

Gesprekken
met
Sri Ramana Maharshi

Deze tekst is uitsluitend voor persoonlijk gebruik.
Commercieel gebruik is niet toegestaan. Evenmin is het toegestaan de tekst te wijzigen, bewerken, geheel of gedeeltelijk te publiceren, of anderszins te vermenigvuldigen.
Toegestaan is het kopiëren van citaten of kleine tekstgedeelten voor studie- en discussiedoeleinden.

© Copyright 2020 - Stichting Ars Floreat

www.arsfloreat.nl

info@arsfloreat.nl

Gesprekken

Sri Ramana Maharshi

Gesprekken

Opgetekend door Paul Brunton en Munagala Venkataramiah



Uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer

Oorspronkelijke titel: *Conscious Immortality*, uitgegeven door V.S. Ramanan, Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, Tamil Nadu, India

Vertaling: Abbie Doeven

CIP-gegevens

ISBN: 90 202 5187 2

NUGI: 626/613

Trefwoord: Sri Ramana Maharshi

© 1998 Oorspronkelijke uitgave Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai

© 2002 Nederlandse vertaling Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Inhoud

Over de tweede uitgave 9

1. Over het dagelijks leven 11

Algemene vragen 11

Anderen helpen 14

Eetgewoonten 16

Over dieren 18

Brahmacharya en seksualiteit 19

Sannyasa (verzaking) 21

Moeilijkheden op het pad 23

Werk 25

Lijden 27

2. Yoga en *pranayama* 31

Chakra's en kundalini 36

De yoga voorbij 37

3. Het beoefenen van meditatie 45

Concentratie 51

Het denken 52

Meditatie en zelfonderzoek 55

Meditatie-objecten 57

Japa 60

Meditatie en het Hart 61

Meditatie en karma 61

Meditatie en het Zelf 62

4. Samadhi 65

5. Het denkvermogen 70

Gedachten 73

Het intellect en kennis vergaren 76
Over boeken 78

6. Het ego 80

7. De drie toestanden 89

8. Maya en illusie 100

De illusie van tijd en ruimte 102

De doctrine van 'mentalisme' 104

9. Geboorte en dood 107

Wedergeboorte en het leven na de dood 111

10. De betekenis van religie 115

Vrije wil en karma 120

Overgave 122

Schepping 123

11. De goeroe en wijs zijn 126

De noodzaak van een goeroe 131

De staat van de goeroe 131

De goeroe en de wereld 135

De genade van de goeroe 137

Zwijgen 142

12. Het Zelf 146

Zelf en onwetendheid 152

Het Hart 154

13. Realisatie 159

14. De noodzaak van ultra-mystiek 167

Verklarende woordenlijst 171

Noten 178

*Uitgegeven ter gelegenheid van het feit dat Sri Ramana Maharshi
100 jaar geleden (1896) in Tiruvannamalai aankwam**

* Dit betreft de Engelstalige uitgave van 1996.

Over de tweede uitgave*

Tijdens zijn bezoeken aan Sri Ramanasram in de jaren dertig maakte Paul Brunton samen met Swami Ramanananda Saraswati (de toenmalige Munagala Venkataramiah) aantekeningen van de gesprekken die bezoekers met de Maharshi voerden. Het was hun bedoeling hier een boek over te schrijven, maar dit werd niet gerealiseerd.

In 1984 doneerde Kenneth Thurston Hurst, Bruntons zoon, zijn vaders aantekeningen aan de Ashram en deze werden min of meer letterlijk gepubliceerd. Die uitgave moest echter voor een bepaalde deadline klaar zijn en bevatte een onacceptabel aantal fouten.

Bij het uitbrengen van deze uitgave hebben wij besloten de enigszins willekeurige samenstelling van het manuscript te vervangen door een meer systematische structuur. Hierin werden wij aangeemoedigd door het feit dat Brunton zelf in de tekst een en ander erkent: 'Ik heb vaak onverwacht en onsamenhangend mijn aantekeningen gemaakt. Vaak ben ik begonnen met een paragraaf of een zin die bij het eind of het midden van een tekstgedeelte hoorde.' Bovendien bleek het manuscript niet af te zijn. Onze doelstelling is geweest het materiaal voor de lezer toegankelijker te maken en er een wat vloeiender lijn in te brengen. Zo is de tekst qua thema's in verschillende hoofdstukken opgedeeld, is er een woordenlijst van Sanskritische uitdrukkingen in opgenomen en zijn er voetnoten aan toegevoegd om verwijzingen naar andere teksten en leraren te verduidelijken. Wanneer er sprake bleek te zijn van hiaten of ontbrekend materiaal, zijn deze zo veel mogelijk aan de hand van andere bronnen gecheckt en dienovereenkomstig gerectificeerd.

Dit boek heeft niet de pretentie een allesomvattende uiteenzetting van Maharshi's leringen te zijn; ook is het geen dagelijks verslag van het leven van of de gesprekken met de Maharshi.¹ Het is veel-er een compendium van onderwerpen zoals twee volgelingen zich

* Heeft betrekking op de Engelstalige uitgave van 1996.

deze binnen een bepaald tijdsbestek hebben herinnerd en hebben opgeschreven. Sommige tekstgedeelten zijn in andere uitgaven van de Ashram verschenen, maar de directheid en helderheid van de leringen, zoals deze hier worden weergegeven, inspireert ons om het in deze vorm te publiceren.

Om de leesbaarheid te vergroten is de taal waar nodig herzien, zonder daarbij de inhoudelijke betekenis geweld aan te doen. Om de authenticiteit te handhaven hebben wij in die gevallen waar de Maharshi door verschillende mensen dezelfde vraag werd gesteld, de vraag en het antwoord van de Maharshi herhaald en deze vragen bij elkaar gezet. De lezer kan zo zelf bepalen in hoeverre de antwoorden van de Maharshi, afhankelijk van de vraagsteller, van elkaar verschilden. Zoals hij zelf heeft gezegd: ‘Vragen worden vanuit een bepaald standpunt gesteld en vanuit datzelfde standpunt beantwoord.’ Wanneer de Maharshi daarom dezelfde gelijkenis of hetzelfde verhaal meer dan eens gebruikte, maar in een andere context, is dit ook herhaald. Maar met het publiceren van deze collectie uitspraken van de Maharshi willen wij niet de indruk wekken dat hij zo breedspakig was als de samenstelling van het boek doet vermoeden. Terwijl Brunton zijn uiterste best deed alles duidelijk vast te leggen, lag de voornaamste les van de Maharshi in stilte: ‘Ik heb dan wel de gesprekken met deze wijze in stenografie opgenomen, ik kan zijn opgetekende woorden zelfs laten drukken, maar het voornaamste van wat hij te zeggen had, zijn subtiele en stille uitstraling van spiritualiteit, kan nooit worden weergegeven.’ Ergens anders stelt hij dat ‘[de Maharshi] meestal stil en terughoudend is; het aantal woorden dat hij op één dag bezigt is makkelijk te tellen’. Daarom moet de lezer zich niet laten misleiden door de gedachte dat de Maharshi zoveel sprak als deze ononderbroken tekst doet vermoeden; veeleer was stilte de regel.

Onze oprechte dank gaat uit naar Alison Williams en Christopher Burgess voor hun hulp bij het samenstellen van deze uitgave.

De uitgever Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai

1. Over het dagelijks leven

Jijzelf bent de bron van al je geluk, waaruit dit ook mag bestaan, en niet de dingen buiten je. Ook al denk je dat bepaalde uiterlijke objecten je geluk hebben gebracht, je vergist je. Wat er in werkelijkheid is gebeurd, is dat dit object je onbewust even heeft teruggebracht naar je Zelf, het geluk heeft geleend en dit zo aan je heeft voorgelegd. Het geluk is als een schaduw naar je toe gekomen; waarom kijk je niet naar de bron, naar het Zelf en realiseer je het niet?

Algemene vragen

V: Wat zijn de eerste stappen op weg naar spiritueel praktiseren?

M: Om te beginnen moet de mensen worden gezegd dat ze niet het lichaam zijn, want ze denken dat ze alleen het lichaam zijn, terwijl ze het lichaam en al het andere zijn. Het lichaam is slechts een onderdeel. De aspirant moet hier goed van doordrongen zijn. Hij moet eerst onderscheid leren maken tussen *chit* (het bewuste) en *jada* (het onbewuste) en alleen *chit* zijn. Laat hij zich daarna realiseren dat *jada* niet iets anders is dan *chit*. Dit is onderscheidingsvermogen. De beginnende *viveka* moet doorgaan tot aan het eind en zijn vrucht is *moksha*.

V: Wat is de beste leefwijze?

M: Het hangt ervan af of iemand wel of geen *jnani* is. Een *jnani* ervaart niets als zijnde anders dan of losstaande van het Zelf. Alles is in het Zelf. Het universum en wat daarbovenuit gaat kunnen in het Zelf worden gevonden. De visie varieert al naar gelang de waarneming van de betreffende persoon.

V: Hoe is *mowna* mogelijk wanneer we ons met wereldse zaken bezighouden?

M: Wanneer vrouwen met een waterkruik op hun hoofd lopen, kunnen ze met hun metgezellen praten, terwijl ze toch steeds hun aandacht bij het water boven op hun hoofd hebben. Zo ervaart ook een

wijze de dingen waarmee hij zich bezighoudt niet als storend, omdat zijn geest in *Brahman* vertoeft.

De moeilijkheid is dat mensen denken dat ze de doener zijn; dit is een vergissing. Het is de hogere macht die alles doet en mensen zijn slechts een instrument. Als ze die positie aanvaarden, zullen ze vrij zijn van problemen, zo niet dan vragen ze erom. Doe je werk zonder er de vruchten van te verwachten. Dat is alles wat je moet doen.

V: Wat voor soort onderricht is geschikt voor jonge mensen – zullen zij de naakte waarheid begrijpen?

M: Hun aandacht zou van tijd tot tijd op een daarvoor aangewezen wijze op de waarheid gevestigd kunnen worden.

V: Waarom verkeert de wereld in onwetendheid?

M: Laat de wereld voor zichzelf zorgen. Als jij het lichaam bent, dan dient zich daar de grofstoffelijke wereld aan. Als jij geest bent, is alles louter geest. Zoek naar het ego en het verdwijnt. Als je onderzoekt, zal onwetendheid niet blijken te bestaan. Het is het denken dat naargeestigheid en duisternis ervaart. Zie het Zelf.

V: Als je altijd met je gedachten bij het Zelf bent, zul je dan altijd goed handelen?

M: Dat kan niet anders, maar zo iemand houdt zich niet bezig met het feit of hij wel of niet goed handelt. Zijn handelingen zijn die van God en daarom goed.

V: Heeft het zin om het Oosten en het Westen dichterbij elkaar te brengen?

M: Dergelijke gebeurtenissen zullen automatisch plaatsvinden. Er is een kracht die de bestemming van volkeren leidt. Deze vragen ontstaan alleen wanneer je je voeling met de werkelijkheid hebt verloren.

V: Is het voor westerlingen moeilijker om naar binnen te keren?

M: Ja, zij zijn *rajasisch*, hun energie gaat naar buiten. Wij moeten innerlijk stil zijn, het Zelf niet vergeten, dan kunnen we doorgaan met onze activiteiten in de buitenwereld. Vergeet een man die op het toneel een vrouwenrol speelt dat hij een man is? Zo moeten ook wij onze rol op het levenstoneel spelen, maar zonder onszelf met die rol te identificeren. In het Westen zullen alleen diegenen die het materiële leven verafschuwen het pad inslaan.

V: Wat is het verschil tussen Oost en West?

M: Allen moeten hetzelfde doel bereiken.

V: Ik ben een zondig mens.

M: Waarom denk je zo over jezelf? Je hebt terecht alle verantwoordelijkheid bij God gelegd in wie je gelooft en Hij zal daar zorg voor dragen.

Enkele volgelingen kwamen bij de Maharshi klagen over elkaars gedrag.

M: Zijn jullie gekomen om veranderingen in anderen of in jezelf te bewerkstelligen?

V: In deze zuivere sfeer is het makkelijk om te praktiseren maar in een stad is het moeilijk.

M: Wanneer je het ware Zelf ziet, is dat dan geen zuivere sfeer? Laat het lichaam denken wat het wil, maar waarom zou jij zo denken? Het is heel goed als je gewoon rustig kunt blijven zonder je in andere activiteiten te mengen. Als dit niet kan worden gedaan, wat heeft het dan voor zin om rustig te zijn? Geef je pogingen om het Zelf te realiseren niet op, ook niet als je verplicht bent actief te zijn.

V: Ik wil graag naar Kailash.

M: Je kunt deze plaatsen alleen bezoeken wanneer het is voorbestemd, anders niet. Maar al heb je alles gezien, dan nog zullen er plaatsen overblijven om te bezoeken als het niet in deze hemisfeer is, dan wel in de andere. Kennis impliceert onwetendheid van het gekende en het ongekende, en is altijd beperkt.

V: Is alleen-zijn noodzakelijk voor *vichara*?

M: Alleen-zijn is overal. Het individu is altijd alleen. Het gaat erom het in onszelf te vinden, niet buiten onszelf.

Alleen-zijn is een kwestie van mentaliteit. Iemand kan midden in de wereld staan en toch zijn rust bewaren; zo iemand verkeert in eenzaamheid. Iemand anders kan in een verafgelegen bos vertoeven en toch niet in staat zijn zijn denken te beheersen. Zij die nog aan verlangens zijn gehecht, kunnen niet tot alleen-zijn komen, waar ze zich ook bevinden, terwijl zij die zich hiervan hebben onthecht, altijd in eenzaamheid verkeren, zelfs wanneer ze aan het werk zijn. Wanneer werk in gehechtheid wordt verricht is het een keten. Alleen-zijn kan niet alleen in bossen worden gevonden, het kan ook te midden van het wereldgebeuren worden ervaren.

Anderen helpen

Leg al je doelstellingen, aspiraties, verlangens om de mensheid te dienen en plannen om de wereld te verbeteren neer bij de Universele Kracht die dit universum in stand houdt. Zij is niet dom. Zij zal doen wat nodig is. Laat het besef van 'ik doe dit' varen. Maak je vrij van egoïsme. Denk niet dat jij degene bent die een verbetering tot stand brengt. Laat deze doelstellingen met rust en laat ze over aan God. En door je vrij te maken van egoïsme kan God je gebruiken als instrument om ze te verwezenlijken, maar het verschil is dat je je er niet bewust van zult zijn dat jij dit doet; de Oneindige zal door jou werken en er zal geen zelfverheerlijking zijn om het werk te bederven. In het andere geval is er een verlangen naar roem en faam en zul je in plaats van de mensheid het persoonlijke zelf dienen.

Wat mensen Satan, de Duivel of duistere krachten noemen, is niets anders dan het niet kennen van het ware Zelf. Bijna alle mensen zijn min of meer ongelukkig omdat ze het ware Zelf niet kennen. Werkelijk gelukkig zijn ligt in Zelfkennis en nergens anders. Al het andere is van voorbijgaande aard. Je Zelf kennen is altijd gelukkig zijn.

V: Mijn vriend wil niets liever dan maatschappelijk werk doen, al gaat dit ten koste van zijn eigen belangen.

M: Zijn onbaatzuchtig werk zal hun tot hulp zijn; het nut hiervan kan niet worden ontkend. Bedenk hoe hij dit werk is blijven doen en hoe jij hem het uittreksel van de gesprekken hebt toegestuurd. Er is een verband tussen deze twee. Het werk heeft zijn geest gezuiverd, zodat hij vrij vlot inzicht heeft gekregen in de wijsheid van de wijzen. Maatschappelijk werk heeft een plaats in het plan van spirituele ontwikkeling. Het werk is voor de gemeenschap en niet voor jezelf. God staat je hierbij altijd voor ogen. Het algemene welzijn is identiek aan iemands eigen welzijn. Dergelijke activiteiten van lichaam en geest zuiveren de geest. Daarom is goed maatschappelijk werk een manier om de geest zuiverder te maken.

V: Maar maatschappelijk werk laat ons geen tijd voor meditatie!

M: Natuurlijk houden je ambities niet op bij maatschappelijk werk. Je blik moet altijd op de hoogste waarheid gericht blijven. Voor alles is een tijd.

V: Hoe kunnen we de spirituele laksheid van anderen elimineren?

M: Heb je die van jezelf geëlimineerd? Richt je vragen op Zelfonderzoek. De kracht die je in jezelf opbouwt zal dan ook haar uitwerking op anderen hebben.

V: Hoe zit het met P.B.'s² idee over geïnspireerde actie?

M: Laat activiteiten hun gang gaan. Zij hebben geen invloed op het zuivere Zelf. Het probleem is dat mensen denken dat zij de doener zijn. Dit is een misvatting. Het is de hogere macht die alles doet en mensen zijn slechts instrumenten. Als zij die positie aanvaarden, zullen ze vrij zijn van problemen; zo niet, dan vragen ze erom. Het beeld op de tempeltoren lijkt onder een zware last gebukt te gaan, maar in werkelijkheid rust de toren op de grond en die ondersteunt het beeld. Het beeld is een deel van de toren, maar is zo gemaakt alsof dit het gewicht van de toren draagt. Is dat niet grappig? Zo is het ook met degene die denkt dat hij de doener is.

V: Hoe denkt u over sociale hervorming?

M: Zelfhervorming brengt automatisch sociale hervorming met zich mee. Houd je bij zelfhervorming. Sociale hervorming komt dan vanzelf.

Iemand maakte de opmerking dat de Gita karma-yoga predikte, omdat daarin wordt onderwezen dat je uit onbaatzuchtige motieven moet handelen.

M: Nee. Dit kan alleen worden bereikt wanneer je het illusoire van het ego kent, dat wil zeggen *jnana*. Vandaar dat hij in werkelijkheid *jnana-yoga* onderwees, wat het hoogste is, en dat we moeten handelen door het universele via ons te laten handelen.

V: Ik ben arts. Hoe kan ik de mensen het beste genezen?

M: De blijvende genezing is *jnana*; de patiënten moeten dit zelf beseffen en dat is afhankelijk van hun rijpheid. Anders zal bij het verdwijnen van de ene ziekte de andere komen.

Er kwam een jongeman die met klem vroeg de kracht te mogen krijgen om het materialisme van de wereld uit te roeien.

M: Mensen die zelf onmachtig zijn, vragen om goddelijke kracht om die voor het welzijn van de mensheid te gebruiken. Dit is als de lamme die zei dat hij de vijand zou overmeesteren als hij maar op

de been werd geholpen. De intentie is goed, maar het gevoel voor verhoudingen ontbreekt.

V: Hoe kan ik anderen helpen?

M: Wie is die ander die je zou kunnen helpen? Wie is het 'ik' dat anderen gaat helpen? Helder dat eerst op en dan zal alles vanzelf in orde komen.

V: In het Westen kunnen de mensen niet begrijpen hoe wijzen die in eenzaamheid leven van nut kunnen zijn.

M: Vergeet Europa en Amerika. Waar zijn deze anders dan in je denken? Als je uit een droom ontwaakt, wil je dan ook weten of de mensen uit je droomschepping wakker zijn?

Koester meelevende liefde voor anderen, maar houd dit voor jezelf; loop er niet mee te koop en praat er niet over. Als je verlangens in vervulling gaan, wees dan niet opgetogen, en als je je gefrustreerd voelt, wees dan niet teleurgesteld. De opgetogenheid kan bedrieglijk zijn; zij moet worden ingetoomd, want aanvankelijke vreugde kan in verdriet eindigen. Uiteindelijk is het zo dat *jij*, wat er ook gebeurt, dezelfde blijft die je bent.

V: Maar hoe kan ik iemand anders helpen met zijn problemen?

M: Waarom heb je het over een ander? – er is alleen de Ene. Probeer je te realiseren dat er geen ik is, geen jij, geen hij, alleen het ene Zelf dat alles is. Als je gelooft in het probleem van een ander, geloof je in iets buiten het Zelf. Je zult hem het beste helpen door je te realiseren dat alles één is, in plaats van door uiterlijke activiteit.

Eetgewoonten

V: Is het lichaam van enige waarde voor het Zelf?

M: Ja, door de hulp van het lichaam wordt het Zelf gerealiseerd.

V: Hoe zit het met dieet houden?

M: Voedsel heeft invloed op het denken. Het juiste voedsel maakt het meer *sattvisch*. Voor de beoefening van alle soorten yoga is vegetarisme een absolute noodzaak.

V: Hoe zit het met hen die niet gewend zijn aan vegetarisch eten?

M: Gewoonte is slechts een aanpassing aan de omgeving. Het is het denken dat de doorslag geeft. De waarheid is dat het denkvermogen is getraind om te denken dat bepaalde soorten voedsel smakelijk

zijn. Voeding kan net zo goed worden verkregen uit vegetarische gerechten als uit vlees. Maar het denken van iemand die zichzelf heeft gerealiseerd wordt niet beïnvloed door het voedsel dat wordt genuttigd. Maar, gewen je geleidelijk aan vegetarisme.

V: Maar als het een kwestie is van niet doden, dan hebben planten ook een leven.

M: En ook de tegels waarop je zit!

V: Kun je spirituele verlichting ontvangen wanneer je vlees eet?

M: Ja, maar geef het geleidelijk op en gewen je aan *sattvisch* voedsel. Wanneer je eenmaal de verlichting hebt bereikt, doet het er minder toe wat je eet, net zoals het er bij een groot vuur niet toe doet hoe het wordt gevoed.

Een volgeling had een streng dieet gevolgd en at slechts één keer per dag een lichte maaltijd. De Maharshi maakte tijdens het ontbijt de opmerking: 'Waarom laat je koffie ook niet staan?' Hiermee wilde hij zijn afkeuring uitspreken over het te grote belang dat aan een dieet wordt gehecht.

V: Adviseert u om geen vlees en alcohol te nuttigen?

M: Ja. In het begin is het een zinvol hulpmiddel. Dat het zo moeilijk is om dit op te geven komt niet doordat ze echt onontbeerlijk zijn, maar doordat we eraan gewend zijn geraakt. Zolang het denken nog niet vastberaden werkt aan Zelfrealisatie, heeft het een of ander beeld of idee nodig waar het zich op kan richten, want anders zal het mediteren al snel plaatsmaken voor slaap of (afdwalende) gedachten. In alle voedsel bevindt zich een fijnstoffelijke essentie; en dit heeft invloed op het denken. Dus voor wie meditatie beoefent om het Zelf te vinden, zijn eetgewoonten opgesteld, waarvan het wenselijk is ze op te volgen. *Sattvisch* voedsel stimuleert het mediteren, terwijl *rajasisch* voedsel, zoals vlees, en *tamasisch* voedsel het belemmeren.

V: Waarom drinkt u wel melk, maar eet u geen eieren?

M: Gedomesticeerde koeien geven meer melk dan hun kalveren nodig hebben en ze vinden het fijn om te worden gemolken. Eieren bevatten potentieel leven.

V: Ik eet drie- of viermaal per dag en ben zo bezig met lichamelijke behoeften dat ik me ondergeschikt voel aan mijn lichaam.

Bestaat er een toestand waarin ik los van mijn lichaam zal zijn, zodat ik niet meer word geplaagd door lichamelijke behoeften?

M: Het zijn de gehechtheden die schadelijk zijn: de daden op zich zijn niet erg. Het kan geen kwaad om drie- of viermaal per dag te eten, maar zeg alleen niet: 'Ik wil dit soort voedsel en niet dat soort', enzovoort. Het is niet alleen dit, maar je nuttigt dit voedsel gedurende de twaalf uur dat je wakker bent, terwijl je gedurende de twaalf uur dat je slaapt niet eet. Brengt slaap je naar *mukti*? Het is onjuist te veronderstellen dat alleen niet-doen je naar *mukti* brengt.

V: Is het onschadelijk om te blijven roken?

M: Nee. Tabak is een vergif. Het is beter om het niet te gebruiken. Tabak geeft slechts een tijdelijke stimulans, waarop wordt gereageerd met een verlangen naar meer. Daarbij is het ook niet goed voor het beoefenen van meditatie.

V: Is er een drug die meditatie stimuleert?

M: Nee, omdat de gebruiker daarna niet in staat is te mediteren zonder het regelmatig te nemen.

Zij die opium of alcohol gebruiken zoeken onbewust naar de gelukzalige toestand van het werkelijke Zelf. Door de drugs krijgen ze een imitatie van die gelukzalige toestand, maar daarna moeten ze terugkeren naar hun normale toestand en het verlangen komt nog sterker terug, totdat ze chronisch verslaafd raken aan de stof. Met al dergelijke kunstmatige stimulerende middelen is een val onvermijdelijk. Als het denken wordt onderworpen, wordt alles overwonnen.

Over dieren

De zorg van de Maharshi voor dieren is legendarisch. Na een steek van een scorpioen gaf hij het volgende commentaar:

'Ik trapte zonder het te weten op een scorpioen en deed hem pijn, dus stak hij mij om me eraan te herinneren dat hij bestond.'

Dieren kunnen denken, net als mensen. We moeten niet denken dat het schepsels zijn zonder enig verstand. Sommige die contact met mensen hebben gehad kunnen woorden en gesprekken begrijpen. *De Maharshi wees naar een koe en zei dat ze op intelligente wijze kon denken.*

Op een avond viel er een slapende slang van het dak van de zaal

van de Ashram. De Maharshi beval de mannen een lantaarn te pakken en zijn pad naar de deur bij te lichten en zei hun hem geen kwaad te doen. Over het feit dat het daar wemelde van de slangen, zei hij: ‘We zijn hier als gasten in hun verblijfplaats en dus hebben we niet het recht hen lastig te vallen. Laten we hen met rust laten.’

Brahmacharya en seksualiteit

V: Wat zijn hartstochten?

M: Het zijn dezelfde krachten die tijdens het mediteren worden gebruikt, maar die via andere kanalen worden geleid.

Het nieuws dat er een volgeling zou gaan trouwen werd aan de Maharshi verteld.

V: Waarom heeft hij dit gedaan? Dat is toch een stap terug?

M: (*lachend*) Waarom zou een huwelijk zijn spirituele vooruitgang in de weg staan? Pas wanneer lichamelijke behoeften – zoals honger, dorst en het uitscheiden van afvalstoffen – zijn bevredigd, kan meditatie vooruitgang boeken. De resultaten van *vichara*, meditatie, zijn wilskracht, ontwikkelde concentratie, beheersing van hartstochten, desinteresse in wereldse dingen, deugdzaamheid en het bejegenen van iedereen als gelijke.

V: Is *brahmacharya* niet nodig?

M: *Brahmacharya* wil zeggen ‘in *Brahman* leven’. Het heeft niets te maken met celibatair leven, zoals algemeen wordt gedacht. Een ware *brahmachari* vindt gelukzaligheid in *Brahman*, wat hetzelfde is als het Zelf.

V: Maar is het celibaat niet een vereiste voor yoga?

M: Ja, dat is zo. Het is een van de vele hulpmiddelen om tot Zelfrealisatie te komen.

V: Is *brahmacharya* niet van essentieel belang? Kan iemand die getrouwd is het Zelf realiseren?

M: Jazeker! Wel of niet getrouwd, iemand kan het Zelf realiseren omdat het hier en nu is. Het is een kwestie van een goede mentale conditie. Zijn er geen mensen geweest die met hun wederhelft en hun gezin leefden en toch tot Zelfrealisatie zijn gekomen?

V: Wat is beter om tot verlossing te komen: getrouwd zijn of celibatair leven?

M: Wat je zelf het beste vindt. Er is geen verschil. Gedachten moe-

ten ophouden en de rede moet verdwijnen. Het voelen is bij het mediteren de primaire factor, niet de rede. Het moet aan de rechterkant van de borst komen, niet in het hoofd, omdat het Hart daar zit. Het moet stevig worden vastgehouden.

V: Is het huwelijk een barrière voor spirituele vooruitgang?

M: Het gezinsleven is geen barrière, maar zij die een gezin hebben, moeten hun uiterste best doen om zelfbeheersing te betrachten. Als iemand een sterk verlangen heeft naar het hogere leven, zal het seksuele verlangen wegvallen. Wanneer het denken wordt tenietgedaan, worden ook de andere verlangens tenietgedaan.

V: Hoe kunnen we de gedachte aan seks uitroeien?

M: Door de valse gedachte dat het lichaam het Zelf is uit te roeien. Er is geen seksualiteit in het Zelf. Wees het ware Zelf, dan zul je geen problemen hebben met seksualiteit.

V: Bent u een voorstander van seksuele onthouding?

M: Een ware *brahmachari* is iemand die in *Brahman* vertoeft. In dat geval zal er van verlangens geen sprake meer zijn.

V: In de Ashram van Sri Aurobindo heerst een strenge regel dat getrouwde paren daar kunnen wonen op voorwaarde dat ze geen geslachtsgemeenschap hebben.

M: Wat is de zin daarvan? Als het in hun gedachten is, wat voor zin heeft het dan om mensen te dwingen zich te onthouden?

V: Leidt het gebruik van voorbehoedmiddelen tot onzedelijkheid?

M: Je moet naar de kern van de dingen gaan. Bedenk wat de werkelijke oorzaak van geboorte is en smoor die in de kiem. Laat wat geboren wordt zichzelf behoeden. Voor wie is die geboorte? Er bestaat een oude versregel die zegt: 'Verlangens worden steeds heviger en vuriger wanneer ze worden gevoed', dus het enig effectieve voorbehoedmiddel is de innerlijke oorzaken onder controle houden, om de verlangens te beteugelen en zo zedelijk te worden.

V: Is onthouding de enige methode om de grootte van het gezin in de hand te houden?

M: Ja. De andere methoden geven slechts tijdelijke verlichting en behandelen alleen de symptomen.

V: Wanneer er een conflict bestaat tussen verlangens: aan de ene kant het verlangen naar een kind en aan de andere kant naar geslachtsgemeenschap, welk moet je dan kiezen?

M: Als het je lukt om een van deze te onderdrukken, waarom dan niet beide? Waarom zou je de natuurwetten verstoren? Laat Hem die de natuurwetten heeft gemaakt ze ook uitvoeren. De seksuele impuls is al sterk genoeg, waarom zou je die nog sterker maken? Als je de waarheid in de natuur verstaat, zal er helemaal geen seksueel verlangen opwellen. Als je het gevoel van ongelijkheid elimineert, zal datgene wat seksualiteit zijn kracht geeft, ook worden geëlimineerd.

De natuur maakt sommige mensen onvruchtbaar of ontnemt anderen hun kinderen, terwijl ze weer anderen vele kinderen schenkt. Als je daarom probeert geboortes te reguleren, probeer dan ook de dood te reguleren.

(*Lachend*) Als we allemaal kinderen konden blijven en helemaal niet volwassen werden, wat zou het dan een gelukkige wereld zijn!

Sannyasa (verzaking)

Sannyasa is het opgeven van het ego. Ook al leeft iemand te midden van zijn gezin, dan nog zullen, als hij zijn ego heeft opgegeven, de gebeurtenissen hem niet beroeren. Daarom hebben droomervaringen geen werkelijke invloed op ons. Terwijl hij rustig in zijn bed ligt, droomt een man dat hij zich in het water bevindt, maar zijn bed is niet nat. Anderzijds is iemand die in *sannyasa ashrama* is maar toch nog aan het lichaam is gehecht, een *karmi* (een mens van daden, niet van verzaking).

Zolang iemand denkt dat hij een *sannyasin* is, is hij niet één. Zolang iemand niet denkt aan de illusie van de wereld, is hij niet werelds, maar is hij een ware *sannyasin*. Om van hun ziekte te genezen, moeten patiënten zelf de medicijnen innemen die de arts heeft voorgeschreven. Zo schrijft ook de goeroe het pad voor, maar de leerlingen moeten dat zelf volgen.

Waar is verzaking? Het is niet buiten ons, het is hier (wijzend naar het hart). Waar is alleen-zijn? In het denken. Alexander Selkirk³ was alleen op het eiland maar wilde daar weg, dus voor hem was dat geen alleen-zijn. We moeten die dingen in onszelf bereiken. Het Koninkrijk der Hemelen moet in onszelf worden gezocht.

V: Wat is verzaking?

M: Het ego opgeven.

V: Is het niet het opgeven van bezittingen?

M: Ook de bezitter.

V: Hoe bewandelt een gezinshoofd het pad?

M: Waarom zie je jezelf als gezinshoofd? Als je op weg gaat als een *sannyasin*, zul je door vergelijkbare gedachten worden achtervolgd dat je een *sannyasin* bent. Of je nu in huis bent of in het bos, je gedachten achtervolgen je. Het ego is de bron van gedachten. Het creëert het lichaam en de wereld en laat je denken dat je een gezinshoofd bent. Als je de wereld verzaakt, zal de gedachte ‘gezinshoofd’ alleen worden vervangen door ‘*sannyasi*’ en de omgeving van het huis door het bos. Het mentale obstakel zal er nog steeds zijn. De omgeving veranderen zal niet helpen, want het denken moet op beide plaatsen worden overwonnen. Als je het in het bos kunt doen, waarom dan niet thuis? Je kunt het nu proberen en de omgeving doet er niet toe. Je omgeving verlaat je nooit. Kijk naar mij. Ik ben van huis weggegaan. Kijk naar jezelf. Je bent hier gekomen en je hebt de thuisomgeving verlaten. Wat vind je hier nu? Is het anders dan thuis? Dat is de reden om de nadruk te leggen op *sahaja samadhi*. Je moet in spontane *samadhi* verkeren, dat wil zeggen in je oorspronkelijke staat, zelfs temidden van je alledaagse omgeving.

V: Waarom bent u in uw jeugd van huis weggelopen, terwijl u de mensen toch niet aanspoort om te verzaken?

M: Een of andere kracht heeft me weggehaald. Het is niet voldoende om op te houden met werken. Pas wanneer iemand tot Zelfrealisatie is gekomen, houdt voor hem de wereld op te bestaan. Het betekent niet dat we ons werk moeten opgeven.

V: Moet ik bij mijn vrouw en gezin weggaan?

M: Wat voor kwaad doen ze? Ontdek eerst wie je bent.

V: Moet je je huis, vrouw, bezittingen enzovoort opgeven omdat ze allemaal *samsara* zijn?

M: Leer eerst wat *samsara* is. Is dat allemaal *samsara*? Betekent dit dat mensen die hiermee leven niet tot Zelfrealisatie kunnen komen?

Wat ben je? Ben je het lichaam? Nee. Je bent zuiver Bewustzijn. Je terugtrekken wil zeggen in het Zelf vertoeven, niets meer dan dat. Het is niet uit de ene omgeving weggaan om in een andere verstrikt

te raken; ook niet de concrete wereld verlaten om je vervolgens te verliezen in de mentale wereld. De geboorte van een zoon, zijn dood enzovoort zijn ook in het Zelf. De vraag of deze dingen verenigbaar zijn komt niet eens op.

Moelijkheden op het pad

V: Hoe kunnen we lust en boosheid beheersen?

M: Van wie zijn deze hartstochten? Onderzoek dit! Als je verblijft in de hoedanigheid van het Zelf, zul je merken dat buiten dit niets bestaat. Dan zal beheersing niet nodig zijn.

V: Ik heb een seksuele zonde begaan.

M: Ook al heb je dit gedaan, het is niet belangrijk zolang je niet daarna denkt dat *jij* dit hebt gedaan. Het Zelf is zich van geen zonde bewust en verzaking van seksualiteit is een innerlijke zaak, niet alleen van het lichaam.

V: Ik heb overspel willen plegen.

M: Het is beter je vrouw trouw te blijven.

V: Ik word geprikkeld door de borsten van mijn jonge buurvrouw en kom vaak in de verleiding om overspel met haar te plegen. Wat moet ik doen?

M: *Jij* bent altijd zuiver. Het zijn je zintuigen en je lichaam die je verleiden en die je verwacht met je werkelijke Zelf. Weet dus eerst wie er wordt verleid en wie er te verleiden valt. Maar zelfs als je overspel pleegt, denk er dan daarna niet over na, omdat jij zelf altijd zuiver bent. Jij bent niet degene die zondigt.

V: Hoe kunnen we het spirituele en wereldse leven combineren?

M: Er is slechts één ervaring. Wat zijn wereldse ervaringen anders dan die welke op het valse 'ik' zijn gebaseerd?

V: Het wereldse leven is zeer afleidend.

M: Laat jezelf niet afleiden! Ontdek voor wie er afleiding bestaat. Na enige oefening zul je er niet meer door worden lastiggevallen.

V: Maar zelfs het proberen is onmogelijk.

M: Doe het en je zult het niet zo moeilijk vinden.

V: Het komt dus hierop neer: ik moet altijd naar binnen gericht zijn.

M: Ja.

V: Moet ik helemaal niet naar de wereld kijken?

M: Je krijgt niet de opdracht om je ogen voor de wereld te sluiten.

Als je denkt dat je het lichaam bent, manifesteert de wereld zich buiten jou. Als je het Zelf bent, manifesteert de wereld zich als *Brahman*.

V: Hoe zit het met kiespijn?

M: De pijn zit in het denken. Wat gebeurt er met de kiespijn wanneer je slaapt? Voel je de pijn dan? Nee. Wel, in het Zelf ben je altijd gelukkig.

V: De geneeswijze van Christian Science is op hetzelfde principe gebaseerd.

M: Ja, en vergelijkbare resultaten worden behaald door middel van wilskracht. De wil en het Zelf zijn hetzelfde. Denk aan het Zelf, de muggen of de kiespijn ten spijt. Het vergt kracht, maar je moet een held zijn om tot Zelfrealisatie te komen.

V: Is het nodig om wereldse verlangens op te geven?

M: Waarom verlangen wij? Onderzoek. Als je in je verlangens geen echt geluk vindt, zal je denken er niet door worden aange-trokken. Desalniettemin kunnen onbewuste neigingen je daar verleiden, maar je zult terugkeren.

Waarom wil je een leven in vrijheid? Het feit dat je ernaar hunkert, impliceert dat je gebonden bent. Maar in werkelijkheid ben je altijd vrij. Ken dat Zelf en verlangens zullen vanzelf verdwijnen. Breng alle verlangens en gedachten naar één innerlijk punt: dat is Zelfrealisatie. Het denken moet stil zijn. De bij zoemt luidruchtig om de bloem heen op zoek naar honing. Wanneer hij die heeft gevonden is hij stil en rustig. Zo is het ook met de ziel van de mens die uit verlangen op zoek is naar de enig echte honing.

Op een keer zag de Maharshi mr. G in zijn schommelstoel zitten.

M: Wat geven die luxevoorwerpen een reden tot zorg! Als er iemand anders in die stoel gaat zitten, zal de eigenaar dat niet zo leuk vinden. Is schommelen werkelijk zo aangenaam? Het is niet meer dan een verspilde gedachte aan genot! Shiva gaf al zijn bezittingen aan Vishnu en ging in bossen, op kerkhoven en in de wildernis zwerven en leefde van het eten dat hij bij elkaar had gebedeld. Volgens hem staat geen bezittingen hebben hoger op de schaal van geluk dan wel bezittingen hebben. Het hogere geluk is, vrij van zorgen te zijn.

V: Ben ik het waard een volgeling te zijn?

M: Iedereen kan een volgeling zijn. Spiritueel voedsel is er voor iedereen en wordt niemand ontzegd.

Werk

Je kunt doorgaan met je bestuurswerk en je kunt je leven als gehuwde man of vrouw gewoon voortzetten. Je kunt het stadium bereiken dat alle stadia overstijgt, maar vergeet alleen niet dat Ene. Houd je gedachten steeds Daarop gericht, wat je ook aan het doen bent.

V: Hoe moet het werk worden gedaan door een aspirant?

