

Manon van Dijk-Hullegie

# Sleutel tot de Upanishads

Viveki

**Colofon**

Titel: Sleutel tot de Upanishads  
Auteur: Manon van Dijk-Hullegie  
Uitgave van: Uitgeverij Viveki  
www.viveki.nl  
info@viveki.nl  
Copyright: © 2020 Manon van Dijk-Hullegie  
Eerste druk: 2020  
Auteursfoto: In een flits  
ISBN: 9789078555155  
NUR: 739 (Oosterse filosofie)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaargemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>1 – De Upanishads: een tijdloze schat</b>	<b>11</b>
De Upaniṣads: kennis van het zelf	13
Verschillende namen voor de Upaniṣads	16
Tien bekendste Upaniṣads	17
De lijn van leraren en leerlingen	17
De oorsprong van de Upaniṣads	19
Universele kennis in het Sanskriet	21
<b>2 – De waarde van zelfkennis ontdekken</b>	<b>23</b>
Een groot verlies	26
De beperkingen van <i>preyas</i>	28
Objectiviteit: een eerste stap naar waarheid	30
Het bijzondere van zelfkennis	32
Het onveranderlijke in elke cognitie	35
<b>3 – Toegang krijgen tot zelfkennis</b>	<b>37</b>
Woorden kunnen kennis overbrengen	37
De traditionele onderwijsmethode	40
De Upaniṣads zijn een kennismiddel	44
<b>4 – Het proces naar heldere zelfkennis</b>	<b>47</b>
Naciketas: een inspiratiebron voor iedere student	49

De groei naar emotionele volwassenheid	53
Het proces naar heldere kennis van het zelf	54
Luisteren, analyseren en contempleren	55
<b>5 – Het onderwijs in het kort</b>	<b>59</b>
Onderzoek naar de werkelijkheid	61
Het zelf is het licht der lichten	62
Wat is God?	65
God is de schepper, ondersteuner en vernietiger	67
Maker en materiaal zijn één	69
Bewustzijn is de fundamentele werkelijkheid	70
Het zelf is vrij	74

## Voorwoord

Wat zoek ik werkelijk in het leven? Wat is geluk en hoe bereik ik het? Wie of wat ben ik? Wat is de wereld en waaruit is zij ontstaan? Het zijn vragen die ieder mens zich op enig moment stelt. De antwoorden vinden we in de Upaniṣads; de belangrijkste spirituele teksten uit de Vedische cultuur.

De Upaniṣads onthullen de onbegrensde, onveranderlijke werkelijkheid ‘waaruit alle wezens zijn geboren, waarin zij leven en waarheen zij terugkeren’. Ze ontfouwen hoe het onbegrensde bewustzijn de werkelijkheid van zowel onszelf als de wereld is. In de ontdekking van dit feit zien we hoe we volledig acceptabel zijn, vrij van elk gebrek, de bron van geluk.

Dit boekje geeft een eerste indruk van dit onderwijs en van de traditie waarin deze kennis tot op de dag van vandaag wordt onderwezen, in India en daarbuiten. De Upaniṣads zijn aanvankelijk duizenden jaren mondeling van generatie op generatie overgedragen en uiteindelijk opgeschreven. Nu staan ze vooral bekend als oude, geheimzinnige Sanskrietgeschriften, maar daarmee doen we ze tekort. In handen van een traditionele leraar vormen ze een effectief kennismiddel.

Na een jarenlange zoektocht heb ik zelf mogen ondervinden dat het traditionele onderwijs alle verschil maakt. Zonder de onderwijstraditie zijn de Upaniṣads als een schatkist zonder sleutel. Je kunt ernaar kijken en over de inhoud speculeren, maar je komt niet bij de schat die ze te bieden hebben. Daarvoor is het onderwerp te subtiel.

Dankzij mijn leraar Swami Dayananda Saraswati (1930-2015) en zijn meerjarige opleidingen in Advaita Vedānta en Sanskriet is het tijdloze onderwijs van de Upaniṣads nu voor iedereen toegankelijk. Over de hele wereld geven zijn leerlingen deze kennis op de traditionele wijze door.

De inhoud van dit boekje is tot stand gekomen na drie jaar bij Swami Dayananda Advaita Vedānta en Sanskriet gestudeerd te hebben in de Arsha Vidya Gurukulam in Anaikatti, India. Alles wat ik weet over het onderwijs en de visie van de Upaniṣads heb ik aan hem en de hele lijn van leraren en leerlingen te danken.

Moge dit boek bijdragen aan een goed begrip van de Upaniṣads en een hulp zijn voor iedereen die naar volledige zelfacceptatie verlangt.

