

Het Boek van ÉÉN



Het Boek van ÉÉN  
De Aloude Wijsheid van Advaita  
Dennis Waite

Dennis Waite



Oorspronkelijke titel: The Book of One  
Alle rechten voorbehouden  
© Tekst: Dennis Waite 2009  
Oorspronkelijk gepubliceerd door by O-Books, 2010.  
O Books is een impressum van John Hunt Publishing Ltd.,  
omgedoopt in 2023 in Collective Ink Ltd.  
<https://www.collectiveinkbooks.com/>

Nederlandse vertaling  
© vertaling Uitgeverij Ka.Dag 2026  
Vertaling: Harry Topman  
Opmaak: Broos&Co  
Drukwerk: Brave New Books  
kadag-pub@kpnmail.nl  
[www.uitgeverijkadag.nl](http://www.uitgeverijkadag.nl)

ISBN: 9789465466095

# INHOUD

<b>Toelichting bij de vertaling</b>	ix
<b>Engelen en Demonen</b>	xi
<b>Voorwoord</b>	xiii
Voorbericht bij de Tweede Druk	xvii
Voorbericht bij de Eerste Druk	xxi
<b>INLEIDING</b>	
<b>Hoofdstuk 1.</b>	1
Waarom Advaita?	2
Wat verlangen we van het leven?	4
<b>DEEL 1 – HET ONWERKELIJKE</b>	
<b>Hoofdstuk 2. WAT IK NIET BEN</b>	9
Niet het lichaam	10
Niet de geest	12
Niet het ego	14
Niet een ‘persoon’	15
Gehechtheid in het algemeen	19
Verwarring van het Zelf met het ego	21
<b>Hoofdstuk 3. DE NATUUR VAN DE MENS</b>	26
Hiërarchie - mineralen, planten, dieren, de mens	26
De drie ‘Kwaliteiten’ van de natuur	28
De ‘bedekking’ van onze ware aard	30
Sluiers of lagen van vereenzelviging	30
Gedragneigingen	32
<b>Hoofdstuk 4. WAT WE DENKEN DAT WE KUNNEN WETEN</b>	33
Onwetendheid	33
Denken	35
Opvattingen	37
Overtuigingen	38
Geheugen	41
Ervaring	42
Kennis, wijsheid en waarheid	43
Zelf-kennis	47
Taal	48

<b>Hoofdstuk 5. DE DRIJVENDE KRACHTEN VAN ONS LEVEN</b>	53
Geluk	53
Verlangen	56
Angst, boosheid en verdriet	62
Liefde	63
<b>Hoofdstuk 6. HANDELINGEN EN RESULTATEN</b>	67
Oorzaak en gevolg	67
<i>karma</i>	70
sanskara ( <i>saṃskāra</i> )	72
Goed en kwaad	74
Zonde	78
<b>Hoofdstuk 7. GOD OF ISHVARA (Īśvara)</b>	81
De Innerlijke Controleur antaryamin ( <i>antaryāmin</i> )	84
Macrokosmos en microkosmos	86
saguna ( <i>saguṇa</i> ) <i>Brahman</i>	87
<b>DEEL 2 – HET SPIRITUELE PAD</b>	
<b>Hoofdstuk 8. MENTALE VOORBEREIDING</b>	91
Spiritueel ‘pad’ – sadhana ( <i>sādhana</i> )	94
Vereisten ten aanzien van de zoeker	96
<i>bhakti yoga</i>	98
Zuivering van de geest	99
<i>karma yoga</i>	101
Meer over sanskara ( <i>saṃskāra</i> )	104
<i>dharma</i>	106
jnana ( <i>jñāna</i> ) <i>yoga</i>	108
Geloof	110
Goden en religie	111
Geschriften	113
<b>Hoofdstuk 9. MEDITATIE</b>	117
Wat is het?	118
De geest ( <i>mind</i> )	119
<i>japa</i> en <i>mantra</i>	120
Het probleem met gedachten	123
<b>Hoofdstuk 10. ANDERE OEFENINGEN</b>	126
Aandacht	126
Stilte	130
Onderscheid	133

Onverschilligheid	134
Getuige	136
In goed gezelschap blijven	137
Obstakels	139
<b>Hoofdstuk 11. GOEROES</b>	<b>142</b>
Wat is een goeroe?	142
De waarde van een goeroe	146
<b>DEEL 3 – HET WERKELIJKE</b>	
<b>Hoofdstuk 12. VERSCHIJNING EN WERKELIJKHEID (REALITEIT)</b>	<b>151</b>
Alleen het Zelf – niet dingen, lichaam, geest, enz.	151
De metafoor van de illusionist	153
De metafoor van de droom	153
Naam en vorm – de metafoor van het goud en de ring	154
Extrapolatie naar energie of ‘Bewustzijn’	155
mithya ( <i>mithyā</i> )	156
De metafoor van het touw en de slang	156
Jij bent het ‘Zelf’	157
Het spel en Lila	158
Verschijning	160
<b>Hoofdstuk 13. DE BEPERKINGEN VAN KENNIS</b>	<b>163</b>
Wat kunnen we weten? (Kant & Schopenhauer)	163
paramartha ( <i>paramārtha</i> )	172
Meer over maya ( <i>māyā</i> )	179
Het werkelijke voor het onwerkelijke aanzien	182
Objecten	184
<b>Hoofdstuk 14. SCHEPPING EN TIJD</b>	<b>189</b>
Schepping	189
nirguna ( <i>nirguṇa</i> ) <i>Brahman</i>	192
De illusie van tijd	196
Verleden en geheugen	198
Toekomst en verbeelding	202
Alleen het heden	204
<b>Hoofdstuk 15. DE MYTHE VAN HET DOEN</b>	<b>207</b>
‘Ik’ verricht geen handelingen	207
Voorbeschikking, het lot en vrije wil	210
Een andere kijk op oorzaak en gevolg	220
Schijnbare tegenstrijdigheden in Advaita	224

<b>Hoofdstuk 16. BEWUSTZIJN</b>	228
Droom staat	232
Wakende staat	233
Diepeslaap staat	236
turiya ( <i>turīya</i> )	238
Dood	240
Reïncarnatie	242
Samenvatting van Bewustzijn vanuit Advaita zienswijze	246
<b>Hoofdstuk 17. DE AARD VAN HET ZELF</b>	248
Ervaren van of denken over het Zelf	248
De ‘ziel’	250
Omschrijving van het Zelf	254
Het Zelf binnen Advaita	256
Het verhaal van de bedelaarskoning	256
Het verhaal van de man en de giftige pijp	259
Individuele verschillen	260
Het individu en het Zelf	262
<b>Hoofdstuk 18. VERLICHTING</b>	265
Wat is verlichting?	265
Gebondenheid	266
Wat is een ‘gerealiseerd’ mens?	267
jivanmukti of jnana nishtha?	270
Het proces van realisatie	273
samadhi	277
De ‘Overgang’	278
Gezichtspunten vanuit de Wijzen	279
Het klassieke gezichtspunt	282
<b>Hoofdstuk 19. DIRECTE PAD LERINGEN</b>	284
‘Wie ben ik?’	288
Meditatie zonder een object	289
<b>Hoofdstuk 20. NEO-ADVAITA</b>	292
Wat het ‘onderwijst’	292
Verschillen tussen Neo- en Traditionele Advaita	293
Niveaus van Werkelijkheid	295
Conclusie	296
<b>Woordenlijst met Sanskriet termen</b>	299
<b>Bibliografie</b>	335
<b>Index</b>	345

## TOELICHTING BIJ DE VERTALING

In 2000 verscheen van de hand van auteur Dennis Waite de eerste editie van *The Book Of ONE*. Het bleek een baanbrekend, op Westerse leest geschoeid boekwerk over Advaita Vedanta. Een zorgvuldige, brede en verdiepende introductie in wat Advaita als non-dualistisch gedachtengoed nu eigenlijk omvat. En daarnaast, even belangrijk, wat het allemaal *niet* is.

Dit boek (als zeer gewaardeerd ontvangen, zie de lovende recensies en aanbevelingen bij de eerste druk) wordt aanbevolen als onovertroffen knap onderbouwde en bovenal voor de Westerse mens goed leesbare introductie in iets wat maar weinig mensen goed kunnen uitleggen.

In deze tweede, tien jaar later *herziene* druk is alles wat nog beter kon meegenomen. Waarom dit boek?

Advaita is geen religie, geen filosofie, geen systeem en het is ook geen Haarlemmerolie. Voor wie evenwel ooit heeft beleefd dat er voor de mens, los van alle dagelijkse mentale beweging en gedoe, zoiets bestaat als *'er alleen maar te zijn, stil, vredig, vervuld, voorbij alle verdriet'*, en dit dan niet als *'de piekervaring van ons spiritueel portfolio'*, maar als *'kortstondige, weliswaar voorbijgaande maar desondanks onmiskenbare en onuitwisbare doorgonding van wat het leven, onderliggend aan ons raadselachtige bestaan, zou kunnen zijn'*.

Voor wie zich deze flitsen herinnert en heimwee voelt naar dergelijke momenten blijkt de bestudering van en verdere verdieping in Advaita een sleutel naar levensvervulling.

