

Inhoud

Inleiding	7
1. Ramana Maharshi	19
'Onderzoeken' is kijken of iets echt bestaat	20
'Ik' is permanent het geval	23
Het 'ik' hoeft niet <i>vervangen</i> te worden door 'Ik'	27
Eerst aandacht voor Subject	29
2. Atmananda (Krishna Menon)	33
'Ik-Beginsel' is de enige Werkelijkheid	37
Tegenover de Goeroe is dualistische houding terecht	39
Alle activiteiten zijn een eerbetoon aan Mij	41
Je bent altijd in je Ware Natuur	43
3. Nisargadatta Maharaj	47
Het concept 'ik ben': zowel vijand als vriend	48
De aanraking van 'ik ben' is de eerste vibratie	50
Aanbid deze aanraking	52
Besef en overgave	54

‘Beleving’: het beweeglijke aspect van Bewustzijn	56
Het huwelijk van twee kwaliteiten (<i>sattva</i> en <i>rajas</i>)	58
‘Ik’ is term voor alle niveaus	60
4. Het medicijn (‘<i>ik ben</i>’ is een deur)	65
De <i>wortel</i> van de vergissing is het geneesmiddel	67
De zuivere Zijns-kwaliteit (<i>Shuddha Sattva</i>)	70
Het kennende is het bevrijdende	74
Het ‘causale lichaam’	76
Beleving is het laatste Object	80
Korte biografieën	83
1. Ramana Maharshi	83
2. Atmananda (Krishna Menon)	87
3. Nisargadatta Maharaj	91
<i>Noten</i>	97
<i>Bibliografie</i>	109
<i>Woordenlijst & Register</i>	113

Inleiding

EEN VEEL GEHOORDE uitdrukking op de weg van Zelfrealisatie is ‘het ego loslaten’. Wat wordt hier eigenlijk mee bedoeld?

Het gaat hier natuurlijk niet om de ‘grove’ vorm van ego, datgene wat ‘egoïsme’ wordt genoemd – dat zou te veel een open deur zijn. Immers, de overduidelijke, zelf-zuchtige vorm, zoals bijvoorbeeld in de uitdrukking ‘ikke ikke en de rest kan stikken’, wordt in feite door iedereen afgewezen (in ieder geval als het over een ander gaat), ook al bevindt men zich niet op een spirituele weg. Iedereen weet waar puur egoïsme toe kan leiden, dus het is niet zo’n bijzondere constatering als je zegt dat *dat* ego een hinderenis is. Het loslaten dáárvan is niet genoeg voor de weg van bevrijding.

Het gaat ook niet om de term ‘ego’ zoals die in sommige psychologische benaderingen wordt gebruikt voor een vorm van volwassenheid, om aan te duiden dat er een gezond soort onafhankelijkheid van vaderfiguren, groeps-codes, enzovoort, is ontwikkeld. Een dergelijk ego loslaten is nergens voor nodig, aangezien het gewoon een praktisch

iets is (en een positief iets; het is vaak de factor waardoor het 'grove' ego, met zijn kinderlijke, egoïstische trekken, niet de baas wordt). Hoogstens zou je een pleidooi kunnen houden voor het bedenken van een nieuwe term hiervoor, om allerlei misverstanden te voorkomen.

Het ego waarover door de leraren van bevrijdingswegen zoals Advaita Vedanta en Boeddhisme wordt gesproken, als zijnde het obstakel bij uitstek, is in feite een *denk-activiteit*, een jezelf al denkend identificeren met een figuur die optreedt, en die dus gezien en beoordeeld kan worden. Een figuur die 'meer' (of 'hoger') is dan andere figuren, of juist 'minder' (of 'lager') – en meestal in een wentelende combinatie van beide.