M: Zonder je te identificeren met de doener. Toen je bijvoorbeeld in Parijs was, wist je niet dat je hierheen zou gaan, of had je niet de intentie dit te doen. Zie je hoe je handelt ongeacht je eigen intenties? In hoofdstuk 3, regel 4 van de *Bhagavad Gita* staat dat iemand niet in een staat van niet-handelen kan blijven. De bedoeling van iemands geboorte zal automatisch worden vervuld, vanzelf, of je het nu wilt of niet.

V: Ik heb geen belangstelling voor zakendoen, omdat ik bang ben dat het mijn yogabeoefening zal beïnvloeden.

M: Nee, dat zal het niet. Alleen je kijk op de dingen zal veranderen, zoals in de *Gita* staat (hoofdstuk 2). Je zult zakendoen gaan zien als louter een droom, maar daar zal het niet door worden beïnvloed, want je zult het als een serieuze zaak blijven beschouwen.

V: Het probleem is in een toestand van niet-denken te verkeren en toch je plichten te vervullen.

M: Laat de gedachteloze toestand voor wat ze is. Zie het niet als iets wat gerelateerd is aan jezelf. Wanneer je loopt, zet je onwillekeurig de ene voet voor de andere. Laat je andere handelingen zich op dezelfde wijze voltrekken. Allengs zal de concentratie aangenaam en moeiteloos worden en zul je in die toestand verkeren, of je nu met je werk bezig bent, of dat je expliciet gaat zitten mediteren. Het werk zal je alleen maar makkelijk afgaan wanneer je denken wordt bestendig en gestaafd door concentratie.

Terwijl de Maharshi de heuvel afdaalde waren er enkele mensen aan het vegen. Een van hen hield op met werken en wilde voor hem gaan knielen. De Maharshi sprak hen toe.

M: In je werk opgaan is waarachtige *namaskar*. Je werk met zorg doen is de grootste dienst die je God kunt bewijzen.

V: Hoe kun je werk verenigen met meditatie?

M: Wie is het die werkt? Laat hij die werkt de vraag stellen. Je bent altijd het Zelf, niet het denken. Het is het denken dat deze vragen aan de orde stelt. Werken doe je in de aanwezigheid van het Zelf. Werken is geen belemmering voor Zelfrealisatie. Het is de verkeerde identiteit van de werker die moeilijkheden veroorzaakt. Ontdoe je van de valse identiteit. Activiteiten gaan elke dag automatisch door. Weet dat het denken dat ze oproept niet meer is dan een fantoom dat uit het Zelf voortkomt. Waarom denk je dat je actief bent? De activiteiten zijn niet van jezelf; ze zijn van God.

V: Men zegt dat inspanning leidt tot leegte van het denken en werken zal dan niet mogelijk zijn.

M: Ga dan eerst naar die leegte en vertel het me dan.

V: Hoe kan mijn denken stil zijn wanneer ik het meer moet gebruiken dan andere mensen? Ik wil graag de eenzaamheid opzoeken en mijn werk als schoolhoofd opgeven.

M: Je kunt blijven waar je bent en verder gaan met je werk. Wat is de onderstroom die het denken voedt en het in staat stelt dit werk te doen? Wel, dat is het Zelf! Dus dat is de werkelijke bron van je bezigheid. Word je hier, tijdens je werk, gewoon van bewust en vergeet het niet. Houd dit op de achtergrond in gedachte, ook wanneer je aan het werk bent. En doe dit NIET gehaast! Neem er de tijd voor en houd de gedachte aan je werkelijke natuur levend, ook wanneer je aan het werk bent, en vermijd haast, waardoor je het vergeet. Wees bedachtzaam. Beoefen meditatie om het denken tot stilte te brengen en laat het zich bewust worden van zijn ware relatie met het Zelf, waardoor het wordt gevoed. Verbeeld je niet dat jij het bent die het werk doet. Zie in dat het de onderliggende stroom is die het doet. Identificeer jezelf met deze stroom. Als je onthaast en indachtig werkt, hoeft je werk of je dienstbaar zijn geen belemmering te zijn.

De Maharshi vergeleek de spaken van een wiel die alle door een en dezelfde cirkel worden omsloten, of ze nu dik of dun zijn, met het intellectuele werk dat door de cirkel van het Zelf wordt omsloten.

In de *Bhagavad Gita* gaf Krishna Arjuna de opdracht zich in het Zelf te verankeren en in overeenstemming met zijn natuur te handelen, zonder zich te identificeren met een doener, en dan zouden de gevolgen van zijn handelingen geen invloed op hem hebben. Aldus is het vertoeven in het Zelf de som van wat de *Gita* leert. Zelfs als het wordt geïnterpreteerd als plicht en actie, betekent het dat je handelt als instrument van een hogere macht.

V: Hoe kunnen we Zelfrealisatie verenigen met activiteiten gericht op geld verdienen?

M: Acties zijn geen reden tot gebonden zijn. Gebonden zijn is slechts de misvatting dat 'ik' degene ben die in actie komt. Verwerp dergelijke gedachten, maar laat het lichaam en de zintuigen hun rol spelen, zonder daarbij te worden gehinderd door jouw tussenkomst.

V: Is werken een belemmering voor Zelfrealisatie?

M: Nee. Voor iemand die zich heeft gerealiseerd is alleen het Zelf de Werkelijkheid, en acties zijn slechts een verschijnsel dat geen invloed heeft op het Zelf. Het besef de handelende persoon te zijn, is er niet. Voor beginners kan het aanvankelijk moeilijk zijn zich tijdens het werk met Zelfonderzoek bezig te houden, maar na enige oefening zal het snel aan zijn doel gaan beantwoorden en het werk zal mediteren niet meer in de weg staan.

V: Mijn werk hindert mij.

M: Met de juiste houding zal het soort leven dat je leidt er niet veel toe doen.

Een van de werkers in de Ashram had daar ettelijke jaren fysieke arbeid gedaan. Ten slotte zei de Maharshi tegen hem: 'Je karma is uitgewerkt. Vertrek nu en ga mediteren.'

Lijden

Sinds het begin van de schepping is er kwaad en verdriet geweest. Je vraagt waarom de *rishi's* de zaken niet rechtzetten. De *veda's* vertellen over de demonen (*asura's*) die vanaf het begin der tijden hebben bestaan. Er is een tegenwerkende kracht in de wereld die strijd en lijden veroorzaakt, maar deze is werkzaam om de mensheid te laten groeien en evolueren. Het is een kracht in de natuur die samen met het goede bestaat.

V: Wat is de bedoeling van het lijden en het kwaad in de wereld?

M: Je vraag is op zichzelf een gevolg van het lijden. Verdriet bepaalt je gedachten bij God. Zou je zonder het lijden de vraag hebben gesteld? Afgezien van de *jnani's* valt iedereen, van koning tot keuterboer, een bepaalde hoeveelheid verdriet ten deel. Zelfs in gevallen waar het niet aanwezig lijkt te zijn, is het slechts een kwestie van tijd – vroeg of laat komt het. Overigens hoeven iemands gedachten niet direct bij de eerste klap bij God te worden bepaald, maar bij de vijfde zal het waarschijnlijk wel zover zijn. We hebben dit voertuig (het lichaam) aangenomen om onze ware aard te leren kennen.

V: Maar waarom moet uit volmaaktheid onvolmaaktheid voortkomen?

M: Zou het universum zich niet hebben gemanifesteerd, dan hadden we niet over de werkelijke staat nagedacht. De bedoeling van de manifestatie is dat je de oorzaak daarvan leert kennen. Er is geen *maya* wanneer je je ware natuur kent. Het is jouw fout als je jezelf niet kent.

V: Is het wereldplan dan feitelijk goed?

M: Dat is het inderdaad. De fout ligt bij jou. Wanneer we die fout corrigeren wordt de hele ordening goed.

V: Hoe kan er verandering worden gebracht in het lijden van de wereld?

M: Realiseer het Zelf; dat is het enige wat nodig is.

V: De wereld is materialistisch. Hoe kan dit worden verholpen?

M: Materieel of spiritueel, het is in overeenstemming met je visie. Stel die visie bij! De Schepper weet hoe Hij voor zijn Schepping moet zorgen.

V: Gaat de wereld vooruit?

M: Er is er één die de wereld regeert en het is Zijn verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen. Hij die de wereld het leven heeft geschonken weet ook hoe Hij ervoor moet zorgen. Als wij vooruitgaan, gaat de wereld vooruit. Zoals jij bent, zo is de wereld. Wat heeft het voor zin de wereld te begrijpen als je het Zelf niet begrijpt? Zonder Zelfkennis heeft kennis van de wereld geen zin. Zie de wereld door de ogen van je hoogste Zelf.

V: Wereldwijd voltrekken zich rampen, bijvoorbeeld hongersnood en de pest. Wat is de beweegreden voor deze toestand?

M: Aan wie doet zich dit voor? In je slaap was je je niet bewust van

de wereld en haar lijden. Alleen in de waaktoestand ben je je hiervan bewust. Blijf in de toestand waarin je je niet van de wereld bewust was, toen haar lijden je niet beroerde. Wanneer je blijft als het Zelf (als in de slaap), zullen de wereld en haar lijden geen vat op je hebben. Richt je blik daarom naar binnen. Zoek het Zelf. Dan zal er een eind komen aan de wereld en haar ellende.

V: Maar dat is egoïstisch.

M: De wereld is niet buiten je. Omdat je jezelf ten onrechte vereenzelvigt met het lichaam, zie je de wereld. Haar pijn doet zich aan je voor. Maar dit is geen werkelijkheid. Zoek de werkelijkheid en ontdoe je van dit onwerkelijke gevoel.

V: Er zijn grote, nobele mensen, werkers voor het algemeen welzijn, die de ellende van de wereld niet kunnen oplossen.

M: Zij zijn egocentrisch, vandaar hun onvermogen. Als ze in het Zelf verbleven, zouden ze anders zijn.

V: Waarom heeft het Zelf zich gemanifesteerd als deze ellendige wereld?

M: Opdat je ernaar op zoek zou gaan. Je ogen kunnen zichzelf niet zien, maar zet er een spiegel voor en dan, pas dan, zien ze zichzelf. Zo is het ook met de schepping. Zie eerst jezelf en zie dan de hele wereld als het Zelf.

V: Waarom is er treurnis en kwaad in het universum?

M: Het is Gods wil.

V: Waarom?

M: Hij is ondoorgrondelijk. Aan die macht kan geen motief worden toegeschreven, aan dat alwijze, almachtige Wezen kan geen verlangen, geen na te streven doel worden toegekend. Evenals de zon, wordt God niet beroerd door de activiteiten die in Zijn aanwezigheid plaatsvinden. Als het denken vanwege gebeurtenissen onvoldaan of rusteloos is, is het een goed idee Gods wil als de oplossing te aanvaarden; daarom is het wijs om het verantwoordelijkheidsgevoel en de vrije wil te laten varen en onszelf te zien als instrument van God, om te doen en te lijden zoals het Hem belieft.

V: Waarom is er onvolmaaktheid in volmaaktheid?

M: Voor wie is er relativiteit? Voor wie is er onvolmaaktheid? Het Absolute is niet onvolmaakt. Zegt het Absolute je dat het is verhuuld? Het is de individuele ziel die zegt dat het Absolute door iets

wordt verhuld.

V: Wij denken dat er veel leed wordt veroorzaakt door overbevolking, maar als we niet bestonden, zou ook het leed verdwijnen.

M: We kunnen de oorzaak van het leed achterhalen door de oorzaak van onze geboorte te achterhalen. Als dat wat wordt geboren (het ego) wordt gekend, verdwijnt het leed.

V: Ik word geplaagd door angsten voor ziekte en dood.

M: Wie krijgt de ziekte? Krijg jij die? Als je analyseert wat je bent, ga je inzien dat ziekte je niet kan beroeren. Wat ben je? Ga je dood? Kun je doodgaan? Denk aan *Atman*; realiseer Dat!

V: Ik probeer het, maar het blijft me niet lang bij.

M: Oefening baart kunst.

V: En in die tussentijd?

M: In die tussentijd hoeft er geen lijden te zijn.

V: Wij zijn mensen die in de wereld leven en allemaal wel een of ander verdriet hebben. We bidden om hulp en zijn nog steeds niet voldaan. Wat moeten we doen?

M: Vertrouw op God. Als je je overgeeft moet je je naar Zijn wil kunnen schikken en geen verdriet hebben wanneer de dingen niet zo gaan als je wel zou willen. Ze kunnen anders uitwerken dan het zich aanvankelijk laat aanzien. Leed brengt mensen vaak tot geloof in God.

V: De zoektocht naar het Zelf is zelfzuchtig in een wereld vol leed.

M: De zee is zich niet bewust van haar golven. Zo is ook het Zelf zich niet bewust van zijn ego.

Als iemands geluk afhankelijk zou zijn van uiterlijke omstandigheden en bezittingen, dan zou iemand zonder bezittingen geen enkel geluk kennen. Blijkt dit uit reële ervaringen?

Nee. Want in diepe slaap ben je zonder bezit, met inbegrip van het lichaam; en toch geniet je van een gelukzalige bevrijding in plaats van ongelukkig te zijn. Wil niet iedereen vredig slapen? Vandaar dat geluk niet afhankelijk is van uiterlijke oorzaken, maar van terugkeer naar het Zelf. Wanneer het zuivere 'ik', de Werkelijkheid, wordt vergeten, komt er allerlei narigheid te voorschijn, maar wanneer het Zelf wordt vastgehouden, blijf je immuun voor narigheid. Bij het Zelf weggaan is de oorzaak geweest van alle leed.

2. Yoga en *pranayama*

Het stopzetten van mentale activiteiten geldt voor alle yogasystemen. Er is alleen een verschil in de manier waarop. Zolang de inzet bestaat om dat doel te bereiken is er sprake van yoga. De inzet is de yoga. Het stopzetten kan op heel veel manieren worden bewerkstelligd. Ten eerste door het denken zelf aan een onderzoek te onderwerpen. Wanneer het denken wordt onderzocht houden zijn activiteiten vanzelf op. Dit is de *jnana*-methode. Het zuivere denken is het Zelf. Zoeken naar de bron van het denken is een andere methode. De bron kan God of Zelf of Bewustzijn worden genoemd. Ten derde doet het concentreren op één gedachte alle andere gedachten verdwijnen. Ten slotte verdwijnt ook die gedachte.

V: Wat zegt de Maharshi over hatha-yoga en tantristische praktijken?

M: Maharshi heeft op geen van de bestaande methoden kritiek. Alle zijn goed om het denken te zuiveren en alleen het gezuiverde denken kan deze methode vatten en zich houden aan de beoefening daarvan.

V: Welke van de verschillende yogamethoden is de beste?

M: Lees het tiende couplet van de *Upadesa Saram*. Alle yogamethoden leiden uiteindelijk tot *vichara* en onderwijzen dat je in het Zelf moet blijven.

V: Is yoga een goede benaderingswijze?

M: Uiteindelijk is er slechts één weg die tot het doel leidt en dat is het Zelf realiseren, dus waarom zou je je tijd verspillen aan andere wegen, die in het gunstigste geval alleen naar het pad leiden dat recht op het doel afgaat? Het is beter altijd op de rechtstreekse weg te blijven dan een omweg te nemen. Mediteer op wat het Zelf is, dat is alles. Er is niets anders dan hier het antwoord op te vinden. Zie het Zelf in alles; handel als het ware 'automatisch' en laat 'Het' het doen en dit zal altijd werken. Bekommer je niet om resultaten, doe wat juist is en laat het verder op zijn beloop.

V: Wat is dat voor ‘vereniging’ waar yoga over spreekt?

M: Jij bent de zoeker. Staat het ‘iets’ waarmee vereniging wordt gezocht los van jou? Jij bent je al bewust van het Zelf. Ga daarheen en het zal uitdijen tot in het oneindige. Wees dat.

V: Yoga betekent vereniging, maar vereniging van wat met wat?

M: Juist. Yoga impliceert dat er eerst scheiding is en vervolgens vereniging van het een met het ander. Wie moet er met wie worden verenigd? Bij yoga ben jij de zoeker die zoekt naar vereniging met iets dat los van jou staat. Maar jouw Zelf is je ingeboren en jij bent je daarvan bewust. Ga daarnaartoe en WEES het. Dan zal het uitdijen als Oneindigheid en er zal geen sprake meer zijn van yoga enzovoort. Voor wie is er *viyoga*? Onderzoek dit.

V: Wat is het Zonnepad, *ravi marga*? Wat is het Maanpad? Welk van deze is makkelijker?

M: Het Zonnepad is *jnana*, en het Maanpad is yoga. Yogi’s denken dat ze, wanneer de 12.000 *nadi*’s in het lichaam gezuiverd zijn, *sushumna* binnengaan en het denken opstijgt naar het *sahasrara chakra*, waar de nectar vloeit. Dit zijn allemaal mentale begrippen. Het denken wordt al overspoeld door de wereld van begrippen. In de vorm van deze yoga worden er nu nog weer betere begrippen aan toegevoegd. Het doel van dit alles is je te ontdoen van begrippen, zodat alleen het zuivere Zelf overblijft, dat wil zeggen Absoluut Bewustzijn, ontdaan van gedachten! Waarom zou je er niet rechtstreeks naartoe gaan? Waarom zou je aan de reeds bestaande lasten weer nieuwe toevoegen?

V: Wat is *pranayama*?

M: *Prana* is hetzelfde als Zelf, ziel, *Atman* enzovoort, omdat het de levensstroom is. Het denken en *prana* komen uit dezelfde bron voort. *Pranayama* is beheersing van het lichaam, de zintuigen en het intellect door middel van de ademhaling. Zo wordt het denken beheerst en sterft met deze oefening allengs af. Uiteindelijk komt het denken tot rust en dan ontstaat er een onbewuste ‘blanco’ toestand, een sterven aan jezelf of een soort trancetoestand. Hoewel dat de natuurlijke toestand is, wordt iemand die het denken niet onder controle heeft, erdoor bedwelmd en er helemaal in opgenomen. Het is waar dat het een toestand van grote vrede is, maar het is tijdelijk, en wanneer het ophoudt wil de yogi ernaar terug en dus

begint het beheersen van de ademhaling opnieuw. De yogi moet voorbij de *pranayama* gaan en directe controle over het denken verwerven en zo een voortdurende staat van vrede beoefenen – *sahaja samadhi* – niet slechts een tijdelijke *samadhi*.

Het gaat erom het denken tot rust te kunnen brengen, het stil te maken en niet te laten afdwalen. Om dat te bereiken wordt *pranayama* voorgeschreven, maar het nut van *pranayama* is alleen dat het een hulp is om het denken onder controle te krijgen. Voor wie op zoek is naar mentale vrede is dit voldoende, maar er is ook nog een zeer gedetailleerde en gecompliceerde *pranayama* voor hen die *siddhi's* willen verwerven.

Pranayama is voor hen die niet zijn begiftigd met de kracht om het denken te beheersen. Om dit te bereiken is in het gezelschap van wijzen verkeren de meest onfeilbare weg. *Pranayama* hoeft niet precies zo te zijn als het in de hatha-yoga wordt beschreven. Voor iemand die het pad van devotie of meditatie is toegedaan, zal een beetje controle over de ademhaling voldoende zijn om het denken te beheersen. Het denken is de ruiters en de adem is het paard; *pranayama* is een teugel en daardoor wordt ook de ruiters in toom gehouden. Het kan heel lichtjes worden gedaan. De adem observeren is één manier om het te doen. Het denken zal worden afgeleid van andere activiteiten en worden gefocust op het observeren van de ademhaling en zo zal de ademhaling worden beheerst en op zijn beurt weer het denken. Maak je geen zorgen als je niet in staat bent tot *rechaka* en *puraka*; tijdens het mediteren kun je de adem even inhouden en dat zal tot goede resultaten leiden. Regulatie van de ademhaling wordt bereikt door haar bewegingen te observeren. Evenzo zullen gedachten, wanneer het denken wordt geobserveerd, ook ophouden. Dat is in wezen de zoektocht naar het denken.

Zoals mediteren het inhouden van de adem tot stand kan brengen, zo is het omgekeerde ook mogelijk, en wanneer je de adem enige tijd onder controle houdt, zal de rusteloosheid van het denken ophouden.

Beheersing van de ademhaling is met name geschikt voor die mensen die in hun eentje praktiseren, zonder de aanwezigheid van een goeroe, aangezien gedachtebeheersing spontaan optreedt in de aanwezigheid van een hogere macht, zoals een goeroe.

Wanneer je leven in gevaar is, is heel je aandacht gericht op het behoud van dat leven. Zo kan ook het denken, wanneer in *pranayama* de ademhaling wordt vastgehouden, zich niet veroorloven naar zijn gebruikelijke externe objecten af te dwalen. Zolang de adem wordt ingehouden heeft het dus een rustpunt.

Gedachte en ademhaling zijn verschillende aspecten van dezelfde individuele levensstroom waarvan beide afhankelijk zijn. Als de ademhaling bewust wordt vertraagd, past het denken zich aan en wordt op de gebruikelijke dominerende gedachte gefixeerd. Als het denken bewust wordt vertraagd en op één punt wordt gefixeerd, wordt ook de vitale activiteit van het ademen vertraagd en deze zal zich uiteindelijk beperken tot een minimum dat nodig is voor de continuatie van het leven. Zo krijgt het denken vat op het fijnstoffelijke en vloeit ermee samen.

De beheersing van de ademhaling heeft een kalmerende werking op het denken; kijk dan wie zich bewust is van de kalmte! Werktuiglijke *pranayama* is op zich geen weg naar het doel. Het is alleen een hulpmiddel. Let al doende op het denken en vergeet niet de 'ik'-gedachte en zoek naar de bron ervan. Dan zul je ervaren dat waar *prana* wegzakt, de 'ik'-gedachte zich aandient. Het is een gelijktijdig proces. De 'ik'-gedachte zal ook samen met *prana* wegzakken. Tegelijkertijd zal zich nog een lichtend en oneindig 'ik-ik' manifesteren en dit zal continu en onafgebroken zijn. Dat is het doel. Het heeft verschillende benamingen – God, *bhakti*, *jnana* enzovoort. Wanneer je je hiervoor inzet, zal dit je vanzelf naar je doel brengen.

V: Wat is het verschil en het effect van de drie methoden, dat wil zeggen, onderzoek, *bhakti* en beheersing van de ademhaling?

M: *Kumbhaka* is een hulpmiddel om het denken te beheersen – gedachten onderdrukken of stopzetten. De een kan *pranayama* beoefenen (*rechaka*, *puraka* en *kumbhaka*, of alleen *kumbhaka*), terwijl een ander, een *jnani*, bij het beheersen van het denken de *prana* beheerst, wat automatisch *kumbhaka* tot gevolg zal hebben. De in- en uitademing observeren is eveneens *pranayama*. Deze methoden lijken alleen maar drievoudig te zijn. Ze zijn eigenlijk slechts één, omdat ze naar hetzelfde doel leiden. Ze worden echter op verschillende manieren toegepast, al naar gelang het stadium

waarin een kandidaat zich bevindt en zijn individuele *vasana's* of *samskara's*.

Beheersing van de ademhaling is bedoeld voor diegenen die niet op een directe wijze hun gedachten onder controle kunnen houden. Het heeft dezelfde functie als een rem op een auto. Je moet niet stoppen bij *pranayama*, maar verder gaan naar concentratie en contemplatie. De houdingen zijn een hulp om de ademhaling te beheersen, wat op zijn beurt de contemplatie bevordert; vandaar hatha-yoga, wat tevens een reinigingsproces is.

V: Waarom is het reguleren van de ademhaling nodig?

M: Concentratie op de ademhaling of het reguleren ervan dient alleen om het denken te beheersen, zodat de gedachten niet afdwalen.

V: Wanneer ik *nada-yoga* (mediteren op klank) beoefen, hoor ik langs paranormale weg geluiden, zoals klokken en echo's.

M: Als je dit objectief gadeslaat, zul je jezelf er naar alle waarschijnlijkheid in verliezen. De ene klank na de andere zal komen en dit zal leiden tot een staat van *laya*. Denk er wel aan om te kijken wie deze geluiden hoort. Als je met volharding bij je innerlijke Zelf blijft, zal het er niet toe doen of je ze wel of niet hoort. Houd het beschouwende 'ik' in het vizier. *Nada-yoga* is beslist een van de methoden om je te concentreren, maar wanneer je dit machtig bent geworden, richt je dan op het Zelf. Als je het onderwerp uit het oog verliest, kom je in een staat van *laya*.

Iemand maakte de opmerking dat ze, ondanks hun concentratie op het ajna chakra (tussen de wenkbrauwen), niet vonden dat ze vooruitgingen.

M: Als je je concentreert op wat wordt gezien, wordt de ziener uit het oog verloren; maar als je je bewust blijft van de ziener, zal alles goed zijn.

V: Wordt er een bepaalde houding aanbevolen voor Europeanen?

M: Het hangt af van de mentale vermogens van het individu. Hier bestaat geen vaste regel voor. Je moet goed begrijpen dat houdingen, vaste tijden of andere bijkomstigheden niet van essentieel belang zijn voor het beoefenen van meditatie.

Asana is niet nodig voor de weg van de *jnani*. Hij kan overal en in elke houding oefenen.

In God verblijven is de enige ware houding.

Chakra's en kundalini

V: Hoe zit het met de *chakra's*?

M: Bij de beoefening van yoga begin je met het onderste *chakra* en vandaaruit ga je via alle *chakra's* omhoog, totdat het kruincentrum of de duizendbladige lotus (*sahasrara*) is bereikt. Door de beoefening van *jnana* richt je je rechtstreeks op het Hartcentrum. Het hartchakra van de yogi's, het zogenoemde *anahata*, is niet hetzelfde als dit Hart. Als dat zo zou zijn, waarom zouden zij dan nog doorgaan naar *sahasrara*? Bovendien dient zich dan het besef van afscheiding aan; maar wij zijn nooit uit dat centrum! Voordat je *anahata* bereikt, of na het te zijn gepasseerd, ben je nog steeds nergens anders dan in het centrum. Of je dit nu wel of niet begrijpt, je bent nooit uit het centrum.

Alleen *Atman* moet worden gerealiseerd. De realisatie hiervan behelst al het andere. *Shakti, siddhi's* enzovoort liggen hier alle in besloten. Zij die over deze zaken spreken hebben *Atman* niet gerealiseerd. *Atman* is in het Hart en is het Hart zelf. Het manifesteert zich in het denkvermogen. Je zou kunnen zeggen dat de weg van het hart naar het denkvermogen via *sushumna* loopt. Yogi's zeggen dat de stroom omhooggaat naar de *sahasrara* en daar eindigt. Die ervaring is niet compleet. Voor *jnana* moet ze naar het Hart gaan. Het Hart is de alfa en de omega.

V: De zes *chakra's* worden genoemd. De *jiva* zou in het hart wonen – is dat waar?

M: Je moet het Hart niet verstaan als het fysieke orgaan – dat is niet belangrijk. Het gaat ons nergens anders om dan om het Zelf. Hier zijn we zeker van, het staat niet ter discussie, is boven elke twijfel verheven. De *chakra's* dienen voor de concentratie en worden symbolisch geïnterpreteerd. De stroom van *kundalini* zijn wijzelf.

V: De *kundalini* zou vanuit de basis van de wervelkolom omhooggaan.

M: Die stroom zijn wijzelf.

Het bewustzijn is de werkelijke *kundalini*. Het beeld van *kundalini* als slang is er alleen als hulpmiddel voor de minder bewuste geesten. De beelden waarmee de *chakra's* worden voorgesteld zijn eveneens illusoir.

De verlichting wordt ervaren rechts in de borst, in het Hart, wanneer het Zelf wordt gerealiseerd. *Kundalini* en *chakra's* zijn er voor wie dat yogapad beoefenen, maar niet voor wie Zelfonderzoek beoefenen.

De yoga voorbij

Wonderen, helderziendheid, helderhorendheid – wat is dat? Het zijn zijsporen. Iemand die het Zelf heeft gerealiseerd staat hier boven. Het grootste wonder is het Zelf te realiseren! Er zijn mensen die vertellen over honderden vorige levens die ze hebben gezien, maar wat heeft dit voor zin? Helpt het hen of anderen om het Zelf te kennen? Wat zijn deze levens anders dan een geboorte van een lichaam? De ware geboorte is in het Zelf. Zelfs als je nu (astraal) in Engeland kon zijn, zou je dan beter af zijn? Het zou je geen greintje dichter bij Zelfrealisatie brengen.

Wat voor goeds zouden *siddhi's* (occulte krachten) brengen? Stel dat je al deze fantastische krachten zou uitoefenen? Je voelt een verlangen en probeert dit te vervullen, en wanneer zich een nieuw verlangen aandient, richt je je energie en aandacht daarop. Resulteert dit per saldo niet slechts in bezorgdheid, veroorzaakt door het woelige denken? Als geluk je werkelijke doel en streven is, moet je uiteindelijk terugkomen van je uitstapje naar *siddhi's* en proberen jezelf te vinden door je af te vragen wie het is die gelukkig wil zijn.

In sommige gevallen ontwikkelen *jnani's* *siddhi's*, zoals onzichtbaarheid. Zij staan gelijk aan Shiva en kunnen zelfs gunsten toekennen, maar er is geen kracht die gelijkstaat aan Zelfrealisatie. De mensen zijn niet tevreden met de gedachte aan *jnana* en willen ook nog *siddhi's*. Zij kijken alleen naar het lichaam. De kans is groot dat ze het allergrootste geluk van *jnana* veronachtzamen, op een zijspoor terechtkomen en onderweg verdwalen, in plaats van het

koninklijke pad te volgen. *Jnana* is alles en een *jnani* zal geen enkele gedachte verspillen aan occulte krachten.

De Maharshi is onveranderlijk in zijn houding ten aanzien van paranormale visioenen. Zelfs wanneer zijn leerlingen melden dat zijn eigen beeld aan hen is verschenen, in een stralend licht, adviseert hij hun alle 'vorm' terzijde te schuiven en te bedenken dat wat op deze manier wordt gezien vergankelijk is; wat een begin heeft moet een eind hebben; het is de intuïtieve perceptie van het Zelf die moet worden verworven.

Een volgeling beweerde dat hij naar Mathura was gegaan en in een visioen Krishna had gezien. De Maharshi antwoordde:

M: De ziener, het geziene en het zien waren alle één, alle binnen in jezelf. Niemand anders zag het. Het was je eigen verbeelding en toch is het ook waar dat je het werkelijk hebt gezien.

V: Is het niet goed je occulte krachten eigen te maken, zoals telepathie?

M: Occulte krachten bestaan alleen in de wereld van het denken. Wat telepathie betreft, wat is het verschil tussen van veraf of van dichtbij horen? Er kan geen telepathie zijn zonder een ontvanger en geen helderziendheid zonder een ziener. Dat is waar het om gaat. Zowel telepathie als de radio stellen je in staat van veraf te zien en te horen. Het horen en het zien zijn hetzelfde. Of je nu van dichtbij of van veraf hoort, voor degene die hoort maakt het geen enkel verschil. De fundamentele factor is degene die hoort, het subject. Zonder de hoorder of de ziener kan er geen horen of zien zijn. Laatstgenoemde zijn beide functies van het denken. De occulte krachten zijn alleen van het denken, ze zijn het Zelf niet aangeboren. Wat niet aangeboren is, maar is verworven, kan niet blijvend zijn en is niet de moeite waard.

Wanneer iemand die over deze beperkte vermogens beschikt, zich ellendig voelt, wil hij ze verder ontwikkelen, in de veronderstelling op deze wijze gelukkig te kunnen worden. Maar is dat ook zo? Als hij zich met een beperkt waarnemingsvermogen ellendig voelt, moet de ellende in evenredigheid met de ontwikkeling van het waarnemingsvermogen toenemen. Hoe het ook zij, waar dienen ze voor? Om je ego door anderen te laten ophemelen! God, het Zelf,

is de hoogste kracht en het meeste waard gezocht te worden. Dat wat je brengt tot vrede is de hoogste kracht.

Dandapini Swami vertelde over een levendige droom die hij had gehad, waarin de Maharshi was verschenen en verschillende vragen voor hem beantwoordde.

M: Je wilde deze antwoorden heel graag weten en het was je eigen Zelf dat ze je heeft gegeven. Het is mij geheel onbekend dat ik je heb bezocht.

V: In meditatieve toestand zijn er prachtige kleuren en het is een genoegen daarnaar te kijken. We kunnen God hierin zien.

M: Het zijn allemaal mentale concepten. Alle ervaringen tijdens het mediteren – voorwerpen, gevoelens of gedachten – zijn alleen mentale concepten.

V: Kunnen we God niet in een concreet visioen aanschouwen?

M: Ja, de concrete vorm kan worden gezien, maar het is nog steeds in het denken van de volgeling zelf. De vorm en verschijning van de God-manifestatie worden bepaald door de geestesgesteldheid van de volgeling, maar hier is nog sprake van dualiteit en het is niet het einddoel. Het is als een droomvisioen. Na het waarnemen van God begint *vichara*, en het eindigt in de realisatie van het Zelf. *Vichara* is de laatste methode.

V: Heeft Paul Brunton u inderdaad gezien in Londen⁴, of was het slechts een droom?

M: Ja, hij heeft een visioen gehad. Niettemin was het een product van zijn eigen denkwereld.

V: Maar heeft hij deze concrete vorm wel gezien?

M: Ja, maar toch was het een product van zijn eigen denkwereld.

De Maharshi gaf een uitleg van de ervaring van het ‘stralende licht’ waarover wordt gesproken in het laatste hoofdstuk van Geheim India, door Paul Brunton.

M: Er wordt gezegd dat yogi’s tijdens hun oefeningen verschillende lichten en kleuren ervaren, voordat ze daadwerkelijk het Zelf realiseren. Eens deed Parvati (Shiva’s metgezellin) boete om het Eeuwige te bereiken. Ze zag bepaalde lichten. Omdat deze alle werelden ervaren en gezien door haar zintuigen, kwam ze tot de conclu-

sie dat die lichten niet het eeuwige vertegenwoordigden. Na een langdurige boetedoening zag ze een heel sterk licht. Wederom kwam ze tot de conclusie dat ook dit licht niet het Eeuwige vertegenwoordigde. Toen, na nog een straffe boetedoening, kwam ze tot vrede en stelde vast dat het Zelf het Eeuwige is. Het bestaan van dingen wordt alleen gezien door middel van licht. Hoe kan het dan onjuist zijn te zeggen dat men door dat licht het Zelf realiseert? De kennis van het realiseren van het Zelf is dat licht. Tijdens *nirvikalpa samadhi* bestaat het als het weten waardoor je zowel het licht ziet dat wordt waargenomen in *samadhi*, als wat voorbij dat licht is. Het is niet onwetendheid; hoe kun je dan zeggen dat het niet het licht is?

V: Komen visioenen en het horen van mystieke geluiden voor of na het stil worden van het geconcentreerde denken?

M: Ze kunnen zowel daarvoor als daarna komen. Waar het echter om gaat, is ze te negeren en alleen aandacht aan het Zelf te besteden. Visioenen en geluiden die zich tijdens het mediteren voordoen, moeten als afleidingen en verleidingen worden beschouwd. De aspirant moet zich door geen van deze laten verleiden. Visioenen geven het mediteren iets extra's en niets meer dan dat.

Sundaresa Iyer, een plaatselijke leraar, beschreef enkele recente yoga-ervaringen, waaronder visioenen van licht en klokgeluid.

M: Deze komen en gaan weer voorbij. Wees alleen getuige. Ikzelf heb duizenden van dergelijke ervaringen gehad, maar er was niemand met wie ik erover kon praten.

V: Door middel van gedichten en muziek ervaar je soms een gevoel van diepe gelukzaligheid. Zal het lezen van gedichten en het luisteren naar muziek je naar een diepere *samadhi* brengen en uiteindelijk naar een volledig zien van de Werkelijkheid?

M: Aangename dingen brengen een geluksgevoel. Het is het geluksgevoel dat het Zelf is ingeboren.

Dat geluksgevoel is niet iets wat buiten je is of ver van je af staat. Op dergelijke momenten die je als aangenaam ervaart, duik je in het zuivere Zelf. Dat duiken resulteert in Zelf-zijnde gelukzaligheid, maar het is de gedachteassociatie die ervoor verantwoordelijk is dat je die gelukzaligheid toedicht aan andere dingen of gebeurtenissen.

In feite is zij binnen in jou. Op deze momenten stort je je in het Zelf, zij het onbewust. Als je dit bewust doet, noem je het Zelfrealisatie. Ik wil dat je bewust in het Zelf duikt, dat wil zeggen in het Hart.

V: De heilige Teresia⁵ en anderen zagen het beeld van de Madonna tot leven komen. Dat was iets wat buiten henzelf gebeurde. Weer anderen zien met hun geestesoog het beeld van hetgeen ze aanbidden. Dit is iets wat binnen in henzelf gebeurt. Is er een niveauverschil tussen deze twee?

M: Beide zijn goed en geven aan dat de betreffende persoon zich sterk heeft ontwikkeld in het mediteren. Er is geen verschil in niveau – de ene heeft het concept van goddelijkheid en trekt mentale beelden naar zich toe en voelt deze, de ander ziet het concept van goddelijkheid in het beeld en voelt het in het beeld. In beide gevallen gaat het om een innerlijk gevoel.

V: De heilige Teresia aanbad een beeld van de Madonna, dat ze tot leven zag komen, en bevond zich toen in een toestand van gelukzaligheid.

M: Het tot leven gekomen beeld maakte het denken klaar voor inkeer. Er bestaat een proces van concentratie op je schaduw, die uiteindelijk tot leven komt en antwoord geeft op vragen. Dat is toe te schrijven aan *manobala* (gedachtekracht) of *dhyana* (meditatiekracht). Alles wat buiten je is, is ook voorbijgaand. Dergelijke verschijnselen kunnen tijdelijke vreugde tot gevolg hebben, maar ze brengen geen blijvende vrede met zich mee. Dit wordt alleen bereikt door het verdrijven van *avidya* (onwetendheid).

V: Waarom blijft de vrede die ik in uw aanwezigheid voel niet bestaan wanneer ik weer weg ben?

M: Deze flitsen zijn alleen een teken van de voortdurende openbaring van het Zelf. Die vrede is je ware aard. Hiermee in strijd zijnde ideeën zijn slechts superposities. Dit is waarachtige yoga. Je kunt echter zeggen dat deze vrede wordt verkregen door oefening, maar het zijn onjuiste ideeën die door oefening moeten worden opgegeven.

De Maharshi vroeg zijn assistent om een klein notitieboekje, maar de laatstgenoemde kon geen geschikt exemplaar vinden. Een paar

dagen later bracht mr. Nambiar, een plaatselijke overheidsfunctionaris, een bezoek aan de Ashram en haalde een klein notitieboekje tevoorschijn, met de woorden: ‘Maharshi verscheen mij in een droom en vroeg om een notitieboekje van deze grootte, dus heb ik er eentje meegebracht.’ Met een glimlach nam de Maharshi het in ontvangst. Later gebruikte hij het voor een Malayalam vertaling van de Rama Gita, die op kosten van Nambiar werd uitgegeven.

M: De mensen volgen de loop van hun *samskara*'s. Wanneer hun wordt geleerd dat zij het Zelf zijn, krijgt de lering invloed op het denken en krijgt de verbeelding de vrije teugel. Hun occulte ervaringen hangen af van hun verbeelding van ‘ik ben het Zelf’. Maar wanneer iemand rijp is en het denken op het punt staat in het Hart te verzinken, werkt het gegeven onderricht razendsnel en realiseert de betreffende persoon het Zelf; zo niet, dan is er strijd.