Want de Advaita traditie zegt ons dat die kortstondige doorgronding een hoopvolle aanwijzing is naar dat er zoiets bestaat als bevrijding, verlichting, vervulling van onze ware menselijke natuur en uiteindelijke bestemming. Voorwaar geen loze belofte.

Nu is *alle* begin moeilijk en dat is bij Advaita niet anders. Maar ook de Advaita traditie weet dat volharde oefening kunst baart en dat de aanhouder wint. En *'dat de woorden die deze leer openbaren aan de mens zijn aangereikt vanuit Dat wat de mens in haar beperking overstijgt'*. Duizenden jaren beproefd, gekoesterd en bewaard.

Toe maar... En nu?

Neem niets aan, zegt Advaita, wordt stil, wees wakker, zet je in, luister, onderzoek, laat het bezinken, heb een beetje geduld en ontdek stap

voor stap helemaal zelf wat dat doet, doorleef het als daadwerkelijke 'eigen' doorgronding. Wees wijs, stil, vrij, vervuld, gelukkig.

Dit boekwerk is daartoe een unieke aanzet en daarom is het zeer verheugend dat dit alles nu in het Nederlands te lezen valt.

Tot slot, heel veel dank aan Kees Veerman voor zijn onmisbare bijdrage in het eindeloos meelesen en aanreiken van correcties en veelal ingevoerde suggesties. Dank aan John Verhoeckx voor het meekijken naar de Nederlandstalige bibliografie. Dank aan Nel Floor voor de controle van en aanwijzingen op het in IAST getranslitererde Sanskriet in de Woordenlijst.

Daar waar de auteur opmerkingen maakt op iets met een woord toelicht staat dat tussen gebogen haakjes. Ter onderscheid staan opmerkingen en toelichtende woorden van de vertaler tussen rechte haakjes.

( ) = zinnen auteur, z.n. het Engelse woord (*cursief*) als referentie

[ ] = zinnen vertaler

() = woorden auteur

[] = woorden vertaler

## ENGELEN EN DEMONEN

Als je je mocht verwonderen over de omslag van het boek, het toont het 'ambigram' – een woord dat, gelezen van een verschillende [tegenovergestelde] leesrichting, hetzelfde resultaat geeft. Het ambigram is een bijzonder krachtig symbool in relatie tot dit boek en wel om drie redenen:

- het toont de verschijningsvorm van dualiteit, maar bij nader onderzoek blijkt het slecht één te zijn. In die zin is het een metafoor voor de non-duale realiteit waarin alle schijnbare tegenstelling wordt opgelost – zowel goed als slecht, engelen en demonen.
- de herkenning dat het symbool een ambigram is treedt gewoonlijk niet meteen op. Het is slechts na een periode van studie en overweging dat het besef ervan zich plotseling voordoet. In die zin is het een metafoor voor verlichting welke plaatsvindt in de geest bij het eenmaal dagen van Zelf-kennis.
- verschijningsvormen zouden niet beoordeeld moeten worden naar wat het op het eerste gezicht lijkt. Als we voorbij de naam en vorm kijken, zouden we de eenheid kunnen ontdekken die er achter het uiterlijk vertoon schuil gaat.

Moge de lezer in dit boek de oplossing vinden wat betreft schijnbare tegenstellingen en moge er verlichting dagen. Moge de schijnbare dualiteit oplossen in de non-dualiteit van Advaita.

Bijzondere dank gaat naar John Langdon, de grafisch ontwerper, die het ambigram bekendheid gaf in het boek 'Engelen en Demonen' van Dan Brown, en naar Hari Kiran Vadlamani, die het ambigram gebruikte voor zijn eigen bedrijf en het vervolgens bewerkte tot het drievoudige ambigram van de boekomslog.



## VOORWOORD

*Waarom zouden we niet ook een authentieke oorspronkelijke verbinding met het universum kunnen hebben? Waarom zouden we geen poëzie en filosofie van inzicht kunnen hebben en niet die van traditie, alsook een religie door middel van openbaring aan ons, en niet van de geschiedenis daarvan?*

Emerson, 1803-1882,  
Amerikaans essayist en invloedrijke denker, in 'Nature'

Waarschijnlijk is het de een of andere essentiële nieuwsgierigheid omtrent jouw zelf of omtrent het doel van het leven die je naar dit werk over Advaita heeft geleid. Waarom zou dit boek je behulpzaam kunnen zijn? Deze pagina's omvatten een duidelijke uitleg van iets dat van groot belang is voor iedere onderzoekende persoon: een systematische benadering van het ervaren van de onderlinge verbondenheid van alle dingen en de heelheid van zichzelf.

De meesten van ons worden gedreven door de mechaniceit en het gewoel van het dagelijkse bestaan, de ene voet voor de andere zettend, reagerend op situaties terwijl we er doorheen rollen. Momenten van innerlijk schouwen of zelfonderzoek zijn onregelmatig of zonder resultaat. We voelen ergens wel de mogelijkheid tot een bepaalde diepe voltoening, van zelf-doorgroding, van een voller leven, maar ontdekken dat deze doelen te midden van de druk van het dagelijks leven moeilijk te bereiken zijn.

En toch is er bij sommigen een stille drang tot het vinden van een diepere betekenis, die vaak onbewust zijn werk doet. Misschien is dat waarom je dit boek nu in je handen hebt. En als dat zo is, zul je hierin omschrijvingen vinden van de beste methodes van denken, ooit geformuleerd ten behoeve van directe doorgroding van de essentiële natuur van jezelf.

*Het Zelf wordt niet gekend door redevoering, haarkloverij of welk een grote geleerdheid dan ook. Hij komt tot de mens die Hij liefheeft; maakt het lichaam van die mens tot Zijn stad. Hij die Hem gevonden heeft, zoekt niet langer; het raadsel is opgelost; verlangen verdwenen, hij is tot vrede gekomen. Vanuit overal vandaan benaderd te hebben dat wat overal is, stapst hij in het Geheel.... Net als de rivieren hun naam en vorm*

*verliezen in de zee, verliezen de wijzen hun naam en vorm  
in God, schijnend voorbij alle verden.*

Mundaka Upanishad, Boek III, hoofdstuk 2

Wat is Advaita? Eenvoudig gesteld, is het een filosofisch en praktisch systeem dat gericht is op zelfkennis. Het woord [Advaita] heeft vele betekenissen, die aanvankelijk geconceptualiseerd kunnen worden als eenheid, waarheid, gewaarzijn, vreugde, maar die uiteindelijk in eigen gewaarwording worden gerealiseerd voorbij concepten. Op dat punt is Advaita een onbeschrijflijke kennis van iemands eigen zijn, voorbij beperking, vorm of geschiedenis, eenvoudigweg aanwezig in alle dingen. Het is vrijheid, vrede, vreugde, alles en niets. Het is de ervaring van de wereld als zichzelf en van zichzelf als de wereld. Het kan niet worden onderwezen, voorgedaan, opgeëist of zelfs worden gevangen in een boek als dit – er kan slechts naar verwezen worden. En dan moet je het zelf zien te vinden.

De onmogelijkheid om diepe ervaring te vertalen en over te brengen in woorden of gedachten is een welbekend fenomeen. Denk maar aan liefde of genieten – wie zou de ervaring ervan kunnen overbrengen naar een ander? Het kan worden omschreven, en dan, zodra je het zelf ervaart dringt tot je door waarnaar gewezen werd. Dat is met Advaita ook zo, een term die gebruikt wordt om zowel naar de onuitsprekelijke bewustzijnswerkingelijkheid van de ‘wereld als het zelf’ te verwijzen als naar het systeem van gedachtengoed en praktiseren dat behulpzaam is bij het zelf vinden van deze ervaring. Deze duale [dubbele] verwijzing die inherent is aan de term Advaita – naar zowel het onbeschrijflijke aspect als naar de omschrijving, het doel en het pad – is een voortdurende bron van verwarring, vermaak en online woordenstrijd. En dus begint Lao Tzu met de uitspraak “*De Tao waarover gesproken kan worden is niet de Tao.*”

Binnen de traditie van Advaita, staat dit bekend als een ‘sturende [in de goede richting] vergissing’ of *saṁvādi bhrama* (zie *vidyāraṅya’s pañcadaśī*, Hfdst. 5, verlangen, voor details). Een sturende [je op weg helpende] vergissing is iets dat niet helemaal klopt, maar die je uiteindelijk leidt naar wat juist is. Dus is het systeem van Advaita, inclusief al het werk wat er bij komt kijken, niet de werkelijke Advaita, maar kan je desondanks leiden naar de ervaring van je werkelijke wezen en het een zijn met alle dingen. Dit in gedachten te houden is zeer behulpzaam, en het voorkomt gehechtheid aan het systeem en haar pleitbezorgers en aanhangers, en houdt je vrij in het op weg zijn. Een boot kan dan heel

nuttig zijn om de rivier over te steken, maar wie zou de boot na aankomst nog op hun rug mee willen sjouwen?