Dit ego bestaat in feite uit *vergelijken*. 'Zelfbewustzijn' is er ook een aanduiding voor, met de bij dat woord horende remming van spontaniteit (hetgeen vooral in de Engelse bijvoeglijk naamwoordvorm 'self-conscious' besloten ligt). Het duidt op de ingebouwde gespletenheid, de gewoontegroef om vanuit een kritisch standpunt een ander deel van hetzelfde ego te bezien, en het te bestoken met ondermijnende meningen. Hoofdkenmerk van het ego is wel de *gehechtheid* aan de meningen over jezelf, dat wil zeggen dat er een zelfbeeld is opgebouwd dat niet wil oplossen, dat juist wil continueren. Dit is wat we de 'persoonlijkheid' noemen, de continuering van een zelfbeeld. Iedere bewuste activiteit van het geheel van lichaam, denken en voelen draait bij de persoonlijkheid om de veronderstelling dat er een 'ik' is die iets *doet*, en die een continuerende, blijvende entiteit is.

Liever dan 'ego' noem ik dit 'het ik', vanwege de mogelijkheid dat dit gemakkelijker herkend wordt als een subtieler iets dan het eerder genoemde 'grove ego', ook al lopen de twee in elkaar over (als belangrijkste verschil zou je kunnen zeggen dat bij het 'grove' ego anderen last hebben van jou, en bij dit 'ik' vooral jijzelf last hebt van jezelf).

Ondanks de subtiliteit is dit 'ik' datgene waarover mensen in het Boeddhisme en de Advaita Vedanta het eens zijn dat het, indien je bevrijding verlangt, opgegeven moet worden. Waar boeddhisten en vedantisten het *niet* over eens zijn is via welke weg en welke terminologie duidelijk gemaakt moet worden hoe het geloof in dit 'ik' ontkracht kan worden. Boeddhisten zeggen gewoon zoiets als: 'Er is helemaal geen entiteit, geen 'zelf' of 'ik', alleen maar een opeenvolging van oorzakelijk geconditioneerde psychische en lichamelijke processen'. Soms keuren zij het praten in termen van 'ik' zelfs af. Zo zei bijvoorbeeld de hedendaagse Dzogchen-leraar Tsoknyi Rinpoche: "De ware natuur van dit kennen te beschouwen als 'mezelf' of 'ik', dat is in feite een vernauwde blik; het is verwarring, een vergissing."¹

Overigens heeft Dzogchen ('Grote Volmaaktheid'), dat de radicaal non-dualistische kern is van het Tibetaans Boeddhisme, in het verleden een aantal teksten voortgebracht waarin met nadruk de term 'ik' wordt gebruikt, en wel om daarmee juist het allerhoogste beginsel aan te duiden, het 'universeel scheppende principe'. Zo luiden bijvoorbeeld uitspraken uit de *Kunjed Gyalpo*: "Ik, het scheppende van het universum, pure en totale aanwezigheid, ben het ware hart van ieder spiritueel streven", en "Omdat alle fenomenen

niets anders zijn dan mij, ben ik, het alles-scheppende, de onmiskenbare ervaring van alles.”² Uit dergelijke teksten blijkt wel hoe betrekkelijk de term ‘ik’ eigenlijk is. Dezelfde term, die afkeuring verdient als duidend op een vergissing, wordt kennelijk ook voor het allerhoogste gebruikt.

In teksten van de verschillende monotheïstische religies wordt de term ‘ik’ ook vaak in de mond gelegd van het (of de) Allerhoogste; in de oorsprong blijkt ‘ik’ zelfs bij zijn naam te horen. Zo ontving Mozes (die als religieus voorganger erkend wordt door zowel joden, christenen als moslims; hij leefde in de 13^e eeuw voor Christus) op zijn vraag aan zijn God om diens naam te mogen horen het antwoord: “Ik ben die Ik ben (*Eyeh asjer eyeh*)”.³ Dit is misschien wel de naam aller namen. De kern van de zaak die zichzelf ‘benoemt’. Ramana Maharshi, een van de leermeesters die in dit boekje onder de aandacht worden gebracht, zei over deze naam dat van alle aanduidingen voor God er geen enkele zo goed geformuleerd was als deze.⁴ Herhaaldelijk kwam hij hierop terug. Zo zei hij een keer: “Er wordt gezegd ‘Ik ben die Ik ben’. Dat betekent dat een persoon moet vertoeven als ‘Ik’. Hij is altijd uitsluitend ‘Ik’. Hij is niets anders.”⁵