Occultisme, theosofie enzovoort zijn omwegen naar hetzelfde doel. Uiteindelijk zullen hun volgelingen bij het Zelf uitkomen, hoewel hun leiders niet het mediteren op het Zelf onderwijzen. Meditatie op het Zelf is de snelste, meest directe en rechte weg naar Zelfrealisatie. De *Upanishads* zeggen: ‘Wat niet ziet, niet hoort, niet denkt, dat is het Oneindige.’ Zij die luisteren naar geluiden of op de klank van het *Aum* mediteren, mediteren op het horen van iets, terwijl het Oneindige zelf niet kan worden gehoord. Hetzelfde geldt voor die occulte groeperingen die zich bezighouden met paranormale visioenen, helderziendheid, *chakra*'s enzovoort. Zij proberen vormen te zien, terwijl de Werkelijkheid niet kan worden gezien. Ze hebben hetzelfde doel voor ogen, maar ze gaan er via omwegen op af. Het mediteren op het Zelf is het rechtstreekse, korte en directe pad, dat zich niet bezighoudt met niveaus en stadia. Zoals een school uit verschillende klassen bestaat, lagere en hogere, zo vertegenwoordigen deze occulte, bovennatuurlijke en mantrische stelsels de lagere klassen. De hoogste klas in de school van het leven is die welke is gewijd aan *vichara*, het onderzoeken van het waarachtige Zelf. Dit is vrijwel hetzelfde als *jnana*-yoga. Het is een kwestie van rijpheid.

Het voornaamste doel of de kernles van stelsels als de *veda's* is dat *Brahman* werkelijkheid is en dat de wereld en alle andere dingen onwerkelijk zijn. Maar zowel de intelligente als de minder intelligente aspiranten moeten zich aangesproken voelen. Om de minder intelligenten in staat te stellen de kernles na te volgen, is er een gefaseerde kosmogonie in het leven geroepen: *Brahman* die *prakriti* voortbrengt, gevolgd door *mahat-tattvam* en dan achtereenvolgens de *tanmatra's*, de elementen, de wereld en het lichaam. Voor de scherpe intelligentie van andere aspiranten zeggen de *veda's* dat deze droomachtig illusoire of zintuiglijk waarneembare wereld zich voordoet doordat het Zelf wordt versluierd door *avarana*, of een kleed van onwetendheid. In werkelijkheid is het Zelf niet versluierd. Het *lijkt* alleen versluierd voor het oog van hen die denken dat zij het lichaam zijn.

De evolutietheorie, de filosofieën die verschillende niveaus en graden beschrijven, de stelsels die spreken van de geest die afdaalt in de materie en al evoluerend terugkeert, het idee dat het zelf zich tot volmaaktheid ontwikkelt – al deze dingen zijn voor mensen die spiritueel onontwikkeld zijn, die materieel gericht zijn, maar voor de gevorderden zijn deze gedachten van geen belang. De eerstgenoemden richten hun denken op vorm en object, welke vanuit het hoogste standpunt gezien onwaar zijn. Ook de theosofie heeft het over het evoluerende zelf. Hoe kan dat? Het ware Zelf is oneindig, vormloos, onafhankelijk van tijd en vandaar onafhankelijk van evolutie; het kan zich niet ontwikkelen tot volmaaktheid, omdat het al volmaakt is, vrij, grenzeloos. Maar theosofie en soortgelijke stelsels kunnen in het begin hun nut hebben voor wie denken: ik ben het lichaam, of: ik ben deze persoon. Andersdenkenden hebben deze stelsels niet nodig.

Het denken moet zich niet laten afleiden door vormen die de meditatiestroom verstoren. Breng jezelf terug naar het Zelf, de getuige, die zich niet stoort aan dergelijke afleidingen. Dit is de enige manier om dergelijke hindernissen te overwinnen. Vergeet nooit jezelf. Bovennatuurlijk en occult onderricht is kinderspel. Het zijn halve waarheden. Realiseer de volle waarheid dat je nu vrij bent, en wees vrij!

Het intellect is het astrale lichaam en is niet meer dan een verza-

meling van bepaalde factoren. Wat is het astrale lichaam anders? In feite wordt er zonder het intellect geen *kosha* gekend. Wie zegt dat er vijf *kosha's* zijn? Is dat niet het intellect zelf?

Waarachtige spirituele ontwikkeling kent geen tijdsorde. Je bent spiritueel hier en nu. Laat je niet strikken in mentale kooien van bestaansniveaus, groeifasen, zijnstoestanden enzovoort. Omarm deze valse beperkingen niet. Je bent het spirituele Zelf. Wees Dat.

3. Het beoefenen van meditatie

Wat is meditatie? Het is je gedachten wijden aan één ding. Probeer daarom tijdens het mediteren je aandacht bij één gedachte te bepalen, dan zullen alle andere gedachten allengs verdwijnen. Ze kunnen wel even aanwezig zijn, maar als je je aandacht vastberaden bij jouw ene gedachte blijft bepalen, zullen ze je niet lastigvallen. Uit gewoonte is ons denken zwak, kan zich niet concentreren. We moeten het denken sterk maken door ons op één gedachte te concentreren.

V: Is er een bepaalde tijd van de dag waarop we het beste kunnen mediteren?

M: Ja, mediteren in de vroege ochtend bij het opstaan is de beste tijd, omdat het bewustzijn dan vrij is van gedachten, zorgen en beslommingen.

Maar al deze regels aangaande de beste meditatietijden enzovoort zijn alleen voor beginners. Er zal een moment aanbreken waarop je zult zeggen: 'Ik heb het mediteren opgegeven', omdat je je dan hebt gerealiseerd dat dit dualiteit impliceert: degene die mediteert en het meditatieobject; je zult besef gaan krijgen van het standpunt van het ware Zelf, dat niet hoeft te mediteren.

V: Is het beter om in een groep of om alleen te praktiseren?

M: Het laatste is aan te raden voor beginners, maar we moeten leren zover te komen dat we onze eigen mentale alleen-zijn kunnen scheppen; dan zal het er niet toe doen waar we zijn. We moeten leren (mentaal) alleen-zijn te vinden temidden van de samenleving; we moeten ons mediteren niet opgeven omdat we onder de mensen zijn, maar er ook dan mee doorgaan. Doe het echter niet ostentatief – doe het stilletjes. Maak van je mediteren geen vertoning.

V: Men zegt dat de yogi op een hertenhuid moet zitten, omdat dit het verlies aan magnetisme tijdens het mediteren tegengaat.

M: Het is niet nodig. De aarde zal je niet beroven van de effecten van je meditatie omdat je toevallig geen hertenhuid gebruikt.

V: Hoe kunnen we tijdens het mediteren lichamelijke ongemakken overwinnen, zoals muggenbeten?

M: Wil je je concentratievermogen vergroten? Let dan niet op wat er met het lichaam gebeurt. Handhaaf dezelfde gedachtegang en inzet en het lichamenlijk ongemak zal voorbijgaan. Denk niet aan het ongemak, maar blijf vastberaden met je gedachten bij je meditatie. Als je niet sterk genoeg bent om de muggen te verdragen, hoe kun je dan verwachten dat je tot realisatie zult komen? Het is te vergelijken met wachten totdat de golven van de oceaan bedaren alvorens erin te gaan! Wees sterk en blijf je voortdurend inzetten.

V: Hoe kunnen lust en boosheid worden overwonnen?

M: Door *dhyana*; door je aandacht te blijven bepalen bij één enkele gedachte en alle andere gedachten links te laten liggen.

Het eerste obstakel dat bij het mediteren moet worden overwonnen is *laya* (tijdelijke stilte). Daarom heeft de leraar die de *Bhagavad Gita* heeft uitgegeven, gezegd: 'Oefen je erin niet te veel te slapen.' Fakirs die hebben geprobeerd zich helemaal van slaap te onthouden gingen tot onnodige ascetische extremen. Te veel slapen kan worden veroorzaakt door te veel eten of te veel lichamelijke inspanning; matig je dus ook in deze dingen. Overdag is diepe slaap niet mogelijk, omdat de zonnestrallen een bepaalde uitwerking hebben die dit verhinderen; als je dus overdag een dutje doet, is dit heel gemakkelijk om te zetten in mediteren, omdat het er heel dicht bij ligt.

Wees op het moment dat je uit je slaap ontwaakt alert en richt je gedachten op God (het Zelf). Blijf de hele dag alert, dat wil zeggen, praktiseer de aanwezigheid van God. Het tweede obstakel dat meditatie in de weg staat is het denken dat zich op objecten in de buitenwereld richt. Wanneer dat wordt overwonnen, is het volgende obstakel dat je vergeet dat je er bent om te mediteren. Dan dient zich het vierde obstakel aan: het denken dat innerlijk actief wordt. Als het moeilijk is het denken onder controle te houden, maak dan gebruik van de ademhaling, of breng tijd door met *satsang* (in de nabijheid verkeren van de wijzen), waardoor het denken spontaan onder controle zal komen. Zo groot is de kracht van *satsang*.

V: Welk pad adviseert u? Wij hebben uw genade nodig.

M: Wees stil, denk niet en weet: IK BEN.

V: Moet ik met open of gesloten ogen mediteren?

M: Je kunt met je ogen open of met je ogen dicht mediteren, wat je het prettigst vindt. Het is voor ieder verschillend. Zien is wanneer het denkvermogen door de ogen kijkt, maar als het niet kijkt, omdat het naar binnen is gericht, ziet het niet, ook al zijn de ogen geopend. Hetzelfde geldt voor klanken. Als je er aandacht aan besteedt, zul je ze horen, maar als je je constant alleen op het innerlijke Zelf concentreert, zul je ze niet horen.

Het punt is dat het denken naar binnen moet zijn gekeerd en daar bewust moet blijven. Wanneer de ogen gesloten zijn, word je soms opeens heftig bestookt door latente gedachten. Ook met de ogen open kan het moeilijk zijn het denken naar binnen te keren, omdat dit een sterk concentratievermogen vereist. Wanneer het denkvermogen objecten in zich opneemt, wordt het bezoedeld. De belangrijkste factor is alle andere gedachten te weerstaan en het denken op zijn eigen spoor te houden, zonder indrukken van buitenaf op te nemen of aan andere zaken te denken.

V: En als je nu ononderbroken mediteert zonder iets te doen?

M: Probeer het en zie wat er gebeurt! Je predisposities zullen je het beletten. *Dhyana* komt geleidelijk tot ontwikkeling met het stap voor stap verzwakken van *vasana*'s door de genade van de goeroe.

V: Wat is de beste houding?

M: Elke houding, misschien *sukha asana*.⁶ Maar de houding is niet belangrijk voor het *jnana*-pad. Houding betekent in wezen: je standvastig in het Zelf bevinden. Het is iets innerlijks.

Er zijn verschillende houdingen, al naar gelang de verschillende stadia. De beste houding is in het Zelf te zijn. Al deze vragen over houding en *hatha-yoga* dienen zich aan bij hen die zich van hun lichaam bewust zijn en denken: ik ben het lichaam. Maar de yogi's zeggen: 'Neem die houding aan waarin jij het makkelijkst kunt mediteren.' Het is echter niet per se noodzakelijk een yogahouding aan te nemen. Als je het makkelijker vindt om zittend op een stoel of al lopend te mediteren, dan zijn dit voor jou de juiste houdingen. *Hatha-yoga* is voor beginners. Vind het Zelf en verblijf daarin, dan zullen houdingen er dan niet meer toe doen.

De beste houding is de goeroe stevig in je Hart te planten.

V: Op welke tijd kun je het beste mediteren?

M: Wat is tijd? Het is slechts een idee. Het zal zich voordoen al naar gelang de gedachte die je eraan hecht. Als je het tijd noemt, is het tijd. Als je het bestaan noemt, is het bestaan, enzovoort. Tijd speelt geen rol op het *jnana*-pad, hoewel er bepaalde tijden zijn die voor beginners goed zijn.

V: Is mediteren analytisch of synthetisch?

M: Analyse en synthese behoren tot de wereld van het intellect. Het Zelf overstijgt het intellect.

V: Wanneer is *mowna* (stilte) noodzakelijk?

M: Het is niet meer dan een hulpmiddel voor realisatie. Wanneer realisatie is bereikt kan het terzijde worden geschoven, omdat het geen nut meer heeft. Realisatie is op zichzelf al *mowna*. Spreken wordt door *mowni*'s gezien als een verspilling van de energie die ze naar binnen richten, naar het Zelf.

Een van de methoden om de tijdelijke stopzetting van mentale activiteit (*manolaya*) te verzekeren, is te verkeren in de aanwezigheid van wijzen. Zij zijn bedreven in *samadhi* en zij doen dit moeiteloos, natuurlijk en voortdurend. Zij die zich dicht in hun buurt bevinden en hun toegenegen zijn, zullen allengs de *samadhi*-gewoonte van hen overnemen.

Een yogi had de gewoonte een paar uur achtereen als een rots met gesloten ogen te zitten. De Maharshi sprak tot hem.

M: Wil je werkelijk leren mediteren? De houding alleen is niet voldoende; waar het om draait is waar je denken is! Neem daarom een voorbeeld aan die jongeman daar. (*Hij wees naar iemand die nog niet zo lang geleden was afgestudeerd, al bijna een jaar zonder werk was en nu voortdurend de Ashram bezocht.*) Ook hij zit met zijn ogen dicht, maar zijn hele denken is geconcentreerd op het krijgen van werk. Hij bidt voortdurend in stilte tot mij om hem een baan te geven. Maar waar moet ik een baan vandaan halen?

Op een dag kwam er een groepje muzikanten voor de Maharshi spelen. De instrumenten bestonden uit een fluit, een viool en een harmonium. Daarna vond er een discussie plaats over de verschillende instrumenten en welk het meest aangenaam was. De

Maharshi zei dat hij alleen naar het harmonium had geluisterd, omdat het regelmatige, monotone, eenpuntige ritme hem hielp om in het Zelf te blijven.

V: Wat is de betekenis van de plek tussen de wenkbrauwen?

M: Hij herinnert ons eraan niet met onze ogen te kijken. Het denkvermogen fungeert als licht en als objecten; als het wordt ontdaan van objecten blijft alleen het licht over.

V: Maar moeten wij weten dat er zo'n licht is?

M: Zien of waarnemen is gerelateerd aan de huidige toestand, omdat er licht is. Om te zien is licht de eerste vereiste. Het is duidelijk in ons dagelijks leven. Van al het licht is het zonlicht het belangrijkste. Vandaar dat men spreekt over de glorie van miljoenen zonnen.

V: Ik kan niet diep genoeg naar binnen gaan.

M: Het is niet juist om dat te zeggen. Waar ben je nu anders dan in het Zelf? Waar kun je heen gaan? Het enige dat nodig is, is het rotsvaste geloof dat jij het Zelf bent. Beter is te zeggen dat de andere activiteiten een sluier over je heen werpen.

V: Mensen die zich met mediteren gaan bezighouden zouden vatbaarder worden voor ziekte. Hoe het ook zij, ik voel me niet goed. Men zegt dat God hen beproeft. Is dit waar?

M: Er is geen Bhagavan buiten je en daarom word je niet onderworpen aan een test. Wat volgens jou een test is of een nieuwe ziekte als gevolg van spirituele praktijken, is in werkelijkheid de spanning waaronder je zenuwen en de vijf zintuigen worden gezet. Het denken, dat tot nu toe via de *nadi's* heeft gewerkt om externe objecten te registreren en derhalve een verbinding in stand heeft gehouden tussen zichzelf en de zintuiglijke organen, enzovoort, moet zich nu losmaken van deze verbinding. Dit losmaken kan natuurlijk spanning met zich meebrengen, een spanning die gepaard gaat met pijn. Als je blijft mediteren en daarbij je denken uitsluitend richt op het kennen van jezelf of op Zelfrealisatie, zal dit allemaal verdwijnen. Er is geen betere remedie dan deze voortdurende yoga of verbintenis met God of *Atman*.

V: Hoe moeten we mediteren?

M: Het enige wat je moet leren is gewoon je ogen te sluiten en naar binnen te keren.

V: Waarom worden er zoveel oefenmethoden genoemd? Sri Ramakrishna zegt bijvoorbeeld dat *bhakti* de beste manier is om *mukti* te verwerven.

M: Dat is afhankelijk van de aspirant. Krishna begint met de woorden (*Bhagavad Gita*, hoofdstuk 2:12): ‘Nooit is er een tijd geweest dat ik niet bestond of gij of deze koningsmensen. Nooit zal er hierna een tijd komen dat een van ons ophoudt te zijn. Omdat dat wat onwerkelijk is nooit bestaat. Het onwerkelijke is er nooit, het Werkelijke is er nooit niet. Alles wat er ooit is geweest is ook nu en zal er immer zijn.’ Later gaat Krishna verder (hoofdstuk 4:1): ‘Ik heb deze waarheid aan Vivasvan onderwezen, hij heeft deze aan Manu onderwezen, enzovoort.’ Arjuna vroeg: ‘Hoe kan dit? U bent een paar jaar geleden geboren. Zij leefden eeuwen geleden.’ Krishna, die Arjuna’s standpunt begreep, antwoordde toen (hoofdstuk 4:4): ‘Ik heb vele geboortes ondergaan, o Arjuna, en jij eveneens. Ik ken ze alle, maar jij kent de jouwe niet. Ik zal je vertellen wat er in die voorbije geboortes is gebeurd.’ Kijk, Krishna die aanvankelijk zei dat ik noch jij noch deze koningen er waren, zegt nu dat hij ettelijke geboortes achter zich heeft liggen. Maar Krishna spreekt zichzelf niet tegen, hoewel dit wel zo lijkt. Hij voegt zich naar het gezichtspunt van Arjuna en spreekt tot hem op zijn niveau. Er staat een gelijkenis in de Bijbel, waarin Jezus zegt dat hij de waarheid heeft onderwezen aan Abraham en Abraham aan Mozes, enzovoort. De leringen van de wijzen zijn aangepast aan tijd, plaats en omstandigheden.

Er staan twee wegen voor ons open: *bhakti* en *jnana*. Een *bhakta* geeft zich over aan God en rust veilig in Zijn bescherming. Een *jnani* weet dat er niets bestaat buiten het Zelf en verblijft aldus in gelukzaligheid. Men moet zich vastberaden aan een van beide wegen houden.

V: Wanneer we van het pad af vallen, wat moeten we dan doen?

M: Alles zal uiteindelijk goed komen. Er is een onwankelbare vastbeslotenheid die je na een val of tegenspoed weer op de been zal helpen. Allengs worden de obstakels zwakker en wordt je stroom sterker. Alles komt uiteindelijk goed. Onwankelbare vastbeslotenheid is wat je nodig hebt.

V: Mijn aangeboren neigingen leiden me af. Kan ik me hiervan ontdoen?

M: Ja. Anderen hebben het gedaan, dus geloof dat het kan! Ze hebben dit kunnen doen omdat ze geloofden dat ze het konden. Het kan worden gedaan door concentratie op Dat wat vrij is van predisposities en tegelijkertijd hun kern is.

Een volgeling voelde zich wanhopig.

M: De vraag moet worden gesteld: ‘Wie is er wanhopig?’ Het is het fantoom ego dat ten prooi valt aan dergelijke gedachten. In de slaap word je niet bestookt. De slaaptoestand is de normale toestand. Zoek en vind. Vind je niet een bepaalde vorm van vrede in het mediteren? Dat is een teken van vooruitgang; die vrede zal zich door voortdurende oefening verdiepen en bestendigen. Zij zal je tevens naar je doel brengen.

Dat je zegt dat je onwetend bent, bewijst dat je wijs bent, en het maakt je weg van het je ontdoen van onwetendheid makkelijker. Is hij die zegt dat hij gek is, werkelijk gek?

Het beheersen van verlangens en meditatie zijn afhankelijk van elkaar. Zij moeten hand in hand gaan. *Abhyasa* en *vairagya* bewerkstelligen het resultaat. *Vairagya* is het denken ervan weerhouden zich op de buitenwereld te projecteren en *abhyasa* is het denken op de innerlijke wereld gericht houden. Er bestaat een voortdurende innerlijke strijd tussen beheersing en meditatie. Meditatie zal uiteindelijk zegevieren.

Als je God zoekt met heel je hart, kun je ervan verzekerd zijn dat Gods Genade ook jou zoekt.

Concentratie

V: Is concentratie een van de *sadhana's*?

M: Concentratie is niet alleen aan één ding denken. Het is veel meer het laten varen van alle andere gedachten die het zien van onze ware natuur in de weg staan. Al onze inspanningen zijn alleen gericht op het oplichten van de sluier van onwetendheid. Nu lijkt het moeilijk om de gedachten te beteugelen, maar in de nieuwe staat zal het nog moeilijker blijken te zijn om ze te activeren! Waarom zouden we aan deze dingen denken? Er is alleen het Zelf.

Gedachten kunnen alleen functioneren als er objecten zijn – maar er zijn geen objecten, dus hoe kunnen gedachten dan überhaupt ontstaan? Gewoonte doet ons geloven dat het moeilijk is het denken stop te zetten. Als deze vergissing werd ingezien, zou men niet zo dwaas zijn zich onnodig in te spannen.

V: Maar het denken ontglipt ons.

M: Dat mag dan zo zijn. Denk er niet aan. Wanneer je je opnieuw concentreert, richt je denken dan naar binnen. Dat is voldoende. Zonder inspanning heeft niemand succes. Gedachtebeheersing is niet je geboorterecht. De enkeling die hierin slaagt, dankt zijn succes aan zijn volharding.

V: Ik vind concentratie moeilijk.

M: Ga door met oefenen. Je concentratie moet even makkelijk komen als je ademhaling. Richt je aandacht op één ding en probeer dit vast te houden. Alles zal goed komen.

Mediteren is bij één gedachte blijven. Die ene gedachte houdt andere gedachten weg. Het ongecontroleerde denken is een teken van zijn zwakte. Door voortdurende meditatie krijgt het kracht, dat wil zeggen, het geeft zijn neiging tot afdwalen prijs.

Het denken

Wanneer de aandacht wordt gericht op objecten en het intellect, is het denken zich alleen van deze dingen bewust. Dit is onze huidige staat. Maar wanneer we aandacht schenken aan het innerlijke Zelf, worden we ons alleen van Het bewust. Daarom is het louter een kwestie van aandacht. Ons denken heeft zich zo lang beziggehouden met dingen buiten ons, dat het hieraan verslaafd is geraakt en van her naar der wordt gesleept.

Als het denken gaat dwalen, moeten we ons onmiddellijk bewust worden dat we niet het lichaam zijn en ons gaan afvragen: ‘Wie ben ik?’ En het denken moet worden teruggehaald om het Zelf te realiseren. Zo wordt alle kwaad tenietgedaan en wordt geluk gerealiseerd.

Afwezigheid van mentale activiteit is alleen-zijn.

V: Het denken is wispelturig en dwaalt rond. Hoe kan ik het onder controle krijgen?

M: Als je onmiddellijk je aandacht richt op de vraag: ‘Wie is het

die deze wispelturigheid ervaart?', zal het heen en weer slingeren van het denken ophouden.

V: Welke stappen zouden helpen om het denken te beheersen?

M: Dat is afhankelijk van de omstandigheden van de betreffende persoon. *Bhakti*, *karma*, *jnana* en yoga zijn alle één. Je kunt God niet liefhebben zonder Hem te kennen, noch kun je Hem kennen zonder Hem lief te hebben. Liefde uit zich in alles wat je doet en dat is *karma*. Eerst moet je de juiste mentale instelling (yoga) aannemen, alvorens je op de juiste wijze God kunt kennen of God kunt liefhebben.

V: Ik heb geen gemoedsrust.

M: Vrede is onze ware natuur. Die hoeft je je niet eigen te maken. Onze gedachten moeten worden uitgewist. Met de methode die in de *Gita* wordt beschreven kun je dit doen. Telkens wanneer de gedachten afdwalen haal je ze terug om ze op het mediteren te richten. Ja, ons denken is zwak. De hulp die 'genade' wordt genoemd is een noodzaak – hiervoor, en alleen hiervoor, is de goeroe. In de aanwezigheid van een sterke geest (goeroe) krijgt een zwakke geest makkelijker controle over zichzelf. Alleen door genade, verder niets.

V: Maar hoe kan ik mijn gedachten beheersen?

M: Het fluctueren van het denken komt voort uit zijn eigen zwakte, veroorzaakt door verstrooiing van zijn energie in de vorm van gedachten. Wanneer we het denken bij één gedachte kunnen houden, wordt de energie bewaard en wordt het denken sterker. Gedachtekracht wordt verkregen door oefening, zoals de *Gita* uiteenzet. Eerst keert het denken slechts met lange tussenpozen terug naar zijn zoektocht; door voortdurende oefening keert het met kortere tussenpozen terug, totdat het ten slotte helemaal niet meer afdwaalt. Op dat moment is er sprake van *shakti* en lost het denken zich op in de levensstroom.

V: Wat is de beste manier om van je gedachten af te komen?

M: Is het het denken dat zichzelf probeert te doden? Hoe kan de dief zichzelf vangen? Dat kan niet! De beste manier is daarom te proberen je ware aard te realiseren, wat je werkelijk bent. Wanneer we onszelf zien, zijn er geen gedachten die we kwijt hoeven te raken.

V: Mijn denken is niet standvastig tijdens het mediteren.

M: Richt het, telkens wanneer het gaat afdwalen, steeds weer naar binnen. Het denken is te zwak. Maak het sterker door oefening, door de gedachten terug te brengen tot één enkele gedachte.

V: Hoe kan het denken worden beheerst?

M: Er zijn twee methoden. De ene is te kijken wat het denken is, en dan zal het verdwijnen. De andere is je ergens anders op te concentreren – de overheersende gedachte zal alle andere elimineren. Het object kan door ieder zelf worden gekozen.

Je moet waakzaam zijn wanneer je je gedachten beheerst, anders zal het tot slaap leiden. Waakzaamheid is de voornaamste factor, zoals blijkt uit de nadruk die wordt gelegd op *pratyahara*, *dharmā*, *dhyāna* en *samādhi*, zelfs na *pranayama*. *Pranayama* maakt het denken standvastig en onderdrukt gedachten. Waarom dit voldoende is? Omdat waakzaamheid dan de enig noodzakelijke factor is. Dergelijke toestanden worden geïmiteerd door morfine, chloroform enzovoort te nemen, maar dit leidt niet tot bevrijding.

Meditatie is de enige benaderingswijze die andere gedachten zal verdrijven. De ene gedachte aan God zal alle andere overheersen. Dat is concentratie. Het doel van meditatie is derhalve hetzelfde als dat van *vichara*.

V: Waarom is het zo moeilijk om meditatie te beoefenen en het denken te overwinnen?

M: Door *vasana*'s uit het verleden die ons in de weg zitten; maar we moeten het blijven proberen.

V: Hoe kan het denken worden gestild?

M: Alleen *vichara* zal dit bewerkstelligen. Je ziet het lichaam in het Hart, je ziet er de wereld in, er is niets wat daar los van staat, dus daar bevindt zich de zetel van alle pogingen, van welke aard dan ook.

Er zijn wegen die naar Tiruvannamalai leiden, maar Tiruvannamalai blijft hetzelfde, welke weg je ook neemt. Zo zijn ook de wegen die naar het Zelf leiden verschillend, al naar gelang de persoonlijkheid. Toch is het Zelf een en hetzelfde.

V: Waarom kan het denken, ondanks herhaalde pogingen, niet naar binnen worden gericht?

M: Dit wordt gedaan door *abhyasa* (oefening) en *vairagya* (zonder wereldse verlangens zijn) en het gaat langzaam. Het denken is zo

lang gewend geweest zich op de buitenwereld te richten, dat het zich niet zomaar op de binnenwereld laat richten. Een koe die gewend is op andermans weilanden te grazen, is er niet makkelijk toe te bewegen naar haar eigen stal terug te gaan. Maar haar hoeder verleidt haar met mals gras en heerlijk voer. De eerste keer weigert zij; dan neemt zij een beetje, maar haar ingeboren aard om rond te zwerven doet zich gelden en zij glipt weer weg. Door telkens weer door de eigenaar te worden verleid, raakt zij gewend aan de stal. Zo is het ook met het denken. Wanneer het eenmaal zijn geluk in de innerlijke wereld heeft gevonden, zal het niet meer buiten willen roddelen.

Meditatie en zelfonderzoek

Dit (*vichara*) is de enig directe methode; andere zijn bedoeld voor mensen die zich niet kunnen toeleggen op het onderzoeken van het Zelf. Dit pad is het hoogste van alle paden en is alleen geschikt voor gevorderde aspiranten. Zij die andere paden volgen, zullen hier pas aan toe zijn wanneer ze op hun eigen pad gevorderd zijn. Zo is het in feite door genade – of dit nu de goeroe, het Zelf enzovoort is – dat ze naar dit hoogste pad worden geleid. Natuurlijk is het mogelijk dat ze in vorige levens de andere paden hebben bewandeld en zo bij hun geboorte al aan dit pad toe waren; anderen proberen andere methoden en gaan, na vorderingen te hebben gemaakt, uiteindelijk over tot Zelfonderzoek. Maar de laatste fase van alle paden is dezelfde: overgave van het ego.

Dit pad (*atma vichara*) is het directe pad; alle andere zijn indirect. *Atma vichara* leidt naar het Zelf, de andere leiden naar elders. En zelfs als de andere bij het Zelf uitkomen, dan is dat alleen omdat ze ten slotte bij het pad van *vichara* uitkomen, dat uiteindelijk tot het doel voert. Als de aspirant dus ten langen leste toch dit pad moet nemen, waarom zou hij het dan niet nu meteen doen? Waarom zou hij tijd verspillen?

V: Wat is het verschil tussen meditatie en Zelfonderzoek?

M: Meditatie is alleen mogelijk als het ego blijft meespelen: er is het ego en het object waarop gemediteerd wordt. Deze methode is indirect. Maar als we op zoek gaan naar de bron van het ego, verdwijnt het ego en wat overblijft is het Zelf. Dit is de directe methode.

V: (*Bij een andere gelegenheid.*) Wat is het verschil tussen meditatie en *vichara*?

M: Meditatie kan op een object zijn gericht, buiten je of anderszins. Subject en object zijn dus niet identiek. Bij *vichara* zijn zowel subject als object hetzelfde – het Zelf.

V: Waarom is *atma vichara* nodig?

M: Als je geen *atma vichara* beoefent, sluipt *loka vichara* naar binnen! Er wordt gezocht naar het ongeziene, maar niet naar wat kenbaar is. Wanneer je het gezochte hebt gevonden, houdt ook het zoeken op en rust je erin.

V: Wat is het pad?

M: Doet er niet toe. Van welke richting de pelgrims ook komen, ze kunnen de *Kaāba*⁷ slechts via één ingang binnengaan.

V: Er wordt over verschillende methoden gesproken. Welke methode is de makkelijkste?

M: Dat is afhankelijk van de aard van het individu en wat men daarvoor heeft gepraktiseerd.

V: Wat is het *jnana*-pad?

M: Yoga is hetzelfde, omdat beide een middel zijn om het denken te concentreren. De doelstelling van yoga is vereniging van het individu met de Universele Werkelijkheid. Yoga is op zichzelf een hulpmiddel tot Zelfrealisatie. Deze Werkelijkheid kan niet nieuw zijn. Zij moet ook nu bestaan. Daarom probeert *jnana* te ontdekken hoe scheiding is ontstaan.

Het gedachteleven speelt zich af rond de hersenen, vandaar het ego. Daar wordt het gevoed door bloed uit het hart, vandaar dat gedachten uiteindelijk uit het hart voortkomen. Bij Zelfonderzoek is er sprake van een neutraal gebied van slaap, coma, flauwte enzovoort, waarin mentale activiteiten niet bestaan en ook bewustzijn van het Zelf niet duidelijk aanwezig is. Het denken moet eerst van zijn rusteloosheid worden bevrijd en moet zich de gewoonte eigen maken naar binnen te keren.

De eerste stap is dus desinteresse voor de buitenwereld, de tweede, je de gewoonte van introspectie eigen maken. Bewustwording van de kortstondigheid van uiterlijke verschijnselen leidt tot deze des-

interesse en zo ontstaat er een geringschatting voor rijkdom, roem, genot enzovoort. Dan moet de 'ik'-gedachte worden onderzocht en de oorsprong worden herleid tot het Hart.

Meditatie-objecten

Hypnotetechnieken zijn niet aan te raden om *samadhi* teweeg te brengen, omdat kijken naar licht het denken verdooft, wat een tijdelijke catalepsie met zich meebrengt en niet borg staat voor een permanent profijt.

Een mentaal beeld van een godheid kan worden gebruikt als meditatie-object, totdat de mediteerder opgaat in het Zelf. Dan zal het beeld zichzelf opheffen en zal de godheid als onderdeel van de illusie van de wereld verdwijnen. Alleen het opperste Zelf zal het object van meditatie worden.

In wezen is mediteren onwrikbaar in het Zelf blijven. Maar wanneer er gedachten door je hoofd schieten en er een poging wordt gedaan deze te elimineren, wordt die poging 'meditatie' genoemd. Blijf zoals je bent. Dat is het doel. Meditatie is alleen negatief in de zin dat gedachten worden afgehouden.

God in je gedachten houden als zijnde alles wat om je heen is, wordt *dhyana*. Dit is het stadium vóór Zelfrealisatie. *Dhyana* moet hieraan voorafgaan. Of je nu *dhyana* beoefent op God of op het Zelf is onbelangrijk; het doel is hetzelfde.

V: Waarop moeten we mediteren?

M: Wie is het die mediteert? Stel eerst die vraag. Blijf als de mediteerder, dan is het niet nodig om te mediteren. Het is het besef dat je een doener bent wat *dhyana* in de weg staat.

V: Waarop kunnen we mediteren?

M: Op alles wat je maar wilt, maar je moet je aan één ding houden. Contemplatie impliceert strijd. Zodra je begint te mediteren zullen zich andere gedachten aan je opdringen; vergaar kracht en probeer die ene gedachte te denken. Deze moet aan kracht winnen door steeds weer te oefenen. Gemoedsrust wordt bewerkstelligd door contemplatie en door de afwezigheid van uiteenlopende gedachten. Wanneer *dhyana* zich eenmaal goed heeft verankerd, kun je het niet meer stoppen, maar zal het automatisch door blijven gaan, ook wanneer je aan het werk of aan het spelen bent, en zelfs wanneer je

slaapt. Het moet zich zo diep wortelen dat het iets natuurlijk wordt. **V:** Ik praktiseer *dhyana* op ‘*aham Brahmasmi*’. Na een tijdje is er hoofdzakelijk leegte, mijn brein raakt verhit en ik ben bang dat ik dood zal gaan. Ik wil graag uw advies.

M: Wie is het die de leegte ziet? Het bewustzijn dat de leegte aanschouwt is het Zelf. De angst voor de dood komt pas nadat de gedachte zich aandient. Voor wiens dood ben je bang? Wie betreft die angst? Er is sprake van identificatie van het Zelf met het lichaam. Zolang daar nog sprake van is, zal er angst zijn.

Aham Brahmasmi is slechts een gedachte. Wie zegt het? *Brahman* niet. Waarom zou hij het moeten zeggen? Ook de werkelijke ‘*aham*’ (‘ik’) kan het niet zeggen, want *aham* is er alleen als *Brahman*. Wanneer je dit zegt, is het niet meer dan een gedachte. Wiens gedachte is het? Alle gedachten komen voort uit het onwerkelijke, dat wil zeggen, het ego. Blijf zonder gedachten. Zolang er een gedachte is, zal er angst zijn. Zolang er een gedachte is, zelfs aan *aham Brahmasmi*, is er sprake van vergetelheid.

Aham Brahmasmi is alleen een hulpmiddel voor concentratie. Het houdt andere gedachten weg. Alleen die ene gedachte blijft. Kijk wiens gedachte het is. Je zult tot de ontdekking komen dat die van ‘ik’ is. Waar ontstaat de ‘ik’-gedachte? Doorgrond het. De ‘ik’-gedachte zal verdwijnen. Het opperste Zelf zal uit zichzelf gaan stralen. Wanneer alleen het enig werkelijke ‘ik’ overblijft, zal het heus niet zeggen: ‘Ik ben *Brahman*.’ Zegt een man soms: ‘Ik ben een man?’ Waarom zou hij aankondigen dat hij een man is, tenzij hij ertoe wordt uitgedaagd? Is er iemand die hem ten onrechte voor een beest houdt, zodat hij zegt: ‘Nee, ik ben geen beest, ik ben een man?’ Zo is er, omdat alleen *Brahman* of ‘ik’ er is, ook niemand om dit aan te vechten en daarom bestaat er geen enkele noodzaak om te zeggen: ‘Ik ben *Brahman*.’

V: Een vorm als meditatie-object gebruiken is gebaseerd op dualiteit. Hoe kan het dan God zijn?

M: Iemand die zulke vragen stelt kan beter het pad van *vichara* kiezen. De vorm is niet geschikt voor hem.

V: In mijn meditatie verschijnt er leegte; ik zie geen vorm.

M: Natuurlijk niet. Wie is het die leegte ziet? Jij moet er zijn. Er is Bewustzijn dat de leegte waarneemt.

V: Betekent dit dat ik steeds dieper moet gaan?

M: Ja; er is geen moment waarop je er niet bent.

V: Wat heeft het al dan niet zien van objecten voor invloed op het subject?

M: Als het licht – dat is de kenner of het bewustzijn – wordt gezien, zullen er geen objecten worden gezien. Er zal alleen zuiver licht, dat wil zeggen Bewustzijn, overblijven. Het zien van licht is niet voldoende: het is ook nodig dat het denken zich toelegt op één enkele activiteit.

V: Wanneer we ons toeleggen op *tapas*, op welk object moeten we onze blik dan fixeren? Ons denken is gefixeerd op wat we uitspreken.

M: Waar dient *tapas* voor?

V: Zelfrealisatie.

M: Juist. *Tapas* is afhankelijk van de competentie van de betreffende persoon. Voor contemplatie heb je een vorm nodig, maar dit is niet genoeg, want wie kan er voortdurend naar een beeld blijven kijken? Dus het beeld moet worden aangevuld met *japa*. *Japa* is een hulp om het denken op het beeld gericht te houden. Het resultaat van deze inspanningen is gedachteconcentratie, wat uitmondt in het doel. Je wordt wat je denkt. Sommigen zijn tevreden met de naam van het beeld. Elke vorm moet een naam hebben. Die naam duidt alle hoedanigheden van God aan. Constante *japa* verdrijft alle andere gedachten en concentreert het denken. Dat is *tapas*. De vraag werd gesteld om te horen welk doel het dient. Het kan elke vorm aannemen die nodig is om realisatie te bereiken. Fysieke ascese is ook *tapas* en komt voort uit *vairagya*.

V: Ik heb een man gezien die zijn hele leven zijn arm omhooghield.

M: Dat is *vairagya*.

V: Waarom moet je het lichaam op zo'n manier kwellen?

M: Jij denkt dat het kwellen is, terwijl het voor hem een gelofte is die hem een gevoel van succes en voldoening geeft.

V: Welke meditatie zal mij helpen?

M: Mediteren op een object zal je niet helpen. Daarom moet je leren beseffen dat subject en object één zijn. Bij het mediteren op een object vernietig je dat besef van één zijn en creëer je dualiteit. Mediteer alleen op het Zelf. Probeer je bewust te worden dat het

lichaam niet jij is, de emoties niet jij zijn, het intellect niet jij is. Wanneer dit alles het zwijgen is opgelegd, zul je merken dat er iets anders is; houd daaraan vast en het zal zichzelf openbaren.

V: Maar wanneer ik alles het zwijgen heb opgelegd, val ik bijna in slaap!

M: Dat geeft niet. Breng jezelf in een toestand die zo diep is als de slaap en wees dan toeschouwer; slaap bewust, dan is er alleen het ene Bewustzijn.