Desondanks zorgt een aantal medelevenenden voor de boten, gewoon vanwege het plezier te mogen zien dat sommige reizigers vrijheid bereiken. Vandaar dit behulpzame boek, een aanreiking tot inzicht voor de reiziger in de poging de verwarringen van het bestaan te overbruggen. Het advies is dit alles te benaderen met een open geest en hart, want de studie en de praktijk van de Advaita traditie kan je voorbij welk systeem dan ook leiden, teneinde direct zelf de waarheid te ondervinden die in vele van wereldse spirituele tradities weerklinkt. Dit boek, samen met de begeleidende publicaties (*How to Meet Yourself* en *Back to the Truth*) vormen een van de meest geschikte en duidelijke uitdrukkingen van de Advaita-technologie die in het Engels beschikbaar zijn, en het bestuderen ervan is bijna net zo nuttig als het vinden van jezelf in de aanwezigheid van een minzame en ervaren wijze.

Wat staat er niet in het boek, als aanvulling op onmiddellijke ervaring? Wat zul je zelf moeten doen of ontdekken?

Allereerst, enige studie van de traditie op zich, zowel vanuit traditionele bronnen als vanuit behulpzame websites zoals [www.advaita-vision.org/](http://www.advaita-vision.org/). [Zie daarnaast ook de Nederlandse sites [arav.live](http://arav.live), [vedanta.nl](http://vedanta.nl), [advaita.nl](http://advaita.nl), [viveki.nl](http://viveki.nl), [satsang.nl](http://satsang.nl) en [arsfloreat.nl](http://arsfloreat.nl) met daarin (o.m.) een groot aantal links. En natuurlijk is er op YouTube anno 2026 inmiddels een enorm aanbod. Zeer recent verscheen het boek *Self Seeking, Finding a Modern Teacher of Advaita*, Dennis Waite, Mantra Books, 2025, ISBN 978-1-80341-889-6].

Ten tweede, de bereidheid om enige inspanning te leveren, want Advaita is geen magisch tover antwoord maar een systeem van praktische beoefening – wat inhoudt dat je daadwerkelijk zult moeten oefenen!

Ten derde, helderheid wat betreft zelfonderzoek: het is de introspectie (het innerlijk schouwen), zowel intellectueel als emotioneel, dat de zelfkennis verheldert en de mogelijkheid biedt tot verdieping. Dat kost tijd, toepassing en af en toe ondersteuning. Uiteindelijk enige hulp met betrekking tot meditatie, een heel scala aan specifieke gebruiken die uitvoerig in de traditie worden beoefend, en die niet echt kunnen worden overgedragen door middel van het geschreven woord. Het vinden van een leraar die kan voorzien in de gunst van initiatie tot verschillende vormen van meditatie, die je kan instrueren in de bijbehorende disciplines en die kan voorzien in ondersteuning en inzicht totdat je je zelfverzekerd genoeg voelt, is zeer behulpzaam.

Ik wens je veel geluk in het ondernemen daarvan.

*We zullen niet ophouden te verkennen  
En het einde van al ons verkennen  
Zal het aankomen zijn, bij waar we begonnen  
En, voor de eerste maal, de plaats te kennen.  
... Een voorwaarde van volstreekte eenvoud  
(Ten koste van niet minder dan alles) ....*

T.S. Eliot [1888-1962, Amerikaans-Britse dichter  
en toneelschrijver, in Little Gidding]

*John Lehmann,*  
Advaita Meditation Centre  
Boston, Massachusetts, USA  
([www.advaitameditation.org](http://www.advaitameditation.org)),

## VOORBERICHT BIJ DE TWEDE DRUK

*Er bestaat niets dat zo goed is dat het niet verbeterd kan worden, behalve de absolute waarheid dan.*

Ik (DW)

Ik heb de mogelijkheid tot het schrijven van een nieuwe uitgave van *Het Boek van Eén* verwelkomd, omdat het me de mogelijkheid bood het weer eens helemaal opnieuw te lezen. Het leest zo ongeveer als een roman, het eigen materiaal opnieuw te lezen, zes jaar nadat het werd geschreven, waardoor het bijna lijkt alsof het toch echt door iemand anders was geschreven. Het is vooral bevredigend omdat ik ontdekte dat het best goed is – en het lijkt erop dat ik dit in alle onbescheidenheid kan zeggen vanwege de inmiddels verstreken tijd. Ik heb heel erg veel boeken over Advaita gelezen en er een flink aantal van gerecenseerd. Ik weet hoe sporadisch het mogelijk is om zonder enig voorbehoud een boek aan te bevelen. Er zijn altijd wel minpuntjes of opmerkingen en de gedachte ‘dat had ik zelf beter uit kunnen leggen’. Maar dit boek was relatief minpunt-vrij! En er was een hele goede reden voor, waarom dat zo had moeten zijn. Tot aan een aantal jaren voordat ik het ging schrijven, was ik lid van de School of Philosophy and Economic Science (in de VS als School of Practical Philosophy), waar ik gedurende vele jaren student en tutor was. Gedurende het grootste gedeelte daarvan, wist ik eigenlijk niet precies wat ik aan het bestuderen was. Het woord ‘Advaita’ werd in die dagen niet gebruikt en ik was ernaar op zoek geweest in Westerse filosofische teksten, op zoek naar de bron, maar zonder succes. Maar merkwaardigerwijze bleek dat toen ik uiteindelijk Advaita ontdekte en er zelf over begon te lezen, ik nogal wat incongruenties tegenkwam, naast aspecten van de leer van de School die niet logisch leken.

De lessen in School werden na een aantal jaren opgedeeld in ‘Heren’ en ‘Dames’ groepen, omdat, zo werd uitgelegd, heren naar aard purusha (*puruṣa* - geest) waren, terwijl de aard van de dames prakriti (*prakṛti* - basale materie) was. Pas veel later kwam ik erachter dat dit vreemde idee behoort tot de dualistische Samkhya (*Sāṃkhya*) Filosofie en helemaal niets met Advaita van doen heeft. Ze legden ook grote nadruk op ‘geluid’, ‘klank’, er behoorlijk de nadruk op leggend als zijnde

een bewegende kracht in het universum (dat letterlijk ‘tot bestaan gesproken was’). Wederom ontdekte ik dat dit behoort tot een andere zonderlinge filosofie die de Sphota Vada (*spoṭa vāda*) wordt genoemd. De in de School gebruikte terminologie leek niet overeen te komen met die welke werd gebruikt in de boeken die ik las. Uiteindelijk drong het tot me door, dat hoewel Advaita dan misschien de centrale leer vormde, het in behoorlijke mate was vermengd met termen uit Samkhya, Yoga, Sphota Vada en andere leringen waardoor het netto eindresultaat verwarring was. Ik ben in 1998 weggegaan. (Er dient te worden opgemerkt dat de school zich is blijven ontwikkelen, en nu begeleid wordt vanuit een andere bron in India en veel van deze problemen zijn mogelijk rechtgezet. Ik geef vrijmoedig toe dat ik het niet weet en wens hen zeker niet op oneerlijke wijze te bekritisieren. Zij waren tenslotte de allereerste aanzet tot mijn waarheid vindende missie, en daarvoor zal ik immer dankbaar blijven.)

Bijgevolg was mijn primaire doel bij het schrijven van dit boek om, ten behoeve van mijzelf, de kernaspecten van Advaita volgens de traditionele bronnen helder op een rijtje te zetten, met daarbij zoveel als mogelijk te zien te voorkomen dat er zonderlinge leringen in terecht kwamen. Ik wilde die Advaita-kern ideeën aanvullen en daarbij lenen uit alle bronnen die ik was tegengekomen en die ik als bijzonder verhelderend beschouwde. En ik wilde het aangeboden zo leesbaar mogelijk maken, door gebruik te maken van de beste verhalen, metaforen en zelfs grappen die ik was tegengekomen zodat een niet met Advaita bekende lezer het boek onderhoudend zou vinden, maar tevens aangemoedigd zou worden het onderwerp verder uit te diepen. En ik denk dat dat gelukt is.

Maar dit alles is niet ter argumentering dat iets dat ‘nogal goed’ is, niet meer verbeterd zou kunnen worden. Het kon niet anders dan dat ik er soms naast zat en iets als zijnde Advaita inbracht terwijl dat niet werkelijk zo was. Ook waren er, hoewel ik een groot deel bestudeerd had, nog steeds aspecten waarover ik onzeker was. Ik ben inmiddels in het voordeel van nog tien jaar lezen en studeren, het schrijven van verschillende boeken<sup>1</sup> en het op m’n website beantwoorden van hon-

---

1. *How to meet yourself... and find true happiness*, Dennis Waite, 2007, O-Books, ISBN 1-84694-041-9, 277 pp.; *Back to The Truth, 5000 years of Advaita*, Dennis Waite, 2007, 2012, O-Books, ISBN 978-1-90504-761-1, 620 pp.; *Enlightenment, The Path through the jungle*, Dennis Waite, 2008, O-Books, ISBN 978-1-84694-118-4, 186 pp.; *Advaita made easy*, Dennis Waite, 2012, Mantra Books, ISBN 978-1-78099-184-9, 86 pp; (Ned.) *Een introductie tot*

derden ‘moeilijke’ vragen<sup>2</sup>. Ik voelde me nu in staat tot het corrigeren van welke vergissingen dan ook, tot het verhelderen van alle aspecten die voorheen onvoldoende duidelijk waren uitgelegd en tot het toevoegen van nieuwe onderwerpen op plekken waar ze tot nu toe ontbraken. Dus, hiertoe de kans te hebben gekregen van mijn uitgever, is dat precies wat ik heb gedaan!

