

Inhoud

1. Ontdekken wat liefde is	7
2. Het zelf is het enige object van liefde	19
3. Geluk wordt liefde genoemd	35
4. Liefde ontdekken is God ontdekken	50
5. Voor het ontdekken van absolute liefde is het nodig dat ik relatief liefdevol ben	66
6. Gebrek aan vertrouwen belemmert de liefdevolle persoon	83
7. Ik ben van nature een liefdevol persoon	103
Over Swami Dayananda	120

1. Ontdekken wat liefde is

Liefde is een belangrijk onderwerp waarover veel meningen en ideeën bestaan. Het is iets wat iedereen wil hebben. Als we willen dat er van ons gehouden wordt, dan is het niet zo moeilijk om in te zien dat we zelf liefde tekortkomen. Het is bijzonder dat het onderwerp liefde zelfs in de Veda's (de oudste bron van kennis die de mensheid heeft) wordt besproken.

In moderne muziek lijkt het wel alsof elk liedje over liefde gaat. 'Ik hou van je, echt waar.' Of 'Ik heb genoeg van je. *Hit the road, Jack, and don't come back no more, no more, no more.*' (Wegwezen, Jack, en kom nooit, nooit meer terug.) Dat liedje gaat ook over liefde. Er was liefde, maar nu niet meer. Daarom wordt de persoon gevraagd 'to hit the road'. Er zijn mensen die zich met dat liedje identificeren. De tekst '*hit the road, Jack*' spreekt mensen aan, omdat iedereen weet hoe het is om genoeg van iemand te hebben.

Liefde lijkt een verstikkende kracht te zijn, een beklemmende emotie. De uitdrukking 'ik ben op iemand gevallen' is alledaags taalgebruik. Liefde lijkt iemand niet te verheffen of tevreden te stellen. Zij schijnt eerder pijnlijk dan louterend te zijn. Veel dichters hebben over liefde geschreven als iets pijnlijks.

Liefde kan een bron van pijn zijn.

Mensen denken dat als zij van iemand houden, diegene gehoorzaam behoort te zijn. 'Ik hou van je, dus ga zitten. Kijk niet deze of die kant op.' Zolang twee mensen simpelweg vrienden blijven, is de vriendschap tussen hen plezierig. Maar als een van beiden 'ik hou van je' zegt, dan breekt de paniek uit. Het is verbazingwekkend hoe dit woordje van zes letters, liefde, iemand gek kan maken en tot moord kan drijven. De relatie zelf lijkt niet zinnig. Het begint met 'love', zoals bij een tenniswedstrijd, daarna brandt de strijd los.

2. Het zelf is het enige object van liefde

In de Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad zegt de wijze Yājñavalkya: ‘Een object van liefde lijkt iets anders te zijn dan ons zelf. Maar in werkelijkheid is het alleen het eigen zelf waarvan gehouden wordt.’ Het zelf waarvan gehouden wordt, is niet het tekortkomende, ontevreden, worstelende, strijdende zelf, maar het zelf dat tevreden en gelukkig is.

Liefde heeft een object nodig, en er wordt beweerd dat dit object het eigen zelf is. Het is in het belang van jezelf dat je van een object houdt. Dat is een verrassende bewering, want we denken altijd dat we van de dingen in de wereld houden of dat we ze haten of er neutraal tegenover staan. Als het iets is wat we aangenaam of begeerlijk vinden, dan wordt het een object van onze wensen, verlangens en liefde. Het is allemaal liefde in verschillende gradaties.

Er zijn bepaalde objecten, situaties en gebeurtenissen die we niet aangenaam vinden, die we uit de buurt willen houden en waarvan we willen dat ze niet plaatsvinden; en er zijn dingen in ons leven waar we graag vanaf willen. Dit zijn allemaal objecten waar we een afkeer van hebben, wat het tegenovergestelde is van liefde. Houden van, verlangen en liefhebben, en ook afkeer en haat, hebben allemaal objecten. Tussen deze twee categorieën in zijn er objecten waar we onverschillig tegenover staan, in de zin van dat hun aanwezigheid niet verlangd en hun afwezigheid niet gemist wordt. Zodoende hebben we deze drievoudige wereld met betrekking tot onze reacties: gewenste, ongewenste en neutrale dingen. Dit is zoals we liefde en haar tegenpool kennen.

Het object van liefde is ons zelf, maar onze ervaring is zelfafkeer en zelfveroordeling.