Japa

Japa moet worden beoefend totdat het iets natuurlijks wordt. Eerst kost het moeite, later gaat het vanzelf. Wanneer het iets natuurlijks wordt, is het realisatie. *Japa* kan zelfs worden gedaan terwijl je met iets anders bezig bent. *Bhakti*, *vichara* en *japa* zullen zich uiteindelijk alle zelf oplossen in die ene enkele Werkelijkheid. Het zijn alleen verschillende instrumenten om de onwerkelijkheid te weren. De onwerkelijkheid is op dit moment een obsessie. Werkelijkheid is onze ware natuur. We houden ons ten onrechte vast aan de onwerkelijkheid, namelijk gedachten en wereldse activiteiten. Hiermee ophouden zal de waarheid openbaren. Onze inspanningen zijn gericht op het weren hiervan. Dit wordt gedaan door alleen aan de Werkelijkheid te denken. Hoewel deze onze ware natuur is, lijkt het erop dat we denken aan de Werkelijkheid. Wat we werkelijk doen is niet meer dan het verwijderen van obstakels die de openbaring van waarachtig Zijn in de weg staan. Mediteren of *vichara* is derhalve terugkeren naar onze ware natuur.

V: Kan het kwaad dat ik doorga met *japa*, of is het van essentieel belang dat ik alleen het 'Wie ben ik?'-onderzoek doe?

M: Nee, je kunt de wortel van elke gedachte of *japa* of *mantra* traceren en daarmee doorgaan, totdat je een antwoord op je vraag krijgt. Dat is een meditatie die je naar hetzelfde doel zal leiden als het 'Wie ben ik?'-onderzoek.

Wat is mentale herhaling anders dan mediteren? Vocale *japa* wordt mentaal, wat hetzelfde is als mediteren.

Meditatie en het Hart

V: Waarom moet je mediteren op het Hart?

M: Omdat je op zoek bent naar Bewustzijn. Waar kun je dit vinden? Kun je het buiten je vinden? Je moet het binnen in je vinden. Daarom keer je je naar binnen. Nogmaals, het Hart is de zetel van Bewustzijn.

V: Waarom zinkt het denken niet in het Hart tijdens het mediteren?

M: Deze vraag wordt alleen gesteld door iemand die een beginnening is in het mediteren en het moeilijk vindt. Ga eerst wat *pranayama* beoefenen; het denken zal worden gezuiverd. Het zinkt nu niet in het Hart, omdat de *samskara's* in de weg staan. Deze worden verwijderd door *pranayama* of *satsang*. Een drijvend lichaam zal niet zomaar uit zichzelf zinken. *Pranayama* sust het denken echter in slaap, maar het denken moet wakker zijn en zelfs wanneer het in rust is moet je constant blijven mediteren, dan zal het denken in het Hart zinken. Een andere mogelijkheid is het drijvende lichaam te verzwaren met gewichten om het te laten zinken. Dat is wat er gebeurt met *satsang*, waarbij het denken in het Hart zal wegzinken. *Satsang* is zowel uiterlijk als innerlijk. De uiterlijk zichtbare goeroe duwt het denken naar binnen. Tevens bevindt hij zich in het Hart van de zoeker en trekt zo het naar binnen gekeerde denken het Hart in.

In wezen is het denken altijd in het Hart, maar het is rusteloos en gaat tengevolge van *samskara's* van her naar der. Wanneer de *samskara's* ineffectief worden gemaakt, zal het rust vinden. *Pranayama* zal, vanwege de *samskara's*, het denken slechts tijdelijk tot rust brengen. Als het denken tot *atmakara* (in het Zelf verblijven) is gemaakt, zal het geen moeilijkheden meer veroorzaken. Dat wordt gedaan door meditatie.

V: Hoe houden alle gedachten op wanneer het denken in het Hart is?

M: Door wilskracht en met een sterk geloof in het desbetreffende onderricht van de Meester.

Meditatie en karma

‘Wees stil en weet dat ik God ben.’ Zodra je probeert deze raad op te volgen, zal er een periodieke strijd beginnen met je aangeboren neigingen en vastgeroeste gewoonten.

V: Als onze inspanningen om te mediteren worden gehinderd door karma uit het verleden, hoe kunnen we dit dan verhelpen?

M: Het is zinloos jezelf door dergelijke denkbeeldige angsten te laten meeslepen. Noodlot en karma uit het verleden hebben betrekking op de buitenwereld. Deze zullen je niet hinderen. Duik dapper in jezelf. Het is juist de gedachte aan belemmeringen die een ernstige belemmering vormt.

Meditatie en het Zelf

Wij allen moeten terugkeren naar onze bron. Ieder mens is op zoek naar zijn bron en moet deze op een goede dag bereiken. Wij zijn afkomstig uit het Innerlijke; we zijn naar buiten gegaan en nu moeten we weer naar binnen. Wat is meditatie? Het is ons natuurlijke Zelf. We hebben onszelf bedekt met gedachten en hartstochten. Teneinde deze af te werpen moeten we ons concentreren op één gedachte: het Zelf.

Het Zelf is als een krachtige magneet die binnen in ons verborgen ligt. Hier worden we geleidelijk naartoe getrokken, al denken we dat wij er uit onszelf naartoe gaan. Wanneer we er dicht genoeg bij zijn, maakt Het een eind aan onze activiteiten, maakt ons stil en neemt bezit van onze persoonlijke stroom, waarmee het onze persoonlijkheid doodt. Het overweldigt het intellect en overspoelt het hele wezen. Wij denken dat we erop mediteren en ernaartoe groeien, terwijl de waarheid is dat Het de *Atman*-magneet is die ons als ijzervijzel naar Zichzelf toe trekt. Zo is het proces van het vinden van het Zelf een vorm van goddelijk magnetisme.

Meditatie moet met regelmaat en veelvuldig worden beoefend, totdat de toestand die zo ontstaat een gewoonte wordt en de hele dag voortduurt. Mediteer daarom!

Je bent de gelukzaligheid uit het oog verloren, doordat je meditatieve instelling niet iets natuurlijks is geworden en de *vasana*'s steeds weer terugkomen. Wanneer je je gewent een bespiegelende houding aan te nemen, wordt het genieten van spirituele gelukzaligheid een natuurlijke ervaring. *Atman* wordt niet bereikt door alleen de bewustwording van 'ik ben niet het lichaam'. Worden wij koninklijk door eenmaal een koning te zien? Je moet je voortdurend in *samadhi* begeven en je Zelf realiseren en de oude *vasana*'s en het

denken volkomen uitroeien, voordat je het Zelf wordt.

Als je je houdt bij de gedachte aan het Zelf en Het intens zoekt, zal zelfs die ene gedachte, die wordt gebruikt als concentratiepunt, verdwijnen en zul je louter ZIJN, dat wil zeggen, het ware Zelf zonder 'ik' of ego.

Mediteren op het Zelf is onze natuurlijke toestand. Alleen omdat we het moeilijk vinden, verbeelden we ons dat het een uitzonderlijke en ongewone toestand is. Wij allen zijn onnatuurlijk. Het denken dat in het Zelf rust, verkeert in zijn natuurlijke toestand; maar ons denken rust in uiterlijke objecten.

Wanneer we ons hebben ontdaan van naam en vorm en ons bepalen tot Bestaan-Kennis-Gelukzaligheid, hoed je er dan voor dat ze het denken niet weer binnenkomen.

Tijdens het mediteren op het Zelf houden de gedachten eigenlijk vanzelf op te bestaan. Je kunt op verschillende objecten mediteren, maar wanneer je op het ware Zelf mediteert, wordt de meditatie op het hoogste object gericht, of liever gezegd, het subject.

V: In het Werkelijke is niets te zien.

M: Omdat je zo gewend bent jezelf te vereenzelvigen met het lichaam en het zien met de ogen, zeg je dat je niets ziet. Wat valt er te zien? Wie kijkt er? Hoe kijk je? Er is slechts één Bewustzijn, dat zich manifesteert als de 'ik'-gedachte, zich vereenzelvigd met het lichaam, zich projecteert via de ogen en de objecten om zich heen ziet. Het individu heeft in de waaktoestand zijn grenzen en verwacht iets anders dan anders te zien. Wat zijn zintuigen hem tonen zal voor hem gezaghebbend zijn. Maar hij zal niet toegeven dat de ziener, het geziene en het zien alle manifestaties zijn van hetzelfde Bewustzijn.

Meditatie is een hulp om de illusie dat het Zelf moet worden gezien te ontzenuwen. Hoe zie je het 'ik' nu? Houd je je een spiegel voor om je eigen wezen te kennen? Het bewustzijn is het 'ik'. Maak dat tot werkelijkheid: het is de waarheid.

V: Hoe komt het dat ik het soms makkelijk vind me op het Zelf te concentreren en soms hopeloos moeilijk?

M: Vanwege de *vasana's*. Maar echt, het is makkelijk, aangezien we het Zelf *zijn*. Het enige wat we moeten doen is dat te bedenken. Steeds weer vergeten we dit en denken dan dat we dit lichaam zijn,

of dit ego. Als de wil en het verlangen om het Zelf in gedachten te houden sterk genoeg zijn, zullen ze uiteindelijk de *vasana's* overwinnen. Er moet steeds een grote innerlijke strijd worden gevoerd, totdat het Zelf is gerealiseerd. Over deze strijd wordt symbolisch gesproken in de geschriften, zoals het gevecht tussen God en Satan. In onze teksten is het de *Mahabharata*, waarin de *asura's* onze slechte gedachten vertegenwoordigen en de *deva's* onze verheven gedachten.

V: Hoe kun je deze totstandkoming van realisatie versnellen?

M: Wanneer je ernaar streeft het ware 'ik' te kennen, zullen gehechtheden aan objecten en verlagende gedachten geleidelijk wegvallen. Hoe meer je het Zelf niet vergeet, hoe meer de verheffende hoedanigheden wortel kunnen schieten. Realisatie zal uiteindelijk komen.

V: Is de gedachte 'ik ben God' een hulp?

M: IK BEN is God – niet de gedachte daaraan. Realiseer IK BEN en denk niet 'ik ben'. Weet het, denk het niet! 'Ik ben die ik ben' betekent dat je moet blijven als 'ik'. Je bent altijd alleen het 'ik', niets anders.

De tamme eekhoorn wachtte zijn kans af om naar buiten te kunnen gaan.

M: Iedereen wil naar buiten. Dat blijft maar doorgaan. Het geluk ligt binnen in je en niet daarbuiten.

4. Samadhi

Het laatste obstakel dat meditatie in de weg staat is extase; wanneer je een groot geluksgevoel ervaart, is er de neiging in die extase te blijven. Geef hier niet aan toe, maar ga verder naar het zesde stadium, dat grote kalmte is. De kalmte is van een hogere orde dan extase en vloeit over in *samadhi*. Als *samadhi* is verwezenlijkt, word je vervolgens gehuld in een wakende slaaptoestand, waarin je altijd Bewustzijn bent, want Bewustzijn is je natuur. Vandaar dat een mens altijd in *samadhi* verkeert, alleen weet hij dit niet. Het enige wat je hoeft te doen is de obstakels uit de weg ruimen die ik net heb genoemd.

V: Zijn er wel of geen gedachten in *samadhi*?

M: Er zal alleen sprake zijn van het gevoel 'ik ben'; er zijn geen gedachten.

V: Is 'ik ben' dan geen gedachte?

M: Het egoloze 'ik ben' is geen gedachte. Het is realisatie. Mentale rust is makkelijker te verwerven en komt sneller, maar het uiteindelijke doel is mentaal sterven. De meeste paden leiden naar mentale rust, terwijl Zelfonderzoek je daar snel heen brengt en je verder brengt naar het sterven van het denken. Ontdek waar het denken zijn oorsprong heeft, of wie er mentaal rustig is, en je zult slagen in je opzet.

V: Is er een verschil tussen innerlijke en uiterlijke *samadhi*?

M: Ja, dat is er. Uiterlijke *samadhi* is stilte terwijl je getuige bent van de wereld, zonder er van binnenuit op te reageren. Het is als een stille zee, terwijl innerlijke *samadhi* als een standvastige vlam is. *Sahaja samadhi* is de vereenzelviging van de vlam met de oceaan.

Toelichting op savikalpa samadhi

Uiterlijk

Het denken gaat van het ene object naar het andere. Blijf het richten op de Werkelijkheid achter deze objecten.

Dit zijn de uiterlijke verschijnselen die uit de ene Werkelijkheid zouden voortkomen. Zoek hiernaar en blijf daaraan vasthouden. Vloei samen met de ene Werkelijkheid die aan alle verschijnselen ten grondslag ligt en schenk geen aandacht aan vergankelijke manifestaties.

Deze toestand wordt vergeleken met een rimpelloze oceaan, waarvan de wateren stil en roerloos zijn.

Al deze vier soorten *savikalpa samadhi* gaan gepaard met moeite.

Innerlijk

Het denken wordt beïnvloed door verlangen, lust, boosheid enzovoort. Kijk waar deze uit voortkomen en hoe ze tot uiting komen. Blijf bij hun bron.

Dit zijn denkwijzen die ontstaan uit de innerlijke werkelijkheid en zichzelf manifesteren. Houd vast aan die Werkelijkheid. Vloei samen met het meest innerlijke zijn, dat de enige Werkelijkheid is die oorzaak is van alle gedachten enzovoort en schenk geen aandacht aan iets anders.

Deze toestand wordt vergeleken met een vlam die rustig en standvastig brandt en door geen enkel briesje wordt beroerd.

Wanneer deze twee soorten *nirvikalpa samadhi* geen moeite meer kosten en het feit is gerealiseerd dat de rimpelloze oceaan van uiterlijke *samadhi* en de standvastige vlam van innerlijke *samadhi* identiek zijn, wordt de toestand *sahaja samadhi* genoemd.

V: Verlies je in *samadhi* het lichaamsbewustzijn? Zo ja, hoe kan er dan enig verschil zijn?

M: Wat is lichaamsbewustzijn? Analyseer het. Er moet een lichaam zijn en een bewustzijn dat zich daartoe beperkt, welke samen het lichaamsbewustzijn vormen. Dit moet in een ander bewustzijn liggen dat absoluut en onveranderlijk is. Houd daaraan vast. Dat is *samadhi*. Het bestaat wanneer er geen lichaamsbewustzijn is,

omdat dit het laatstgenoemde overstijgt, maar het bestaat ook wanneer er wel lichaamsbewustzijn is. Het is er dus altijd. Wat doet het ertoe of het lichaam er wel of niet is? Wanneer het er niet is, is er sprake van innerlijke *samadhi*, wanneer het er wel is, is er sprake van uiterlijke *samadhi*. Dat is alles.

V: Maar het denken verzinkt niet in *samadhi*, zelfs geen seconde!

M: Een sterke overtuiging dat ‘ik het Zelf ben’ is een noodzaak; dat overstijgt denken en verschijnselen.

V: Niettemin blijkt het denken, bij pogingen het te laten verzinken, een kurk te zijn.

M: Wat geeft het dat het denken actief is? Het is alleen actief op de grondlaag van het Zelf. Houd vast aan het Zelf, ook tijdens mentale activiteit.

V: Gaat u in een toestand van *nirvikalpa samadhi*?

M: (In het algemeen gesproken), als de ogen gesloten zijn, is het *nirvikalpa*; als ze open zijn, is het *savikalpa*. (Beide zijn tijdelijke toestanden.) De altijd aanwezige en ultieme toestand is de natuurlijke, dat wil zeggen *sahaja*.

V: Ik blijf erbij dat het fysieke lichaam van iemand die, als gevolg van een ononderbroken contemplatie van het Zelf, is verzonken in *samadhi* niet bewegingloos behoeft te worden. Het kan actief of inactief zijn. Anderen beweren dat fysieke beweging absoluut een beletsel is voor *nirvikalpa samadhi*, of ononderbroken contemplatie. Wat is uw mening?

M: Jullie hebben beiden gelijk – jij doelt op *sahaja nirvikalpa* en de ander op *kevala nirvikalpa*. In het geval van *kevala* is het denken verzonken in het licht van het Zelf. Het subject maakt onderscheid tussen het een en het ander en dan is er sprake van activiteit. Beweging van het lichaam, van het zien, van de vitale kracht, van het denken en het waarnemen van objecten en activiteit zijn voor hem obstakels. Maar bij *sahaja* heeft het denken zich opgelost in het Zelf en is verloren gegaan. Dus de verschillen en obstakels die ik eerder heb genoemd bestaan hier niet. De activiteiten van zo iemand zijn als het voeden van een slapend kind – waarneembaar voor de toeschouwer maar niet voor het subject. De voerman die in zijn rijdende ossenwagen slaapt, is zich niet bewust van de beweging van de kar, omdat zijn denken is verzonken in duisternis. Zo

blijft ook de *sahaja jnani* zich onbewust van zijn lichamelijke activiteiten, omdat zijn denken dood is, omdat het zich heeft opgelost in de extase van *chitananda* (het Zelf).

(De twee begrippen ‘contemplatie’ en ‘samadhi’ zijn in de vraag vrij onnauwkeurig gebruikt. Contemplatie is een mentaal proces waarvoor je je moet inspannen, terwijl samadhi geen moeite meer kost.)

slaap	nirvikalpa samadhi	sahaja samadhi
1. Het denken is actief	Het denken is levendig	Het denken is dood
2. Verzonken in vergetelheid	Verzonken in licht	Opgelost in het Zelf
3.	Als een emmer met een touw die in het water van een bron liggen	Als een rivier die zich uitstort in de oceaan en zijn identiteit verliest
4.	Er met het andere eind van het touw weer uitgetrokken worden	Een rivier kan niet weer uit de oceaan terugstromen

Ananda is het geluksgevoel dat je door geen enkele mentale activiteit of eigenschap wordt gestoord. Er bestaat een tijdelijk en een constant geluksgevoel. Het eerste wordt *kevala samadhi* genoemd, het tweede *sahaja nirvikalpa samadhi*, dat wil zeggen, de staat van *nirvikalpa* die natuurlijk is geworden. De *jnani* die in *kevala samadhi* is, verheugt zich in het geluk van *samadhi*, dat voortkomt uit het stoppen van mentale activiteit en het verdwijnen van uiterlijke objecten. Maar na een tijdje komt er een eind aan zijn geluksgevoel, omdat het denken weer begint, en dan bestaat er enige tijd geen *samadhi*. Maar bij *sahaja* is er geen sprake van opnieuw vervallen tot mentale activiteit en derhalve geen verlies van het geluksgevoel. Er is sprake van ononderbroken en altijddurend geluk. Het lichaam, de zintuigen en het denken kunnen functioneren, maar de betreffende persoon is zich nauwelijks bewust van de handelingen van het lichaam.

V: Men zegt dat iemand die 21 dagen lang in *nirvikalpa samadhi* blijft, noodzakelijkerwijs het fysieke lichaam moet opgeven.

M: *Samadhi* betekent naar gene zijde gaan. Dat het lichaam zich niet identificeert met het Zelf is een uitgemaakte zaak. Men zegt dat er mensen zijn die duizend jaar of langer verzonken zijn geweest in *nirvikalpa samadhi*.

– Vasthouden aan de Werkelijkheid is *samadhi*.

– Zich met inspanning aan de Werkelijkheid vasthouden is *savikalpa samadhi*.

– Opgaan in de Werkelijkheid en onbewust van de wereld blijven is *nirvikalpa samadhi*.

– Opgaan in onwetendheid en onbewust van de wereld blijven is slaap – het hoofd buigt zich, maar niet in *samadhi*.

– Zonder moeite in de oorspronkelijke, zuivere, natuurlijke staat blijven is *sahaja nirvikalpa samadhi*.

5. Het denkvermogen

Er bestaat geen entiteit die we als zodanig ‘het denkvermogen’ kunnen noemen. Omdat er gedachten naar boven komen, gaan we ervan uit dat er iets is waaruit ze naar boven komen en we noemen dit ‘het denkvermogen’. Wanneer we diep gaan graven om te kijken wat dit is, komen we tot de ontdekking dat er niets is. Wanneer het aldus heeft opgehouden te bestaan, blijft er eeuwige vrede over. ‘Denken’ of ‘het onderscheidingsvermogen’ zijn niet meer dan namen. Of het nu ‘ego’, ‘denken’ of ‘intellect’ is, het is allemaal hetzelfde. Wiens denken is het? Wiens intellect is het? Het is dat van het ego. Is het ego realiteit? Nee. We worden in verwarring gebracht door het ego en noemen het ‘intellect’ of ‘denkvermogen’. Verlangen naar slaap of de angst voor de dood bestaat wanneer het denken actief is en niet als zodanig. Het denken weet dat de lichaamsentiteit blijft bestaan en na de slaap opnieuw verschijnt. Daarom gaat de slaap niet gepaard met angst, maar wel met de vreugde om zonder lichaam te zijn. Men verlangt naar niet-bestaan. Anderzijds is het denken er niet zeker van of het na de zogenoemde dood weer zal verschijnen en daarom is het er bang voor. Het grofstoffelijke lichaam is niet meer dan de concrete vorm van de fijnstoffelijke materie: het denkvermogen.

V: Hoe kunnen we het denken beteugelen?

M: Zal een dief een dief aangeven? Zal het denkvermogen zichzelf vinden? Het denkvermogen kan niet op zoek gaan naar het denkvermogen. Wat werkelijkheid is heb je genegeerd en je houdt je vast aan het denkvermogen, dat onwerkelijk is, en je probeert er ook nog achter te komen wat het is. Was het denken er in je slaap? Het was er niet, maar het is er nu wel. Het denken is daarom irrelevant. Kun je het denken vinden? Het denken is niet jij. Je denkt dat jij het denken bent en daarom vraag je mij hoe het kan worden beteugeld. Als het er is, kan het worden ingetoomd. Maar het is er

niet. Begrijp deze waarheid door haar zelf te onderzoeken. Je zult tot de ontdekking komen dat het zoeken naar onwerkelijkheid zinloos is – zoek daarom naar de Werkelijkheid, dat wil zeggen, het Zelf. Op deze wijze kun je het denken beheersen.

Er is slechts één ding dat werkelijk is. Al het andere is slechts een verschijning. Diversiteit ligt niet in haar aard. We lezen de gedrukte letters op het papier, maar gaan voorbij aan het papier dat de achtergrond is. Op dezelfde wijze wordt je aandacht in beslag genomen door de manifestaties van het denken en is die niet gericht op de achtergrond. Wiens fout is dat?

De essentie van het denken is alleen gewaarwording of Bewustzijn. Wanneer het echter wordt gedomineerd door het ego, functioneert het als het redeneer-, denk- of waarnemingsvermogen. Het kosmisch denken wordt niet beperkt door het ego en kent dus niets wat daar los van staat en is daarom louter bewust. Dat bedoelt de Bijbel met: 'Ik ben die IK BEN'.

V: De moeilijkheid is in de gedachteloze toestand te blijven en tegelijkertijd het denkwerk te verrichten dat nodig is om onze plichten te vervullen.

M: Degene die denkt ben jijzelf. Laat het doen uit zichzelf gebeuren. Waarom associeer je jezelf met het probleem? Wanneer je naar buiten moet, til je gewoon je voeten op en ga je, zonder erbij na te denken. Net zo wordt deze staat een automatisme, en indien nodig komen gedachten op en gaan vanzelf weer weg. Intuïtie gaat werken wanneer er geen gedachten zijn en intuïtie zal je leiden. Mensen die grote ontdekkingen hebben gedaan, hebben die niet gedaan op momenten waarop ze aan niets anders konden denken, maar in de stilte, door intuïtie in plaats van door te denken.

Mentale activiteit houdt op te bestaan wanneer Zelfonderzoek aan zijn doel heeft beantwoord. Zelfs het denken over God is nog een activiteit en moet worden opgegeven. Wie *vichara* praktiseert gaat op in God en houdt dan op over Hem te denken.

Het intellect is een instrument van het Zelf, dat dit gebruikt om de diversiteit binnen de manifestatie te beoordelen. Het is niet buiten het Zelf. Hoe zouden er manifestaties van het intellect kunnen zijn als het zaad niet bestaat?

V: Hoe kan het opstandige denken onder controle worden gebracht?

M: Ga óf op zoek naar zijn bron, zodat het kan verdwijnen, óf geef je eraan over, zodat het kan worden geslecht.

V: Hoe kan ik vrede verkrijgen?

M: Vrede is een natuurlijke toestand. Het denken staat de ingeboren vrede in de weg. Onderzoek het denken en het zal verdwijnen; alleen jij zult overblijven. Het is dus een kwestie van zienswijze. Je neemt alles waar. Zie jezelf en alles zal worden gekend. Nu heb je je greep op jezelf verloren en ga je twijfelen over andere dingen.

V: Hoe kan ik van het denken af komen?

M: Is het het denken dat zichzelf wil doden? Het denken kan zichzelf niet doden. Wat je dus te doen staat is de ware aard van het denken te achterhalen. Wanneer het Zelf wordt ontdekt houdt het denken op te bestaan. Wanneer je verkeert in het Zelf hoeft je je niet te bekommeren om het denken.

Nu wil je ergens anders heen en vandaar wil je weer ergens anders heen. Op deze manier zou er geen eind aan je gereis komen. Je realiseert je niet dat het je denken is dat je zo voortdrijft. Krijg eerst dit onder controle en dan zul je, waar je ook bent, gelukkig zijn. Het staat me bij dat Vivekananda ergens het verhaal heeft verteld over een man die zijn schaduw probeerde te begraven en merkte dat over elke zode die hij had opgegraven steeds weer de schaduw viel; de schaduw kon niet worden begraven! Zo is het ook wanneer je probeert je gedachten te begraven. Daarom moet je proberen helemaal tot op de bodem te komen van de bron waaruit gedachten ontspringen en deze tezamen met het denken en verlangens uitroeien.

Zolang valse identificatie blijft bestaan, zullen ook twijfels blijven bestaan; er zullen zich eindeloos vragen blijven aandienen. Twijfels zullen alleen ophouden te bestaan wanneer het niet-zelf wordt geëlimineerd, en dat zal resulteren in realisatie. Er zal niemand meer zijn om ergens aan te twijfelen of vragen te stellen. Al deze twijfels moeten innerlijk worden opgelost. Woorden zullen geen voldoening geven. Blijf bij de denker; wanneer je niet bij de denker blijft, verschijnen de objecten en rijzen er twijfels.

Wat is het dat ziet? De fysieke ogen? Nee. Het is het denken. Wanneer het denken kijkt met de ogen, ziet het; wanneer het zich terugtrekt, ziet het niets.

Wat het ego overstijgt, is het Bewustzijn, het Zelf. In de slaap wordt het denken neutraal en wordt het niet geëlimineerd. Wat neutraal wordt (*laya*) komt weer te voorschijn. Maar het denken dat is geëlimineerd kan nooit weer te voorschijn komen. Het doel moet zijn het te elimineren en niet in *laya* te verzinken. *Laya* voltrekt zich in de vrede van het mediteren, maar het is niet voldoende. De vernietiging van het denken is het te erkennen als niet gescheiden van het Zelf. Zelfs nu is het denken er niet. Erken dit.

Gedachten

Zelfrealisatie is het ophouden van gedachten en alle mentale activiteit. Gedachten zijn als luchtballen aan de oppervlakte van de zee (het Zelf).

Gedachten zijn predisposities die zich in de loop van talloze eerdere incarnaties, in de *chitta*, hebben opgestapeld. Het doel moet zijn deze te vernietigen. Hier vrij van zijn is zuiverheid. Mensen worden misleid door het bewuste Zelf te verwarren met het bewusteloze lichaam; aan deze misleiding moet een eind komen. Je hoeft er geen moeite voor te doen om het altijd aanwezige Zelf te realiseren, ontdoe je alleen van de begoocheling.

Afwezigheid van gedachten is geen ledigheid. Er moet iemand zijn om de ledigheid te kennen. Kennis en onwetendheid zijn eigen aan het denken. Ze ontstaan niet uit dualiteit, maar het Zelf overstijgt kennis en onwetendheid. Het is zelfverlichtend. Het is niet nodig het Zelf naast een ander Zelf te zien. Er zijn geen twee Zelfen. Wat niet Zelf is, is het niet-zelf. Het niet-zelf kan het Zelf niet zien. Er kan geen sprake zijn van zien of horen: het Zelf overstijgt dit als niets anders dan zuiver Bewustzijn.

Gedachten zijn onze vijanden. Wanneer we vrij zijn van gedachten, verkeren we in een paradijselijke toestand, die ons van nature eigen is. De ruimte tussen twee gedachten is onze waarachtige toestand, het is het ware Zelf. Ontdoe je van gedachten, wees gedachteloos, verkeer in een staat van voortdurende gedachteloosheid. Dan zul je bewust Zelf-existent zijn. Gedachten, verlangens en alle hoedanigheden zijn vreemd aan onze ware natuur. Het Westen mag dan iemand verheerlijken als een groot denker, maar wat is dat? Ware grootheid is vrij zijn van gedachten.

Het feit dat je nu ervaart dat je gedachten ophouden te bestaan is te danken aan de invloed van de sfeer waarin je op dit moment verkeert. Kun je hetzelfde ervaren wanneer je niet meer in deze sfeer vertoeft? Het komt bij vlagen. Zolang het nog niet blijvend is, moet er geoefend worden. Wanneer je verankerd raakt in waarheid, verdwijnt het oefenen op natuurlijke wijze.

V: Zijn gedachten dan geen werkelijkheid?

M: Zo is het. Het denkvermogen is niet meer dan een gedachtebundel, die zijn oorsprong heeft in het Bewustzijn of Zelf. Gedachten zijn geen werkelijkheid; de enige werkelijkheid is het Zelf.

Wat jij ‘het denken’ noemt is een illusie. Het begint na de ‘ik’-gedachte. De blijvende achtergrond, die vrij van gedachten is, is het Zelf. Het denken in zijn pure vorm is het Zelf. Wanneer kamfer verbrandt blijft er niets over. Het denken is de kamfer; wanneer het zich heeft opgelost in het Zelf zonder enig spoor achter te laten, is dat realisatie.

Zonder de grofstoffelijke of fijnstoffelijke zintuigen kun je je niet bewust zijn van het lichaam of het denken. Je kunt echter wel zonder deze zintuigen bestaan. In die toestand slaap je of ben je je alleen bewust van het Zelf. Dat bewustzijn van het Zelf is er altijd. Blijf zoals je bent en je vragen zullen zich niet aandienen.

V: Moeten we denken: ik ben niet het ego?

M: In diepe slaap denken we niet of we dit wel of niet zijn; dus in de waaktoestand kunnen we ook zonder gedachten leven. Onze realiteit – en het zijn in die toestand – is het absolute geluk. Het is het denken dat het ego in het leven roept. Het ego is voor ons alleen een *gedachte*, wij zijn zonder gedachten. De bron van gedachten ligt binnen in ons. Als we onszelf gaan onderzoeken, ontdekken we onze ware natuur. Door middel van het denken alleen raak je het ego niet kwijt, het gebeurt door ervaring. Zie de gedachteloze staat niet als een diepe slaap of trance. Er bestaat niet zoiets als realisatie, alleen het afweren van gedachten bestaat. *Wees* de realiteit en verspil geen tijd met duizendmaal ‘ik ben *Brahman*’ te herhalen. Het ego moet blijven proberen de bron van zijn eigen realiteit te zien.

V: Hoe kunnen we het denken weg krijgen?

M: Er moeten geen pogingen worden ondernomen om het te vernietigen. Denken of wensen is op zichzelf al een gedachte. Als je op zoek gaat naar de denker, zullen de gedachten verdwijnen.

V: Zullen ze uit zichzelf verdwijnen? Het lijkt zo moeilijk.

M: Ze zullen verdwijnen, omdat ze onwerkelijk zijn. De gedachte dat het moeilijk is, staat op zichzelf al realisatie in de weg. Dit moet worden overwonnen. Verblijven als het Zelf is niet moeilijk. Die gedachte dat het moeilijk is, is het voornaamste obstakel. Een beetje oefening om de bron van 'ik' te ontdekken, zal je op andere gedachten brengen. Absoluut vrij zijn van gedachten is de toestand die een dergelijk kennen van het Zelf bevordert. Het denkvermogen is slechts een verzameling gedachten.

V: Hoe kunnen we angst kwijtraken?

M: Iedere angst is niets meer dan gedachten. Als er maar één is, kan er geen tweede zijn om bang voor te zijn. Gezien vanuit ons Zelf, is er, omdat het één en enig is, niets anders om bang voor te zijn. Denken dat er iets is buiten onszelf, is de oorzaak van angst, maar als we stevig in onze eigen realiteit zijn geworteld, zal er geen angst zijn, geen twijfel en geen ongewenste eigenschappen, omdat deze allemaal het ego als middelpunt hebben.

De toestand van gelijkmoedigheid is de toestand van peilloze vrede.

V: Is het Zelf zijn ware natuur vergeten?

M: Zowel vergetelheid als herinnering zijn slechts gedachtevormen. Zolang er gedachten zijn, zullen ze elkaar afwisselen. Herinnering en vergetelheid zijn afhankelijk van 'ik', dat, wanneer je ernaar zoekt, niet kan worden gevonden, omdat het onwerkelijk is. Deze waarheden worden niet gerealiseerd, omdat de *samskara's* niet zijn vernietigd. De wortels van twijfel en verwarring zijn *samskara's*, die moeten worden geëlimineerd. Dit wordt gedaan door de oefeningen te doen die door de goeroe worden voorgeschreven. De goeroe laat dit door de zoekers doen, zodat zij zelf achter de waarheid kunnen komen. Oefening maakt de zaden van *vasana's* onvruchtbaar.

Laat geen enkele mentale activiteit je *dhyana* binnendringen. Je moet doorgaan met oefenen zolang het ego of enig gevoel van

bezitsdrang niet volledig zijn geëlimineerd, dat wil zeggen, totdat je, wanneer je dat wilt en zonder enige moeite, het denken vrij kunt houden van denkbeelden of activiteiten. Anders moet je doorgaan met oefenen.

Mensen interpreteren samadhi vaak verkeerd. Bhagavan vertelde het verhaal over een yogi die honderden jaren in trance doorbracht aan de rivier de Ganges en bij het ontwaken het eerst dacht aan wat water, waarom hij voordat hij in trance ging had gevraagd. De gedachten waren opnieuw begonnen en dus was de trance zinloos. De Maharshi zei dat je werkelijk je doel had bereikt wanneer je volledig bewust was, bewust van mensen en je omgeving, onder hen verkeerde en tegelijkertijd je bewustzijn niet liet versmelten met de omgeving, maar een innerlijk onafhankelijk bewustzijn van Dat bewaarde. Dit is het hoogste, niet in een trance zitten, wat het denken alleen maar een halt toeroept. Het denken moet volledig worden geëlimineerd, niet slechts tot stilstand worden gebracht.

Het intellect en kennis vergaren

Het intellect is altijd op zoek naar uiterlijke kennis en verwerpt kennis die uit zichzelf ontstaat. Het denken is alleen de identificatie van het Zelf met het lichaam. Het ego dat wordt gecreëerd is vals; dit creëert op zijn beurt valse verschijnselen en wekt de indruk zich daarin te begeven. Als de valse identiteit verdwijnt, wordt de Werkelijkheid zichtbaar. Dit betekent niet dat de Werkelijkheid er nu niet is. Die is er altijd en is eeuwig dezelfde.

Kennis houdt in: het resultaat van indrukken op iemands bewustzijn. Twijfel of onzekerheid is eigen aan het denken of intellect en heeft geen plaats in de volmaaktheid van realisatie.

V: Is al onze intellectuele vooruitgang dan waardeloos?

M: Wiens intellect gaat vooruit? Vind het antwoord op deze vraag.

V: Op welke wijze is het intellect een hulp?

M: Alleen door het intellect in het ego te laten verzinken en het ego in het Zelf. Na realisatie wordt alle intellectuele lading als ballast overboord gegooid. Van wie is het intellect? Van de mens. Intellect is slechts een instrument. Om tot het Zelf te komen moet het verdwijnen.

Je laten voorstaan op kennis en waardering zoeken zijn uit den boze, niet de kennis zelf. Opleiding en kennis die resulteren in het zoeken naar Waarheid en nederigheid zijn goed.

V: Ik begin met mezelf te vragen: ‘Wie ben ik?’ en elimineer het lichaam als niet ‘ik’, de *prana* als niet ‘ik’, het denken als niet ‘ik’ en verder kom ik niet.

M: Tot zover komt het intellect. Je proces is alleen intellectueel. In alle geschriften wordt er inderdaad over het proces gesproken, maar alleen om de zoeker te leiden naar het kennen van de waarheid. De waarheid kan niet op directe wijze worden uiteengezet, vandaar dit intellectuele proces. Iemand die namelijk alle ‘niet-ikken’ elimineert, kan niet het ‘ik’ elimineren. Om te kunnen zeggen: ‘ik ben niet dit’, of ‘ik ben dat’, moet er het ‘ik’ zijn. Dit ‘ik’ is alleen het ego of de ‘ik’-gedachte. Wanneer de ‘ik’-gedachte bij je is opgekomen, komen daar alle andere gedachten achteraan. De ‘ik’-gedachte is daarom de wortelgedachte. Als de wortel wordt geëlimineerd worden alle andere ontworteld. Stel jezelf de vraag: ‘Wie ben ik?’ Ontdek de bron daarvan. Dan zullen deze allemaal verdwijnen en het pure Zelf zal overblijven. Het ‘ik’ is er altijd – er is altijd het besef van ‘ik’; want zou je je bestaan kunnen ontkennen?

De realiteit van jezelf kan niet in twijfel worden getrokken. Het Zelf is de eerste realiteit. De doorsnee-mens neemt onbewust aan dat de realiteit zijn ware innerlijke realiteit is, plus alles wat in zijn bewustzijn is gekomen als betrekking hebbende op hemzelf – lichaam, enzovoort. Dit moet hij afleren.

V: Waar zijn geheugen en vergetelheid gesitueerd?

M: In de *chitta* (intellect).

Mensen, zoals uitvinders, die zoeken naar nieuw materiaal, doen hun ontdekkingen in een staat van zelfvergetelheid. Deze vergetelheid van het ego ontstaat in een toestand van diepe intellectuele concentratie, en de ontdekking wordt geopenbaard. Dit is tevens een manier om de intuïtie te ontwikkelen. Vandaar dat een gescherpt, geconcentreerd intellect nuttig is en zelfs essentieel voor materiële zaken, maar de openbaring of intuïtie ontstaat op haar eigen tijd en daar moet je op wachten.

V: In mijn leven is er drie- of viermaal een komen en gaan geweest

van grote spirituele extase. Ik wil graag dat deze blijft.

M: Ze zijn gekomen en gegaan, maar *jij* bent niet gegaan. Jouw werkelijke Zelf is nog hier!

In werkelijkheid is er eenheid, maar het intellect creëert verschillen. Niettemin is het intellect een vermogen (competentie) van het Zelf, maar het principe dat aan het intellect ten grondslag ligt, kan door het intellect niet worden gekend.

Hoeveel je ook leert, er zullen geen grenzen zijn aan kennis. Je negeert de twijfelaar, maar probeert de twijfels op te lossen. Blijf in plaats daarvan bij de twijfelaar en de twijfels zullen verdwijnen. Yoga en meditatie zijn voor gewone mensen. *Vichara* is voor de wijze. *Vichara* is het middel om tot realisatie te komen.

Er zijn mensen met een reusachtig intellect die hun leven wijden aan het ontdekken van kennis over vele dingen; maar al dit intellect wordt op de buitenwereld gericht. Wat heeft het voor zin om alles te weten wanneer je jezelf niet eens kent? Vraag deze mensen of ze weten wie ze zijn en ze zullen hun hoofd in schaamte buigen.

Je uiteenzetting in *De Geheime Weg* dat het intellect iets is wat later aan het Zelf is toegevoegd, iets wat er door evolutie aan toe is gevoegd, is vanuit het hoogste standpunt gezien niet geheel juist. Het moet altijd in het Zelf hebben bestaan om zich te hebben kunnen manifesteren; vandaar dat het latent naast het Zelf bestond en niet daarna is gekomen. De boom moet het zaad in zich hebben gedragen, anders zou hij er niet uit kunnen ontspruiten; zo moet het Zelf ook van aanvang af het intellect in zich hebben gedragen.