Kort samengevat zijn de categorieën van de aangebrachte wijzigingen als volgt:

- Nieuwe hoofdstukken over Ishvara (*Īśvara*) en Neo-Advaita.
- Nieuwe onderwerpen: Sluiers, Gedrag Tendensen, *dharma*, droom metafoor, de goud-ring metafoor, *mithya* (*mithyā*), Wat is Verlichting, *jivanmukti* (*jīvanmukti*). Andere onderwerpen zijn herschreven of veel meer uitgebreid.
- Alle onderdelen waarvan ik dacht dat ze verwarrend, misleidend of oppervlakkig waren zijn verwijderd of herschreven.
- Nieuwe verhalen, metaforen en citaten zijn toegevoegd.
- Veel onderwerpen zijn uitgebreid wanneer dit de algehele weergave ten goede kwam.
- Een aantal nieuwe fragmenten zijn toegevoegd (uit boeken die ik na de eerste uitgave heb gelezen) ter aanvulling in aandacht, helderheid en verstevigde onderbouwing.
- De Sanskriet woordenlijst, nu met IAST-transliteratie is aanzienlijk uitgebreid.
- De bibliografie is herzien, ge-updatet en uitgebreid.
- De tekst is op plekken waar mogelijk verwarring kon ontstaan of bij zwakke zinsformulering zo nodig geherformuleerd.
- Correcties in grammatica zijn zoveel mogelijk toegepast.
- In totaal is het woorden aantal gestegen van 115.000 naar 150.000 en de literatuurlijst van 69 boeken naar 144.

---

*Advaita, Het antwoord op de vraag ‘Wie ben ik?’*, Samsara, ISBN 978-94-91411-21-2, 155 pp.; *A-U-M, Awakening to Reality*, Dennis Waite, 2015, Mantra Books, ISBN 978-1-78279-996-2, 420 pp; (Ned.) *A-U-M, Zich bewust worden van de Realiteit*, 2024, Ka.Dag, ISBN 9789465122601, 353 pp.

2. Het vragen beantwoorden op de website heeft uiteindelijk geresulteerd in publicatie van het boek *Answers ... to the Difficult Questions*, Dennis Waite, 2019, Mantra Books, ISBN 978-1-78904-220-7, 735 pp.; *Confusions in Advaita Vedanta, Knowledge, Experience and Enlightenment*, Dennis Waite, 2022, Indica Books, ISBN 978-93-81120-29-3, 451 pp.; *Self-Seeking, Finding a Modern Teacher of Advaita*, Dennis Waite, 2025, Collective Ink, ISBN: 9781803418896, 376 pp.



## VOORBERICHT BIJ DE EERSTE DRUK

*Het leven is een tamelijk goed toneelstuk met een slecht geschreven derde bedrijf.*

Truman Capote [1924-1984, Amerikaans schrijver]

Het mag vreemd lijken dat, als je bedenkt dat mensen reeds vragen stellen over de betekenis van het leven vanaf het moment dat ze in staat waren tot het stellen van vragen, ze nog niet in staat zijn geweest tot het vinden van heldere antwoorden. De Westerse filosofie kan worden teruggevoerd tot het oude Griekenland van meer dan 2000 jaar geleden, maar het lijkt er desondanks op dat, in het verloop van de tijd, consensus over de antwoorden eerder af dan toe is genomen. Gedurende de laatste eeuw lijkt de reguliere wetenschap onze gedachten op dusdanige wijze te hebben gedicteerd, dat het heeft geleid tot een denken en bij velen tot de overtuiging dat alles aan menselijke ervaringsfeiten uiteindelijk in zuiver materiële termen begrepen zal worden – zelfs bewustzijn is slechts ‘een epi fenomeen (bijverschijnsel) van materie’. Maar diep van binnen zijn de meesten van ons hier allesbehalve gelukkig mee! (Noot ten behoeve van de tweede editie: dit ‘epi fenomeen van materie’ was eigenlijk in Shankara’s tijd een geloof van de materialisten of Charvakas en hij weerlegde het idee op overtuigende wijze in zijn Brahma Sutra Bhasya (*bhāṣya*) III.iii.54.)

Ooit wenden de mensen zich tot religies om zich van antwoorden te voorzien. Het is vrijwel zeker waar dat de grondleggers van die religies directe kennis van de universele waarheden hadden. Helaas werd die kennis na hun dood vaak alleen via litanie en ‘heilige boeken’ doorgegeven aan priesters en comités, die vervolgens alleen die informatie doorgaven die zij zelf begrepen, of, voor de toegewijden acceptabel achtten.

Het lijkt logisch dat alleen iemand die op dit moment levend is en de antwoorden voor zichzelf heeft ontdekt daadwerkelijk in de positie is om anderen te leiden. Zijn er ergens dergelijke mensen? Als het mogelijk is universele waarheden te ontdekken en als sommigen dat in de loop van de geschiedenis hebben gedaan, dan moeten er toch zeker enkelen in leven zijn die dat eveneens hebben gedaan - er zijn tenslotte meer mensen, het onderwijs is beter, enz. Als je de boekenplanken met ‘New Age’ in de boekwinkels doorloopt, stuit je al snel op vele boeken

die beweren dat zij de antwoorden hebben en hun uithangborden kondigen lezingen en bijeenkomsten aan met verschillende mensen die aangeven dat zij 'de waarheid hebben gevonden'. Hoe kunnen we dergelijke boeken en leraren onderscheiden en weten welke ervan in staat zullen zijn om ons te helpen?

Zelfs de rijkste Westerse tradities lijken bij tijden de weg kwijt te zijn – en raken de mensen vervolgens gedesillusioneerd. De laatste vijftig jaar heeft veel weg van zo'n periode en velen hebben zich naar het Oosten gewend, op zoek naar stevige fundamenten om van daaruit te onderzoeken en te zoeken naar een of ander 'spiritueel pad' waarvan bewezen is dat het ergens toe leidt. Een van de alleroudste hiervan, die, eenmaal begrepen, en ook gevonden kan worden in de kern van alle anderen, wordt Advaita genoemd. Het is deze traditie die in dit boek gebruikt wordt ter verstreking van de antwoorden op de vragen van 'het leven, het universum en alles'.

In de kern is het een adembenemend eenvoudige benadering en heeft het de intuïtieve roep (*ring*) van de waarheid. Het is erg praktisch, maar biedt het intellect toch bevredigende verklaringen. Maar omdat het zijn oorsprong diep en ver in het verleden van India heeft, ten tijde dat het Sanskriet de taal van de filosofie was, zijn er enkele onbekende concepten en een aantal woorden die niet gemakkelijk in het Nederlands (of Engels) uit te drukken zijn. Teneinde dit onderricht volledig te kunnen benutten, is het noodzakelijk zich enige inspanning te getroosten zich deze termen eigen te maken. Deze worden bij hun introductie helemaal toegelicht en er is een uitgebreide woordenlijst achterin het boek. Als het van toepassing is, kan het relevante Sanskriet woord worden aangereikt, zelfs wanneer het Nederlandse woord tamelijk aanvaardbaar is. De reden hierachter is dat, mocht je andere boeken over dit onderwerp lezen, vooral als die zijn vertaald uit het Sanskriet dan wel recentere Indiase talen, het zeer waarschijnlijk is dat je *alleen* de Sanskriet woorden zult tegenkomen in de veronderstelling dat je die zult begrijpen. Dat geldt eveneens voor als je besluit om mee te doen aan een van de emailgroepen op het internet, dan zul je merken dat veel schrijvers deze woorden automatisch zullen gebruiken.

Er wordt vaak van religies of filosofieën gezegd dat er veel paden de berg op zijn, maar dat ze allemaal naar dezelfde plek leiden. Sommige paden zijn tevens lastiger dan anderen! Advaita voorziet in een eenvoudig en elegant referentiekader waarbinnen alle problemen rondom leven en dood begrepen en opgelost kunnen worden. De antwoorden zijn uiterst verrassend en leiden tot grote opluchting. Dus, zet je voor-

oordelen opzij, open de geest voor nieuwe mogelijkheden, en geniet!  
Het leven zou, boven alles, gelukkig moeten zijn – en de betekenis  
hiervan komt later aan de orde.

Maar toch een waarschuwing voor de argelozen: Je staat op het punt  
te beginnen aan een reis waarvan jij, het ego, nooit terug kan keren.....