Een dergelijke manier van praten komt vrijwel niet voor in een monotheïstische religie. Om via een identieke naam zo gemakkelijk over te stappen van de Allerhoogste naar mij, sterveling, dat is niet gebruikelijk. Er blijft meestal een afstand, een kloof. Dat Andere is heel groot, en ik ben klein. Vandaar dat het in religie in het algemeen vrijwel

niet voorkomt dat er over het Allerhoogste in termen van ‘ik’, grammaticaal de eerste persoon, gesproken wordt. Nee, gebruikelijk is het spreken in de derde persoon, meestal ‘Hij’; en dit betekent een spreken *over* Hem. Vaak vallen teksten al op als zij in de tweede persoon spreken, als zij een dialoog verwoorden, zoals bijvoorbeeld het bijbelboek Job. Dan is de taal al iets directer.⁶ De lezer kan zich al meer betrokken voelen.

Toch is het nog iets anders als je jezelf en het (of de) Allerhoogste met hetzelfde woord aanduidt, dat wil zeggen de *eerste* persoon, hiermee werkelijk de allerdiepste scheiding overbruggend. Ramana Maharshi was groots in het geloofwaardig maken van deze overbrugging. Hij liet keer op keer zien dat het in religie om Werkelijkheid gaat, een Werkelijkheid die non-dualistisch is – wat betekent dat tegenstrijdige opvattingen over het Allerhoogste niet werkelijk zijn, omdat de Werkelijkheid eraan voorafgaat. Een voorbeeld van een onderwerp waarover je veel verschil van mening kunt tegenkomen is de vraag of God persoonlijk of onpersoonlijk is. Maar voor Ramana was er geen tegenstrijdigheid. Op de vraag of God persoonlijk is zei hij: “Ja. Hij is altijd de eerste persoon, ‘Ik’, altijd pal voor je. Het komt doordat je allerlei wereldlijke dingen de voorrang geeft dat God naar de achtergrond lijkt te zijn geraakt. Als je al het andere opgeeft en alleen Hem zoekt, zal Hij alleen overblijven als ‘Ik’, het Zelf.”⁷ Dit is een uitnodiging om te zien dat ‘wereldlijke dingen’ (oftewel alles wat een object van ons is) alleen maar bestaan dankzij het kennen ervan, en dat God nooit een object is. Dan blijkt dat Dat

wat geen object is niets anders kan zijn dan Dat wat nu kent, wat kennend is, of ziend. Dat kennende of ziende is onafgebroken ‘Ik’. Zelfs ‘pal voor je’ is alleen maar bij wijze van spreken, want dat is eigenlijk nog te ver weg.

Al in de achtste eeuw voor Christus was in de oudste Upanishad gezegd: “In het begin was er alleen maar het Zelf (*Ātma*), in de gedaante van een menselijk zelf (*puruṣha*). Rondkijkend zag hij niets anders dan Zichzelf. Zo zei hij eerst: ‘ik ben er’ – daardoor ontstond de naam ‘ik’ (*aham*). Daarom zegt ook nu nog iemand die aangesproken wordt, eerst ‘ik ben het’, en pas daarna noemt hij de andere naam die hij heeft.”⁸ Ramana voegde hieraan toe, sprekend over het hier gebezigde woord *aham* (ik): “Dat is de oorspronkelijke naam van de Werkelijkheid. (...) *Aham* is de eerste naam van God. De eerste letter in het Sanskriet is *A*, en de laatste is *Ha*. *Aha* omvat alles, van begin tot einde.”^{*9}