Over boeken

Lezingen en boeken zijn van weinig nut en dienen alleen om beginners de weg te wijzen. Het echte werk wordt gedaan in het mediteren. Zoals de Tamil-heilige Tayumanavar in een gedicht uiteenzet: iemand die stil en in stilte zit kan een heel land beïnvloeden. De kracht van meditatie is oneindig veel groter dan die van spreken of schrijven. Iemand die in stilte zit en op het Zelf mediteert, zal een hele menigte mensen naar zich toe trekken, zonder zelf naar een van hen toe te gaan.

Zelfs boeken als de *Bhagavad Gita* en *Light on the Path* moeten worden opgegeven om door innerlijk schouwen het Zelf te vinden.

Zelfs de *Gita* zegt: ‘Mediteer op het Zelf.’ Er staat niet: ‘Mediteer op het boek van de *Gita*.’

Ik vroeg Maharshi waarom zijn boeken in de vorm van gedichten en liederen zijn geschreven. Hij zei dat de mensen ze in deze vorm makkelijker konden leren en onthouden.

V: Op welke manier helpen boeken?

M: Alleen in de zin dat zij onze spirituele ambitie kunnen vergroten.

Het bestuderen van de heilige boeken zal niet genoeg zijn om de waarheid te onthullen. Zolang *vasana*'s nog latent in het denken aanwezig zijn, kan realisatie niet worden verwezenlijkt. Kennis uit geschriften is op zichzelf een *vasana*. Alleen *samadhi* kan realisatie openbaren. Gedachten werpen een sluier over de realiteit en dus kan er alleen in de toestand van *samadhi* helderheid zijn.

V: Wat is beter, mediteren of spirituele boeken bestuderen, zoals de *Upanishads*?

M: Het is geheel en al een kwestie van geestelijke gesteldheid. Als je vindt dat meditatie bij je past en je helpt om vooruitgang te boeken, ga er dan mee door. Andere mensen vinden het bestuderen van boeken beter bij hen passen dan mediteren. Voor verschillende mensen moeten er verschillende paden zijn; het is een kwestie van persoonlijke smaak en geestelijke gesteldheid.

Persoonlijke voorbeelden en persoonlijke instructie zijn de beste hulpmiddelen op het pad, terwijl op haar beurt oefening beter is dan boeken.

Wanneer je een boek leest en je ogen de regels volgen, moet je hart in het Ene zijn.

De goeroe is zowel een innerlijke als een uiterlijke wegwijzer, terwijl boeken alleen uiterlijke wegwijzers zijn naar het pad. Als innerlijke wegwijzer is de goeroe een actieve kracht en in zekere zin je eigen hogere Zelf.

(Tegen iemand die zat te lezen.)

M: Wat je zoekt is in jezelf. De boeken zijn buiten je. Waarom kijk je dan in de verkeerde richting door ze te bestuderen?

6. Het ego

De wortel van gedachten is ego, *ahamkara*.

Het ego heeft betrekking op alle activiteiten in de waaktoestand, het bewustzijn, het intellect. Waar is het 'ik' in diepe slaap? Het intellect is stil, het lichaam is stil en toch is er het Zelf. Het zijn de activiteiten in de waaktoestand die het werkelijke Zelf versluieren door het ego – het valse zelf – de schijn van het werkelijke Zelf te geven. Zeggen 'ik ben niet het lichaam' maar 'ik ben het Zelf' is nog niet juist. In werkelijk Zijn is er geen gedachte aan 'ik'.

De persoonlijkheid (*antahkarana*) is een medium. Dit is wat wij de *sukshma* (het fijnstoffelijk lichaam) noemen en het fungeert als medium tussen het lichaam en het Zelf. Het kan zich tot het lichaam of tot het Zelf wenden en in een van deze opgaan.

Laten we uitzoeken of alle gedachten kunnen worden herleid tot één gedachte, als de basis vanwaaruit ze opereren. Zie je niet dat de gedachte aan of het idee 'ik' – het idee van persoonlijkheid – die basisgedachte is? De 'ik'-gedachte is niet zuiver: zij is besmet door de associatie met het lichaam en de zintuigen. Kijk voor wie er een probleem bestaat, dan zullen andere gedachten ophouden te bestaan.

V: Ja, maar het hele probleem is, hoe moet je het doen?

M: Denk: 'ik-ik-ik' en blijf bij die gedachte, met uitsluiting van alle andere.

Het ego vindt zijn oorsprong in het Zelf en staat daar niet los van. Vandaar dat het ego moet worden herleid, zodat het opgaat in zijn bron. De kern van het ego wordt het Hart genoemd.

V: Waaruit ontstaat het ego?

M: Ziel, denken, ego zijn niet meer dan woorden. Dergelijke entiteiten zijn geen werkelijkheid. Bewustzijn is de enige waarheid.

V: Zijn ego en het Zelf hetzelfde?

M: Zelf kan zonder het ego bestaan, maar het ego kan niet zonder het Zelf bestaan. Ego's zijn als luchtbelletjes in de oceaan.

Onzuiverheden en wereldse gehechtheden beroeren alleen het ego; het Zelf blijft zuiver en onberoerd. Wanneer het individu verdwijnt, verdwijnen ook de verlangens.

V: Hoe raak je je egoïsme kwijt?

M: Je hoeft alleen maar te zien wat het werkelijk is, dat zal voldoende zijn. Het is het ego zelf dat een poging doet zich van zichzelf te ontdoen, dus hoe kan het sterven? Als het ego wil sterven, moet het door iets anders worden gedood. Zal het zich ooit bereid verklaren om zelfmoord te plegen? Realiseer je dus eerst wat de ware aard van het ego is: dat is het proces van realisatie. Als je kijkt wat je ware aard is, zal deze zich zelf van het ego ontdoen. Zolang dit niet gebeurt, jaag je als het ware je eigen schaduw na; hoe dichterbij je erbij komt, hoe meer de schaduw wijkt. Als we ons Zelf verlaten, zal het ego zich manifesteren. Als we op zoek gaan naar onze ware aard, sterft het ego. Als we in onze eigen werkelijkheid zijn, hoeven we ons niet meer om het ego te bekommeren.

Zoek je bron. Ontdek waar de gedachte 'ik' ontstaat. Van welk object kunnen we zekerder zijn en welk object kunnen we met meer zekerheid kennen dan ons Zelf? Dit is directe ervaring en kan verder niet worden benoemd.

Als het huidige 'ik' sterft, wordt het denken gekend voor wat het is – een mythe. Wat overblijft is het zuivere Zelf. In diepe slaap bestaat het Zelf zonder de waarneming van het lichaam of de wereld en heerst er geluk.

V: Hebben geheugen, slaap en dood invloed op het 'ik'?

M: Deze drie attributen en modaliteiten hebben betrekking op het valse ego. Er is verwarring die wordt veroorzaakt door geen onderscheid te maken tussen het valse 'ik' en het werkelijke 'ik'.

Vivekachudamani maakt duidelijk dat het kunstmatige 'ik' van de *vijnana kosha* een projectie is en dat je daar doorheen moet kijken naar het ware principe van 'ik'.

V: Wat is het ego-zelf?

M: Het ego komt en gaat; het is van voorbijgaande aard, terwijl het werkelijke Zelf blijvend is.

Het denken is eigen aan het ego en het ego ontstaat uit het Zelf.

De heilige stier (Nandi) vertegenwoordigt het ego, *jiva*. In onze

tempels staat hij altijd tegenover de godheid en met achter zich een platte, ronde steen. Op dit stenen altaar worden offers gebracht⁸ en dit symboliseert dat het ego moet worden opgeofferd en altijd naar de innerlijke God moet zijn gericht.

Leer de *jiva* kennen. Wat is het verschil tussen *jiva* en *Atman*? Is *jiva* zelf *Atman* of bestaat er een op zichzelf staand iets als *Atman*?

V: Wat is je ter aarde werpen?

M: Het betekent de neergang van het ego.

V: Wat is neergang?

M: Opgaan in de Bron. God laat zich niet misleiden door uiterlijke knievallen en buigingen. Hij ziet of het ego er wel of niet is.

V: Eens was ik zelfredzaam, maar nu ik oud ben, voel ik angst. De mensen lachen me uit.

M: Ook toen je zei dat je zelfredzaam was, was dit niet zo – je was ego-redzaam. Als je het ego loslaat, zul je werkelijk Zelfredzaam zijn. Je trots was alleen maar de trots van het ego. Zolang je je vereenzelvigd met het ego, zul je ook anderen als individuen ervaren en dan zal er ruimte zijn voor trots. Houd daarmee op en je zult ook ophouden anderen als ego's te zien, waardoor er geen ruimte meer is voor trots.

Zolang er nog een besef van scheiding is, zul je worden bestookt door gedachten. Als de oorspronkelijke bron is teruggevonden en er geen besef van scheiding meer is, zal er vrede zijn. Bedenk wat er gebeurt wanneer een steen in de lucht wordt gegooid: hij verlaat zijn bron, wordt omhoog gegooid, probeert weer naar beneden te komen en is altijd in beweging, totdat hij zijn bron heeft teruggevonden, waar hij rust heeft. Of kijk naar de wateren van de oceaan: zij verdampen, formeren wolken die door de winden worden voortgedreven, condenseren tot water en vallen neer als regen. De wateren stromen als beken en rivieren langs de heuvels naar beneden, totdat ze hun oorspronkelijke bron weer bereiken; er is opwinding en beweging totdat het besef van scheiding verdwenen is. Zo is het ook met jezelf. Nu vereenzelvig je jezelf met je lichaam en denk je dat je op jezelf staat.

Pas wanneer je je bron terugvindt, kan er een eind aan deze valse identiteit komen en kun je gelukkig zijn. Goud op zich is geen ornament, maar het ornament is niets anders dan goud. Welke vorm

het ornament ook heeft, er is slechts één werkelijkheid, namelijk goud. Hetzelfde geldt voor ons lichaam en het Zelf. Werkelijkheid is het Zelf. Jezelf identificeren met het lichaam en toch naar geluk zoeken, is als het ware proberen op de rug van een krokodil een meer over te steken. De identificatie met het lichaam is te wijten aan het naar buiten gericht zijn en het ronddwalen van het denken. Wanneer je in die toestand blijft, zul je in een eindeloze kluwen verstrikt blijven en zal er geen vrede zijn. Ga op zoek naar je bron, ga op in het Zelf en blijf één.

Het lichaam is een noodzakelijk toevoegsel van het ego. Als het ego wordt gedood, openbaart zich het eeuwige Zelf in al zijn glorie. Het lichaam is het kruis en Jezus, de Mensenzoon, is het ego, of de 'ik ben het lichaam'-gedachte. Wanneer hij wordt gekruisigd, herrijst hij, een glorieus Zelf, Jezus, de Zoon van God! 'Verlies je leven, als gij wilt leven.'

V: Hoe zit het met slechte omstandigheden, bijvoorbeeld geboorte en dood?

M: Eerst daalt het ego in; zijn ontspruiten is onze geboorte, maar in werkelijkheid sterven wij niet.

Het is verkeerd om te zeggen 'wij zien', want als je erachter probeert te komen wie er ziet, verdwijnt die ziener. 'Ik' is het subject en alle andere gedachten vormen samen het object, namelijk het denken.

Was je bewust toen je vannacht in diepe slaap was? Nee! Wat is het dat nu bestaat en je lastigvalt? Het is het 'ik'. Ontdoe je hiervan en wees gelukkig.

De kracht van het egocentrisch denken is ondermijnd en is te zwak om weerstand te bieden aan de kwellende gedachten. De egoloze geest is gelukkig in een diepe, droomloze slaap. Het is daarom duidelijk dat lief en leed slechts mentale houdingen zijn; maar de zwakke houding laat zich niet makkelijk inruilen voor de sterke houding. Activiteit is zwakte en derhalve beklagenswaardig; passiviteit is kracht en derhalve paradijselijk. De sluimerende kracht is niet zichtbaar en daarom benutten we deze niet.

Het scheppen heeft twee aspecten: de Schepper en de individuele ziel. Het is de laatste die, onafhankelijk van de eerstgenoemde, lief

en leed veroorzaakt. Lief en leed hebben niets te maken met feiten, maar alleen met mentale denkbeelden. Dood de persoonlijkheid en er zal geen lief of leed zijn, maar alleen de natuurlijke Gelukzaligheid die eeuwig blijft bestaan.

V: Wat gebeurt er met het geschapen ego wanneer het lichaam is gestorven?

M: Ego is de 'ik'-gedachte. In zijn fijnstoffelijke vorm blijft het een gedachte, terwijl het in zijn grofstoffelijke aspect het denken, de zintuigen en het lichaam behelst. Deze verdwijnen samen met het ego in de diepe slaap, maar het Zelf blijft. Hetzelfde geldt voor het sterven. Het ego is geen entiteit die los van het Zelf staat en kan dus niet door zichzelf worden geschapen of vernietigd. Het functioneert als een instrument van het Zelf en houdt periodiek op met functioneren, dat wil zeggen, het komt en gaat als geboorte en dood.

V: Hoe kan ik het denken beheersen?

M: Het denken is ongrijpbaar. In feite bestaat het niet. De meest zekere manier om het te beheersen is ernaar op zoek te gaan; dan zullen zijn activiteiten stoppen.

Ga op zoek naar het denken. Wanneer het wordt gezocht, zal het verdwijnen. Het denken is slechts een gedachtebundel. De gedachten komen op omdat er een denker is. De denker is het ego. Het ego zal, wanneer het wordt gezocht, automatisch in het niet verdwijnen. Het ego en het denken zijn hetzelfde. Het ego is de grondgedachte waaruit alle andere gedachten ontstaan. Duik erin. Je bent je nu bewust dat het denken van binnenuit ontstaat. Verzink in je innerlijk en zoek. Je hoeft het verkeerde 'ik' niet te elimineren. Hoe kan 'ik' zichzelf elimineren? Het enige wat je hoeft te doen is zijn oorsprong opsporen en daar vertoeven. Meer kun je niet doen. Dan zal het Generzijdse zelf de rest doen. Jij bent daar hulpeloos; het laat zich door geen enkele inspanning openbaren.

Onze analyses zijn tot een eind gekomen, dat wil zeggen, voorzover dit het intellect betreft, maar dit is niet genoeg. Het 'niet-ik' elimineren is niet genoeg. Het is alleen een intellectueel proces. De waarheid laat zich niet op directe wijze benoemen, vandaar het proces. Nu begint de werkelijke innerlijke zoektocht. De 'ik'-gedachte is de wortel, waarvan de oorsprong moet worden gevonden. Ontdek wie het is en blijf daar.

V: Moet je je een doel voor ogen houden?

M: Wat is er voor doel? Datgene wat jij als doel ziet, bestaat al langer dan het ego. Als we onszelf als ego, of lichaam, of denken zien, dan zijn wij dat. Maar als we onszelf niet als zodanig zien, zijn we onze ware natuur. Het is het denken dat tot dergelijke problemen aanleiding geeft. Alleen al de gedachte dat er zoiets bestaat als ego is verkeerd, omdat ego een 'ik'-gedachte is en wij zelf het werkelijke 'ik' zijn. De gedachteloze toestand is op zichzelf realisatie.

De verklaring in de *veda's*: 'Ik ben niet dit of dat', is alleen een hulpmiddel om gemoedsrust te krijgen. Als er een doel zou moeten worden bereikt, was het niet blijvend. Wat een 'doel' wordt genoemd is er al. Wat zich in het doel bevindt, bestaat al voordat we worden geboren, dat wil zeggen, voor de geboorte van het ego. Omdat wij bestaan, lijkt ook het ego te bestaan.

Als we het Zelf zien als het ego, dan zijn we het ego; als we onszelf zien als het denken, dan zijn we het denken; als we onszelf zien als het lichaam, dan zijn we het lichaam. Wanneer we naar de schaduw op het water kijken, zien we hem bewegen. Kan iemand hem laten ophouden met bewegen? Als je de schaduw zou kunnen laten ophouden met bewegen, zou je niet het water zien maar alleen het licht. Neem daarom geen notitie van het ego en zijn activiteiten, maar zie alleen het licht daarachter. Kijk naar je Zelf. Het ego is de 'ik'-gedachte. Het ware 'ik' is het Zelf.

V: Is het analytische proces louter iets intellectueels of is het meer een kwestie van gevoel?

M: Het laatste.

Het persoonlijke 'ik' is een reflectie van het werkelijke Zelf in het denken. Stel jezelf de vraag: 'Wie ben ik?' Het lichaam en zijn functies zijn niet 'ik'. Ga verder met je onderzoek. De zintuigen en hun functies zijn niet 'ik'. Wanneer je nog dieper gaat, zijn het denken en zijn functies niet 'ik'. De volgende stap is de vraag: 'Waar ontstaan deze gedachten?' Gedachten zijn spontaan, oppervlakkig of analytisch. Wie is zich bewust van gedachten? Hun bestaan en hun activiteiten maken zich kenbaar aan het individu. Analyse leidt tot de conclusie dat individualiteit functioneert als gewaarwording van het bestaan van gedachten. Dit is ego. Stel dan de vraag: 'Wie is dit "ik" en waar komt het vandaan?' Analyseer de slaap. 'Ik ben'

ligt ten grondslag aan de drie toestanden – slapen, waken en dromen.

Wanneer je je hebt ontdaan van alles wat niet-Zelf is, vinden we wat rest – het Absolute Zelf. Zowel de wereld als het ego zijn objectief en moeten in de analyse worden uitgeschakeld. Wanneer het onwerkelijke wordt uitgeschakeld, blijft het Werkelijke over. Om dit te bewerkstelligen moet je het denken elimineren, dat de schepper is van de dualistische gedachte en van het ego. Het denken is één van de manifestatievormen van het leven.

Het individu kan zonder het Zelf niet bestaan, maar het Zelf kan wel zonder het individu bestaan.

V: Is deze methode sneller dan het ontwikkelen van eigenschappen die nodig worden geacht voor verlossing?

M: Alle slechte eigenschappen zijn egogebonden. Wanneer het ego weg is, is realisatie iets vanzelfsprekends.

V: Wat is het doel van je leven?

M: Het doel is te begrijpen wie dat ‘ik’ is, dat impliciet is aan jouw ‘mijn’.

V: Op intellectueel niveau besef ik dat ik een onderdeel ben van het grote ‘ik’, het universum.

M: Zijn er dan twee ‘ikken’? Besef dat je er geen onderdeel van bent, maar het helemaal bent.

V: Wat is de reden van het bestaan van deze ogenschijnlijke dualiteit van zelve?

M: Wanneer je in diepe slaap bent, denk je dan in termen van dualiteit, deel of geheel? Dualiteit bestaat alleen wanneer je wakker bent. Hoe zag de wereld eruit toen je sliep? Dat ‘ik’ bestond in alle drie toestanden, en dat is wat je wilt kennen. De gedachten over het doel of de doelloosheid van het leven komen niet bij je op en vallen je niet lastig tijdens het slapen.

Er was eens een olifant die vaak werd gekweld door zijn eigenaar. Op een dag kreeg de eigenaar een ongeluk en viel. De olifant had hem ter plekke kunnen doden, maar dat deed hij niet. Maar later groef de eigenaar een groot diep gat in het bos en doodde de olifant. Chudala gebruikte dit verhaal¹⁰ om Sikhidhvaja’s fout te illustreren. Zelfs als koning was Sikhidhvaja al zo ver met *vairagya* dat hij alleen nog het ego moest opofferen. Maar dit deed hij niet en in

plaats daarvan ging hij het bos in en volgde achttien jaar lang een streng regime van *tapas*. Ook na al deze moeite kwam hij niet verder. Hij had zichzelf tot slachtoffer gemaakt van zijn eigen schepping. Chudala adviseerde hem het ego op te geven en het Zelf te realiseren, wat hij deed, en hij werd bevrijd. Uit Chudala's verhaal wordt duidelijk dat *vairagya* die met het ego gepaard gaat geen waarde heeft, terwijl het hebben van bezittingen zonder het ego van geen betekenis is.

V: Ik wil het werkelijke 'ik' vinden en hier altijd moeiteloos voeling mee hebben.

M: Het is voldoende het individuele 'ik' op te geven, dan zul je niets hoeven te doen om het werkelijke 'ik' te verwerven. Denk niet dat er een verschil bestaat tussen jou en het Zelf; geef jezelf dus aan Hem over, ga in Hem op. Er moeten geen enkele reserves zijn, want God kun je niet voor de gek houden.

V: Hoe kan ik van angst afkomen?

M: Wat is angst? Het is alleen een gedachte. Wanneer er niets is behalve het Zelf, is er geen reden om angst te hebben. Wie ziet er nog iets anders? Eerst dient het ego zich aan en ziet een object; als het ego niet bestaat, dan bestaat alleen het Zelf en er kan geen tweede zijn. Wanneer je de innerlijke bron vindt, zal er geen twijfel, geen angst zijn en alle andere gedachten die om het ego heen cirkelen zullen samen met het ego verdwijnen. Zwakte of kracht zijn van het denken. Het Zelf overstijgt het denken.

V: Hoe kan ik mij ontwikkelen?

M: Waarom het ego blijven snoeien? Dat is precies wat het wil – het middelpunt van de aandacht zijn.

Het valse ego is betrokken bij objecten; alleen het subject is de werkelijkheid. De wereld wordt gezien in het licht dat door het denken wordt gereflecteerd. De maan schijnt door het gereflecteerde licht van de zon. Wanneer de zon is ondergegaan kunnen we de maan gebruiken om dingen te zien, maar wanneer de zon weer opkomt, heeft niemand de maan nog nodig, ook al is zij zichtbaar aan de hemel. Zo is het ook met het denken en het Hart. Het denken wordt gebruikt om objecten te zien.

Het Zelf is er, of je er nu wel of niet naar zoekt. Het beëindigen van valse identificatie openbaart het Zelf, wiens bestaan eeuwig is. Dit

wordt realisatie genoemd. De leegte is de slechte uitkomst van het onderzoeken van het denken. Het denken moet worden gedood. Kijk wie de denker is, wie de zoeker is. Blijf dan in de hoedanigheid van de denker, van de zoeker en alle gedachten zullen verdwijnen. Dat ego is zuiver ego, gereinigd van gedachten. Het is hetzelfde als het Zelf.

IK BEN is de oceaan en de individuele ego's zijn de luchtbelletjes. Luchtbelletjes verdwijnen weer.

7. De drie toestanden

De toestanden van diepe slaap, wakker zijn en dromen zijn aanwassen van het ego; het Zelf is de getuige van dit alles. Het Zelf overstijgt hen alle. Dit Getuige-Bewustzijn moet worden gezocht. Het Zelf kent deze drie toestanden niet: geen waken, geen slapen, geen diepe slaap. Het is er altijd.

Er is geen sprake van onderscheid wanneer je slaapt, in trance bent of er met je gedachten niet bij bent. Is datgene wat er toen niet was, er nu wel? Het verschil zit hem in het denken. Het denken is soms aanwezig en dan weer afwezig; in de Werkelijkheid is er geen verandering. Hij die sliep is dezelfde als die nu wakker is. Beperking bestaat alleen in het denken. Het Zelf is steeds hetzelfde. Het Zelf bestaat ook wanneer het denken afwezig is.

V: Bestaat er een echt verschil tussen droomervaring en de waaktoestand?

M: Omdat je ervaart dat de droomcreaties ten opzichte van de waaktoestand van voorbijgaande aard zijn, zegt men dat er een verschil is. Het verschil is alleen ogenschijnlijk en niet reëel.

V: Wat is diepe slaap?

M: Zoals er in een donkere, bewolkte nacht geen individuele identificatie mogelijk is en er alleen duisternis is, ook al heeft de kijker zijn ogen wijd open, zo is de kijker zich in de diepe slaap alleen bewust van louter onwetendheid.

V: Waarom kunnen we niet altijd in de diepe slaap blijven of ons hier naar eigen goeddunken in begeven?

M: Diepe slaap bestaat ook in de waaktoestand. We zijn altijd in de diepe slaap. Dat moet bewust worden begrepen en gerealiseerd. In werkelijkheid ga je er niet uit of in. Je bewust worden van de diepe-slaaptoestand terwijl je wakker bent is *samadhi*. Het is je natuur, dat wil zeggen *prarabdha*, die je dwingt eruit te gaan. Je ego is niet dood en zal zich steeds weer aandienen.

V: Is de waaktoestand onafhankelijk van bestaande objecten?

M: Als dit zo was, dan zouden de objecten moeten bestaan zonder de kijker, dat wil zeggen, het object moet je vertellen dat het bestaat. En doet het dat? Vertelt een koe, die voor je loopt, je bijvoorbeeld dat ze loopt, of zeg je uit jezelf: ‘Daar loopt een koe?’ De objecten bestaan omdat de kijker ze waarneemt.

V: Waarom is er tijdens het dromen geen sprake van meditatie? Is dit mogelijk?

M: Vraag het in je droom! Er wordt je gezegd nu te mediteren en je af te vragen wie je bent. In plaats van dit te doen stel je zo’n vraag. Het is dezelfde persoon die droomt, slaapt en wakker is. Jij bent de getuige hiervan – ze gaan aan je voorbij. Omdat je nu niet mediteert, komen dergelijke vragen bij je op.

V: Wat gebeurt er in de slaap met het bewustzijn van iemand die Zelfrealisatie heeft bereikt?

M: Een dergelijke vraag komt alleen op in het denkvermogen van iemand die het Zelf nog niet heeft gerealiseerd. Een *jnani* verkeert slechts in één toestand, die vierentwintig uur lang ononderbroken doorgaat, of je nu in de zogenoemde slaap- of waaktoestand verkeert. De meerderheid van de mensen slaapt trouwens, omdat ze zich niet bewust zijn van hun Zelf.

In de diepe-slaaptoestand laten we ons ego, onze gedachten en onze verlangens varen. Als we dit ook konden doen terwijl we bewust zijn, zouden we het Zelf realiseren.

De beste vorm van *dhyana* of meditatie is wanneer deze niet alleen in de waaktoestand doorgaat, maar ook voortduurt in de droom- en diepe-slaaptoestand. De meditatie moet zo intens zijn dat er zelfs geen ruimte is voor de gedachte: ‘ik ben aan het mediteren’. Wanneer waken en dromen volledig in beslag worden genomen door de *dhyana* van zo iemand, kan de diepe slaap als een onderdeel van de *dhyana* worden gezien.

V: Als slaap zo’n goede toestand is, waarom willen we er dan niet altijd in verkeren?

M: Je slaapt altijd. De huidige waaktoestand is niet meer dan een droom en een droom kan alleen plaatsvinden in de slaap. Zo zijn deze droom- en slaaptoestand eindeloos. Op dezelfde manier zijn geboorte en dood ook een droom in een slaaptoestand. Eerlijk gezegd bestaan er eigenlijk geen geboorte en dood.

Na de slaap staat het ego op en is er sprake van wakker zijn. Tegelijkertijd komen er gedachten op. Waar komen deze vandaan? Ze moeten voortkomen uit het bewuste Zelf. Dit te bevatten, al is het maar vaag, is een hulp om het ego te doven, waarna de realisatie van het Ene Oneindige Bestaan komt. In die toestand zijn er geen andere individuen dan alleen het eeuwige Bestaan. Verblijf in het immer onvervreemdbare Zelf en wees vrij van het idee van geboorte of angst voor de dood.

V: Ziet Bhagavan de wereld niet?

M: Wie bedoel je met Bhagavan?

V: Een *jiva* die verder is dan ik.

M: Als je jouw *jiva* begrijpt, wordt de andere *jiva* ook begrepen.

V: Ik wil niet discussiëren. Ik wil leren. Onderricht mij alstublieft.

M: Omdat je wilt leren, is discussie onvermijdelijk. Leg dit alles naast je neer. Richt je aandacht op je slaaptoestand. Ben je je bewust van gebondenheid? Zoek je naar middelen om je vrij te maken? Ben je je bewust van het lichaam zelf? Het besef van gebondenheid wordt geassocieerd met het lichaam. In andere gevallen is er geen sprake van gebondenheid, geen materiaal om je mee vast te binden, en niemand om vast te worden gebonden. Deze verschijnen echter in je waaktoestand. Overweeg aan wie zij verschijnen.

V: Een ervaring van extase impliceert de associatie met een heel subtiele mentale toestand. Wat is uw toestand tijdens de slaap?

M: Geen extase of pijn, maar beide overstijgend. De natuurlijke staat is niet meer of minder dan dat, met daarbij bewustzijn van bestaan.

V: Wat is *turiya*?

M: *Turiya* is denken in rust met bewustzijn van het Zelf, met het bewustzijn dat het denken is opgegaan in zijn bron. Of de zintuigen nu wel of niet actief zijn, is niet belangrijk. In *nirvikalpa samadhi* zijn de zintuigen inactief. Weten impliceert subject en object. Bewust zijn betekent vrij van gedachten zijn.

V: Ik beschouw slapen als een slechtere toestand dan wakker zijn.

M: Als dat zo was, waarom verlangt iedereen dan naar slaap?

Er zijn verschillende benaderingen om de onwerkelijkheid van het universum te bewijzen. Het voorbeeld van de droom is hier één

van. *Jagrat*, *swapna* en *sushupti* worden alle uitvoerig behandeld in de geschriften, opdat de werkelijkheid die hieraan ten grondslag ligt wordt geopenbaard. Dit is niet bedoeld om verschillen tussen de drie toestanden te onderstrepen. Hun doel moet helder voor ogen worden gehouden.

Ze zeggen dat de wereld onwerkelijk is – maar in hoeverre? Is het als de zoon van een onvruchtbare moeder, of een bloem in de lucht? Dit zijn louter woorden die niets met feiten te maken hebben, terwijl de wereld een feit is en niet alleen een woord.

Het antwoord is dat het een superpositie is op de enige Werkelijkheid, zoals een slang in schemerlicht op een gekronkeld touw kan lijken. Ook hier houdt de foutieve identiteit op te bestaan zodra een vriend uiteenzet dat het een touw is, terwijl die misvatting als het om de wereld gaat, ook nadat ons is verteld dat deze niet echt is, standhoudt. Hoe komt dat? De schijn van water in een luchtspiegeling blijft ook bestaan nadat het ons duidelijk is geworden dat het een luchtspiegeling is. Zo is het ook met de wereld. Hoewel we weten dat zij onwerkelijk is, blijft zij zich manifesteren – maar wij proberen niet onze dorst te lessen met het water van de luchtspiegeling. Zodra we weten dat het een luchtspiegeling is, laten we het voor wat het is, omdat het onbruikbaar is, en rennen we er niet heen om water te halen.

V: Met de verschijning van de wereld is het niet zo. Je kunt er niet omheen voor wat betreft het bevredigen van je wereldse behoeften, al is er herhaaldelijk gezegd dat zij vals is. Hoe kan de wereld vals zijn?

M: Het is te vergelijken met iemand die zijn droombehoeften bevredigt door middel van droomcreaties. Er zijn objecten, er zijn behoeften en er zijn wederzijdse bevredigingen. De droomcreaties zijn even zinvol als de wakende wereld en worden toch niet als werkelijkheid gezien. Zo zien we dat al deze voorbeelden dienen om de stadia van onwerkelijkheid vast te stellen. De gerealiseerde wijze verklaart ten slotte dat in de herboren staat ook de *jagrat*-toestand werkelijkheid is. Elk voorbeeld moet in zijn juiste context worden verstaan; het moet niet als een op zichzelf staande uitspraak worden overdacht. Het is een schakel in een ketting. Het doel van al deze voorbeelden is het denken van de zoeker op de ene

Werkelijkheid te richten, die aan alles ten grondslag ligt.

V: De droomwereld is, in tegenstelling tot de waakwereld, niet zinvol, omdat we niet het gevoel hebben dat onze behoeften worden bevredigd.

M: Je hebt ongelijk. Ook in de droom kunnen we dorst en honger ervaren. In de waaktoestand heb je je misschien rond gegeten en heb je de restjes bewaard. Niettemin heb je in je droom honger. Dit voedsel helpt je niet en je droomhonger kan alleen worden gestild door het eten van de droomcreaties.

V: Hoe komt het dat we ons, als we wakker zijn, dromen herinneren, maar niet omgekeerd?

M: Je hebt ongelijk. Jij bent jezelf in de droom en identificeert jezelf met dezelfde die nu spreekt.

V: Maar we weten niet dat we dromen, terwijl dat wel zo is als we wakker zijn.

M: De droom is een combinatie van wakker zijn en diepe slaap. Hij wordt veroorzaakt door de *samskara's* van de waaktoestand; vandaar dat we ons dromen herinneren. In dromen komen geen *samskara's* voor, dus zijn we ons er niet van bewust dat we dromen. Toch herinnert iedereen zich eigenaardige en verwarrende situaties in dromen wanneer je je afvraagt of je wakker bent of droomt. Je kunt zelfs beweren dat je wakker bent, maar pas wanneer we werkelijk wakker zijn, zullen we merken dat het allemaal slechts een droom is geweest.

V: Bestaat er een echt verschil tussen dromen en wakker zijn?

M: Alleen een ogenschijnlijk, maar geen echt verschil. De droom bestaat voor degene die zegt dat hij wakker is. Beide zijn vanuit het absolute gezichtspunt gezien onwerkelijk.

Het ego staat op wanneer je uit de slaap ontwaakt. In de slaap zeg je niet dat je slaapt; je zegt het alleen wanneer je wakker wordt. Maar *jij* bent er nog steeds. Toen je sliep hield je je niet bezig met je lichaam, dus kun je doorgaan met je hier niet mee bezig te houden.

In de waaktoestand identificeert het ego zich met het fysieke lichaam en in de droom met het fijnstoffelijk denken. Dan zijn ook de waarnemingen fijnstoffelijk.

V: Wat is het verschil tussen een flauwte en slaap?

M: Slaap komt plotseling en overweldigt iemand met kracht. Een

flauwte komt langzamer en er is sprake van een geringe weerstand. In een flauwte is realisatie mogelijk en in de slaap niet.

V: Is het mogelijk om bewust te zijn zonder te denken?

M: Ja. Er is slechts één Bewustzijn. In de slaap is er geen 'ik'. De 'ik'-gedachte ontstaat bij het ontwaken en dan verschijnt de wereld. Waar was dit 'ik' tijdens de slaap? Was het er wel of niet? Het moet er zijn geweest, maar niet op de manier zoals je het nu ervaart. Nu is er alleen de 'ik'-gedachte, terwijl het slapende 'ik' het werkelijke 'ik' is. Dat bestaat altijd. Dat is Bewustzijn. Als dat wordt gekend, zul je zien dat het gedachten achter zich laat. Gedachten kunnen er, evenals andere activiteiten, zijn zonder het opperste Bewustzijn te verstoren.

V: Bij het onderzoek naar de oorsprong van gedachten is er sprake van een waarnemen van 'ik', maar het bevredigt me niet.

M: Heel juist. Het waarnemen van 'ik' is geassocieerd met een vorm, misschien het lichaam. Met betrekking tot het pure Zelf moet er geen sprake zijn van enige associatie. Het Zelf is de niet-geassocieerde zuivere Werkelijkheid, in het licht waarvan het lichaam, het ego enzovoort schijnt. Wanneer alle gedachten zijn verstild blijft het zuivere Bewustzijn over.

Op het moment dat je uit de slaap ontwaakt en voordat je je bewust wordt van de wereld is er dat zuivere 'ik-ik'. Houd daaraan vast zonder te slapen en je door gedachten in beslag te laten nemen. Als *Dat* stevig wordt vastgehouden doet het er zelfs niet toe of de wereld wordt gezien; de kijker zal niet door de verschijnselen worden beroerd.

Als de activiteiten van waak- en droomgedachten er niet waren, zouden de daarmee corresponderende werelden er niet zijn, dat wil zeggen ze zouden niet worden waargenomen. In de diepe slaap zijn dergelijke activiteiten er niet en de wereld bestaat dan niet voor ons. In de droomloze slaap is er geen wereld, geen ego en geen ongelukkig-zijn. Maar het Zelf blijft. In de waaktoestand is dit alles er wel: toch is er het Zelf. Je hoeft alleen de voorbijgaande gebeurtenissen te elimineren om de altijd aanwezige schoonheid van het Zelf te realiseren. Je natuur is gelukzaligheid. Zoek datgene wat schuilgaat onder al het andere, dan zul je overblijven als het pure Zelf.

Een vrouw wilde na de dood van haar zoon de wereld verzaken.

M: Roep de slaaptoestand terug in je geheugen. Was je je toen van enigerlei gebeurtenis bewust? Als de zoon of de wereld werkelijkheid waren, zouden ze dan niet bij je zijn in je slaap? Wanneer je slaapt, kun je je bestaan niet ontkennen en kun je niet ontkennen dat je daar gelukkig was. Toch is het dezelfde persoon die nu spreekt en uiting geeft aan haar twijfels.

Je zegt dat je niet gelukkig bent. Maar in je slaap was je wel gelukkig. Wat heeft zich in de tussentijd voorgedaan waardoor het geluk van de slaap kapot is gegaan? Het is het ego. En dat dient zich aan wanneer je wakker wordt. In de slaap was er geen ego. De geboorte van het ego wordt de geboorte van de persoon genoemd. Een andere geboorte is er niet. Alles wat wordt geboren moet ook weer sterven. Dood het ego! Er bestaat geen doodsangst voor wat al dood is. Het Zelf blijft na de dood van het ego. Dat is Gelukzaligheid – dat is onsterfelijkheid.

V: Hoe slapen en ontwaken wij?

M: Net zoals bij het vallen van de avond de hen de kuikens tot zich roept en onder haar vleugels bergt; dan gaat de hen naar haar nest met de kuikens onder haar hoede om te slapen. Bij het aanbreken van de dag komen de kuikens en de hen weer te voorschijn. De moeder symboliseert het ego dat alle gedachten vergaart en gaat slapen. Bij zonsopgang komen ze weer te voorschijn. Dus wanneer het ego te voorschijn komt, doet het dat met al zijn componenten; wanneer het wegzinkt, verdwijnt alles wat erbij hoort.

V: Is het het lichaam dat gaat slapen wanneer het moe is?

M: Maar slaapt of ontwaakt het lichaam? Zelf zei je al dat het denken in de slaap stil is. De drie toestanden zijn eigen aan het denken. Het Zelf blijft altijd onaangetast. Het is de substantie die door al deze drie toestanden heen loopt. De waaktoestand gaat voorbij, 'ik ben' blijft; de droomtoestand gaat voorbij, 'ik ben' blijft; de slaaptoestand gaat voorbij, 'ik ben' blijft; zij herhalen zichzelf, maar nog steeds is er IK BEN.

De toestanden zijn als beelden die in een bioscoop over het scherm gaan. Maar het scherm blijft onveranderd. Zo is het hier ook: ik blijf onveranderd, hoewel deze toestanden komen en gaan. Wat het lichaam betreft, ben je je in je slaap hiervan bewust? Wanneer je

niet weet dat het lichaam er is, hoe kun je dan zeggen dat het in de slaap bestaat? De lichamelijke gewaarwording is een gedachte, de gedachte is van het denkvermogen, het denkvermogen dient zich aan na de 'ik'-gedachte; de 'ik'-gedachte is de basisgedachte. Als daaraan wordt vastgehouden zullen de andere gedachten verdwijnen. Dan zal er geen lichaam zijn, geen denkvermogen, zelfs geen ego, alleen het Zelf in zijn zuiverheid.