# INLEIDING

## HOOFDSTUK 1

Er staat een gebed in een van de alleroudste geschriften – de Brihadaranyaka Upanishad:

*Leid mij van de onwerkelijkheid naar de werkelijkheid,  
Leid mij van duisternis naar het licht,  
Leid mij van dood naar onsterfelijkheid.*

De implicaties ervan zijn duidelijk. In onze huidige staat, zijn we onwetend ten aanzien van onze ware natuur. We geloven dat we beperkte individuen zijn, met kwetsbare lichamen en onwetende geesten, veroordeeld tot een betrekkelijk kort en regelmatig miserabel bestaan, in een grotendeels ongestuurde wereld. In vrijwel iedere generatie echter, zijn er enkele mensen die hieraan voorbij kijken en ontdekken hoe de dingen werkelijk zijn. Hoewel zij deze kennis op tamelijk verschillende manieren mogen uitdrukken, is wat zij ons vertellen in de kern hetzelfde, namelijk dat we er met ons huidig begrip volledig naast zitten. Het doel van dit boek is deze bevindingen aan te dragen en de disciplines te omschrijven die open staan om ons in staat te stellen de waarheid over onszelf te ontdekken.

Het materiaal is in drie delen opgesplitst. Het eerste deel, 'Het Onwerkelijke', omschrijft hoe de dingen zich aan ons voor doen: wie we denken dat we zijn, wat we precies willen van het leven, alsook de middelen waarmee we denken dat te zullen bereiken. Het tweede, 'Het Spirituele Pad', gaat gedetailleerd in op de technieken en de disciplines die door de geschriften en de wijzen binnen de Advaita traditie zijn omschreven, en die beschikbaar zijn om ons te helpen te begrijpen wie we werkelijk zijn. Het derde deel, 'Het Werkelijke', legt uit hoe het komt dat we nu niet in staat zijn de werkelijkheid te doorzien en waarom we er, met onze huidige kijk op de wereld, zo naast zitten. Het proces waardoor we ons de waarheid zouden kunnen realiseren wordt nauwkeuriger beschouwd, tezamen met de concepten 'oorzaak en gevolg', en 'vrije wil'. Uiteindelijk zal onze ware natuur worden geopenbaard en de aard van Bewustzijn zelf worden onderzocht, voor zover als dat mo-

gelijk is. De bibliografie verwijzen naar de vele bronnen die beschikbaar zijn voor het vinden van meer informatie en naar het schema van hoe Sanskriet getranslitereerd wordt weergegeven (er is tevens een woordenlijst met alle in dit boek gebruikte termen).

### **WAAROM ADVAITA?**

Wellicht heb je niet eerder van Advaita gehoord. Het wordt uitgesproken als 'Adwaih̄ta'. Je zult natuurlijk willen weten wat het is en waarom we aandacht zouden moeten besteden aan wat het ons te vertellen heeft. Alle religies en vele filosofen hebben ons uitgelegd hoe het leven in elkaar zit en hoe we het zouden moeten leiden. Waarom zouden we hier nog aandacht aan moeten besteden?

Advaita is een van de stromingen binnen de Hindoe filosofie. Zeer overeenkomstige ideeën worden verwoord in het Soefisme, de intellectuele stroming binnen de Islam, in het Taoïsme, Madhyamika en Zen Boeddhisme en in de meer esoterische doctrines van het Christendom, zoals bijvoorbeeld het Thomas Evangelie dat in 1945 in Nag Hammadi in Egypte werd ontdekt. Het werk van vele filosofen toont aan dat ook zij, tot vergelijkbare conclusies kwamen, zoals bijvoorbeeld de vroege Griekse filosoof Parmenides, de Romantische Idealisten Hegel, Schelling en F.H. Bradley, en mystici zoals Meister Eckhart. Citaten uit de bronteksten van de meeste religies, suggereren dat deze waarheid aan hen bekend was maar later omfloerst werd door rituelen, of door de priesters ten behoeve van eigen baten bewust werden verborgen, zijn gemakkelijk te vinden.

In feite zou ik er nu reeds op moeten wijzen (en dat is een van de vele verhelderingen in deze tweede editie) dat Advaita, strikt genomen, geen 'filosofie' is, hoewel er wel vaak als zodanig naar verwezen wordt. Een beter zelfstandig naamwoord zou 'leer', of 'onderricht' zijn. Swami Paramarthananda, samen met zijn guru Swami Dayananda, die ik inmiddels beschouw als de persoon die het meest heeft bijgedragen aan mijn begrip van de subtielere aspecten, spreekt erover als een *pramana* (*pramāṇa*), dat vertaald kan worden als een 'middel tot het verwerven van kennis'. Advaita voorziet feitelijk in een bewezen methodologie van het teweegbrengen van Zelf-kennis. We beginnen in de stellige overtuiging dat er een afgescheiden wereld is, die afgescheiden mensen bevat. Door middel van verschillende fases van deconstructie en ontmanteling, stelt Advaita ons bestaan ter discussie en verklaart het op een logische manier wat de ware aard van de werkelijkheid is.

Een analogie zou kunnen zijn dat een kind een gegoochelde illusie ziet, bijvoorbeeld ‘het doormidden zagen’ van een dame. Hij ziet de dame in een lege doos kruipen; hij ziet haar hoofd en haar benen uit de doos uitsteken en hij ziet de illusionist de doos in tweeën zagen. Wat hij ziet is onbetwistbaar en, in zijn naïviteit, moet hij wel geloven dat het waar is. Als het kind echter intelligent is, kunnen we diagrammen tekenen van hoe de doos in elkaar is gezet, en uitleggen hoe er al een tweede dame in de doos zat achter een paneel dat niet zichtbaar is, omdat er spiegels worden gebruikt.

Wij bevinden ons in de situatie van dat kind, met het zien van de wereldse objecten en het geloven dat die een afgescheiden en beperkt bestaan hebben. Advaita legt uit op welke manier dit slechts een verschijningsvorm is, vergelijkbaar met het opkomen en ondergaan van de zon. De verschijningsvorm ten spijt, is dat helemaal niet wat er *echt* gebeurt.

De volledige benaming van de leer is ‘Advaita Vedanta’. ‘Vedanta’ betekent eenvoudigweg dat het afkomstig is uit geschriften die het laatste (*anta* betekent ‘einde’) gedeelte van de Veda’s vormen, de vier heilige geschriften van de Hindoe religie. (Er dient wel opgemerkt te worden dat het feitelijk de ‘eindconclusie’ – siddantha (*siddhānta*) – van de Veda’s betekent, aangezien Upanishads al eerder voorkomen in het fysieke midden van de Veda’s dan aan het einde.) Het is op zichzelf echter geen religie, er zijn geen (Advaita) kerken of priesters. Het eerste deel van de Veda’s omvat rituelen en zo meer, maar Advaita is daar niet op gebaseerd. Zij (de rituelen) kunnen desondanks voorzien in een belangrijke en waardevolle bron tot ‘voorbereiding’ van de geest en het intellectuele besef (*mind*). Deze aspecten zullen nader worden verklaard in Deel 2, Het spirituele pad.

Als je na het lezen van dit boek mocht besluiten dat de filosofie je aanspreekt, zou de wens kunnen oprijzen om er vervolgens mee aan de gang te gaan. Dat komt omdat, hoewel je vrij makkelijk intellectueel kunt begrijpen en waarderen wat er gezegd wordt, het zeer onwaarschijnlijk is dat de volledige implicatie ervan je onmiddellijk duidelijk zal worden. Er zijn verschillende manieren waarop het praktische onderzoek kan worden aangevat en enkele daarvan zullen nader worden omschreven.

Advaita is een buitengewoon eenvoudige filosofie. De volledige essentie ervan wordt verrat in de term in het Sanskriet: *a* – niet, *dvaita* – dualiteit. Strikt genomen is er, in de poging het uit te leggen, geen boek nodig. Het kan worden samengevat in een enkele zin: “Er zijn niet twee

dingen.” De Amerikaanse Advaita leraar Robert Adams [1928-1997], vatte het als volgt samen:

*“Alles is Bewustzijn – alles. Als je vraagt wat Bewustzijn is, dan bestaat er geen deugdelijk antwoord. Als iemand me vraagt een boek te schrijven of een lezing te geven, zal ik Bewustzijn in ongeveer vijftig woorden moeten toelichten, en voor ieder woord daarvan weer vijftig woorden ter nadere verklaring daarvan, en voor ieder woord daarvan wederom vijftig woorden. En aldus krijgt je boek stevig vorm. Wat zegt het ons? ‘Alles is Bewustzijn’. Ik zou hebben kunnen volstaan met één velletje papier. En in het midden van die bladzijde zou ik zeggen ‘Alles is bewustzijn’, en de rest zou onbeschreven zijn.*

(Verw. 70)

### **WAT VERLANGEN WE VAN HET LEVEN?**

Iedereen wil wel iets, en meestal willen we vele dingen. Het lezen van dit boek nu, zelfs al staat je dat op dit moment niet helder voor de geest, komt voort uit het idee van iets dat je voldoening zal brengen. Het is interessant om te zien dat als we het woord ‘voldoening, vervulling of bevrediging’ (*satisfaction*) gebruiken, we er vaak ‘korte termijn’ of ‘langere termijn’ aan toevoegen. Het is alsof we ervan doordrongen zijn dat het niet mogelijk is om aanhoudende of voortdurende (*permanent*) vervulling te verwerven, maar alleen iets dat een afgemeten tijd duurt voordat het weer wordt vervangen door de gebruikelijke stand van zaken. “I can get no satisfaction” was de kreet in de ‘Rolling Stones’ hit in de zestiger jaren en het lijkt er sterk op dat de jeugd sindsdien wanhopig bezig is geweest om te bewijzen dat dit gevoel niet klopt.

