik heb het gevoel dat het niet helemaal goed met me gaat en dus moet ik iets doen om dit recht te zetten. Als een vrouw een klein steentje in haar schoen heeft, dan moet ze stoppen en het verwijderen om zich weer goed te voelen, hoeveel haast ze ook heeft. Op dezelfde manier lijkt er in onze geest een irritant beestje te zitten, dat ons doet streven naar een gevoel van verlichting. Om dit te bereiken doe je precies wat anderen ook doen: je verwerft bepaalde aantrekkelijke objecten om je op je gemak te voelen bij jezelf. Of je doet iets onaantrekkelijks van de hand, in de hoop dat je in de afwezigheid ervan gelukkiger zult zijn.

Goed beschouwd vallen alle activiteiten die je in je leven hebt ondernomen onder twee categorieën: streven naar dingen en je ontdoen van bepaalde andere dingen. In het Sanskriet worden deze respectievelijk *pravṛtti* en *nivṛtti* genoemd. In een oorlog betekent *pravṛtti* het oprukken van het leger en *nivṛtti* het terugtrekken van het leger.

Beide type activiteiten onderneem je om je op je gemak te voelen. Wat iemand doet om zich op zijn gemak te voelen, verschilt van persoon tot persoon. De een wil van een auto af, die iemand anders maar al te graag wil kopen. Wat je wilt verkrijgen of waar je van afwilt wordt bepaald door je normen en waarden. Het gemeenschappelijke is dat iedereen *iets* wil hebben of kwijtraken. Je wensen blijven veranderen – iets wat ooit aantrekkelijk voor je was, is dat nu misschien niet meer – maar wat nooit verandert is de *śruti*: ik wil...ik wil...ik wil...

Een wijze kan gewoon onder een boom zitten, met de hemel als zijn dak en de bladeren van de boom als zijn plafond. Hij wil of hoeft niets en is bereid om het beetje dat hij heeft weg te geven; bereid om een passerende hond het voedsel te geven dat hij gekregen heeft. En toch lijkt hij heel gelukkig. Een ander ziet hem en denkt: laat ik ook alles opgeven en gelukkig zijn. Deze persoon kan uit de maatschappij stappen, waarbij hij alle zekerheden van familie, thuis en werk achterlaat. Maar door zo'n *nivṛtti* wordt hij niet per definitie een gelukkig mens. Misschien wordt hij wel een armzalige bedelaar. Terwijl hij eerst geestelijk verarmd was, is hij nu ook nog materieel verarmd. Zijn toestand is slechter dan voorheen.



Een ander type mens denkt: als ik meer heb, zal ik gelukkig zijn. ‘Meer’ is een vergelijkende term. Er kan altijd *meer* zijn van iets dat je hebt. Een man die op straat leeft, denkt dat hij gelukkig zal zijn als hij twee goede maaltijden per dag krijgt. Als hij die krijgt, zal hij zeggen: “Er is meer in het leven dan alleen eten.” Hij wil iets meer hebben dat hem gelukkig kan maken – een hut, vervolgens een flat, een huis met een tuin, een fiets, een scooter, een auto en uiteindelijk een limousine. En daarna? Hij blijft nog steeds hetzelfde ontoereikende zelf. Hij zal zijn mouwen moeten opstropen en iets anders moeten gaan vinden om toereikend te worden. Misschien gaat hij naar plaatsen waar hij nog niet eerder geweest is, maar ook dit zal hem niet tevredenstellen. Waar hij ook naartoe gaat, hij zal enkel een herschikking vinden van wat hij al gezien heeft: bomen, rivieren, vogels, sneeuw, mensen, lucht, sterren. Hij zal denken: ik heb dit al gezien; wat is er nog meer? Deze *pravṛtti* is eindeloos. Wat je ook doet, het gegons van ‘ik wil’ gaat door.

Dit is het fundamentele, menselijke probleem. Ik verlang naar het gevoel thuis te zijn en in vrede te zijn met mezelf. Nergens vind ik die vrede, omdat ik me bewust ben van mezelf als een gebrekkig wezen en ik kan me niet thuis voelen bij gebrek. Omdat ik niet weet hoe ik het probleem moet oplossen, ontloop ik het. Soms luister ik naar muziek om aan mijn verdriet te ontsnappen. Ik kijk een film om de realiteit van mijn geest te ontvluchten, in de hoop dat het me opvrolijkt. Niemand heeft ooit een probleem opgelost door het te ontwijken. Het probleem van het je bewust zijn van een ontoereikend zelf, lost zich niet op door *pravṛtti* en ook niet door *nivṛtti*.