In een van de tradities die later zijn voortgekomen uit de Upanishads, de Advaita Vedanta, wordt de term ‘ik’ (*aham*) steeds weer gebruikt – meestal om het ego aan te duiden, de afgescheiden entiteit, maar herhaaldelijk ook om via

* Deze manier van spreken is verwant met die in de Openbaring van Johannes: “Ik ben de alfa en de omega, de eerste en de laatste, het begin en het einde” (Openb. 22:13; hoofdstuk 22 is het laatste hoofdstuk van de Bijbel. Zie ook 1:8 en 21:6). Opnieuw een mooi voorbeeld van de term ‘Ik’ uit de mond van de Allerhoogste, waarbij Hij zijn naam opnieuw verwoordt (*alfa* en *omega* zijn de eerste en de laatste letter van het Griekse *alfabet*).

deze zo vertrouwde term de ware ingang aan te geven tot de identificatie met het Hoogste Beginsel. Beroemd zijn de passages geworden waar Shankara, en later zijn leerlingen en navolgers, de Grote Uitspraak “Ik ben het Absolute (*Aham Brahma asmi*)” benadrukt en van commentaar voorziet.¹⁰ Deze uitspraak was gedaan in de Upanishad waar zojuist uit geciteerd werd, in feite in het verlengde van dat tekstje. Er staat: “Dit [dit hele universum] was vanaf het begin Brahman zelf. Het kende slechts zichzelf, als ‘Ik ben Brahman’.”¹¹

Nisargadatta Maharaj, de leermeester aan wie in hoofdstuk 3 aandacht geschonken wordt, gaf aan het boek dat van hem in het Engels verscheen de titel *I am That*. ‘Ik ben Dat’. Met ‘Dat’ wordt in de Advaita-traditie het Absolute bedoeld. Op een bepaalde manier kun je zeggen dat hij zich met deze uitspraak aansloot bij de Advaita-traditie. Toch is dit slechts gedeeltelijk waar. Inderdaad wees hij naar de essentie van Advaita, maar tegelijkertijd wees hij heel vaak juist alle traditie af, niet alleen de advaitische – hij verwierp eigenlijk alles wat ooit vastgelegd was, ook de Upanishads. Het enige dat er voor hem werkelijk toe deed, was te zien dat je ‘Dat’ bent, Absoluut Bewustzijn. De rest beschouwde hij als overbodig filosoferen.

Het moet mijns inziens erkend worden dat Nisargadatta hiermee een heel wezenlijk punt aanreikte. Het punt namelijk dat, hoe groots een bepaalde traditie in de kern ook is geweest, deze toch niet altijd vrij heeft kunnen blijven van verstarring. Of dit nu komt door een te grote nadruk op filosofisch argumenteren, of een vasthouden aan rituele

praktijken of ascetische geboden en verboden – een verstar-ring valt vaak te constateren, zo ook bij de Advaita Vedanta uit de school van Shankara.

Hoewel de beide andere leraren in dit boekje ogenschijn-lijk meer de taal spraken van de schoolse Advaita, zijn ook zij meer te beschouwen als de ‘terugbrengers’ van het oergegeven van de Advaita, of liever gezegd van het ware non-dualisme, dat geen religieuze of etnische beperkingen kent. Zij lieten alle drie zien dat non-dualisme werkelijk universeel is, en niet een vertakking van het Hindoeïsme. Ramana Maharshi, die meestal wel de terminologie van de Advaita Vedanta hanteerde, kon bijvoorbeeld ook heel kritisch over de Vedanta spreken, alsof hij daar zelf geen deel van uitmaakte. Met name het eindeloze filosoferen en categoriseren kon hij niet waarderen.¹²

Atmananda, de leermeester die in hoofdstuk 2 belicht wordt, was ogenschijnlijk meer gevestigd in de traditie van Shankara’s Vedanta. Hij sprak er in ieder geval vaak in lo-vende bewoordingen over. Zo zei hij bijvoorbeeld: “Strikt genomen is Vedanta de vervulling van alle religies”; en “Vedanta is een spirituele atoombom – geen wonder dat intellectuelen ervoor huiveren om het te benaderen.”¹³ Maar ondanks zijn enthousiaste spreken behoort ook hij niet tot de schoolse (en voorwaardelijke) vorm die de traditie van Shankara heeft aangenomen.