Wat betreft beantwoording van de vraag “Wat wil je nu werkelijk?” bestaan er verschillende categorieën mensen. Er zijn de jongeren, het hele leven nog voor zich; aan wie zich een potentieel oneindig aantal mogelijkheden ten toon spreidt: “Wat zou ik moeten doen om het beste uit mijn leven te halen?”. Dan zijn er de ouderen, de meeste met een heel leven ervaringen achter zich; sommige dingen bereikt en sommige gekoesterde dromen achter zich gelaten hebbend; “Wat zou ik moeten doen ter vermijding van het gevaar van spijt van verloren hoop?” En tussen deze twee uitersten in zijn er de mensen die zich, wellicht, in zekere mate hebben verzoend maar die, in het kader van het vinden van vervulling, nog immer van richting kunnen veranderen. Misschien ben je één of twee keer geslaagd je doel te bereiken! Maar helaas, bracht het toch niet helemaal dat niveau van geluk dat je je had voorgesteld. Na één of meerdere malen te zijn teleurgesteld, is misschien de moge-

lijkheid bij je opgekomen dat het verlangen van het moment misschien wel helemaal niet is wat je eigenlijk wil.

Mensen lijken ‘naam voor zichzelf’ te willen maken. Zij willen ‘in hun nageslacht dóór leven’, met hun naam op de rug van het boek in de bibliotheek. Ze willen behoren tot degenen die kunnen zeggen “Ik ben één van de zeer weinigen die de Mount Everest heeft beklommen”, die “de 100 meter binnen 10 seconden heeft gelopen” of wat dan ook. Of ze willen zeggen “Ik ben de mooiste vrouw van het land” of ze willen de allerduurste auto hebben en ga zo maar door. We zijn op zoek naar status, bewondering, en respect; we willen ons belangrijk voelen, slimmer, en in staat te zijn ‘iedereen onder de tafel te kunnen drinken’ of ‘alle nieuwkomers de baas zijn’. Duik maar in een exemplaar van het Guinness Book of Records om te zien wat voor lachwekkende dingen mensen ondernemen om hun naam in het boek te krijgen en te boek te staan als iemand die op dubieuze wijze beroemd werd. Waarom?

*Er zijn twee dingen waar geen einde aan komt: het universum en de menselijke dwaasheid; maar wat het universum betreft ben ik daar niet helemaal zeker van.*

Albert Einstein [1879-1955,  
Duits-Zwitsers-Amerikaans theoretisch natuurkundige]

De meeste mensen hebben op een gegeven moment toch wel een aardig idee van wat het is wat ze willen. Als ze nou x of y maar zouden kunnen bereiken, dan zou *dat* het helemaal zijn. Dan zouden ze het hebben volbracht, op z’n minst tevreden zijn, en in staat om tot rust te komen. Ze kunnen grote delen van de dag doorbrengen met het dromen over deze begeerde dingen en situaties en veel van hun inspanningen wijden aan het dichterbij brengen hiervan, op wat voor een manier dan ook en helemaal los van of het wel wat op gaat leveren. Zonder twijfel brengen mensen in veel gevallen hun leven door in de poging tot het bereiken van hun ongrijpbare doelen om uiteindelijk slechts gefrustreerd te sterven. Misschien zijn dat degenen die geluk hebben – zij hebben tenminste nog hoop! Soms worden er doelen bereikt... en wat dan?

[Mijn boek ‘*How to Meet Yourself (and find true happiness)*’ (Verw. 71), beschouwt de onderwerpen als betekenis, doel en vervulling in het leven. Het maakt gebruik van bevindingen in sociologisch onderzoek, evolutionaire psychologie en Westerse filosofie om te wijzen richting waarheid en om de filosofie van Advaita te introduceren.

Van de gebieden waar deze meest gewaardeerde verlangens, ambities of doelen onder vallen zijn er niet zo veel. Hier volgen enkele algemene categorieën (waarvan sommige elkaar overlappen – en je bent het misschien niet altijd met mijn indeling eens, maar dat doet er niet echt toe):

- **Lichaam** – ik wil gezond, slank, enz. zijn; ik wil de 1,5 km binnen vier minuten kunnen rennen; ik wil mooi zijn – wat dat dan ook in mag houden; ik wil niet oud worden of zijn (alleen kunnen we daar niet veel aan doen).
- **Materieel** - ik wil een Porsche; een flink huis op het platteland, met een zwembad en een tennisbaan aan het bos en op z'n minst twee badkamers en...
- **Geest/Intellect** – ik wil een titel halen; in staat zijn tot het begrijpen van kwantum mechanica/Picasso/Wittgenstein/The Simpsons; ik wil vol zelfvertrouwen zijn.
- **Emotioneel/Zelfbeeld** – ik wil dat mensen me aardig vinden; ik wil m'n zielsmaatje vinden (en daarna nog lang en gelukkig leven); ik wil niet bang zijn voor (vul het minst begeerlijke maar in); ik wil een bestseller over Advaita filosofie schrijven en beroemd worden.
- **Spiritueel** – ik wil (later) in de hemel komen; een beter mens worden, God ontmoeten.

Waarschijnlijk denk je dat veel van bovenstaande aspecten, onder welke categorie ze dan ook mogen vallen, samengebracht kunnen worden onder het eenvoudige gevoel van 'ik wil gelukkig zijn'. En dat is ook zo, al is dat wat we onder 'gelukkig' verstaan nog wel onderhevig aan nadere discussie. Veel mensen echter, komen tot het inzicht dat wat betreft de meeste dingen die we willen, deze buiten ons bereik vallen, en zelfs als ze dan vervuld mochten *worden*, het eruit resulterende 'geluk' van korte duur zal zijn. Een dergelijke zoeker zal tenslotte gaan herkennen dat ze, behalve de verlangens van spirituele aard, uiteindelijk allemaal weinig te betekenen hebben. Het zijn de 'grote levensvragen' die er werkelijk toe doen: Wie ben ik? Waarom ben ik hier en wat zou ik heb beste kunnen doen? Wat gaat er na de dood met mij gebeuren? Het zijn vragen als deze die de inhoud van dit boek vormen. Het zal zich richten op je te vertellen wat het precies is dat je *werkelijk* wil. En als je behoort tot de mensen die willen weten waar het boek, voordat het

nog maar begonnen is, mee eindigt zal het je er eveneens van proberen te overtuigen dat je dit mysterieuze 'iets' nu al in je hebt!

Van veel woorden die we gewoonlijk gebruiken begrijpen we de werkelijke betekenis maar nauwelijks. In feite worden ze vaak mis gevat. We *vatten* ze *mis*, ze verkeerd op. We zijn *on*-wetend, kennen niet de waarheid of wenden ons daar in *ont*-kenning van af. We moeten leren *her*-kennen, of opnieuw leren te weten, wat de situatie in werkelijkheid is. We dienen ons te *her*-inneren wie we werkelijk zijn, d.w.z. alle schijnbare losse en aparte delen samen te voegen tot de eenheid waaruit ze ontstonden. Zo zie je hoe de meesten onder ons de ware betekenis van onze eigen taal zijn vergeten.

We zullen beginnen met het beschouwen van wie of wat we denken dat we zijn. Door te wijzen op onze misgevatte zienswijzen daarin, zullen we snel in staat zijn ons te ontdoen van enkele van de meer basale verlangens uit bovenstaande lijst. Enkele van de overige zijn hardnekkiger; teneinde ons hier eveneens van te kunnen ontdoen, zullen we dieper moeten graven in de aard van de wereld en onze plaats daarin. Gaandeweg zullen we zien wat (mocht er zoiets zijn) begrepen kan worden ten aanzien van de werkelijkheid in zichzelf en gaan ontdekken wat er met allerlei interessante dingen, zoals onwetendheid, waarheid, bewustzijn en handeling eigenlijk bedoeld wordt. Een aantal zeer diep ingegraven ideeën zullen worden uitgedaagd met vragen zoals: 'hebben we eigenlijk wel een keuze om wat dan ook te doen?' en 'maakt het überhaupt wel enig verschil?'

De reis zit vol met interessante en mentale prikkeling; hopelijk vermakelijk; het zal enkele onbewust gekoesterde illusies doen verdampen, maar het is het enige wat de moeite waard is, het is het leven zelf. En het einde zou wel eens zowel verbazingwekkend als een enorme opluchting kunnen zijn.