Jij die sliep, bent nu ook wakker. In je slaap was je niet ongelukkig, terwijl je het nu wel bent. Wat is er nu gebeurd dat je dit verschil ervaart? In je slaap was er geen 'ik'-gedachte, terwijl die er nu wel is. Het ware 'ik' laat zich niet zien en het valse 'ik' zwaait de scepter. Dit valse 'ik' is het obstakel dat je ware kennis in de weg staat. Onderzoek waar dit valse 'ik' zijn oorsprong vindt. Het zal verdwijnen. Je zult alleen zijn wat je bent – namelijk absoluut Zijn. Ga op zoek naar de bron van de 'ik'-gedachte. Dat is alles wat je moet doen. Het universum is er vanwege de 'ik'-gedachte. Als daar een eind aan komt, zal er ook een eind aan ellende komen.

V: Kan de ziel zonder een lichaam?

M: Dat is zij tijdens de volgende diepe slaap. Het Zelf is dan lichaamloos. Maar zelfs nu is het dat.

In de diepe slaap besta je zonder ego; dan ben je vrij van twijfels. Alleen nu, in de waaktoestand, dient het ego zich aan en heb je twijfels. In de diepe slaap ben je gelukkig, in de waaktoestand ben je ongelukkig. Onderzoek wat die toestand van diepe slaap is, wat je oorsprong is.

V: Hoe kan ik mij ontdoen van onwetendheid?

M: Terwijl je ligt te slapen in Tiruvannamalai droom je dat je in een andere stad bent. Kan een andere stad je kamer binnenkomen? Of zou je van huis kunnen zijn weggegaan om ergens anders heen te gaan? Nee, beide zijn onmogelijk. Bij het ontwaken verdwijnt de 'ik' van de droom en een ander 'ik' praat over de droom. Beide zijn onwerkelijk; het is de onderlaag van het denken dat de hele tijd doorgaat die aanleiding geeft tot zoveel taferelen. Elk moment worden er vele 'ikken' geboren en sterven weer. Het continue denken is het echte probleem. Zoek en vind dat en je zult gelukkig zijn.

V: Kunt u me helpen om van *maya* af te komen?

M: Wat is *maya*?

V: Gehecht zijn aan de wereld.

M: Was de wereld er in je slaap? Was er gehechtheid aan de wereld?

V: Nee, dat was er niet.

M: Was jij daar wel of niet?

V: Ja, ik was er.

M: Daarom ben je dezelfde als degene die er in de slaap was.

V: Ja.

M: Wat is het dan dat nu de kwestie *maya* te berde brengt?

V: In de slaap was er geen denken, dus bestaat de wereld alleen voor het denken.

M: Ja. Het zuivere Zelf is gewoon 'zijn'. Het associeert zichzelf niet met objecten en wordt zich niet bewust zoals het zich in de waaktoestand bewust wordt. Wat je nu in de huidige toestand bewustzijn noemt, is geassocieerd bewustzijn dat afhankelijk is van het brein, het denken en het lichaam, enzovoort. Maar in de slaap duurde dat bewustzijn voort zonder deze.

V: Maar ik ken het slaapbewustzijn niet!

M: Wie kent het niet? Je erkent 'ik ben'. Je erkent 'ik was' in de slaaptoestand. De zijnstoestand is je Zelf.

V: Bedoelt u te zeggen dat slaap Zelfrealisatie is?

M: Het is Zelf. Waarom spreek je over realisatie? Is er een moment dat het Zelf niet is gerealiseerd? Waarom kies je de slaap hiervoor uit? Ook nu ben je Zelf-gerealiseerd.

V: Maar ik begrijp het niet!

M: Omdat je het Zelf identificeert met het lichaam. Laat deze onjuiste identificatie varen en het Zelf wordt geopenbaard.

V: Maar dit is geen antwoord op mijn vraag om me van *maya* af te helpen, dat wil zeggen, gehechtheid.

M: Deze gehechtheid aan de wereld komt in de slaap niet voor. Het wordt nu waargenomen en ervaren. Het is niet jouw ware natuur. Voor wie bestaat deze aanwas? Wanneer de ware natuur eenmaal wordt gekend bestaat het niet. *Maya* is iets waar je op geen enkele andere wijze van af kunt komen.

V: Ik begrijp uw verwijzing naar droom en mentale illusie niet.

M: Onze ervaring van de wereld wordt opgeroepen en ontbonden door het denken. Wanneer je van India naar Londen reist, verplaatst

je lichaam zich dan werkelijk? Nee! Het is het voertuig dat zich verplaatst en je lichaam blijft daarbinnen zonder zelf te reizen. Het zijn het schip en de trein die reizen.

Zoals deze verplaatsingen worden opgelegd aan je lichaam, zo worden ook visioenen, droomtoestanden en zelfs reïncarnaties opgelegd aan je werkelijke Zelf. Het laatste verplaatst zich niet en wordt niet beroerd door al deze uiterlijke veranderingen; het blijft op zijn plaats, zoals ook het lichaam in de hut van het schip blijft.

Je bent altijd dezelfde en vandaar niet onderhevig aan tijd en ruimte. In de diepe slaap heb je geen besef van tijd. Het begrip 'tijd en ruimte' ontstaat alleen wanneer er sprake is van de beperking van 'ik'. Ook nu is de 'ik'-gedachte zowel grenzeloos als begrensd. Zolang je denkt dat dit het lichaam is, is het begrensd. Het tijdloze, ruimteloze punt tussen het moment dat je ontwaakt en dat je werkelijk volledig bewust wordt van de buitenwereld, is de toestand van het ware 'ik'.

Waarom komen je vragen niet bij je op wanneer je in diepe slaap bent? Het punt is dat je in de slaaptoestand geen beperkingen kent en er zich geen vragen aandienen. Terwijl je je nu identificeert met het lichaam en zich dergelijke vragen aandienen.

De diepe slaap is er altijd, ook in de waaktoestand. Wat we moeten doen is de diepe slaap overbrengen in de waaktoestand, teneinde te komen tot 'bewuste slaap'. Realisatie kan alleen in de waaktoestand plaatsvinden. Diepe slaap is gerelateerd aan de waaktoestand.

Kan dat ene Bewustzijn zichzelf in tweeën splitsen? Wordt de splitsing van het Zelf gevoeld? Bij het ontwaken uit de slaap voel je je dezelfde als wanneer je slaapt. Dit is de ervaring van iedereen. Het verschil ligt in het zien, in de zienswijze. Dit verschil ontstaat doordat je jezelf beschouwt als degene die ziet en losstaat van de ervaring. De ervaring leert dat je werkelijke Zelf steeds hetzelfde is. Voel je in je slaap enig verschil tussen uiterlijk en innerlijk? Dit verschil bestaat alleen in verband met het lichaam en ontstaat met lichaamsbewustzijn ('ik'-gedachte).

De zogenoemde waaktoestand is op zichzelf een illusie. Keer je blik naar binnen en de hele waaktoestand zal worden gezien als *maya*. *Maya* is eigenlijk *sattva*.

Zelfs de natuurwetenschappen herleiden de oorsprong van het universum tot hele fijne oermaterie. God is dezelfde voor zowel degenen die zeggen dat de waaktoestand werkelijkheid is als voor hun tegenstanders. Het is hun zienswijze die anders is. Er is geen enkele noodzaak om aan dergelijke discussies deel te nemen. Er is voor iedereen maar één en hetzelfde doel. Ga aan de slag!

V: Ligt de onbewuste toestand dicht bij Oneindig Zijn?

M: Alleen Bewustzijn bestaat.

8. Maya en illusie

We lezen de artikelen in een krant, maar het papier zelf laat ons onverschillig. We nemen het kaf tot ons, maar niet het koren. De onderlaag waarop dit alles is gedrukt is het papier en als we de onderlaag kennen, zal al het andere worden gekend. De enige Ene is *chat*, het bestaan; het is het papier, terwijl de wereld, de dingen die we zien en wijzelf de gedrukte woorden zijn.

Dit uiterlijke universum is voor de Zelf-gerealiseerde een filmvoorstelling. Het is gratis en de voorstelling gaat dag en nacht door! De gerealiseerde leeft en werkt daarin, in de wetenschap dat zijn objecten en lichamen (mensen) illusoire verschijningen zijn, net zoals een gewoon mens weet dat de beelden en personages op het filmdoek illusies zijn en in het echte leven niet bestaan. Maar de gewone mens beschouwt de uiterlijke objecten van het dagelijks leven als echt, terwijl de gerealiseerde deze alleen ziet als illusoire filmbeelden.

V: Wat is illusie?

M: Zoek uit aan wie de illusie zich voordoet en zij zal verdwijnen. Het is dwaas om erover te praten, want ze is buiten ons en onkenbaar, terwijl de zoeker binnen is en kenbaar. Zoek naar het nabije en vertrouwde, in plaats van naar het verre en onbekende.

V: ‘*Brahman* is echt, de wereld is illusie’, is Shankara’s stereotiepe gezegde. Anderen zeggen dat de wereld echt is. Wat is waar?

M: Beide. Zij verwijzen naar de verschillende ontwikkelingsstadia. De aspirant begint met de definitie dat het Werkelijke altijd bestaat en elimineert dan de wereld als onwerkelijk omdat deze verandert, en derhalve niet de Werkelijkheid kan zijn. Uiteindelijk komt hij bij het Zelf en vindt daar eenheid. Wat dan aanvankelijk werd verworpen als zijnde onwerkelijk, wordt als deel van de eenheid ervaren. Wanneer je bent opgenomen in de Werkelijkheid, is de wereld ook werkelijkheid. Wanneer er sprake is van realisatie, is er alleen

bestaan en niets anders.

Aanhangers van de vedanta zeggen dat de manifestatie van *maya* de weergave van de kosmos is op zuiver Bewustzijn, zoals beelden in een spiegel. Zoals de beelden niet kunnen blijven bestaan wanneer de spiegel er niet is, zo kan ook de wereld niet op zichzelf bestaan. Sri Shankara zegt dat het Absolute geen attributen heeft. Wat is het verschil? Beiden zijn het erover eens dat de weergave onwerkelijk is.

Er is geen verschil tussen materie en geest. De moderne wetenschap erkent dat alle materie energie is. Energie is *shakti*. Daarom lost alles zich op in Shiva en *shakti*, dat wil zeggen Zelf en denken. De lichamen zijn niet meer dan verschijningen. Als zodanig is er geen werkelijkheid in hen.

Wat *maya* betreft, het idee dat verschijnselen in elk opzicht onwerkelijk zijn moet worden weersproken, maar alleen datgene wat blijvend is en niet verandert is waard om werkelijkheid te worden genoemd. De wereld is geen werkelijkheid, behalve de verborgen werkelijkheid. Vandaar dat zij eigenlijk op een andere manier de spirituele werkelijkheid zelf is. *Ananda* woont in ieder wezen.

V: Hoe kun je *maya* kwijtraken?

M: Probeer niet *maya* te overwinnen. Wees in je werkelijke staat en *maya* zal uit zichzelf verdwijnen. Als je probeert het te overwinnen, zal het je in vele moeilijkheden brengen.

WEES! Als je een andere gedachte van buitenaf krijgt, zoek dan uit wie deze krijgt. Maar of je nu wel of niet denkt dat je het werkelijke Zelf bent, je bent altijd DAT. Er is zoveel rompslomp, er zijn zoveel yogatechnieken voor zoiets vanzelfsprekends als Zelf-realisatie! Waarom? Jij bent het werkelijke Zelf: hoe kun je iets anders zijn dan Dat?

V: U onderschrijft de leer van *maya*, maar mijn gevoel aangaande de werkelijkheid van deze stoel is niet verenigbaar met uw bewering dat hij onwerkelijk is.

M: De wortel van je probleem ligt in het verwarren en vermengen van twee afzonderlijke ideeën: het 'ik' en het 'lichaam'. Wanneer je je bewust bent van de stoel, is het de gedachte die volgt op de oorspronkelijke: 'ik ben het lichaam'. 'Ik ben het lichaam' is de onderlaag van al je gedachten die betrekking hebben op je ervaring

van de wereld. Deze komt als eerste bij je op; alleen dan kunnen de andere volgen. Wanneer hij niet bij je opkomt – zoals in diepe slaap – komt de wereldervaring ook niet in je bewustzijn. Nu is van deze twee ideeën de ‘ik’-gedachte de blijvende en de lichaamsgedachte een voorbijgaande. Dit wordt aangetoond door dromen, waar je nog steeds het besef van ‘ik’ hebt, maar je niet bewust bent van het fysieke lichaam. Derhalve zijn al je lichamelijke ervaringen en ervaringen van de wereld die daaraan gekoppeld zijn, niets anders dan wat je denkvermogen binnenkomt. Dit is wat ik bedoel wanneer ik zeg dat het denkvermogen niets anders is dan gedachten. Het ‘ik’ is het enig werkelijke Zijn, omdat het het enig blijvende is. Ga daarnaar op zoek wanneer je de gedachten hebt stopgezet.

V: Waarom wordt *maya* actief?

M: Hoe kan deze vraag zich aandienen? Je bent er zelf in verwickeld. Sta je los van die universele activiteit, dat je deze vraag stelt? Dezelfde kracht brengt deze twijfel naar boven, opdat alle twijfels uiteindelijk mogen ophouden. *Maya* is alleen *Ishwarashakti* of de activiteit van de werkelijkheid.

V: Wij zijn onwetend. Vertel ons wat de weg is om de oceaan van illusie over te steken!

De Maharshi gaf geen antwoord. Een halfuur later herhaalde de betreffende persoon zijn vraag.

M: Je zegt dat je weet dat je onwetend bent. In feite ben je de kenner van alles! En toch zeg je dat je onwetend bent.

V: Wat is bestaan?

M: Het is onderhevig aan geboorte en verval, om ons eraan te herinneren dat het niet onze werkelijke staat is.

Het universum bestaat in het Zelf. Daarom is het werkelijkheid, maar alleen omdat het zijn werkelijkheid aan het Zelf ontleent. Wij noemen het echter onwerkelijk, om hiermee zijn veranderende verschijning en voorbijgaande vorm aan te duiden, terwijl we het Zelf werkelijkheid noemen omdat het onveranderlijk is.

Na realisatie blijken het lichaam en al het andere niet van het Zelf te verschillen.

De illusie van tijd en ruimte

We spreken over te zijner tijd bij het Zelf komen, of bij God komen.

Maar er valt niets te komen. We bestaan al in het Zelf en er zal nooit een moment zijn dat we dichterbij God zullen zijn dan nu. We zijn altijd gelukzalig, Zelf-existent, het oneindige *nu*. Ons Bewustzijn is ongebroken, continu en eeuwig. Het is alles *maya*, zelfhypnose, om te denken dat we nu anders zijn. Haal jezelf uit de hypnose! Het is het ego dat zichzelf wijsmaakt dat er twee zelden zijn, één waarvan we ons nu bewust zijn (de persoon) en het andere, het hogere, het goddelijke, waarvan we ons eens bewust zullen worden. Dit is onjuist. Er is slechts één Zelf en het is zich nu en voor altijd ten volle bewust: voor het Zelf is er noch verleden, noch heden, noch toekomst, omdat Het tijdloos is.

Ik zei tegen de Maharshi dat een bepaalde afspraak die ik had tijdverspilling was. Hij glimlachte.

M: Er is geen tijd. Hoe kun je hem dan verspillen?

V: Wat kunnen we doen als we het doel snel willen bereiken?

M: Tijd is een denkbeeld. Het doel bestaat altijd. Het is niet iets wat opnieuw moet worden uitgevonden. Het Absolute is onze natuur. Het probleem ontstaat wanneer je jezelf beperkingen oplegt.

V: Ik blijf deze keer drie of vier jaar in het Oosten.

M: Jezus zei: 'Denk niet aan morgen.'

De Maharshi kreeg een paar nieuwe kalenders aangeboden.

Je geeft me een nieuwe kalender om me eraan te helpen herinneren welke dag het is, terwijl ik er vaak ernstig aan twijfel welk jaar het is. Tijd is voor mij allemaal hetzelfde.

V: Heeft afstand enige invloed op de genade van de goeroe?

M: Tijd en ruimte zijn binnen in ons. Tijd is alleen een idee. Er is alleen de Werkelijkheid. Alle meningen die hierover bestaan zijn verschijnselen. Als je haar tijd noemt, is het tijd. Als je haar bestaan noemt, is het bestaan. En sommigen, die haar tijd noemen, verdelen haar in dagen, maanden en jaren. De Werkelijkheid kan niet nieuw zijn. Ze moet ook nu bestaan; en ze bestaat. In die toestand is er geen heden, geen verleden, geen toekomst. Ze is tijdloos. Ze is er altijd.

Sri Krishna zegt: 'Ik ben tijd.' Kan tijd een vorm hebben? Ook het universele beeld dat Krishna aan Arjuna liet zien op het fysieke

niveau is absurd. De ziener is ook in het geziene. Ook een hypnotiseur kan je vreemde beelden laten zien. Dat noem je een trucje, maar het andere noem je goddelijk. Vanwaar dit verschil? Al het geziene kan geen werkelijkheid zijn. Dat is de waarheid.

V: Het kan zijn dat ik hier niet terug kan komen en daarom vraag ik om Bhagavans genade.

M: Waar ga je heen? Je gaat nergens heen. Zelfs al zou je het lichaam zijn, is je lichaam van Lucknow naar Tiruvannamalai gegaan? Je zat alleen in een auto, of een ander voertuig, en het verplaatste zich en ten slotte zeg je dat je hier bent gekomen. Het feit is dat je het lichaam niet bent. Het Zelf beweegt zich niet, maar de wereld beweegt zich in het Zelf. Je bent alleen wat je bent. In jou is er niets veranderd. Dus ook na wat op een vertrek van hier lijkt, ben je hier en daar en overal. Alleen de lokaties veranderen.

Alle geschriften hebben alleen tot doel te onderzoeken of er twee bewustzijns zijn. Eenieders ervaring geeft blijk van het bestaan van slechts één Bewustzijn. Er is maar één Bewustzijn, maar we spreken over verschillende soorten – lichaamsbewustzijn, zelfbewustzijn enzovoort. Zonder Bewustzijn zijn er geen tijd en ruimte. Zij doen zich voor in het Bewustzijn. Het absolute Bewustzijn is onze ware natuur.

De doctrine van ‘mentalisme’

‘Mentalisme – de theorie dat fysieke en psychologische verschijnselen uiteindelijk alleen verklaarbaar zijn in termen van een creatief en interpretatief denken.’ Volgens Brunton geeft de doctrine van mentalisme aan dat onze ervaring van de wereld niets meer is dan onze gedachten daarover. Kortom, er is niets anders dan het denken en de hele wereld is een verschijning in het Bewustzijn.

Het universum is louter een idee. Het is het Hart dat al deze vormen aanneemt. Dat wordt *Atman* genoemd, waarin geen ego of besef van persoonlijkheid overblijft.

Appar (een Tamil-heilige) was oud en kreupel, maar toch begon hij de reis naar Kailash. Onderweg verscheen er een andere oude man die hem de reis uit het hoofd probeerde te praten en zei dat het heel zwaar zou zijn, maar Appar was koppig. De vreemdeling vroeg hem toen zich in een nabije watertank onder te dompelen. Toen

Appar dit deed, was hij toen en daar in Kailash. Waar dit gebeurde? In Tiruvayyar, negen mijl van Tanjore. En waar ligt Kailash? Is dit in of buiten het denkvermogen? Als Tiruvayyar werkelijk Kailash was, zou dit voor anderen ook zo moeten zijn, maar het was alleen voor Appar zo. Zo wordt er ook van andere pelgrimsoorden in het Zuiden gezegd dat ze woonplaatsen van Shiva zijn. Zijn vereerders hebben dit ervaren en vanuit hun gezichtspunt gezien is het waar. Alles bestaat in het innerlijk, daarbuiten is er niets.

De geest identificeert zich ten onrechte met het grofstoffelijke lichaam. Het lichaam is geprojecteerd door het denken en het denken zelf is ontstaan uit de geest. Als de onjuiste identificatie ophoudt te bestaan, zal er vrede zijn en een voortdurend, ononderbroken geluk. Het leven is bestaan dat jouw Zelf is. Dat is eeuwig leven. Want zou je je kunnen voorstellen dat je er een tijdje niet bent? Je bent leven, onvoorwaardelijk. Deze lichamen gaan zich als mentale projecties aan je vasthechten en je wordt bestookt door de 'ik ben het lichaam'-gedachte. Als deze gedachten ophouden te bestaan, ben je je Zelf.

Je bestaat in je slaap ook zonder je lichaam. Bij het wakker worden ontstaat het ego en dan het denken; dat projecteert het lichaam. Je zegt dat het werd geboren en dat het zal sterven en zo breng je het over op het Zelf, omdat je zegt dat *jij* werd geboren en dat *jij* zult sterven. In wezen besta je in de slaap zonder het lichaam, zoals je ook nu bestaat samen met het lichaam. Het Zelf kan los van het lichaam bestaan. De gedachte 'ik ben het lichaam' is onwetendheid; dat het lichaam niet losstaat van het Zelf is daarom kennis. Het lichaam is een mentale projectie.

De lichaamgedachte is een afleiding van het Zelf. Voor wie bestaat het lichaam of geboorte? Niet voor het Zelf, de geest. Voor het niet-zelf dat denkt dat het hier los van staat.

Zoals een gierigaard zijn schatten altijd voor zichzelf houdt en er nooit afstand van doet, zo bewaart het Zelf de *vasana's* in datgene wat het dichtst bij hem is, namelijk in het Hart. Het Hart straalt vitaliteit uit naar het denkvermogen en laat dit zo functioneren. De *vasana's* liggen in hun meest subtiële vorm opgesloten in het Hart en worden later geprojecteerd op het denkvermogen, dat ze zeer vergroot reflecteert. Zo wordt de wereld draaiende gehouden en daar-

om is de wereld niets meer dan een filmvoorstelling.

De wereld is niet eeuwig. De zintuiglijke indrukken kunnen niet van buitenaf komen, omdat de wereld alleen door Bewustzijn kan worden gekend. De wereld zegt niet dat zij bestaat; jij bent het die dit zegt. Het is *jouw* indruk. Toch is deze indruk niet ononderbroken. In de slaap wordt de wereld niet gekend; voor iemand die slaapt bestaat zij niet. Daarom is de wereld het resultaat van het ego. Zoek het ego. Haar bron is het uiteindelijke doel. De wereld is een resultaat van je denken. Ken je denken.

De wereld is alleen maar verschijnselen die op dat zuivere Bewustzijn verschijnen. Zuiver Bewustzijn zelf wordt niet beroerd. Het universum is als een schilderij op een doek. Wat ontstaat en verdwijnt bestaat uit datgene waar het uit voortkomt. De doelloorzaak van het universum is het Zelf.

V: Waaruit ontstaan deze objecten?

M: Uit hetzelfde waaruit jij ontstaat! Het subject bevat tevens het object! Dat ene aspect is een allesomvattend aspect. Zie eerst jezelf en zie dan de objecten. Wat niet in jou is kan niet buiten je verschijnen.

Wat werkelijkheid is kan nooit onwerkelijkheid worden, en vice versa. In de slaap wordt de wereld onwerkelijkheid, vandaar dat zij nooit werkelijkheid heeft bezeten. Maar Zijn, het 'ik', bestaat altijd en vandaar dat het altijd werkelijkheid is.

9. Geboorte en dood

Je ware natuur vergeten is de echte dood; je deze herinneren is de ware geboorte. Het maakt een eind aan de opeenvolging van geboortes. Dan heb je eeuwig leven. Hoe het verlangen naar eeuwig leven ontstaat? Doordat de huidige toestand ondraaglijk is. Waarom? Omdat hij niet je ware natuur is. Als het je ware natuur was geweest, zou er geen verlangen zijn om je op te porren. Waarin verschilt de huidige toestand van je werkelijke natuur? Echt waar, je bent geest. Mensen beschouwen zichzelf als begrensd en dat is de wortel van alle problemen. De gedachte is onjuist. In de slaap was er geen wereld, geen ego en geen probleem. Uit die gelukkige toestand wordt iets wakker dat zegt: 'ik'. Aan dat ego verschijnt de wereld. Het is het ontstaan van het ego dat de oorzaak is van alle problemen. Maar herleid het ego tot zijn oorsprong en je zult bij die onverdeelde gelukkige bron komen, een toestand die slapeloze slaap is. Het Zelf is er altijd; wijsheid lijkt nog slechts aan de horizon te dagen, maar zij is iets heel natuurlijks.

Bewuste dood en bewuste onsterfelijkheid (terwijl je nog in het lichaam bent) is de bedoeling van evolutie.

V: Wat is dood?

M: Het is in het denken dat geboorte en dood, lief en leed – kortom, de wereld en het ego – bestaan. Als het denken wordt vernietigd, worden ook al deze vernietigd. Let wel, het moet worden uitgeroeid, niet alleen het zwijgen worden opgelegd. Want in de slaap is het denken stil en weet niets. Maar bij het wakker worden ben je weer zoals je daarvoor was. Verdriet kent geen eind, maar als het denken wordt vernietigd zal het verdriet geen achtergrond meer hebben en zal samen met het denken verdwijnen.

Dood is de slaap tussen twee opeenvolgende geboortes, terwijl slaap zich tussen twee waaktoestanden afspeelt, en beide zijn van voorbijgaande aard.

Een Sanskritisch spreekwoord zegt: 'Een vrouw is het halve

lichaam van haar man.’ Het is zeker verdrietig voor de man wanneer zijn vrouw sterft, maar als je gaat denken in termen van *Atman*, is er helemaal geen verdriet. Volgens de geschriften is een vrouw iets dierbaars omdat zij haar man behaagt door aan zijn wensen tegemoet te komen. Als dit dus allemaal is om *Atman* te behagen, waar blijft dan het verdriet? Ondanks dit, verliezen zelfs mensen die een glimp van de echte kennis hebben opgevangen hun gelijkmoedigheid wanneer hun dergelijke calamiteiten overkomen. Tijdens de slaap ben je gelukkig. Het Zelf blijft gelukkig in de slaap en ziet geen vrouw. Maar nu in de waaktoestand, ervaart hetzelfde Zelf, dat in de slaap gelukkig was, geluk of verdriet, al naar gelang de aanwezigheid van wereldse zaken. Waarom zou het geluk dat door het Zelf in de slaap ervaren werd, ook niet in de waaktoestand worden ervaren? Identificatie van het lichaam met *Atman* is het obstakel dat het ervaren van Geluk in de weg staat.

Wat bestond is altijd aanwezig; en wat nooit heeft bestaan kan er niet zijn. Wat wordt er geboren? Wat is het dat sterft? Waken is geboorte en slapen is dood.

Was je vrouw bij je toen je je plichten vervulde en toen je sliep? Nee, ze was als een op zichzelf staand iemand ergens anders, maar toen dacht je dat ze leefde. Nu, na haar dood, denk je dat ze niet bestaat. Daarom ligt het verschil in wat je denkt. Dat is de oorzaak van de pijn. De gedachte aan het niet-bestaan van je vrouw leidt tot zogenoemd verdriet. De boosdoener is het denken. Lief en leed zijn alleen mentale creaties.

Waarom moet er verdriet zijn om hen die dood zijn? Ze zijn bevrijd van hun gebondenheid. Het Zelf creëert verdriet door zich in te laten met de gedachte dat iemand dood is. Waarom moet je je erom bekommeren of iemand dood is of leeft?

Je moet je persoonlijke ego vernietigen. Wanneer je ego dood is, bestaat er geen verdriet. Het gevoel van ‘ik’ negeren, terwijl je nog in het lichaam bent, wordt de vernietiging van het ego genoemd. Als het ego niet wordt vernietigd, is het zeker dat je angst voor de dood zult hebben. Je weent om de doden, maar als het ‘ik’ zou zijn vernietigd voordat ze stierven, zou er geen enkele behoefte zijn om te wenen.

Onze ervaring van geluk is er alleen tijdens de diepe slaap, wanneer we niet meer aan ons lichaam denken. Zelfs een *jnani* spreekt van bevrijding van het lichaam. Daarom kijkt een wijze, een *jnani*, uit naar het afleggen van zijn lichaam. Zoals een koelie die een last op zijn hoofd draagt zich opgelucht voelt wanneer hij zijn bestemming heeft bereikt en zijn last kan afleggen, zo wacht een *jnani* de tijd af dat hij de last van zijn vlees en bloed kan afleggen.

De dood van de vrouw, die het halve lichaam van haar man wordt genoemd, moet de man dus van zijn halve last verlichten en hem daarom gelukkig maken. Maar omdat wij deze dingen met onze fysieke zintuigen waarnemen, wordt het niet als zodanig gezien. Zelfs *jnani's* zijn zich er in al hun wijsheid volkomen van bewust dat ze, willen ze vrij zijn, hun lichaam moeten afleggen, maar hebben het toch over de bevrijding in het lichaam, waarmee ze impliceren dat het lichaam kan worden vereeuwigd.

Er zal geen pijn zijn als de fysieke visie wordt opgegeven en als iemand bestaat als het Zelf. Rouwen is geen indicatie voor waarachtige liefde. Waarachtige liefde laat zich kennen door de zekerheid dat het object van liefde in het Zelf is en dat het nooit niet-bestaand kan worden. Niettemin is het waar dat bij dergelijke gelegenheden de pijn alleen kan worden gelenigd door in de aanwezigheid van wijzen te verkeren.

V: Wat is dood? Is het niet het wegvallen van het lichaam?

M: Verlang je daar niet naar in de slaap? Wat gaat er dan mis?

V: Maar ik weet dat ik weer wakker zal worden!

M: Ja, weer het denken! Er is een gedachte die eraan voorafgaat: ik zal wakker worden. Gedachten besturen je leven. Vrij zijn van gedachten is je ware natuur: Gelukzaligheid. De dood is een gedachte en anders niets. Iemand die denkt schept problemen. Laat de denker zeggen wat er met hem in de dood gebeurt. Het werkelijke 'ik' is stil. Je moet niet denken: ik ben dit, ik ben niet dat. Het is verkeerd om 'dit' of 'dat' te zeggen. Dit zijn ook beperkingen. Alleen IK BEN is waar. Stille is 'ik'.

V: Als een dierbare sterft, leidt dat tot verdriet. Kunnen we dit verdriet vermijden door óf iedereen evenveel lief te hebben, óf helemaal niet lief te hebben?

M: Als je sterft, is er verdriet voor de ander die nog leeft. De

manier om van verdriet af te komen is niet leven. Dood degene die verdriet heeft. Wie zal er dan overblijven om te lijden? Het ego moet sterven. Dat is de enige manier. De twee alternatieven komen op hetzelfde neer. Wanneer alles het Zelf is, wie is er dan om te worden liefgehad of gehaat?

Voor hen die niet meer met hun fysieke zintuigen waarnemen en alles als hun Zelf gaan zien, bestaat er geen enkel verdriet. Bovendien is dit verdriet geen enkele indicatie voor waarachtige liefde. Liefde die je jegens uiterlijke objecten en vormen koestert is geen echte liefde. Echte liefde houdt altijd verblijf in je Zelf.

Toen het nieuws over de dood van koning George V de Ashram bereikte, vulden Chadwicks ogen zich met tranen en de andere leerlingen leefden half huilend met hem mee. Na al die tijd niets te hebben gezegd, verbrak de Maharshi ten slotte zijn stilzwijgen.

M: Jullie dwazen! Je kunt ‘sterven’ en je werkelijke Zelf ontdekken en dan zonder dood leven. Waarom zou je je dan bekommeren om de dood van iemand anders? Het Zelf gaat niet verloren, alleen het lichaam. Ontdoe je van je materialistische zienswijze!

Toen Paul Bruntons konijntje door een wilde kat werd gedood, uitte iemand zijn medeleven.

M: De geest van het konijntje is nog bij Brunton; hij is niet weggegaan. Maak je er geen zorgen meer om. Hij is dood, wees dus rustig.

De Maharshi kreeg het bericht dat er iemand was gestorven.

M: Fijn! De doden zijn gelukkig. Ze zijn de lastige ballast van het lichaam kwijt! Zijn mensen bang voor de slaap? Slaap is een tijdelijke dood. De dood is alleen maar een langere slaap. Waarom zou je verlangen naar het voortduren van de boeien van het lichaam? Laat de mens zijn onvergankelijke Zelf vinden en onsterfelijk zijn. Zolang je je vereenzelvigd met het grofstoffelijke lichaam, zullen gedachten zich als grofstoffelijke manifestaties (de wereld) materialiseren en werkelijkheid lijken te zijn. Aangezien de levensstroom hier heeft bestaan, zal deze de dood zeker overleven. Vandaar dat onder deze omstandigheden de andere wereld bestaat.

Anderzijds, bedenk dat de Ene Werkelijkheid het Zelf is waaruit het ego is ontsproten. Het ego verliest het Zelf uit het oog en identificeert zich met het lichaam, wat resulteert in onwetendheid en ellende. De levensstroom is ontelbare malen geïncarneerd, geboren en gestorven, maar is nog steeds onberoerd. Er is geen reden voor rouw.

Wie wil er fysieke onsterfelijkheid? We moeten maar één ding willen: Zelfrealisatie en in het Zelf zijn en ons van dit lichaam ontdoen. Waarom zouden we dan het leven daarin verlengen?

Wedergeboorte en het leven na de dood

Er is een categorie mensen die alles wil weten over hun toekomst en vorige levens. Zij gaan voorbij aan het heden. De last van het verleden is de ellende van nu. Waarom zou je het verleden weer oproepen? Het is tijd verspillen.

Het Zelf is de dynamo, het denken de schakelaar en het lichaam de lamp. Wanneer het karma-uur komt om te sterven, schakelt het denken de stroom uit en onttrekt het lichtleven aan het lichaam. Zowel denken als vitaliteit zijn manifestaties van de allerhoogste levenskracht, het Zelf.

Wedergeboorte is in wezen een uiting van ongenoegen met de huidige toestand en een wens om ergens geboren te worden waar geen ongenoegen zal zijn. Omdat geboorte iets van het lichaam is, kan dit het Zelf niet beroeren. Het Zelf blijft voor altijd, ook wanneer het lichaam vergaat. Het ongenoegen is te wijten aan de onjuiste identificatie van het eeuwige Zelf met het vergankelijke lichaam.

V: Kunnen yogi's ons de doden laten zien?

M: Misschien wel, maar vraag mij niet dit te doen, omdat ik het niet kan. Wisten onze familieleden voor hun geboorte dat we hen na hun dood zouden kennen?

V: Wat gebeurt er met iemand na de dood?

M: Houd je bezig met het levende heden. De toekomst zal voor zichzelf zorgen. Bekommer je niet over de toekomst.

V: Is het mogelijk te weten hoe het met iemand na de dood is gesteld?

M: Sommigen worden meteen daarna weer geboren en anderen na

verloop van tijd. Slechts weinigen worden niet weer op deze aarde geboren, maar ontvangen verlossing vanuit de hogere regionen, en zeer weinigen gaan op in het hier-en-nu.

V: Maar is het mogelijk om te weten hoe het hen na de dood ver gaat?

M: Het is mogelijk. Maar waarom zou je het proberen?

V: Omdat ik vanuit mijn begripsniveau de dood van mijn eigen zoon als werkelijkheid beschouw.

M: De geboorte van de 'ik'-gedachte is de geboorte van jouw zoon; de dood van de 'ik'-gedachte is iemands dood. Wanneer de 'ik'-gedachte is ontstaan, ontstaat de onjuiste identificatie met het lichaam. Door jezelf als het lichaam te zien, dicht je anderen valse waarden toe en identificeer je hen met een lichaam. Heb je voordat je zoon werd geboren aan hem gedacht? Alleen in je gedachten is hij je zoon. Waar is hij heen gegaan? Hij is naar de bron waaruit hij is voortgekomen. Hij is één met jou. Zolang jij bent, is hij ook.

Zie het werkelijke Zelf, en dan zal deze verwarring met het lichaam verdwijnen. Jij bent eeuwig. De anderen zullen eeuwig blijken te zijn. Zolang deze waarheid niet is gerealiseerd, zal er altijd dit verdriet tengevolge van onjuiste identificatie zijn. Geboorte en dood en wedergeboorte moeten je alleen aanzetten om de kwestie te onderzoeken en tot de ontdekking te komen dat er geen geboortes of wedergeboortes zijn: zij hebben te maken met het lichaam en niet met het Zelf.

V: Ziet u de doden?

M: Ja, in dromen.

V: Waarom sterft een ziel wanneer zij zich nog in haar kindertijd bevindt? Het lijkt niet eerlijk omdat zij nog niet voldoende levenservaring heeft opgedaan om zich te realiseren.

M: Je kent het gezichtspunt van het kind niet! Het jouwe is louter intellectueel. Wij en onze kinderen zijn allen van God en in God. God zorgt voor ons en onze kinderen.

V: Wat gebeurt er na de dood?

M: Vraag je eerst af: Wie of wat wordt er geboren? Het is het lichaam, niet jij. Waarom zou je je druk maken over dingen buiten je, zoals de dood, wanneer jouw Zelf hier en nu is?

V: Hoe lang blijf je tussen geboorte en dood in andere werelden?

M: Tijd is een relatief begrip. In een droom kun je de gebeurtenissen van een hele dag in een paar uur doorleven. In het fijnstoffelijk lichaam van de dodenwereld kun je hetzelfde doen en ogenschijnlijk duizend jaar leven, terwijl het volgens onze tijdrekening slechts honderd jaar is.

V: Men zegt dat ons de keuze wordt geboden om na onze dood onze verdiensten of tekortkomingen te ondergaan. Is dat juist?

M: Vanwaar deze vragen over wat er na de dood komt? Waarom vraag je: 'Ben ik geboren? Pluk ik de vruchten van mijn karma uit het verleden?' enzovoort. Zij zullen niet aan de orde worden gesteld wanneer je een tijdje hebt geslapen. Hoe komt dat? Ben je anders dan toen je sliep?

Je bent precies dezelfde in slaap-, in droom- en in waaktoestand. Slaap is een natuurlijke gelukstoestand; er is geen ellende. Het besef van gemis, van pijn enzovoort, ontstaat alleen in de waaktoestand. Wat is er veranderd?

Je bent dezelfde in beide toestanden, maar het geluksgevoel is niet hetzelfde. Waarom niet? Omdat het denken is ontstaan. Dit denken ontstaat na de 'ik'-gedachte. De 'ik'-gedachte ontstaat uit Bewustzijn; als je in Het blijft, zul je altijd gelukkig zijn.

V: Is de *jiva* in staat zich in een dierenlichaam te ontwikkelen?

M: Het is niet onmogelijk, maar het is uiterst zeldzaam.

V: Kan een mens worden herboren als een dier van lagere orde?

M: Ja, het is mogelijk, zoals wordt geïllustreerd door Jada Bharata (*de koninklijke wijze die als een hert werd herboren, zoals de geschriften verhalen*).

Mensen kunnen opnieuw worden geboren als een dier, afhankelijk van de laatste gedachtegang of stemming voor hun dood. (Ook dit komt weer voort uit overheersende gedachten tijdens het leven.)

V: Er is een religie die Christian Science wordt genoemd en die een soortgelijke leerstelling heeft. Is dit juist?

M: Ja, maar bekommer je niet om resultaten.

V: In wat voor toestand verkeer je vlak voor de dood?

M: Wanneer iemand naar adem snakt, duidt dit op onbewustzijn van het lichaam; al snakkend verkeert iemand in een soort droomtoestand en heeft op dat moment geen weet van zijn omgeving.

V: Is de mentale gesteldheid op dat moment een indicatie voor de

volgende reïncarnatie van die persoon?

M: Ja, in dit geval wel, maar in andere gevallen kan zich tussen geboortes een tijdsperiode bevinden.

Toen je sliep, stelde je toen ook vragen over je geboorte of waar je na de dood heen gaat? Waarom denk je in de waaktoestand over dit alles na? Laat dat wat is geboren, denken aan zijn geboorte en remedie, zijn oorzaak en uiteindelijke lot. Wat is geboorte? Is het van de 'ik'-gedachte of van het lichaam? Staat 'ik' los van het lichaam of is het identiek daarmee? Hoe is deze 'ik'-gedachte ontstaan? Is de 'ik'-gedachte je natuur? Of is iets anders je natuur?