Manon van Dijk-Hullegie  
Lelystad, 2020

## **1 – De Upanishads: een tijdloze schat**

De Upaniṣads geven de oplossing voor het meest fundamentele probleem van de mens. Een probleem dat aan de basis ligt van al onze problemen. Een probleem dat iedereen probeert op te lossen. Namelijk het idee ‘ik ben niet helemaal oké; ik ben nog niet helemaal zoals ik zou willen zijn’. Ieder mens heeft dit. Het komt tot uitdrukking in onze dagelijkse inspanningen om onszelf en ons leven te verbeteren. Keer op keer ervaren we een drang iets te moeten veranderen. Wat we zouden moeten veranderen weten we vaak niet eens, maar er moet ‘iets’ veranderen, het roer moet om. Soms zoeken we het in iets kleins, zoals ons kapsel of de inrichting van onze huiskamer. Soms hopen we tevreden te worden door grotere veranderingen, zoals een nieuwe geliefde of een verhuizing naar een ver land. Het idee dat we niet helemaal oké zijn, geeft ons allerlei onprettige gevoelens van falen en ontevredenheid tot aan verdriet en zelfhaat. Ook zorgt het voor jaloezie, hebzucht en agressie. Het niet kunnen accepteren van onszelf, omdat we niet helemaal oké lijken te zijn, is de basis van alle conflicten in het leven.

Het idee ‘ik ben niet helemaal oké’ komt niet uit de lucht vallen. We schieten op vele vlakken tekort: op het werk, in relaties, in vermogen, uiterlijk en gezondheid. We doen er alles aan om deze beperkingen te verminderen of desnoods voor anderen te verbergen. Maar wat we ook doen, het lukt niet om acceptabel te worden. Hoe vaak we ook op vakantie gaan en hoeveel we ons uiterlijk ook aanpassen, we blijven

altijd tekortschieten. We blijven ontevreden met onszelf. Dit komt omdat het een fundamenteel probleem is.

We denken de ontevredenheid op te kunnen lossen met nog een reis naar een zonnige bestemming, een nieuwe auto of een belegging. Maar het probleem ligt niet in uiterlijke omstandigheden. Het probleem ligt in mijn zelfbeeld. Zolang ik denk dat ik besta uit een sterfelijk lichaam, beperkte zintuigen en een wispelturige geest, kan ik niet tevreden zijn. Mijn zelfbeeld hangt van beperkingen aan elkaar. Mijn geest is beperkt in kennis, in concentratievermogen, in het vermogen iets te herinneren en ga zo maar door. Mijn zintuigen takelen langzaam af en mijn lichaam is beperkt in kracht en kunde, wordt ziek, oud en gaat dood.

Ik kan geen genoeg nemen met zo'n beperkt zelfbeeld. Er zijn namelijk ook momenten dat ik me bewust ben van een heel ander zelf. Een zelf dat niets tekortkomt, dat heel en compleet is. Bijvoorbeeld als ik 's avonds naar de sterren kijk of als ik door het bos loop en de zon door de bladeren zie schijnen, als ik over het strand loop en de zilte zeelucht ruik of als ik de lach van een kind hoor. Op die momenten zie ik mezelf als compleet, vrij van beperkingen. Alles valt op zijn plaats. Ik ben tevreden met mezelf en de omstandigheden. Ik wil niet dat ik zelf anders ben of dat de buitenwereld anders is. Het is helemaal goed zoals het is, terwijl de beperkingen van mijn lichaam, zintuigen en geest nog steeds aanwezig zijn. Mijn bankrekening staat nog steeds in de min, mijn relatie is nog niet zoals ik zou willen en mijn rugpijn is ook niet verdwenen. Desondanks kan ik mezelf op die momenten zien als een tevreden, compleet wezen. Dat is een zegen. Dat geeft ons hoop op meer van die gelukkige mo-



menten. En zo is het leven een worsteling om meer van die momenten van vrijheid en geluk te verkrijgen en vast te houden.

We willen onszelf altijd zo zien als in die gelukkige momenten; vol en compleet. En dat is precies wat de Upaniṣads ons te bieden hebben. De Upaniṣads gaan over de persoon die we verlangen te zijn, ons werkelijke zelf dat vrij is van elke beperking. De Upaniṣads onthullen dit complete zelf als dat wat we op elk moment zijn, maar bijna nooit zien.

Het is zoals de zon op een bewolkte dag. Af en toe krijgt de zon de kans om zich tussen de wolken door te laten zien. Op zo'n dag lijkt het alsof de zon maar af en toe schijnt, alsof de wolken haar tegenhouden om te schijnen. Maar we weten: ondanks de wolken schijnt de zon ook nu. We hebben kennis over de werkelijkheid van de zon. We weten dat de zon altijd schijnt, dat het haar natuur is om te schijnen. Ons zelf lijkt net als de zon ook slechts af en toe vrij van beperkingen te zijn, maar de Upaniṣads onthullen dat het zelf altijd vrij is. De woorden van de Upaniṣads, onderwezen door een traditionele leraar, geven ons de kennis over onszelf, waardoor we te weten komen: ik ben altijd vrij. Mijn natuur is onbegrensd. Het fundamentele probleem van de mens is daarmee gereduceerd tot een probleem van onwetendheid: ik ken mezelf niet zoals ik werkelijk ben. En dus vormt zelfkennis de oplossing.

### **De Upaniṣads: kennis van het zelf**

De Upaniṣads presenteren deze zelfkennis in de vorm van dialogen tussen leraren en leerlingen. Daarmee geven zij aan dat het hier niet om boekenkennis gaat, maar om een levende