# DEEL 1

## HET ONWERKELIJKE

### HOOFDSTUK 2

#### WAT IK NIET BEN

*Spreek tot de man over hemzelf en hij zal urenlang luisteren.*

Benjamin Disraeli [1804–1881, Engels staatsman]

Als we zeggen ‘Ik wil...’, denken we hierover iets te weten. Maar wie is die ‘ik’ die verondersteld wordt dat te willen? Hoewel je allang had bedacht dat je ‘natuurlijk weet wie je bent’, probeert dit boek dat te corrigeren. Zodra je eenmaal meer gaat lezen over de filosofie van Advaita, zul je ontdekken dat de dingen zelden in elkaar steken zoals dat in eerste instantie lijkt, en dat onze ware natuur veel diepgaander is dan de meesten van ons beseffen.

Je zult vast moeite hebben om sommige van de dingen die hierna gezegd worden, te accepteren. Een paar van de redenen hiertoe zijn mening, overtuiging en gewoonte. Je ouders hebben je het nodige verteld, scholen en universiteiten hebben hieraan toegevoegd en/of zaken herzien. Het kan zijn dat je veel boeken hebt gelezen die andermans ideeën of meningen bevatten, en daarnaast proberen de media je dagelijks allerlei onzin te verkopen. Dat hoef je niet opzij te zetten. Maar accepteer niemands ideeën of meningen – vooral niet die van jezelf, inclusief die van mij – totdat je met een stille geest bewust en onpartijdig de rede en het onderscheidingsvermogen hebt beoefend. Vertrouw je eigen gedachten niet zomaar – denken is een uiterst gevaarlijk tijdverdrijf en zou, als dat al mogelijk was, voorkomen moeten worden. Herinner je dat je de ingegoten neiging hebt dingen te geloven zonder ze echt te hebben onderzocht. Maar tegelijkertijd en vanuit dezelfde insteek word je gevraagd niets van wat hier wordt gezegd voor waar

aan te nemen, maar voor jezelf uit te maken wat het geval is en de rede erop los te laten.

Onze aard zullen we nimmer echt kunnen begrijpen. Een gas kan in een vloeistof opgelost worden, maar niet andersom. Op vergelijkbare wijze kan de geest materie begrijpen en kan het intellect onderscheid maken tussen concepten, maar wat ik hier ons 'Zelf' zal gaan noemen, ligt op een hoger niveau dan voorgaande twee. Hoewel dit Zelf hen allemaal kan (en ook doet) doordringen, is het Zelf voor hen ontoegankelijk. Wat we wel *kunnen* doen, echter, is proberen te achterhalen wat we niet zijn. Een goede aanpak in deze studie is die van Sherlock Holmes [een fictieve detective in de verhalen van auteur Sir Arthur Conan Doyle, 1859-1930] – wanneer alles is onderzocht en weerlegd, moet dat wat er overblijft, hoe onwaarschijnlijk ook, de waarheid wel zijn.

Bedenk eens voor een momentje hoe het voelt, gewoon om 'jij' te zijn. Daar zit je dan, dit boek te lezen, je bewust van deze woorden, jouw lichaam en jouw geest. Dit is nu, en het lijkt werkelijk zo te zijn. Dit gevoel, het gevoel van 'jij' te zijn is iets dat je van moment naar moment doorleeft, en de kwaliteit ervan is de meest herkenbare beleving die je ervan hebt. Hoe het gisteren voelde en eergisteren, valt gemakkelijk voor de geest te halen. Hoe het voelde tijdens de kindertijd, hoewel wat minder helder, wordt nog steeds geweten. Natuurlijk, je was een kind toen, maar het was *jij* die het kind was, niet iemand anders. Het punt waar het om gaat is dat dit gevoel, dat voorbijgaat aan de veranderingen in de fysieke en mentale wereld, *altijd hetzelfde* is.

## **NIET HET LICHAAM**

De meest gangbare overtuiging is dat we een lichaam zijn, en dat dit lichaam een afgescheiden 'ik' herbergt. We concluderen dat 'ik' met dit lichaam geboren ben en dood zal gaan als het sterft. Toch is het feitelijke gevoel meer dat we een lichaam *hebben* dan dat we een lichaam *zijn*. We weten dat het lichaam slechts een hoeveelheid water en chemicaliën is en, als je erover nadenkt, dat het eenvoudigweg irrationeel is om te geloven dat dat het is wat we zijn. Ons lichaam is, uiteindelijk, niets anders dan voedsel (en water).

*Alles wat u ziet heb ik te danken aan spaghetti.*

Sophia Loren [1934, Italiaans actrice]

Hoe groot is ons lichaam bij geboorte? Hoe groot is het thans? Waar komt die substantie vandaan? Al onze cellen worden, zo wordt ons ver-

teld, iedere zeven jaar of eerder volledig vervangen. Materieel gesproken is er geen ander argument dan dat we zijn wat we eten. Er is geen andere bron waar het toegevoegde gewicht vandaan kan zijn gekomen. Hoe komt het dan dat we in staat zijn te komen tot een dergelijke onredelijke conclusie dat we deze lichamen *zijn*?

Het antwoord ligt in de manier waarop we denken en voelen. We observeren dat er pijn in het hoofd is – en we zeggen ‘ik’ heb hoofdpijn. We hebben nog niet geleerd het lichaam te beheersen in het water – en we zeggen ‘ik’ kan niet zwemmen. Zodra we kunnen praten, zeggen we ‘mijn’ naam is Tom of Sarah; ‘ik’ ben een jongen, een meisje, een man; ‘ik’ ben slim of dom en zo verder... en maar door.

De Britse filosoof, schrijver, hoogleraar vergelijkende godsdienstwetenschappen Alan Watts [1915-1973] brengt (Verw. 51) een interessante theorie naar voren. Hij onderkent dat de meesten van ons, als we gevraagd worden wat de plek is waarvan we denken dat die het is waar we ons bevinden, we naar het hoofd zouden wijzen, d.w.z. naar onze hersenen. We neigen ertoe het idee te hebben dat we in essentie onze hersenen zijn, met verschillende ondersteunende organen en aanhangsels zoals benen om de hersenen van A naar B te verplaatsen, een maag om het van voedsel te voorzien etc. Maar stel je nou eens voor dat onze oorspronkelijke vorm een maag was. Hiervan verstoken, zou de rest niet erg lang overleven. Na aeonen [ondefinieerbare tijdsperiode] van evolutie, zou de maag uiteindelijk ledematen ontwikkelen zodat deze zich vooruit kon bewegen, zodra de voedselvoorziening was uitgeput. Het zou zintuigen ontwikkelen om het voedsel op effectievere wijze te kunnen vinden, en er zouden hersenen nodig zijn om deze toegevoegde functies te beheersen.

In het Oosten beweren de meeste mensen dat hun ‘zetel van bewustzijn’ gelokaliseerd is in het centrum van hun borstkast. Maar dit houdt niet in dat men het hart *is*, op de manier waarop wij zouden beweren onze hersenen te zijn. (In feite is dit vrijwel zeker een erfenis uit het verleden, waarin de Indiase filosofen geloofden dat de geest gelokaliseerd was in het hart.) Gezond verstand vertelt ons dat, wat wij in essentie ook mogen ‘zijn’, dit niet door minder essentiële onderdelen wordt beïnvloed. Als we onze nagels knippen of bij de kapper zitten, hebben we niet het gevoel dat we onderdelen van onszelf aan het verwijderen zijn. Iemand die een vinger of ledemaat verliest acht zichzelf nog immer dezelfde persoon, zelfs als hun beweeglijkheid erdoor wordt beperkt. Beethoven was nog steeds zichzelf – misschien zelfs wel meer – nadat hij doof was geworden.

Op welk moment kwam je in het bestaan tot stand, op het moment dat je uit het geboortekanaal van je moeder tevoorschijn kwam? Of was jij al 'jij' in de baarmoeder? Hoe vroeg in de baarmoeder? Op het moment dat het eerste eitje zich splitste? Daarvoor al? Was jij jezelf zelfs al in het sperma en in de eitjes die voorzagen in de ontwikkeling van jouw lichaam? Maar zijn ook al die dingen niet eveneens slechts voedsel? Alle materiële aspecten van ons lichaam, inclusief sperma en eitjes die nieuwe lichamen doen groeien, komen allemaal tot bestaan als gevolg van het voedsel dat we eten. Op dit materiële niveau is er niets anders. Het is duidelijk dat we dat niet kunnen zijn.

Ook moeten we niet denken dat wat we werkelijk zijn op een of andere manier verbonden is met onze genen. Ons DNA is niets meer dan een hele set instructies ter omvorming van het voedsel dat we eten in iets van meer directe waarde voor het lichaam. Zodra het lichaam niets meer voor ze te doen heeft, zijn er weer andere verzamelingen van instructies die beheerd worden door bacteriën en wormen teneinde ze om te zetten in andere vormen, waar dan later weer op gereageerd wordt door plantaardig en dierlijk DNA – en zo verder

Hoewel er in deze processen een enorme hoeveelheid intelligentie is geïnvesteerd, zit er niets tussen dat we 'ik' kunnen noemen.