De drie leermeesters die in dit boekje aan de orde komen, zijn alle drie volledig los van welk geloofssysteem ook, en daardoor zijn ze zo geschikt gebleken als bron van onder-richt voor westerlingen. Ik beschouw deze drie, Ramana

Maharshi, Atmananda en Nisargadatta Maharaj, als ‘de Grote Drie’ van de twintigste-eeuwse Advaita Vedanta. Zij zijn in mijn ogen degenen die de Advaita hebben terug-gebracht tot de kern van de zaak: onmiddellijke herkenning van je wezenlijke natuur. Alle drie gebruikten zij het woord ‘ik’ in een samenstellende term om het hoogste (of hogere) beginsel aan te duiden: de eerste twee spraken in termen van respectievelijk ‘Ik-Ik’ en ‘Ik-Beginsel’; en Nisargadatta reikte zijn tweetrapsbenadering van “Ik ben’-beginsel’ en ‘Ik, het Absolute’ aan. Zij hebben hiermee getoond dat de weg in de eerste plaats een *directe* weg is, een weg die niet ergens anders is dan bij jezelf, bij het direct-beleefbare ‘ik’. Ik ken geen leraar of schrijver, uit Oost of West, die zo diepgaand als deze drie heeft onderzocht wat werkelijk ‘ik’ is. Ik ken ook geen andere leraar die in dezelfde mate heeft getoond hoezeer ‘ik’ de ingang is voor het meest onmiddellijke dat er is. Deze drie leraren hebben daarmee duidelijk gemaakt dat de ware Advaita, het ware non-dualisme, niet een weg van kennis of filosofie is, maar een methodeloze, ‘wegloze’ bevrijdingsweg, een uitnodiging om nergens naar toe te gaan.

Dit boekje *‘Ik’ is een deur* is aan het hier genoemde thema gewijd. Het verschaft een blik op wat de *essentie* is van de Advaita Vedanta, waarin alles draait om huidige realisatie van vrijheid. Er wordt een korte schets gegeven van het fenomeen dat in de methodeloze Advaita van ‘de Grote Drie’ de term ‘ik’ gehandhaafd blijft om ook het hogere niveau van werkelijkheid mee aan te duiden, het niveau

dat vooraf- en voorbijgaat aan de persoon. De hulp die hierin is gelegen bestaat eruit dat er met het handhaven van deze term op gewezen wordt dat het gevoel 'ik', dat zo vanzelfsprekend lijkt te behoren bij een persoon, in feite *dieper* is dan die tijdelijk optredende persoon, en *dat dit gevoel 'ik' onafgebroken aanwezig is, ook nu al*. Er hoeft dus niet eerst iets verwijderd of uitgesloten te worden om contact te kunnen maken met het Echte dat je bent. 'Ik' duidt op Datgene wat grenzeloos Licht is, louter Vrijheid, en Schenker van vorm.

'Ik' zegt iedereen. 'Ik' is voor iedereen het meest dichtbij dat er is. Iedereen herkent het nu al als volledig bekend, volledig 'jezelf'. Het gaat om *zelf*-realisatie: zelf moet je de waarheid zien en verwezenlijken, en 'ik' is dat altijd aanwezige, dat de ingang tot de waarheid blijkt te zijn. De ingang is dus nooit ergens anders, nooit hoeft die gezocht te worden. Je hoeft nergens naar toe om 'ik' te ervaren. Waar je ook gaat, jij bent er. 'Ik' is er al. 'Ik' is een deur, en hij staat altijd open.