Objecten die je waarneemt zullen ophouden te bestaan. Wat is geschapen wordt weer vernietigd of vindt zijn einde. Wat bestaat kan niet worden waargenomen. Zoek uit wat het is dat verschijnt; de vernietiging van wat verschijnt is het einde. Wat bestaat bestaat voor altijd, wat verschijnt gaat verloren wanneer je het Zelf realiseert.

Wat is het dat werd geboren? Wie noem je een mens? Wanneer je, in plaats van te zoeken naar verklaringen voor geboorte, dood en gene zijde, de vraag stelt wie en hoe je nu bent, zullen deze vragen zich nooit aandienen. Je bent dezelfde als in de diepe slaap, in droom- en waaktoestand. Is de 'ik'-gedachte *jiva*, of is het lichaam *jiva*? Is deze gedachte onze natuur? Het is het lichaam dat pijn voelt; er is geen pijn in het Zelf.

Het lichaam wordt steeds weer geboren. Wij identificeren ons ten onrechte met het lichaam en daarom verbeelden we ons dat we voortdurend reïncarneren. Nee. We moeten ons identificeren met het ware Zelf. De Zelf-gerealiseerde ervaart ononderbroken bewustzijn, nooit onderbroken door geboorte of dood – hoe kan hij sterven? Alleen zij die denken: ik ben het lichaam, spreken over reïncarnatie. Voor hen die weten: ik ben het Zelf, is er geen wedergeboorte.

Reïncarnaties bestaan alleen zolang er onwetendheid is. Er is geen incarnatie, niet nu, niet hiervoor, niet hierna. Dit is de waarheid.

10. De betekenis van religie

Alle geloofsovertuigingen zijn slechts bedoeld om de massa voor te bereiden op het pad naar de werkelijke waarheid van het Zelf. De religies zijn niet per se de hoogste uitdrukking of de hoogste wijsheid van hun stichters, die rekening moesten houden met de tijd waarin ze leefden en de mentale vermogens van de mensen. De hoogste wijsheid is voor de meeste geesten te subtiel en zo moest er een heel systeem van werelden, goden, evolutie enzovoort worden verspreid, omdat mensen het makkelijker lijken te vinden om al deze dingen te geloven dan de eenvoudige waarheid van de Ene Werkelijkheid – het Zelf. Reïncarnatie, astrale niveaus, een leven na de dood enzovoort zijn daarom allemaal waar, maar alleen vanuit een lager standpunt gezien. Het is allemaal een kwestie van standpunt. Vanuit het hoogste standpunt, dat van het ware Zelf, verdwijnt al het overige als illusoir en blijft er alleen Werkelijkheid over. Het is waar dat er fijnstoffelijke astrale lichamen bestaan, omdat, wil men in de droomwereld kunnen functioneren, een lichaam noodzakelijk is; maar het is tevens alleen werkelijk op zijn eigen niveau, terwijl het Ene Zelf altijd werkelijk is, altijd en eeuwig bestaand, of we ons hiervan nu wel of niet bewust zijn. Vandaar dat het beter is om daarnaar op zoek te gaan, omdat de andere lichamen alleen voorwaardelijke werkelijk zijn.

Een gemiddelde christen is alleen tevredengesteld wanneer hem wordt gezegd dat God ergens ver weg in een hemel vertoeft en niet zonder hulp van buiten af kan worden bereikt, dat alleen Christus Hem heeft gekend en alleen Hij ons kan redden. Wanneer hem dus de eenvoudige waarheid wordt verteld dat het Koninkrijk der Hemelen in hem is, is de christen niet tevredengesteld en zal in de uitspraak vergezochte betekenissen leggen. Alleen volwassen geesten kunnen de eenvoudige waarheid in al haar naaktheid bevatten.

V: Bestaan Vishnu, Shiva enzovoort?

M: Individuele mensenzielen zijn niet de enig bekende wezens. Maar waarom geen zoektocht in jezelf, in plaats van deze richting op te gaan? Aan wie dienen deze ideeën zich aan?

V: Kan ik bij mijn pogingen de hulp van God verkrijgen door aanbidding? Zou dat een hulp zijn?

M: *Ishwara's* genade en Hem aanbidden om die genade te krijgen zijn tussenstappen die alleen nodig zijn wanneer het doel nog buiten bereik ligt. Wanneer het wordt bereikt is God het Zelf.

Het uiten van woorden is geen aanbidding. Gedachten van je afschudden is *jnana*. Het is absoluut bestaan.

V: Moet ik een beeld blijven aanbidden?

M: Zolang je denkt dat je het lichaam bent, kan het geen kwaad. Het kan leiden tot gedachteconcentratie. Word eenpuntig. Alles zal goed komen.

Wanneer we beelden en vormen aanbidden, aanbidden we in wezen onszelf in de beelden.

V: Moet ik *sandhya* (religieuze ritens voor brahmanen) praktiseren?

M: Als je het nodig vindt, dan moet je dit zeker doen.

V: Mensen die op jonge leeftijd onderricht hebben gekregen in de geschriften, hebben de neiging zich daar later van af te keren.

M: De weerzin wordt niet veroorzaakt door leeftijd maar door onbegrip. Als ze op de juiste wijze worden begeleid, zullen ze, wanneer ze volwassen zijn, de geschriften nog meer gaan waarderen.

V: Hoe zit het met beelden?

M: Zij hebben een diepe betekenis. Deze aanbidden is een manier om je mentaal te concentreren. Het denken heeft de neiging zich op de buitenwereld te richten. Het moet worden beteugeld en naar binnen worden gekeerd. Het heeft de gewoonte zich tot namen en vormen te beperken, want alle uiterlijke objecten hebben een naam en een vorm. Bepaalde namen en vormen zijn symbolische begrippen die dienen om het denken af te leiden van uiterlijke objecten en in zichzelf te blijven. Zo zijn beelden, *mantra's*, heilige teksten, ritens, enzovoort, alle bedoeld om het denken te stimuleren om op zijn innerlijke koers te blijven, zodat het zich kan concentreren. Pas daarna kan de hoogste staat worden bereikt.

V: De *Bhagavad Gita* zegt dat de werelden kunnen worden vergeleken met kralen aan een snoer. Wat betekent dit?

M: Krishna bedoelt dat zij (individuele wezens) niet losstaan van Mij. De verschillen zijn fysiek zichtbaar en daarom legt de *Gita* de nadruk op eenheid.

V: Maar die eenheid komt pas na het opgaan in de Heer.

M: Waar zijn we nu? Wijzelf en de illusie zijn allen in Hem.

V: Het probleem is dit te bereiken.

M: Er is geen sprake van bereiken, omdat het eeuwig is. Als het Zelf opnieuw zou moeten worden verworven, zou het niet blijvend zijn.

Zonder de oneindige macht, God, het ware Zelf, zou deze wereld niet bestaan en zou deze wierook niet branden. Dit Zelf is in alle vormen. Alleen Dit verleent ze werkelijkheid. Vandaar dat de verlichte zichzelf in alle anderen vindt, want hij heeft eenheid gevonden en heeft geen weet van veelvoudigheid.

Omdat Krishna Arjuna het visioen heeft gegeven van universele vorm, wil dit nog niet zeggen dat *Ishwara* zelf het universum als zodanig ziet; Hij ziet geen individuen: Hij ziet alleen het Zelf. Krishna heeft Arjuna alleen zijn 'ogen' te leen gegeven om hem te helpen zien.

Terwijl de mensen zichzelf als lichaam zien en voorbijgaan aan hun ware natuur als geest zonder vorm, vervallen ze uiteraard in de fout om de opperste God een vorm te geven. Zelfrealisatie geneest je van beide.

V: Kent het Absolute zichzelf?

M: Het eeuwig-bewuste overstijgt zowel kennis als onwetendheid; je vraag vooronderstelt subject en object, maar het Absolute overstijgt beide. Het is de kennis zelve.

V: Hoe kan God worden gezien?

M: In jezelf. Als het denken naar binnen is gekeerd, manifesteert God zich als het innerlijk bewustzijn.

V: Maar is God niet in alle objecten die we om ons heen zien?

M: God is in alles en in de ziener. Waar kan God worden gezien? Hij kan niet buiten jou worden gevonden. Hij moet in jou worden ervaren. Voor het zien van objecten is het denken nodig, en God

daarin waarnemen is alleen een mentale operatie. Maar dat is geen werkelijkheid. Het innerlijk bewustzijn, gezuiverd van het denken, wordt als God ervaren.

V: Waar staan deze godheden in relatie tot het Zelf?

M: Shiva, Ganapati en andere godheden, zoals Brahma, bestaan gezien vanuit een menselijk standpunt – dat wil zeggen, als je persoonlijke zelf als werkelijk en als bestaand beschouwt, dan bestaan zij ook. Zoals een regering zijn topfunctionarissen het land laat besturen, zo heeft de Schepper dat ook gedaan. Maar gezien vanuit het standpunt van het Allerhoogste Absolute Zelf zijn al deze goden illusoir en moeten zelf opgaan in de ene Werkelijkheid.

V: Waarom worden er zoveel goden genoemd?

M: Je hebt maar één lichaam, maar hoeveel functies vervult dat? De bron van alle functies is er maar één. Zo is het ook met de goden.

Door de Ene te realiseren kennen we alle goden.

V: Overtuig mij van het bestaan van God.

M: Zelfrealisatie staat gelijk met een dergelijke overtuiging.

V: Is God een persoon?

M: Ja, God is altijd de eerste persoon die voor je staat. We moeten alles opgeven en alleen God tot degene maken die voor ons staat.

V: Op mijn innerlijke zoektocht krijg ik geen antwoord.

M: De onderzoeker is het antwoord en een ander antwoord kan er niet komen. Wat komt kan niet waar zijn. Wat is, is waar. De mens kan het niet helpen dat hij zijn eigen natuur is; hij moet het alleen weten.

V: Is er een op zichzelf staand wezen, *Ishwara*, die deugden beloont en zonden bestraft? Is er een God?

M: Ja.

V: Heeft hij een eind? Lost hij op in *pralaya*?

M: *Pralaya* is de ziel die in stand wordt gehouden door *maya*. Als jij je, met al je tekortkomingen en beperkingen, door *jnana* kunt verheffen boven alle *pralaya* en *samsara* om tot Zelfrealisatie te komen, ligt het dan niet in de lijn der verwachting dat *Ishwara*, die oneindig intelligenter is dan jij, boven en meer dan *pralaya* is? Verlicht jezelf door jezelf te realiseren.

V: Wat voor iemand is *Ishwara*?

M: *Ishwara* bezit individualiteit qua denkvermogen en lichaam, die vergankelijk zijn, maar tegelijkertijd bezit Hij ook het transcendentale bewustzijn en innerlijke vrijheid.

Ishwara, de persoonlijke God of Allerhoogste schepper van het universum, bestaat. Maar dit is alleen waar voor het relatieve standpunt van mensen die niet de hoogste waarheid hebben gerealiseerd, die geloven in de werkelijkheid van individuele zielen. Kijkend vanuit het Absolute standpunt, kan de wijze geen enkel ander bestaan aanvaarden dan het onpersoonlijke Zelf, één en vormloos.

Ishwara heeft een fysiek lichaam, een naam en een vorm, maar het is niet zo grofstoffelijk als dit materiële lichaam. Het kan worden gezien in visioenen, in de vorm geschapen door de volgeling. De namen en vormen van God zijn vele en veelsoortig en verschillen per religie. Zijn essentie is dezelfde als de onze, omdat het werkelijke Zelf slechts één en vormloos is. Vandaar dat de vormen die hij aanneemt alleen scheppingen of verschijningen zijn.

Ishwara ligt besloten in ieder mens en in elk materieel object overal in het universum. De totaliteit van alle dingen en wezens bestaat uit God. Er is een macht en een klein deel hiervan is dit hele universum geworden, en de rest is reserve. Deze reserve plus de gemanifesteerde macht in de vorm van de materiële wereld vormen samen *Ishwara*.

Om deze Schepper te aanbidden moeten we inzicht hebben in Gods natuur en onze relatie daarmee. Elke vorm van moreel gedrag, al het rationele denken is de juiste aanbedding van deze God. Zelfs de westerse scepticus, die zijn beperkte best doet om God te begrijpen, aanbidt op de juiste wijze. De werkelijke bron is niet deze relatieve God, maar deze kan wel via Hem worden bereikt.

V: U zegt dat we het goddelijk middelpunt binnen in ons zullen vinden. Als ieder mens een middelpunt heeft, zijn er dan miljoenen goddelijke middelpunten?

M: Er is maar één middelpunt dat geen omtrek heeft. Duik diep naar binnen en vind het.

Wanneer je op Hem mediteert of op de Ziener, het Zelf, dan is er de mentale vibratie 'ik' waartoe alle worden herleid. Wanneer je de bron van 'ik' opspoort, blijft alleen het oorspronkelijke 'ik-ik' over; en dit is onnoembaar.

V: Bestaan hemelse werelden werkelijk?

M: Zolang je deze wereld als werkelijk beschouwt, zijn die ook werkelijk. Waarom zouden ze niet bestaan?

V: Maar zijn die werelden slechts ideeën?

M: Alles is voor jou in wezen een idee. Niets verschijnt aan jou dan alleen via het denken en als idee.

V: Waar zijn deze werelden dan?

M: Ze zijn in jou.

Krishna's uitspraak dat hij bij tijd en wijle, wanneer de wereld in nood is, wordt geboren, is een zoenoffer aan de onwetendheid, die hem ten onrechte aanziet voor het lichaam. Hij is Werkelijkheid en derhalve ongeboren.

Vrije wil en karma

Vragen over het lot en de vrije wil zullen zich alleen aandienen bij mensen die niet tot in de wortel van beide kijken. De oorzaak kennen, betekent nooit gedachten wijden aan hetzij het lot, hetzij de vrije wil.

Alles in dit universum wordt geleid door één opperste macht, maar als mensen niet op het hun aangewezen pad willen blijven, maar afdwalen en buiten zijn grenzen treden, straft God hen en daardoor keren ze zich naar het Zelf. Maar wanneer de straf voorbij is, houden ze op met God te aanbidden en zondigen opnieuw, waarmee ze om nog meer straf vragen. Wanneer ze geagiteerd of bang zijn, is dat een teken dat ze van hun bestemming zijn afgedwaald, maar wanneer ze op het aangewezen pad blijven, zijn ze vredig en tevreden. Ze moeten in het Zelf blijven en zich niet verliezen in verlangens en ambities die meer zijn dan wat God geeft, maar ze moeten egeloos zijn.

V: Is er zoiets als een vrije wil?

M: Wiens vrije wil is het? Je gelooft dat het de jouwe is, maar je bent meer dan wil en lot. Verblijf als Dat en je zult ze beide overstijgen. Dat is de betekenis van het overwinnen van het lot door de wil. Het lot kan worden overwonnen. Het lot is het resultaat van karma, maar slechte *vasana's* worden overwonnen door *satsang* en

dan worden je ervaringen in het juiste perspectief gezien.

Ik geniet nu van de vruchten van karma. Dat heb ik in het verleden gedaan en zal ik in de toekomst doen. Wie is dit 'ik'? Door de ervaring dat dit 'ik' zuiver Bewustzijn is, uitstijgend boven karma en geneugten, worden vrijheid en geluk ontdekt. Dan is er geen sprake meer van moeite doen, want het Zelf is volmaakt en er valt niets meer te winnen. Zolang er sprake is van individualiteit, ben je de genietter en de doener. Maar als je die kwijt bent, zal het goddelijke in werking treden en de loop der gebeurtenissen leiden. Beperkingen en discipline zijn voor *jiva's* en niet voor *mukta's*. De geschriften impliceren dat vrije wil goed is en het lot kan overwinnen. Dit wordt gedaan door *jnana*: 'Zoals het vuur dat wordt opgestookt alle brandstof tot as doet vergaan, o Arjuna, zo doet het vuur van kennis alle karma tot as vergaan.' (*Bhagavad Gita*, hoofdstuk 4) Wanneer er iets gebeurt, gaan we dit al gauw toeschrijven aan iets of aan iemand anders. De waarheid is echter dat onze ervaringen al door onszelf zijn geschapen en er gebeurt niets wat meer of minder is dan wat wij verdienen. Wat kunnen anderen ons aandoen? Kijk wat Rama tegen Lakshman zei op het moment dat de laatstgenoemde bedroefd was toen hij Rama en Sita op een bed van gras zag liggen.¹¹

Anderen zijn niet verantwoordelijk voor wat ons overkomt. Ze zijn alleen instrumenten voor wat ons toch wel zou overkomen. Laten we sterk zijn in het geloof en niet zwichten voor angst. Wat er ook gebeurt, het gebeurt in overeenstemming met ons *prarabdha*. Laat het zichzelf uitputten. Slechte intenties en slechte handelingen zijn eigen aan de kwaadaardigen. Maar hun kwaad zal zich tegen henzelf keren en zal ons niet raken alleen omdat zij dit willen. Je wordt gevraagd niet aan jezelf te denken, waarom zou je je bezorgd maken om anderen?

V: Zijn stenen enzovoort bedoeld om altijd stenen te blijven?

M: Wie ziet er stenen? Ze worden waargenomen door je zintuigen, die op hun beurt door je denken in werking worden gezet. Ze bestaan dus in je denken. Wiens denken is het? Als het Zelf werd gevonden, zouden deze vragen zich niet aandienen. Het Zelf is inniger dan objecten. Vind het subject en de objecten zullen voor zichzelf zorgen.

De individuele mens moet zijn karma ondergaan, maar *Ishwara* slaagt erin het beste ervan te maken voor Zijn doel. God bewerkt de vruchten van karma; Hij voegt er niets aan toe of doet er niets aan af. Het onderbewustzijn van een mens is een opslagplaats van goed en slecht karma. *Ishwara* kiest datgene eruit wat de spirituele evolutie van de betreffende persoon het beste dient, of het nu aangenaam of pijnlijk is. Zo is niets willekeurig.

Overgave

Geef je over en alles zal goed zijn. Geef alle verantwoordelijkheid aan God. Ga niet gebukt onder de last. Wat kan het lot dan doen? Als je je overgeeft aan God, zal er geen reden tot ongerustheid zijn. Als je wordt beschermd door God, kan niets je deren. Het gevoel van opluchting staat in directe verhouding tot je vertrouwen in God of het Zelf.

Wanneer iemand zich als een slaaf overgeeft aan het Goddelijke, zal er uiteindelijk het besef komen dat al je daden de daden van God zijn. Het gevoel van 'ik' en 'mijn' verdwijnen. Dat wordt bedoeld met 'de wil van God' doen. Zij die zich realiseren dat ze hun *ahamkara* ('ik'-heid) kwijt zijn en niet verschillen van *Ishwara*, zijn *jnani's*. Dit is *vedanta*; het eerstgenoemde is *siddhanta* – maar zie hoe het doel hetzelfde is.

V: Overgave is onmogelijk.

M: Ja, volledige overgave is in het begin onmogelijk – maar gedeeltelijke overgave is wel mogelijk, voor iedereen, en zal er uiteindelijk toe leiden. En, als overgave onmogelijk is, wat kun je dan nog doen? Er zal geen gemoedsrust zijn omdat er geen andere manier is om dit te bereiken. Het kan alleen door overgave worden bereikt.

V: Kan gedeeltelijke overgave het lot ongedaan maken?

M: O ja! Dat kan.

V: Wat is zelfovergave?

M: Het is hetzelfde als zelfbeheersing. Beheersing wordt verwezenlijkt door de opheffing van *samskara's*. Het ego onderwerpt zich alleen wanneer het de hogere macht erkent. Een dergelijke erkenning is overgave, en is hetzelfde als zelfbeheersing. Anders blijft het ego als een gesneden beeld op een toren staan, waardoor

het lijkt alsof het de toren op zijn schouders draagt. Het ego kan niet bestaan zonder de hogere macht, maar denkt dat het uit eigen beweging handelt. Een treinreiziger die zijn bagage op zijn hoofd houdt, is een dwaas. Laat hij zijn bagage neerzetten; ook dan zal deze zijn bestemming bereiken. Zo moeten wij ons ook niet als de doener voordoen, maar ons overgeven aan de leidende macht.

Schepping

Zoals het was voor de schepping en het scheppingsproces zelf worden beschreven in de geschriften, opdat je het heden kunt kennen. Omdat je zegt dat je bent geboren, zeggen zij het ook, en dat God je heeft geschapen. Maar zie je God of iets anders in je slaap? Als God werkelijkheid was, waarom verschijnt hij dan niet in je slaap? Je bent nu dezelfde als toen je sliep. Waarom zou er een verschil zijn in de gevoelens of ervaringen van de twee toestanden?

V: Waarom spreekt Krishna over evolutie? Gelooft Bhagavan in evolutie?

M: Evolutie moet zich voltrekken van de ene toestand naar een andere. Wanneer er geen verschillen worden erkend, hoe kan er dan sprake zijn van evolutie? Hoe begint de *Gita*? Er is dus geen geboorte, geen dood, geen heden zoals jij ernaar kijkt. Werkelijkheid was, is en zal zijn. Ze is onveranderlijk. Later vroeg Arjuna aan Krishna hoe hij kon hebben geleefd voor *avidya*. Omdat Krishna zag dat Arjuna hem voor het grofstoffelijke lichaam hield, sprak hij hem dienovereenkomstig toe. Het onderricht was bedoeld voor iemand die verscheidenheid ziet. Vanuit het standpunt van de *jnani's* is er echter geen gebondenheid of bevrijding voor hemzelf of voor anderen. Er is geen bevrijding. Bevrijding zou er alleen kunnen zijn als er gebondenheid was. In wezen is er geen gebondenheid en daaruit volgt dus dat er geen bevrijding is. Er is geen sprake van tijd. Stop nu met deze gedachte. Je bent alleen in je natuurlijke staat, of je nu wel of niet yoga beoefent.

V: De *veda's* bevatten kosmogonie. Het Absolute *Brahman* zou de *akash* (ruimte, ether) hebben geschapen, wat later al de elementen in het universum werd. Hoe kan er iets uit niets voortkomen? Toen Vivekananda nogmaals een vraag werd gesteld over het begin van

de tijd, stelde hij als een jurist een wedervraag: ‘Hoe kun je een punt vastleggen waarop eeuwig voortschrijdende tijd kan beginnen?’ en hij verklaarde de vraag als onlogisch. Zijn antwoord mag dan logisch zijn, maar is niet bevredigend voor het denken.

M: De kosmogonie waar je het over hebt behelst niet de essentiële werkelijkheid van het ene Absolute en de onwerkelijkheid van al het andere. Wat wordt onderwezen over het ontstaan van de wereld is slechts een toegevoegde redenatie. Deze passages zijn bedoeld voor mensen die meer willen weten over de wereld en die vragen stellen over haar schepping en vernietiging, maar als er in jouw visie een conflict bestaat tussen deze en de essentiële leer, verwerp ze dan en aanvaard de laatste. De geschriften ontstaan om verschillende omstandigheden te dienen, maar hun geest is dezelfde. Vragen worden vanuit een bepaald gezichtspunt gesteld en vanuit datzelfde gezichtspunt worden de antwoorden gegeven. De geschriften zijn in zoverre behulpzaam dat ze het bestaan van de hogere macht (het Zelf) duidelijk maken en de weg om daar te komen. Alleen dat is hun essentie, en wanneer het is gerealiseerd, zijn ze overbodig. Ze zijn lijevig omdat ze zijn toegesneden op de ontwikkeling van de zoeker. Naarmate je stijgt op de ladder, merk je dat de weg die je hebt afgelegd is omgezet in treden naar het volgende traject, enzovoort. Omdat mensen de waarheid van hun eeuwige Zelf niet kunnen begrijpen, willen ze graag weten wat het generzijdse inhoudt – hemel, hel, reïncarnatie enzovoort. Maar na alle omzwervingen moeten ze ten slotte terugkeren naar alleen het Zelf. Waarom zou je dit dan niet nu doen? Per slot van rekening vragen de andere werelden van het Zelf om toeschouwer te zijn. Hun geldigheid staat gelijk aan de zijne.

In het Absolute is er geen schepping of vernietiging. De wereld verschijnt alleen wanneer het denken zich aandient. Zowel schepping als vernietiging zijn bewegingen, maar niet in de Absolute onderlaag: ze zijn van *shakti* en eeuwig.

V: Waarom plaatst God ons in moeilijke omstandigheden als we altijd *satchitananda* zijn?

M: Komt God je vertellen dat Hij je in moeilijke omstandigheden heeft geplaatst? Dat zeg jij. Het is opnieuw onjuist. Als dat ver-

dwijnt, zal er niemand zijn die zegt dat God heeft geschapen. Wat is, zegt niet eens 'ik ben', want denk je ooit wel eens 'ik ben niet'? Alleen dan moet je jezelf eraan herinneren: 'ik ben', verder niet. Zegt een man bijvoorbeeld altijd 'ik ben een man'? Nee, dat zegt hij niet. Aan de andere kant, als er een gedachte bij hem opkomt dat hij een koe of een buffel is, dan moet hij zichzelf eraan herinneren dat hij geen koe is, maar 'ik ben een man'. Dit zal nooit gebeuren. Dit geldt ook voor je eigen bestaan en realisatie.

11. De goeroe en wijs zijn

De gerealiseerde mens ziet zichzelf in anderen – ze zijn niet anders dan hijzelf. Bij wijze mensen is hij wijs, maar bij de onwetenden wordt hij onwetend, bij kinderen zal hij spelen en bij wetenschappers zal hij een geleerde zijn.

De Zelf-gerealiseerde moet niet worden beschouwd als een leegloper of een luilak. Zijn krachten ontwikkelen zich onophoudelijk en in de loop van de tijd kan hij occulte krachten ontwikkelen en tot uiting brengen, als dat zijn karma is. Dit zal voor de *jnani* in de objectieve wereld slechts een soort sport zijn, omdat hij er geen belang bij heeft of een speciaal doel wil dienen. Maar als zijn *prarabdha* anders is, zullen *siddhi's* zich niet manifesteren en de wijze, wiens gewoonte en aard het is in *Atman* te rusten, zoekt geen enkel ander pad.

Wanneer iemand het Zelf heeft gerealiseerd, neemt een universele levensstroom bezit van hem en wordt hij een instrument daarvan. Zijn eigen op zichzelf staande wil is verdwenen. Dit is de waarachtige zelfovergave. Dit is de hoogste *kundalini*, dit is waarachtige *bhakti*, dit is *jnana*.

De Zelf-gerealiseerde zendt golven van spirituele invloed uit, die vele mensen naar hem toe trekken, al zitten ze in alle stilte in een grot. We kunnen luisteren naar lezingen over waarheid en weggaan terwijl er nauwelijks iets van blijft hangen, maar contact met een *jnani* zal veel meer inzicht geven, zelfs als hij niet spreekt. De *jnani* hoeft zich niet onder de mensen te begeven, maar kan, indien nodig, anderen als instrument gebruiken.

Mediteren op het gelaat of de vorm van de goeroe is alleen voor beginners. Gevorderde leerlingen moeten zich concentreren op het innerlijke Zelf. Dit staat gelijk aan het mediteren op de goeroe, want hij is één met het Zelf.

V: Kan de goeroe een leerling in staat stellen het Zelf te realiseren door zijn eigen kracht op hem over te brengen?

M: Ja. Maar de goeroe brengt realisatie niet tot stand; hij verwijderd alleen datgene wat het in de weg staat, want het Zelf is altijd gerealiseerd.

V: Moet iemand zich bezighouden met het onderwijzen van zijn of haar kennis, hoe onvolmaakt die ook is?

M: Als het je *prarabdha*-karma is.

V: Valt er bij een initiatie iets over te brengen?

M: Overbrengen wil zeggen het besef van leerling-zijn uitroeien. De Meester doet dit. Het is niet zo dat de betreffende persoon op het ene moment iets was wat het volgende moment in iets anders is getransformeerd.

Hij die ziet dat het Zelf de macht heeft anderen te helpen, ziet het Zelf. Hij is de ware goeroe en dat is de enige initiatie.

V: Vivekananda spreekt over de goeroe die spiritualiteit overbrengt.

M: Moet er iets worden overgebracht? Overbrengen betekent in wezen het besef van leerling-zijn uitroeien.

V: Moet de goeroe een menselijk lichaam hebben?

M: Omdat je jezelf vereenzelvigd met je lichaam stel je deze vraag. Zoek uit of je het lichaam bent. De *Bhagavad Gita* zegt dat zij die de transcendente natuur van Sri Krishna niet kunnen begrijpen, dwazen zijn, misleid door onwetendheid. De Meester verschijnt om die onwetendheid te verdrijven. Zoals Tayumanavar het verwoordt: hij verschijnt om iemands onwetendheid te verdrijven, zoals een hert als lokaas wordt gebruikt om een ander hert in de jungle te vangen. De Meester moet met een lichaam verschijnen om onze onwetendheid te verdrijven, het 'ik ben het lichaam'-idee.

V: Theosofen mediteren om Meesters te zoeken.

M: De Meester is in je. Meditatie dient om je te ontdoen van de onwetende gedachte dat hij buiten je is. Als hij een vreemdeling was op wiens komst je wachtte, zou hij ook weer moeten verdwijnen. Wat is de zin van zo'n tijdelijk aanwezig wezen? Maar zolang je denkt dat je een individu of een lichaam bent, is de Meester noodzakelijk en zal hij met een lichaam verschijnen. Wanneer deze foutieve identificatie ophoudt te bestaan, zal de Meester het Zelf blijken te zijn.

V: Heeft u uw moeder op haar sterfbed verlossing geschonken?

M: Is er iemand die een ander verlossing kan schenken? Nee. Alleen je eigen *jnana* kan je bevrijden.

V: Baba¹² zegt dat hij een *avatar* (incarnatie) is. Is dat waar?

M: Wat moet ik hierop zeggen? Dit is een vraag waarmee zoekers naar waarheid zich niet bezig hoeven te houden. Mensen die onderop de ladder staan, verspillen hun energie met dergelijke vragen. Iedereen is een *avatar* van God. Hij die de waarheid kent, ziet God in ieder gezicht en ziet ieder ander als een manifestatie van God.

V: Ik verlaat met tegenzin uw tegenwoordigheid om terug te gaan naar huis, dat ver weg is.

M: Denk dat je altijd in mijn tegenwoordigheid bent. Hierdoor zul je je goed voelen.

V: Ik kan u niet zo vaak bezoeken als ik zou willen.

M: Je hoeft niet te komen en je hoeft je hierover niet terneergeslagen te voelen. Dwaal niet af van je Zelf, waar je ook bent.

Wanneer de Maharshi bezig is een volgeling tratak te geven, gaat hij soms scheel kijken; het opmerkelijke verschil met gewoon scheel kijken is echter dat het rechteroog recht vooruit blijft kijken, terwijl het linkeroog er een scheve hoek mee vormt. Dit heeft een nogal vreemd en mysterieus effect. Eerst kijkt hij naar het plafond en laat dan langzaam zijn blik dalen totdat deze horizontaal is, en dan geeft hij tratak.

Swami Siddeswarananda van de Ramakrishna Mission vertelde mij het volgende incident. 'Op een ochtend, om zeven uur, toen ik in de hal zat, vroeg ik de Maharshi iets over een bepaald vers van Nammalwar¹³, waarin hij zijn visie op kosmisch bewustzijn tot uitdrukking bracht. De Maharshi antwoordde: "Ik zal een paar soortgelijke verzen voorlezen van een andere dichter die in het Tamil schrijft. Let erop hoe ik de woorden herhaal en je zult het kunnen begrijpen, ook al ben je een Malayali van de westkust." Het vers ging over goddelijke liefde. Er viel een bundel zonlicht door het raam op zijn gezicht. Hij had nauwelijks twee regels gelezen, toen ik zag dat er tranen over zijn wangen liepen. Toen hield hij op met spreken, alsof hij de betekenis van de woorden te intens en te emo-

tioneel onderging. Er hing een sfeer van liefde om hem heen. Twee of drie uur lang bleef hij zwijgen en de rest van het gedicht bleef ongelezen, terwijl het boek op zijn knie lag en zijn ogen in een transe van goddelijke emotie geopend waren.'

De Swami had daarvoor de indruk gehad dat de Maharshi onbewogen, koud, onverschillig was. Deze ervaring liet zien hoe diep de Maharshi kon voelen.

De noodzaak van een goeroe

V: Is een leraar noodzakelijk?

M: Bij elk soort fysieke of mentale training zoeken we naar een kundige leraar – hetzelfde geldt voor spirituele zaken.

V: Heb je voor spirituele vooruitgang een goeroe nodig?

M: Ja, maar de goeroe is in je; hij is één met je eigen Zelf.

V: Is de goeroe noodzakelijk?

M: Ja, de goeroe is noodzakelijk. Hij laat je de weg zien naar het Zelf en draagt een licht voor je uit.

De goeroe ziet alle mensen als het Zelf. Voor hem is niemand onwetend; hij ziet geen verschil tussen hen en zichzelf.

V: Is een goeroe absoluut noodzakelijk?

M: Zolang er in jou dualiteit blijft bestaan, is een goeroe noodzakelijk. Zie de goeroe als het Zelf en jezelf als het individuele zelf. Omdat je je met het lichaam identificeert, denk je dat de goeroe ook iemand is, maar jij bent niet het lichaam en ook de goeroe is dat niet. Deze kennis dat je het Zelf bent en dat de goeroe dit ook is, wordt verworven door wat je realisatie noemt.

V: Kan een goeroe ons geen realisatie schenken?

M: De goeroe is een zeer krachtige hulp op het pad, maar jouw inzet is ook van essentieel belang; *jij* bent het die de zon ziet – kan je bril dat voor je doen? *Jij* moet je ware natuur zien.

V: Zal een kundige goeroe geen grote hulp voor me zijn?

M: Ja. Werk verder met het licht dat je nu tot je beschikking hebt en je zult je goeroe ontmoeten, omdat hij zelf ook jou zoekt.

V: Prajananda heeft geschreven om te vragen of hij uw leerling kan worden.

M: Al deze goeroes en leerlingen bestaan alleen vanuit het standpunt van de leerling gezien. Voor de Zelf-gerealiseerde is er noch

een goeroe, noch een leerling, maar alleen één Zelf. De goeroe is de leerling. Alleen omdat je lichaamsbewustzijn hebt, beschouw je hem als op zichzelf staand.

V: Maar een goeroe kan hulp bieden?

M: Zeker, ja, hij kan helpen.

V: Wel, zal ik hem vertellen dat het enige wat hij moet tonen jegens u geloof en liefde is?

M: Ja.

V: Hoelang heb je een goeroe nodig?

M: Zolang er onwetendheid is. De goeroe – met andere woorden, God die zich manifesteert – leidt de volgeling met de woorden dat God in jou is en Hij het Zelf is. Dit leidt tot inkeer van het denken en ten slotte tot realisatie. Je inzet is noodzakelijk totdat realisatie is bereikt. Dan moet het Zelf spontaan zichtbaar worden. Zolang die staat van spontaniteit niet is bereikt, is een bepaalde vorm van inspanning vereist.

V: Hoe kunnen we de voor ons bestemde goeroe ontmoeten?

M: Intense meditatie zal het in vervulling doen gaan. De blik van de wijze heeft een zuiverende uitwerking.

Als je je eigen werkelijkheid begrijpt, zal de werkelijkheid van de *rishi* je ook duidelijk zijn. Er is maar één Meester en dat is het Zelf. De Ene Inwijder werkt door middel van alle goeroes in de wereld, dus is er geen verschil tussen hen en Hem. Hij schenkt Zijn onder-richt en inwijding – welke de hoogste is – in stilte.

V: Hoe kun je vaststellen dat iemand een competente goeroe is?

M: Door de gemoedsrust in zijn aanwezigheid en door het ervaren van respect dat je voor hem voelt.

V: Hoe kan ik dichter bij mijn Meester komen?

M: Ben jij de persoonlijkheid? Zegt het Zelf dat de Meester ver weg is?

V: Heb ik een gids nodig om God te zien?

M: Wie was je gids om Ramana Bhagavan te zien? Door wiens toedoen zie je elke dag de wereld? Zoals je in staat bent zelf de wereld te zien, zo zul je ook in staat zijn je Zelf te zien als je daartoe een oprechte poging doet. Alleen je Zelf zal ook in die zoektocht je gids zijn.

De staat van de goeroe

De goeroe is het Zelf, maar op een lager ontwikkelingsniveau manifesteert hij zich als de uiterlijke goeroe. Een spiritueel geaard iemand houdt God voor zijn goeroe, omdat hij gelooft dat God overal is. Later brengt God de betreffende persoon in contact met een persoonlijke goeroe, wiens genade je in staat stelt te voelen dat je Zelf de Werkelijkheid en de goeroe is.

Het universum bestaat niet los van het Zelf. Alle ‘evolutie’, alle uiterlijke objecten komen voort uit het Zelf en verdwijnen er weer in. Waarheen verdwijnt de wereld wanneer we in diepe slaap zijn? Wij bestaan, maar de wereld bestaat niet meer. Vandaar dat het Zelf de onderlaag is die het universum realiteit geeft. Als ons Zelf niet bestond, zou er voor ons geen universum zijn. De realiteit is daarom in het Zelf, *niet* in het universum. Dit realiseren valt de Zelf-gerealiseerde ten deel.

De wijze ervaart dat hij het lichaam is, net zoals de onwetende dit ervaart. Het verschil is dat de onwetende denkt dat het Zelf zich beperkt tot het lichaam, terwijl de wijze weet dat het lichaam niet los van het Zelf kan bestaan. Het Zelf is voor hem oneindig en omvat ook het lichaam.

Een *jnani* voelt zich niet begrensd door zijn lichaam. Hielden die *jnani's* die in een lichaam waren en heilige boeken schreven op met *jnani* zijn? De Zelf-gerealiseerde denkt niet aan of maakt geen plannen voor de toekomst. Zij laten de toekomst voor zichzelf zorgen. Voor hen is de toekomst in het heden. Een *jnani* verbrijzelt het ego bij zijn bron. Gedreven door de natuur, dat wil zeggen *prarabdha*, dient het zich steeds weer opnieuw aan, zowel voor hem als voor de onwetende. Zowel bij de onwetende als bij de *jnani* doet het ego van zich spreken, maar met dit verschil: het ego van de eerstgenoemde is geheel onwetend van zijn bron, en heeft geen weet van zijn diepe slaap in de droom- en waaktoestand. Maar wanneer het ego van een *jnani* zich aandient, geniet hij met dit ego van zijn transcendentale ervaring en blijft zich concentreren op zijn bron. Zijn ego is niet gevaarlijk – het is alleen het veraste geraamte van een verbrand touw; hoewel het een vorm bezit, is het ineffectief. Door voortdurend onze geconcentreerde aandacht op onze bron gericht te houden, wordt ons ego ontbonden.

V: Geeft de goeroe doelbewust zijn hulp?

M: De genade van de goeroe werkt automatisch en spontaan. De leerling krijgt precies die hulp die hij nodig heeft.

V: U zegt dat de leerling moet verkeren met de wijzen en hen moet dienen.

M: Ja, dit betekent in eerste instantie eigenlijk verkeren met het onzichtbare *sat*, of Absolute Bestaan; maar omdat maar zeer weinigen dit kunnen, moeten ze het op één na beste doen, namelijk verkeren met het zichtbare *sat*, dat wil zeggen de goeroe. Je moet verkeren met wijzen omdat gedachten zo hardnekkig zijn. De wijze heeft het denken al overwonnen en verblijft in vrede. Zijn nabijheid is een hulp om deze toestand in anderen te bewerkstelligen, anders heeft het geen zin om zijn gezelschap te zoeken. De goeroe voorziet in de benodigde kracht die door anderen niet wordt gezien. De goeroe dienen is in de eerste plaats in het Zelf vertoeven, maar ook zorgen voor zijn lichamelijk welzijn en zijn verblijfplaats. Contact met de goeroe is ook nodig, maar dit wil zeggen spiritueel contact. Als de leerling de goeroe in zichzelf vindt, doet het er niet toe waar hij heen gaat. Hier of elders zijn moet als hetzelfde worden verstaan en moet dezelfde uitwerking hebben.