*Al ik zeg dat ik in een huis woon en dat het huis lekt, bedoel ik niet dat ik het ben die lekt. (Verw. 81)*

Swamini Pramananda [spiritueel leider Purna Vidya India]

## **NIET DE GEEST**

Zodra we de initiële illusie, dat we het lichaam zijn hebben doorzien, is de volgende voor de hand liggende tussenstop te denken dat we de geest zijn. Pamela Wilson, een spirituele leraar en discipel van Sri Poonja (Papaji), heeft dit over de geest te zeggen:

*“Wat voor geest? Kun je hem vinden? Het is als wat ze zeggen over de Maffia. Zoals je weet, noemen ze dat ‘georganiseerde misdaad’. Maar iedereen zegt, ‘Nou, zo georganiseerd is het nou ook weer niet!’ Evenzo kennen we deze grote waarde toe aan een reeks gedachten; we noemen het geest. We maken er een object van, en denken vervolgens dat het van alles voorstelt, omdat er algehele overeenstemming bestaat dat we ze allemaal [gedachten] hebben. (Verw. 72).*

Hoe vaak verander je van gedachten? Als kind is het normaal om nogal naïeve gedachten over de wereld te hebben. Als we worden opgevoed, wordt ook onze kijk erop volwassen. Een intelligent persoon kan zijn mening over een bepaald onderwerp ieder ogenblik veranderen zodra er een beredeneerd argument wordt aangeleverd. En zelfs geloofsovertuigingen zijn slechts stevig aangehangen meningen. Was er niet een tijd dat de mensen werkelijk geloofden dat de aarde het centrum van het heelal was?

En wat dacht je van gevoelens en emoties? Ik ben moe, en het enige wat ik wil is naar bed. Dan krijg ik een telefoontje van een aantrekkelijk lid van het andere geslacht met de vraag of ik meega naar een feestje. Ineens ben ik weer helemaal wakker en ben ik er klaar voor! Het is duidelijk dat ik ook dit niet 'ben'. Alles wat ieder moment weer verandert kan niet het onveranderlijke Zelf zijn dat we al eerder onderkenden.

Misschien is het meest aanhoudende aspect van onszelf dat wat we gewoonlijk onze 'persoonlijkheid' noemen. En aldus zijn sommige mensen extravert, andere introvert gericht. Voor veel mensen lijkt dat vast te staan en het mag ons vergeven worden dat we denken dat dit misschien op een bepaalde manier ons 'echte' zelf is. Maar het is mogelijk om ook dit te veranderen. Iemand die heel erg verlegen is kan dit te boven komen met behulp van de rede, gespreksvoering en bovenal, oefenen. Fobieën kunnen worden overwonnen door therapie en discipline.

We hebben de mogelijkheid, dat we het materiaal van de hersenen zijn, reeds verworpen. We kunnen de bijbehorende gedachten en ideeën evenmin zijn, er voor het moment nog even van uitgaande dat de geest een onderdeel van de hersenen is. Er is het proces van het denken, waarbij gedachten aan het bewustzijn worden gepresenteerd en er een intellect of ratio-taak (*function*) is waarvan we zouden kunnen zeggen dat die onderscheid tussen deze gedachten maakt en er bijbehorende waarden aan toe kent. Maar op een of andere manier hebben we het gevoel dat 'ik' denk en 'ik' het onderscheid maak door gebruik te maken van het denken en het redeneervermogen, die op zichzelf weer een onderdeel van de hersenen lijken te zijn. Het klinkt niet logisch om te denken dat we ze in feite zouden *zijn*. Dus wat is dit 'ik' als het al die andere dingen allemaal niet is?

Merk op dat er hier nog helemaal niets is gezegd over eenvoudigweg 'observeren'. Als we slechts toekijken op wat er gebeurt zonder erover na te denken of het te becommentariëren en zonder onderscheid te maken tussen de geobserveerde aspecten, wordt de geest er dan bij

betrokken? En zo niet, wat is dat ‘ik’ dan dat observeert? Kunnen we observeren wat zich voordoet in de geest? Meer hierover later!

## NIET HET EGO

*Als de mens in zichzelf wordt opgevouwen, resulteert dat in een tamelijk klein pakketje.*

John Ruskin [1819-1900, Engels schrijver en dichter]

Ons ‘werkelijke zelf’, wat dat dan ook moge zijn, raakt verbonden met iets dat, in verschillende opzichten, héél erg beperkt is. Dit proces bestaat uit hechting of identificatie. In het Sanskriet heet het ahankara (*ahaṅkāra*). Deze vreemd gespelde woorden, die je in dit boek in toenemende mate zult tegenkomen, representeren het Sanskriet dat is omgezet in een Romeins alfabet getranslitereerde vorm.<sup>1</sup>

Ahankara (*ahaṅkāra*) betekent het scheppen van – kara (*kāra*)<sup>2</sup> – van de uitlating ‘ik’ - *aham* – maar, in praktische zin omschrijft dit het proces waarbij het werkelijke Zelf zich identificeert met iets in de schepping. Om zinvol met anderen te kunnen communiceren, ontkomen we er niet aan het woord ‘ik’ te gebruiken, maar de meeste mensen denken desondanks niet dat het alleen maar voor het gemak is. We zijn er echt van overtuigd dat het verwijst naar iets unieks in ons, als individu; iets concreets waarnaar verwezen kan worden of wat kan worden opgepakt. Maar wanneer we worden gevraagd wat dit ‘ding’ precies is, komen we erachter hoe moeilijk het valt te definiëren. Bovendien geloven we dat we afgescheiden, autonome entiteiten zijn die dingen doen en denken zoals we dat zelf willen. We zien, abusievelijk, onszelf daadwerkelijk aan voor iets dat beperkt is. Het is precies dit wat we doen, dat ten grondslag ligt aan al onze problemen. Zodra we ons basale ‘ik ben’ gevoel waar dan ook maar aan hechten, scheppen we dualiteit, want als ik iets ben (bijv. een vrouw), heb ik tegelijkertijd gedefinieerd wat ik niet ben – een man. Het is alsof een toneelspeler zo geïdentificeerd raakt met de rol die hij in een toneelstuk speelt, dat hij in het dagelijks leven de gedachten begint te denken en de gevoelens te voelen die hij bij het spelen van de rol zou kunnen ervaren, daarbij helemaal verge-

---

1. Zie toelichting over IAST in de Woordenlijst van Sanskriet termen achterin het boek.

2. Ahankara, kara (Ned.), indien in IAST met diakritische tekens anders geschreven staat dit er tussen haakjes achter (*ahaṅkāra, kāra*).

tend dat hij een acteur is, en zich slechts voor te doen als de rol die hij in het stuk speelt. Er is geen enkele reden waarom hij niet de rol van moordenaar in de matineevoorstelling zou kunnen spelen, en die van geliefde in de avondvoorstelling; geen van beide rollen hebben iets te maken met wie-hij-werkelijk-is.

Op een vergelijkbare wijze, stelt Advaita dat het Zelf eigenlijk 'niets van doen heeft' met de wereld – en er op geen enkele wijze door beïnvloed wordt. Wat zich voordoet is dat het proces van ahankara (*ahaṅkāra*) zich met iets in de schepping identificeert en dat 'iets' is (ziet zich) gebonden aan de wetten van de schepping. Dus, terwijl het er alle schijn van heeft dat ons werkelijke Zelf gebonden is, en onderhevig aan ellende en dood, is dat niet werkelijk zo. Het is slechts het lichaam dat sterft.

Maak je geen zorgen als dit soort ideeën je wat vergezocht lijken. Laat ze voorlopig maar even voor wat ze zijn in plaats van het boek het raam uit te gooien. We zullen er later op overtuigender wijze op terug komen. En dan is er nog altijd het raam.

### **NIET EEN 'PERSOON'**

In het Westen, verwijzen we naar ons gevoel van zelf-gewaarzijn als het 'ego'. Dit woord betekent in het Latijn eenvoudigweg 'ik ben'. We hebben niet het idee dat het feitelijk verwijst naar 'zich ieder moment voordoende veranderingen'. En toch: 'ik' heb kiespijn verwijst naar het lichaam; 'ik' vind het allemaal wat ver gezocht verwijst slechts naar een mening; 'ik' ga dit boek van voor tot achter lezen zou kunnen wijzen op een rationeel onderscheid. Het is helemaal niet zo klip en klaar wat we bedoelen wanneer we het woord 'ik' gebruiken. Feitelijk, en daarvan hoop ik je in dit boek te overtuigen, bestaat het 'ego' in werkelijkheid niet; 'ik' als een individueel persoon, bestaat niet.

Het woord 'persoon' komt van uit het Latijn '*per sona*' en verwijst naar het masker met een stem-versterkende toeter, dat door acteurs in het Grieks-Romeinse theater werd gedragen. Aangezien de toneelvoorstellingen in de open lucht werden gehouden, zonder versterkingsapparatuur, was het masker een middel waardoor (*per*) het geluid (*sona*) werd uitgedragen. En dus was het woord 'persoon' nooit bedoeld om naar ons ware zelf te verwijzen maar alleen naar het masker dat we, op het podium van het leven, naar anderen toe dragen. Het is interessant dat het woord precies het tegenovergestelde is gaan betekenen van wat er oorspronkelijk mee bedoeld werd; waardoor we inmiddels gewoonlijk denken dat we het masker werkelijk zijn.