Yājñavalkya leert Maitreyī dat ons eigen zelf het object van liefde is. Met andere woorden: hij zegt dat er zelfliefde is. Maar mensen ervaren zelfafkeer, zelfkritiek en zelfveroordeling, geen zelfliefde.

3. Geluk wordt liefde genoemd

Iets wat natuurlijk is, geeft geen reden tot klagen. We kunnen niet klagen over het feit dat vuur heet is, suiker zoet of ijs koud. Dat onze ogen zien en onze oren horen, is evenmin een reden tot klagen. Niemand gaat naar een oogarts met de klacht dat zijn of haar ogen zien. Dat mijn ogen kunnen zien, mijn oren kunnen horen en dat het voedsel dat ik eet wordt verteerd, vormt geen probleem. Als mijn ogen *niet* kunnen zien en als mijn oren *niet* kunnen horen, vormt dat wel een probleem.

Hoe tragisch ons leven misschien ook is, we kennen toch momenten dat we ons gelukkig voelen, ondanks het feit dat onze wensen nog niet in vervulling zijn gegaan. Ondanks de aanwezigheid van onze wensen, zijn we toch in staat een moment van geluk op te pikken. Dat is een gegeven. Een ander gegeven over onszelf is dat we ook ongelukkig zijn. Zowel gelukkig zijn als ongelukkig zijn heeft te maken met *ik*. Zonder dat het zelf erbij betrokken is, bestaat ongelukkig zijn niet. ‘Ongelukkig zijn’ is geen object zoals een bloem waar wij als subject op afstand van staan. Hoewel ongelukkig zijn onze ervaring is, wordt het toch niet als een object beschouwd. Men zegt als individu: ‘*Ik ben ongelukkig.*’

Zonder betrokkenheid van het zelf bestaat er niet zoiets als ongelukkig zijn. Mijn vingers, mijn tenen, mijn ogen en mijn geest zijn niet ongelukkig. *Ik* ben het die ongelukkig is. Het probleem heeft te maken met *ik*. Sterker nog, elk probleem heeft te maken met *ik*. Dat ik zelfbewust ben, maakt me ook ongelukkig. Als ongelukkig zijn te maken heeft met *ik*, hoe zit het dan met gelukkig zijn? Gelukkig zijn komt ook niet voor zonder dat *ik* erbij betrokken is. ‘*Ik ben gelukkig.*’ Geluk is ook geen object. Er bestaat geen afstand tussen de persoon en geluk. Als er wel een afstand zou zijn, dan zou je niet kunnen zeggen: ‘*Ik ben gelukkig.*’

4. Liefde ontdekken is God ontdekken

Geen enkele ervaring – gewenst of ongewenst, plezierig of onplezierig – geen enkele waarneming of herinnering, en zelfs geen enkele emotie, waaronder verdriet, kan de plaats innemen van bewustzijn, wat jij bent. Als we een boom zien, dan wordt de boom een object van ons denken. De boom daar verderop wordt boomgedachte in onze geest. Als deze gedachte niet nodig zou zijn voor een bepaalde waarneming, dan zouden we alles tegelijkertijd zien of we zouden helemaal niets zien.

Ik zie, ik herken objecten één voor één. Er is een verbindende schakel tussen bewustzijn en het object. Die verbindende schakel wordt geleverd door de cognitieve gedachte. Als ik een boom zie, dan is de boom het object van mijn gedachte. Als ik een koe zie, dan wordt de boom door het object koe vervangen. Op een bepaald moment heeft een bepaalde gedachte een bepaald object.

Het object kan zich herhalen, zoals het nu doet terwijl jullie mij zien, maar het gedachtebeeld is kortstondig. Nu ik mijn hand beweeg, herkennen jullie de beweging. Onze geest gedraagt zich net als een film. De gedachte is kortstondig; het gedachtebeeld blijft veranderen. Het is niet één gedachte, maar een reeks van gedachten. Zo herkennen we beweging. De objecten blijven veranderen. De boom wordt vervangen door een koe, die wordt weer vervangen door iets anders, dat wordt weer vervangen door iets anders, dat wordt vervangen door weer iets anders. Op deze manier worden dingen veranderlijk.

Zowel het subject als het object ontleent zijn bestaan aan hetzelfde bewustzijn.

Het object van gedachte verandert, maar bewustzijn, dat in elke gedachte aanwezig is, is onveranderlijk. Zowel het subject als het object ontleent zijn bestaan uitsluitend aan datzelfde bewustzijn. Net als in de droomwereld, is er een subject en een object, en jij