## **Het doel van het leven**

Je leidt je leven in de gespannen toestand van behoefte en gebrek. Je denkt misschien dat iemand anders gelukkig is, omdat hij het goed heeft. Dit komt omdat je waarde hecht aan wat hij heeft. Niemand is echt gelukkig. Het enige verschil tussen de rijken en de armen is dat de rijken ongelukkig zijn *met* comfort en de armen

ongelukkig zijn *zonder* comfort. Het probleem is dat iedereen anders wil zijn dan hij is.

Dit probleem oplossen is het doel van het leven. Het laat niemand koud. Door je levenservaringen zie je in: “Ik wil al deze dingen niet. Ik wil op mijn gemak zijn met mezelf. Hoe kan ik dat ontdekken?” Wanneer het probleem op deze manier is vastgesteld, weet je precies waarnaar je op zoek moet gaan en krijgt je leven betekenis. Pas dan is het leven de moeite waard.

## **De oplossing in de Gītā**

Een veelgestelde vraag is: wat kan de Gītā doen om mijn problemen op te lossen? De Gītā kan je geen voedsel of onderdak bieden. Zij gaat niet over de explosieve bevolkingsgroei of over milieubeheersing, omdat ze niet bedoeld is om dit soort actuele problemen op te lossen. De Gītā richt zich op het probleem van het gebrekkige zelf; het probleem waardoor we niet in staat zijn om met actuele problemen om te gaan.

Actuele problemen komen en gaan; de ochtend komt met het ene probleem, de avond met het volgende. Niemand is vrij van actuele problemen, zelfs Vyāsa en Heer Kṛṣṇa waren dat niet. Als zulke problemen en uitdagingen niet bestonden zou het leven volkomen eentonig zijn. Iemand die over problemen klaagt, is als de dorpling die klaagde over de vrekkingheid van een rijke voetbalsponsor, die maar één bal leverde voor tweeëntwintig spelers. Er moet maar één bal zijn en er moeten vele tegenstanders zijn; alleen dan is er een spel. Dit geldt ook voor het spel dat leven heet. Alleen als er uitdagingen zijn, zul je er plezier aan beleven. Voor iedereen en elk land zullen er bepaalde actuele problemen zijn, die buitengewoon moeilijk zijn op te lossen. Maar je kunt de uitdagingen aangaan, als je een wakkere geest hebt die leert van elke nieuwe ervaring.

Als we het fundamentele probleem oplossen, dan kunnen we alle actuele problemen beter aan. Anders creëren we nieuwe problemen, terwijl we de huidige aan het oplossen zijn. Hoe kan ie-

mand die zich gebrekkig voelt anderen helpen? Om anderen te kunnen helpen, moet je weten dat je een compleet wezen bent.

Het probleem van gebrek is zo oud als de mensheid. Het is het probleem dat Arjuna in de Gītā onder ogen ziet. Arjuna was een oorlogsheld die legendarische prestaties op zijn naam had staan en een gedisciplineerd intellect bezat. Desondanks werd hij overweldigd door een persoonlijke strijd en een gevoel van machteloosheid. Heer Kṛṣṇa leerde hem hoe hij het complete zelf kon leren kennen. Op het moment dat hij het kende, waren al zijn conflicten en verdriet verdwenen. Dit is het onderwerp van de Bhagavad Gītā.

De Gītā is niet voor één persoon, geloofsovertuiging of volk bedoeld; zij is bedoeld voor de mensheid. De Gītā spreekt tot een geest die heeft gestreden in het leven, een geest die ontevreden is met voortdurend verlangen, een geest die alert is en nadenkend, en die veel conflicten heeft. In de komende hoofdstukken zullen we zien dat de Gītā de oplossing heeft voor het fundamentele menselijke probleem van conflict en gebrek. Net zoals Arjuna zul jij ook zeggen: “*Naṣṭo mohah!* – Mijn waanbeeld is vernietigd!” Dit is de belofte van de Gītā.