V: Maakt Bhagavan de weg toegankelijk voor aspiranten door hun *tapas* op zich te nemen, zodat ze geen daadwerkelijke ontberingen hoeven te doorstaan?

M: Als dat zo was, zou iedereen het doel gemakkelijk bereiken! Ieder moet voor zichzelf werken.

V: Heeft u gedachten?

M: Meestal heb ik geen gedachten.

V: Maar wanneer u leest?

M: Dan heb ik gedachten.

V: En wanneer iemand u een vraag stelt?

M: Dan heb ik, wanneer ik antwoord, ook gedachten, anders niet.

V: Ziet de gerealiseerde wijze de wereld?

M: Ja, maar hij heeft een andere visie. Jij bent het scherm, het Zelf creëert het ego, het ego heeft zijn gedachten die als filmbeelden aan de wereld worden getoond en die gedachten zijn de wereld. Maar in werkelijkheid is er alleen maar het Zelf. Alle dingen zijn projecties van het ego.

Filmbeelden bewegen, maar je probeert ze vast te houden! Wat houd je vast? Alleen het scherm! Laat de beelden verdwijnen en wat blijft er over? Opnieuw het scherm. En zo is het hier ook. Zelfs wanneer de wereld verschijnt, ziet de *jnani* deze alleen als een manifestatie van het Zelf. Er is maar één denkvermogen dat via de vijf zintuigen functioneert. Er is een kracht die via deze zintuigen werkt en hun werk heeft een begin en een eind. Er moet een onderlaag zijn waarvan hun activiteiten afhankelijk zijn, één onderlaag.

Op een keer zei de Maharshi, toen ik voor hem knielde:

M: Waarom doe je dit? Het is slechts een formaliteit. Het is niet nodig. Ik moet alle vragen beantwoorden: als ik dat niet doe, ben ik niet groot. Ik ben niet begiftigd met tele-visie. God heeft me deze gave niet geschonken. Wat moet ik doen? Hoe kan ik alle vragen beantwoorden? Mensen noemen me ‘Maharshi’ en behandelen me als zodanig, maar ik zie mijzelf niet als een Maharshi.

V: De *jnani* zegt: ‘Ik ben het lichaam’, en de *ajnani* zegt: ‘Ik ben het lichaam.’ Wat is het verschil?

M: ‘Ik ben’ is de waarheid. Het lichaam is de beperking. De *ajnani* legt het ‘ik’ de beperking op van het lichaam. Het ‘ik’ in de slaap staat los van het lichaam. Hetzelfde ‘ik’ is nu in de waaktoestand. Al denkt het ‘ik’ in het lichaam te zijn, het is in werkelijkheid daarbuiten. De foutieve veronderstelling is niet ‘ik ben het lichaam’ – want het is het ‘ik’ dat dit zegt (het lichaam kan dit niet omdat het geen eigen bewustzijn heeft). De fout ligt in de gedachte dat ‘ik’ is wat ‘ik’ niet is. ‘Ik’ kan niet het inerte lichaam zijn. De bewegingen van het lichaam worden verward met de bewegingen van het ‘ik’ en het resultaat is lijden. Of het lichaam nu wel of niet functioneert, ‘ik’ blijft vrij en gelukkig. Het ‘ik’ van de *ajnani*’s is het lichaam. Dat is de hele fout. Het ‘ik’ van de *jnani*’s omvat het lichaam en dat is alles. Er komt een of andere entiteit tussenbeide en die veroorzaakt verwarring.

V: Als u wordt geslagen, voelt u dit dan niet? Als u het wel voelt, is dat dan niet onderscheid maken? Waar is *jnana* dan?

M: Iemand onder invloed van chloroform of drank voelt een klap niet. Maakt hem dat tot een *jnani*? *Jnana* is niet strijdig met het voelen van een klap.

Een leerling was eens geschokt omdat iemand in de stad denigrend over de Maharshi sprak.

M: Ik sta hem toe dit te doen. Laat hem zelfs nog meer zeggen. Laten anderen zijn voorbeeld volgen. Maar laten ze mij alleen met rust laten. Als iemand deze laster wil geloven, zal ik dat als een dienst beschouwen; want als hij mensen overreedt om mij als een valse swami te zien, zullen ze niet meer naar me toe komen en dan zal ik een rustig leven kunnen leiden. Ik wil met rust gelaten worden, daarom verwelkom ik het roddelpamflet. *(Hij lachte)*

*Toen de Maharshi eens woedend werd toegesproken door een afge-
zant van Perumal Swami, hoorde hij alles zwijgend aan. Aan het
eind zei hij: ‘Op een dag zal ik opstaan en helemaal verdwijnen.’*

Als je één filosofisch stelsel aanneemt, word je gedwongen de andere te verwerpen. Een kind en een *jnani* zijn gelijk. Voorvallen interesseren kinderen alleen voor zolang ze duren. Wanneer ze zijn afgelopen denken ze er niet meer aan, waaruit blijkt dat ze geen enkele afdruk of indruk achterlaten bij het kind en dat het er mentaal niet door wordt beïnvloed. Zo is het ook met de wijze.

Er staat een *sloka* in de *Gita* dat zegt dat iemand die handelt zonder gehechtheid aan de zintuigen en zonder egoïsme, geen karma aanmaakt, ook al doodt hij de vijand. Zo is ook een verlichte vrij van alle karma en alle *vasana*'s uit het verleden. Hoe kan er karma of hoe kunnen er *vasana*'s zijn wanneer het 'ik', het ego, dat ze heeft veroorzaakt of veroorzaakt is vernietigd? Zelfs als een Zelf-gerealiseerde in een oorlog vele levens zou vernietigen, zou geen enkele zonde zijn zuivere ziel aantasten, zo zegt de *Gita*.

De Zelf-gerealiseerde kent noch verleden, noch heden, noch toekomst. Hij ontstijgt de tijd, want hij leeft in het tijdloze Zelf.

De verlichten maken geen plannen voor de toekomst. Waarom zouden zij? Ze hebben geen besef van 'ik' meer, ze worden geleid door de Oneindige Macht. Ze zullen alleen maar afwachten en kijken wat er gebeurt. Ze laten de dingen op hun beloop en laten alles over aan die Absolute Macht, die je God of karma kunt noemen, of wat je ook maar wilt. Er is geen egoïsme in hen, dus zijn ze rustig.

De goeroe en de wereld

V: Zijn heiligen die in verafgelegen wouden en in de Tibetaanse bergen leven nog steeds een hulp voor de wereld?

M: Ja. Realisatie van het Zelf is de grootste hulp die de mensheid kan worden geboden, waar de heiligen ook wonen.

V: Moeten deze heiligen zich niet onder de mensen begeven om ze te kunnen helpen?

M: De Zelf-gerealiseerde ziet de wereld niet anders dan dat hij zichzelf ziet. De hulp die door hem wordt gegeven is niet waarneembaar, maar is er wel. Een heilige helpt de hele mensheid, die zich daar niet van bewust is. Het zwijgen van een wijze geeft de mensheid blijvende hulp en onderricht, terwijl lezingen individuen voor een paar uur bezighouden zonder hen vooruit te helpen. Zwijgen is onophoudelijke welsprekendheid. Dakshinamurti is het ideale voorbeeld; hij onderrichtte zijn *rishi*-leerlingen door middel van stilte.

V: Maar zou het niet effectiever zijn als hij zich onder hen begaf?

M: Er zijn anderen om zich onder hen te begeven, het Zelf is de enige realiteit.

V: Maar tegenwoordig moeten leerlingen worden gecreëerd en gezocht.

M: Dat is een teken van onwetendheid. De kracht die je heeft geschapen, heeft de wereld geschapen en kan ook voor beide zorgen.

V: Wat is de zin van mensen als u die stil zitten en niets doen, terwijl de wereld in grote moeilijkheden verkeert?

M: Een Zelf-gerealiseerde kan niet anders dan de wereld helpen. Alleen het feit dat hij bestaat schenkt de wereld het hoogste goed.

V: Wat heeft al dat gepraat over Meesters die het lot van de wereld sturen voor zin?

M: Is er niet gezegd: ‘Zouden deze mensen hun op de buitenwereld gerichte denken hebben afgewend van de wereld en zich naar binnen hebben gekeerd om te mediteren?’ Daarom praten theosofen over Meesters en hun hiërarchie.

Een *rishi* die op één plek blijft zitten kan alles, als hij wil. Hij kan oorlogen laten beginnen en eindigen, maar hij weet dat er een kosmisch en karmisch proces aan de gang is, dus zal hij niet zo dwaas

zijn zich ermee te bemoeien.

Wat een goeroe doet? Draagt hij aan de leerling realisatie over? Is het Zelf niet altijd gerealiseerd door in contact te blijven met de Zelf-gerealiseerden, zodat iemands onwetendheid geleidelijk wordt weggenomen en het eeuwige Zelf zich aldus openbaart? Realisatie is eeuwig en wordt niet opnieuw overgedragen door de goeroe. Hij helpt alleen bij het wegnemen van onwetendheid.

De leerling geeft zich over aan de Meester. Dat betekent dat de leerling geen spoor van individualiteit overhoudt en dus geen oorzaak van verdriet. Wanneer de mensen dit niet juist interpreteren, denken ze dat wanneer de goeroe de leerling leert: 'Gij zijt Dat', dit iets is wat hem machtiger zal maken dan al het andere. Zo iemand is al zelfingenomen; wat zal er gebeuren als hetzelfde 'ik' nog meer wordt opgeblazen? Hij zal dan nog dwazer en onwetender zijn! Dit valse 'ik' moet sterven. Zijn vernietiging is de vrucht van 'de goeroe dienen'.

V: Kan een wijze door een goede opleiding de wereld beter helpen?

M: Zelfs iemand met een goede opleiding moet zich buigen voor een ongeletterde wijze. Onderwijs is erudiete onwetendheid.

V: Is contact tussen spirituele leiders van het Oosten en het Westen mogelijk? Is India het spirituele wereldcentrum?

M: De geest is grenzeloos en vormloos en dat geldt ook voor het spirituele centrum. Er is slechts één zo'n centrum. Of het nu in het Westen of in het Oosten is, het centrum is hetzelfde. Het heeft geen plaats. Omdat het grenzeloos is, omvat het leiders, wereld, destructieve en opbouwende krachten. Je spreekt over contact omdat je leiders als belichaamde wezens ziet. Spirituele mensen zijn het lichaam niet; ze zijn zich niet bewust van hun lichaam. Ze zijn geest: grenzeloos en vormloos. Er is altijd eenheid onder hen. Deze vragen kunnen zich niet aandienen als het Zelf is gerealiseerd.

V: Waarom helpen *mahatma's* niet?

M: Hoe weet je dat ze niet helpen? Openbare toespraken, fysieke activiteit en materiële hulp worden alle overtroffen door de stilte van de *mahatma's*. Dit brengt meer tot stand dan wat dan ook.

V: Bestaat er een spirituele hiërarchie van alle oorspronkelijke stichters van religies die waken over het spirituele welzijn van de mens?

M: Het maakt niet uit of die er wel of niet is. Hierover kan hoogstens worden gespeculeerd. Ken *Atman* en houd op met speculeren. De ene kan erkennen dat er een dergelijke hiërarchie bestaat, een ander doet dat niet – maar niemand kan *Atman* ontkennen. De hiërarchie kan zonder het Zelf niet bestaan; dit realiseren is het enige doel.

De genade van de goeroe

Wat wordt er bedoeld met de genade van de goeroe? Houdt de goeroe je bij de hand en fluistert hij iets in je oor? Je denkt dat hij net zo is als jijzelf. Omdat jij je vereenzelvigd met het lichaam, denk je dat hij ook een lichaam is en iets met je zal doen wat tastbaar is. Maar hij werkt binnen in je. Hoe een goeroe wordt gevonden? Als een volgeling onzelfzuchtig tot God bidt, erbarmt God, die in je woont, zich in Zijn genade over de liefhebbende volgeling en manifesteert Zichzelf als een wezen dat overeenkomt met de maatstaf van de volgeling. De volgeling denkt dat het een persoon is en verwacht een relatie in lichamelijke vorm, maar de goeroe, die God of het geïncarneerde Zelf is, werkt van binnenuit, helpt iemand om de dwalingen van zijn wegen in te zien en leidt hem over het goede pad totdat hij het innerlijke Zelf realiseert. Na deze realisatie beseft hij: ‘Daarvoor maakte ik me zoveel zorgen, maar per slot van rekening ben ik alleen het Zelf, dezelfde als daarvoor, maar zonder door iets te worden beïnvloed. Waar is hij nu die zich zo ellendig voelde? Hij is nergens te vinden.’ Wat nu te doen? Alleen de woorden van de Meester naleven.

Werk op het innerlijke vlak. De goeroe is zowel in als buiten je en hij schept omstandigheden die je naar binnen doen keren en bereidt het innerlijk voor om je naar het centrum te trekken. Zo geeft hij je een duw van buitenaf en oefent een innerlijke trekkracht uit, zodat je in het centrum verankerd raakt. In de slaaptoestand ben je in je innerlijke middelpunt; bij het wakker worden haast je denken zich naar buiten en komen er direct allerhande gedachten bij je op. Dit moet worden beteugeld. Dit kan alleen worden gedaan door iemand die zowel binnen als buiten je kan werken. Kan hij worden vereenzelvigd met een lichaam?

We denken dat de wereld kan worden veroverd door onze inspan-

ningen. Wanneer we in de buitenwereld gefrustreerd raken en naar binnen worden gedreven, voelen we dat er een macht is die hoger is dan mensen. Het bestaan van de hogere macht moet worden toegegeven en erkend. Het ego is een zeer krachtige olifant en kan alleen worden getemd door niemand minder dan een leeuw, die, in dit geval, niemand anders is dan de goeroe, wiens blik alleen al de olifant doet sidderen en sterven.

Te zijner tijd zullen we weten dat onze glorie daar ligt waar wij ophouden te bestaan. Om die staat te bereiken moet je je overgeven, met de woorden: 'Heer, gij zijt mijn toevlucht.' Dan ziet de Meester dat deze mens in de juiste geestesgesteldheid verkeert om leiding te ontvangen en geeft die dan ook. Het beste onderricht is in stilte spreken van hart tot hart.

V: Wanneer je, na een lange strijd, je doel bereikt, is dit dan het werk van jezelf of van de geeststroom?

M: Het is het werk van de stroom.

V: Er wordt beweerd dat de genade van *Ishwara* nodig is.

M: Wij zijn *Ishwara*. Door onszelf als Hem te zien ontvangen wij Zijn genade. Zijn natuur is genade. Laat het over aan Hem. Geef je óf over zonder enig voorbehoud, omdat je je onvermogen erkent en een hogere macht nodig hebt die je helpt, óf ga op onderzoek uit, ga naar de bron en ga op in het Zelf. God verlaat nooit iemand die zich heeft overgegeven. Je wordt geleid door een hogere macht; sta het toe. Zij weet hoe en wat te doen. Stel hierin je vertrouwen.

V: Is genade niet het geschenk van de goeroe?

M: God, genade en goeroe zijn alle synoniemen en tevens eeuwig en immanent. Is het Zelf niet reeds in je? Is het aan de goeroe om Het door zijn blik te schenken? Als de goeroe dit denkt, verdient hij deze naam niet. De boeken zeggen dat er zoveel initiaties zijn: *hasta diksha* (door handoplegging), *sparsa diksha* (door aanraking), mentale *diksha*, enzovoort, en dat de goeroe bepaalde ritens uitvoert met vuur, water, *japa*, en *mantra*'s. Dergelijke fantastische vertoningen noemt men een 'initiatie', alsof de leerling pas na zo'n proces rijp wordt!

Als je naar het individu zoekt, is hij nergens te vinden. Zo is de goeroe. Zo is Dakshinamurti. Wat hij gedaan heeft? Hij was stil, de leerlingen verschenen voor hem, hij bleef stil en de twijfels van de

leerlingen werden verdreven – wat betekent dat ze hun individuele identiteit verloren. Zo is de ware goeroe en zo is ware initiatie. Dat is *jnana*, en niet de omhaal van woorden die er gewoonlijk mee wordt geassocieerd. Zwijgen is de krachtigste vorm van werken. Hoe snel en krachtig de *Shastra's* ook zijn, ze hebben niet het effect dat ze beogen. De goeroe zwijgt en in al zijn zwijgen heerst vrede, sneller en krachtiger dan alle *Shastra's* bij elkaar. *Jnana* wordt verworven door *satsang*, of liever gezegd door zijn sfeer.

Deze vragen dienen zich aan vanwege het gevoel: 'Nu ben ik hier al zolang, heb zoveel gehoord en heb zo mijn best gedaan en nog heb ik niets bereikt.' Het werk, dat zich vanbinnen afspeelt, is niet zichtbaar. In werkelijkheid is de goeroe altijd bij je.

Tayumanavar zegt: 'O Heer, u heeft me in al deze geboorten vergezeld; U heeft me nooit in de steek gelaten en me ten slotte bevrijd; dat is de ervaring van realisatie.' De *Srimad Bhagavata* zegt hetzelfde op een andere manier: 'Wij tweeën zijn er niet alleen nu, maar zijn er altijd geweest.'

De genade van de goeroe is meer waard dan studie en meditatie. Zij is primair; al het andere is secundair. Zij is als een uitgestrekte hand om je uit het water te trekken.

V: Is goddelijke genade werkelijk noodzakelijk? Kunnen onze oprechte inspanningen ons niet naar het doel brengen?

M: Ja. Dat kan. Maar het geschenk van een dergelijke genade komt alleen de waarachtige volgelinge toe of iemand die met grote inzet en zonder ophouden het pad is gegaan. De genade van de goeroe is hetzelfde als de genade van God, omdat de goeroe niet van Hem verschilt.

V: Ik bid om uw genade, omdat menselijke inspanning zonder haar vruchteloos is.

M: Beide zijn nodig. De zon schijnt, maar je moet je ernaartoe wenden en ernaar kijken om er een glimp van op te vangen. Zo is ook zowel individuele inzet als genade noodzakelijk.

Genade is binnen in je; als zij buiten je zou zijn, zou zij nutteloos zijn. Genade is het Zelf; zij is nooit buiten je bereik. Als de goeroe in je gedachten is, komt dat doordat je door het Zelf wordt bewogen. Is het niet zo dat genade er al is? Is er een moment dat genade niet in je werkt? Je denken aan de goeroe is de voorloper van gena-

de. Genade is zowel de reactie als de stimulus. Dat is het Zelf en dat is genade. Er is geen reden tot ongerustheid.

V: Maar is de genade van een goeroe of van God niet noodzakelijk om voortgang te boeken met *vichara*?

M: Ja, maar het onderzoek dat je instelt is op zichzelf de genade van de goeroe of van God.

Een volgeling die om de genade van de Maharshi vroeg, werd gezegd: 'Je hebt die.' Hij ervoer een soort geklop midden in zijn borstkas, als een lichte druk, en voelde zich gelukkig en uiterst vredig. Later sprak hij erover met de Maharshi.

M: Houd, telkens wanneer je gedachten worden afgeleid, goed vast aan dat gevoel. Het opzeggen van *mantra*'s hoeft niet meer. Het wordt *sphurana* genoemd en wordt bij verschillende gelegenheden gevoeld, zoals angst en opwinding. In werkelijkheid is het er altijd, in het Hartcentrum. Het heeft te maken met zaken die daaraan vooraf zijn gegaan en wordt meestal verward met het lichaam. Het is op zichzelf staand en zuiver; het is het Zelf. Als het denken erop wordt gericht en het wordt voortdurend en automatisch gevoeld, is het realisatie. Nu is het een voorproefje van realisatie.

M: Zijn [Gods] genade is altijd beschikbaar voor de menselijke ziel. Het is alleen aan de mens om haar te aanvaarden. Je weet dat de zon schijnt. Als je je ogen dichtdoet en zegt dat er geen zon is, dan is dat jouw fout, niet die van de zon. Als de genade van God door jou niet wordt gerealiseerd, wil dit niet zeggen dat God het niet wil, maar dat jij je niet volledig aan Hem hebt overgegeven. God is genade.

Sprekend tegen iemand die vraagt om de aanraking en de genade van de Maharshi.

M: Ik ben *Atman*; *Atman* is de goeroe; en *Atman* is ook genade. Niemand verblijft zonder *Atman*. Je hebt er altijd contact mee; niets is inniger.

Het lichaam is niet 'ik'. Het lichaam zou niet zonder ons eigen bestaan kunnen bestaan. Waarom zouden we het lichaam als iets anders dan het Zelf beschouwen? Het Zelf wordt niet geboren en

sterft niet. Er is niets nieuws. De wijzen zien alles als zijnde in en van het Zelf. Er is geen diversiteit. Daarom is er geen geboorte en geen dood.

Genade schenken is niet een speciale functie van God; er is ook geen bepaald moment of een bepaalde gelegenheid dat Hij genadig is, of een gelegenheid dat Hij niet genadig is.

V: Heb ik uw genade en zegen?

M: Waarom zou je daaraan twijfelen?

V: Is genade noodzakelijk?

M: Zeker. Maar genade is er altijd. Het is het Zelf en kan niet worden verworven.

V: Is genade niet effectiever dan oefening?

M: De goeroe helpt je simpelweg bij het uitroeien van onwetendheid.

V: Hoe leidt de genade van de goeroe tot Zelfrealisatie?

M: Een aspirant begint met ongenoegen. Uit ongenoegen met de wereld zoekt hij vervulling van verlangens; hij bidt tot God en zijn denken wordt gezuiverd. Zijn verlangen om God te kennen is groter dan zijn wens om vleeselijke verlangens te bevredigen. Op dat moment begint Gods genade zich te manifesteren. Hij neemt de vorm aan van een goeroe en verschijnt aan de volgeling, onderwijst de waarheid en zuivert het denken door zijn lessen en zijn contact. Het denken wordt sterker en kan naar binnen keren. Met behulp van meditatie wordt het verder gezuiverd en blijft stil zonder enige rimpeling. Die uitgebreidheid is het Zelf. De goeroe is er zowel uiterlijk als innerlijk. Van buitenaf duwt hij het denken naar binnen en van binnenuit trekt hij het denken naar het Zelf en helpt om het stil te houden. Dat is de genade. Er is geen verschil tussen God, goeroe en Zelf. De hulp van een goeroe is noodzakelijk en nuttig om je op weg te helpen, maar je moet zelf de zoektocht voortzetten.

Het 'ik' van de *jnani* omvat het lichaam, maar identificeert zich hier niet mee. Voor hem kan er niets los van het 'ik' bestaan. Als het lichaam wegvalt, verliest het 'ik' niets. 'Ik' blijft hetzelfde. Als het lichaam dood aanvoelt, laat het dan de vraag stellen. Dat kan het niet omdat het inert is. 'Ik' sterft nooit en stelt geen vraag. Wie sterft er dan? Wie stelt er dan een vraag?

Zwijgen

Taal is alleen een communicatiemiddel voor je gedachten. Ze wordt gebruikt nadat zich gedachten hebben aangediend, en die dienen zich alleen aan na de 'ik'-gedachte. De 'ik'-gedachte is de wortel van alle gesprekken. Je kunt een ander begrijpen wanneer je zonder gedachten blijft, door de universele taal – zwijgen. Zwijgen is altijd-spreken; het is eeuwig; praten onderbreekt het. Woorden zijn een hindernis voor die zwijgende taal. Wanneer er door een draad elektriciteit stroomt en er onderweg weerstand wordt geboden, ontstaat er licht in een lamp of gaat een ventilator draaien. De draad blijft vol elektrische energie. Zo is zwijgen ook de eeuwige stroom van taal die wordt geblokkeerd door woorden. Wat je door middel van een gesprek dat zich over ettelijke jaren kan uitstrekken niet te weten komt, kan in een flits, in stilte of net voor een stilte, worden gekend; kijk bijvoorbeeld naar Dakshinamurti's lessen. Dat is de hoogste en meest effectieve taal.

Mensen blijven mij vragen stellen en dus moet ik antwoorden, maar de waarheid laat zich niet in woorden uitdrukken.

Ik zag hoe een bezoeker – een beroemd spreker en krachtig debater, die bekendstond om zijn onverdraagzaamheid en niets liever deed dan discussiëren – de zaal binnenkwam en de Maharshi begon te ondervragen. Nauwelijks wachtend op een antwoord begon hij het antwoord zelf al te geven! Met luide stem zette hij de wet uiteen. Zo zei hij bijvoorbeeld: 'Ik wil weten hoe ik waarheid kan vinden', en een minuut later zei hij: 'De mensheid dienen is de beste manier om waarheid te vinden!' De Maharshi antwoordde: 'Dat zegt u.' Op een onhebbelijke manier begon hij met twee anderen te redetwisten. De Maharshi bleef rustig en zei geen woord. Toen de man weg was zei hij: 'Zwijgen is het sterkste wapen om zulke mensen een antwoord te geven.'

V: Zou u willen zeggen dat de invloedrijke kracht die voortkomt uit stilzitten en mediteren op het Zelf de hartstochten en opgewonden gedachten van de meeste mensen kan overwinnen?

M: Ja, het is de hoogste kracht en zij overwint alles.

V: Waarom preekt u niet om mensen op de goede weg te brengen?

M: Je hebt al vastgesteld dat ik niet preek. Weet je wie ik ben en

wat preken is? Hoe weet je dat ik het niet doe? Bestaat preken uit een podium bestijgen en mensen toespreken? Preken is gewoon kennis uitwisselen. Dat kan ook in stilte worden gedaan. Wat vind je van iemand die een uur lang naar een toespraak luistert en weggaat zonder onder de indruk te zijn? Vergelijk dat met iemand anders die in stilte in de heilige aanwezigheid verkeert en na enige tijd met een totaal andere kijk op het leven weggaat. Wat is beter, met luide stem preken zonder effect, of stilzitten en intuïtieve krachten uitstralen die anderen beïnvloeden?

Nogmaals, waar komen woorden vandaan? Er is de zich niet manifesterende abstracte kennis en vandaaruit geeft het ego aanleiding tot gedachten en vervolgens woorden. In deze volgorde van afkomst worden woorden de achterkleinkinderen van de oorspronkelijke bron. Als het woord enig effect kan hebben, hoeveel krachtiger zal dan het preken door middel van zwijgen zijn? Oordeel zelf.

V: Waarom helpt de Maharshi de massa niet door lezingen te geven?

M: Werkt God niet? Geeft hij lezingen? Kan werk alleen door praten worden gedaan? Weet je hoeveel werk er in stilte kan worden gedaan, zonder dat er ook maar iets wordt gezegd?

V: Ik neem aan dat u God heeft gerealiseerd?

De Maharshi bleef zwijgend in de verte staren. Toen de van zijn stuk gebrachte spreker was vertrokken, legde de Maharshi zijn leerlingen uit dat het beantwoorden van dergelijke vragen zinloos was en zou leiden tot oeverloze discussies.

M: De betekenis of de strekking van 'ik' is God. De ervaring van 'ik ben' is stil zijn. *Mowna* is niet alleen je mond houden. Het is eeuwige taal. De toestand die woorden en gedachten overstijgt is *mowna*.

V: Hoe kunnen we die bereiken?

M: Blijf vastbesloten met je gedachten bij iets bepaalds en herleid dit tot zijn bron. *Mowna* is het resultaat van concentratie. Wanneer het praktiseren hiervan een tweede natuur wordt, zal het eindigen in *mowna*. Meditatie zonder mentale activiteit is *mowna*. Onderwerping van het denken is mediteren; diepe meditatie is eeuwig spreken.

Kijk naar het denken. Je moet er afstand van nemen. Je bent niet het denken.

V: Hoe moeten we dit allemaal doen?

M: Het ontbreken van het gevoel dat we het Zelf zijn is de kernoorzaak van het probleem. Laat je niet in met gedachten en wees er, wees er alleen. Het zijn alleen de gedachten die het obstakel creëren; zoek uit aan wie de gedachten zich voordoen. Zolang je denkt dat er een verkeerd zelf bestaat, zal het ook blijken te bestaan, maar zoek uit waar het ontstaat en het zal verdwijnen. Zij die grote waarheden hebben ontdekt, hebben dit gedaan in de stille diepten van het Zelf.

Zijne Hoogheid de Maharaja van Mysore bracht de Maharshi een bezoek van vijftien minuten en bleef al die tijd vrijwel zwijgen. Tijdens de lunch, toen de volgelingen over het voorval zaten te praten, gaf de Maharshi zijn commentaar op het bezoek.

M: Hij is een hoog ontwikkelde ziel. Hij is een Janaka.¹⁴ Waarom zou je moeten praten wanneer een Zelf-kenner een andere Zelf-kenner bezoekt? Wanneer hun ogen elkaar ontmoeten zegt dit genoeg; onmiddellijk keert hun blik zich als antwoord en herkenning naar binnen. Verbale conversatie is dan onnodig.

V: Ik wil graag een vraag stellen. Mag dat?

M: Ja, wat voor vraag? Je zei dat je Paul Bruntons boek *De Geheime Weg* had gelezen. Lees het duizendmaal – P.B. heeft me juist verwoord; waarom praktiseer je het dan niet? Lees pagina 73 en kijk of je op je vraag geen antwoord vindt in alinea 2.

Zwijgen is nooit eindigend spreken. Vocaal spreken is een hinderenis voor zwijgend spreken. Door stil te zijn worden meer dingen tot stand gebracht en door stil te zijn worden meer gedachten overgebracht aan een grotere wereld. De vraagsteller en enkele toehoorders in deze zaal lijken dan misschien baat te hebben bij mondelinge vragen en antwoorden, maar in wezen belemmeren, vertragen en onderbreken ze de zwijgende communicatie van gedachtegolven naar duizenden spirituele aspiranten over de hele wereld. Dus alle *sadhaks* die bij me komen voor opheldering en om dingen te onderzoeken zouden zichzelf en anderen een grote dienst bewijzen door zwijgend voor me te gaan zitten – zonder één woord te zeggen.

De grootste en meest effectieve krachten zijn die welke onzichtbaar zijn, zoals de ether of elektriciteit. Stel elke vraag die je zou willen stellen aan je eigen brein of denken – daar ligt het antwoord klaar. De meest effectieve hulp is zwijgen.

12. Het Zelf

Vreugde en pijn zijn de attributen van het ego. Wanneer je je, door *atma vichara*, realiseert dat je niet dat omhulsel (het ego) bent, waar is dan het plezier of de pijn voor wat jou betreft? Je ware natuur overstijgt al dergelijke gevoelens. Het nut van *atma vichara* is dus voelbaar in de vorm van ontsnappen aan al het onheil en verdriet van het leven. Wat wil je nog meer? Iemand die altijd in *Atman* verblijft, zal onverstoort blijven, zelfs temidden van een menigte. Zo iemand heeft geen behoefte aan of verlangen naar alleen-zijn. Iemand die het Zelf kent, hoeft niets meer te doen en heeft geen gedachten meer. Vanaf dat moment zal de oneindige macht alle verdere handelingen die voor hem noodzakelijk zijn uitvoeren.

Vrede is de innerlijke natuur van de mens. Als je deze in jezelf vindt, zul je haar overal vinden.

De vrede die je hebt ontdekt in je tijdelijke spirituele ervaringen werd in je Zelf gevonden. Zij werd je niet opgelegd. Er zal een tijd komen dat we zullen moeten lachen om onze pogingen ons Zelf te realiseren, want we zullen tot de bevinding komen dat we daarvoor en daarna dezelfde waren.

V: Hoe kan ik het Zelf kennen?

M: Kijk wat het Zelf is. Wat je beschouwt als het Zelf is in wezen óf het denken, het intellect, óf de 'ik'-gedachte. Houd dus vast aan de 'ik'-gedachte en de andere gedachten zullen verdwijnen, waardoor het Zelf overblijft.

Zijn er twee 'ikken'? Hoe weet je dat je bestaat? Zie je jezelf met deze ogen? Ondervraag jezelf. Hoe ontstaat deze vraag? Ben ik het die het vraagt of ben ik het niet? Kan ik, terwijl ik de vraag stel, mezelf vinden in een spiegel? Omdat je blik naar buiten is gericht, heeft deze het Zelf uit het oog verloren en zie je alleen maar de buitenwereld. Draai je blik om en duik in je innerlijk. Je zult het Zelf zijn.

Het Zelf bezit noch goede, noch slechte eigenschappen. Het Zelf is

vrij van alle eigenschappen. Eigenschappen hebben alleen betrekking op het denken. Je onderzoek moet zijn gericht op waar het 'ik' is. Na het ontstaan van de 'ik'-gedachte is er sprake van een valse identificatie van het 'ik' met het lichaam, de zintuigen en het denken. Het Zelf wordt hiermee ten onrechte geassocieerd; je hebt het zicht op het ware Zelf verloren. Om het zuivere 'ik' van het bezoedelde 'ik' te scheiden, wordt er melding gemaakt van dit zich ontdoen (van de *kosha's* of omhulsels waarover in de *Shastra's* wordt gesproken). Het betekent niet zozeer het zich ontdoen van het niet-zelf, als wel het vinden van het werkelijke Zelf. Het werkelijke Zelf is het oneindige 'ik-ik' in volmaaktheid. Het is eeuwig. Het heeft geen begin en geen eind. Het andere 'ik' wordt geboren en sterft. Het is vergankelijk. Kijk aan wie de veranderlijke gedachten zich voordoen. Ze zullen blijken te ontstaan na de 'ik'-gedachte. Houd vast aan de 'ik'-gedachte en ze zullen langzaam maar zeker het veld ruimen. Alleen het Zelf zal blijven.

V: Is er een onveranderlijk Zelf en een veranderlijk zelf?

M: De veranderlijkheid is niet meer dan een gedachte. Alle gedachten ontstaan na de 'ik'-gedachte. Kijk voor wie deze gedachten ontstaan. Dan zul je ze overstijgen en zullen ze verdwijnen. Dat wil zeggen, door de bron van de 'ik'-gedachte te traceren, zul je beseffen dat het volmaakte 'ik-ik' de naam van het Zelf is.

V: Maar hoe kan ik het Zelf bereiken?

M: Het Zelf wordt niet bereikt. Als het kon worden bereikt, zou dat betekenen dat het Zelf niet hier en nu is, maar moet worden verworven. Wat wordt verkregen zal ook weer verloren gaan. Dus zal het tijdelijk zijn. Wat niet blijvend is, is je moeite niet waard. Daarom zeg ik: het Zelf wordt niet bereikt. Jij bent het Zelf. Jij bent Dat al. De werkelijkheid is dat je je niet bewust bent van je gelukzalige staat. Onwetendheid trekt een sluier over de zuivere gelukzaligheid. Richt je inspanningen alleen op het verwijderen van onwetendheid. Deze onwetendheid is alleen onjuiste kennis. De onjuistheid ligt in de onware identificatie van het Zelf met het lichaam en het denken. Deze onware identificatie moet verdwijnen door Zelfonderzoek.

Het Zelf staat boven dualiteit. Als er één is, zullen er ook twee zijn. Zonder één zijn er geen andere getallen. De waarheid is noch één,

noch twee. Ze is zoals ze is.

Heb altijd voeling met en wees met je gedachten altijd bij het werkelijke Wezen. Wees Dat. Blijf daar dichtbij. Blijf voortdurend en niet-aflatend zoeken, totdat je het Zelf te pakken hebt en daarmee eeuwig geluk vindt.

V: Waarom staat er in een van de *Upanishads* geschreven: ‘Alleen aan hen die door *Atman* worden uitgekozen zal Het Zichzelf openbaren, niet aan anderen’? Is dit niet een beetje arbitrair?

M: Nee. Het is juist. Het kiest alleen diegenen uit die zich aan Het wijden, die volgelingen van Het worden. Dit Het wordt aangetrokken door Zichzelf dat in je is. Je moet verinnerlijken om *Atman* te vinden. Wanneer je gedachtig bent aan Het, zal Het door Zichzelf worden aangetrokken.

Alle gedachten, zoals ‘het is moeilijk’, of ‘Zelfrealisatie is verre van mij’, of ‘ik moet nog vele moeilijkheden overwinnen om de Werkelijkheid te kennen’, moeten worden losgelaten, omdat het obstakels zijn en in het leven worden geroepen door dit onware zelf, het ego. Ze zijn niet waar. Twijfel er niet aan dat jij de Werkelijkheid bent; leef in dat besef. Trek dit nooit in twijfel door het realiseren hiervan uit te stellen tot ergens in de toekomst. De reden dat de *Gita* zegt dat er van de miljoenen maar weinigen het Zelf realiseren, is dat mensen het slachtoffer en in de ban zijn van deze onware gedachten.

De orde van *ashrama's* werd ingesteld als een algemeen principe om de geleidelijke ontwikkeling van de doorsnee-mens te reguleren; maar wanneer het gaat om iemand die zeer ontwikkeld is en volkomen rijp voor *atma vichara*, is er geen sprake van een geleidelijke ontwikkeling. In dit geval zijn *jnana vichara*, dat wil zeggen Zelfonderzoek, en tot volledige ontplooiing komende *jnana* direct en snel.

V: Als ik oneindig ben, hoe ben ik dan eindig geworden?

M: Analyseer je woorden. Je begint met ‘ik’. Ken eerst het ‘ik’. Als de vraag daarna nog bestaat, kun je erover nadenken, maar niet eerder. Het Zelf is hier en nu en is er als enige. Het is niet iets nieuws dat nog moet worden verworven. Het is natuurlijk en blijvend. De term ‘Zelf’ verwijst naar het onbegrensde, het oneindige Zelf; begrens zijn betekenis niet.

V: In heilige boeken worden verschillende termen gebruikt: *Atman*, *Paramatman*, *para*, enzovoort. Wat is het verschil tussen deze?

M: Voor degene die deze woorden gebruikt betekenen ze hetzelfde, maar mensen interpreteren ze, al naar gelang hun ontwikkeling, verschillend.

V: Maar waarom worden er zoveel woorden gebruikt voor hetzelfde?

M: Omdat ze zijn gerelateerd aan de omstandigheden. Ze betekenen allemaal het Zelf. ‘*Para*’ betekent ‘niet relatief’, dat wil zeggen, het Absolute.

Paramatman en *Atman* zijn beide precies hetzelfde, namelijk het Zelf. Het Zelf is eeuwig gerealiseerd. Als het niet eeuwig was, zou het een begin moeten hebben. Wat een begin heeft moet ook een eind hebben en is slechts van voorbijgaande aard. Het heeft geen zin op zoek te gaan naar iets wat tijdelijk is. De werkelijkheid is dat het een toestand is van moeiteloze, waakzame vrede. Moeiteloosheid, terwijl je bewust blijft, is Gelukzaligheid.

V: Hoe kan ik me mijn werkelijke Zelf in herinnering brengen? Wat u zegt is voor mensen die in de positie verkeren van de Maharshi zelf.

M: Hoe kun je het vergeten? Is de Maharshi anders dan jij? Hij is niet iemand met twee hoorns! Wat er ook met je lichaam gebeurt, het Zelf blijft altijd.

V: Wat is dit Zelf?

M: Ken het Zelf en je kent God. Van alle definities van God is er geen zo goed als het bijbelse: ‘Ik ben die IK BEN’, in het boek Exodus. Maar geen is zo direct als de naam Jehovah – ‘IK BEN’. Het Absoute Wezen is wat is. Het is het Zelf. Het is God.

Sprekend tegen een boeddhist

M: Het begrip ‘verscheidenheid’ komt tegelijk op met lichaamsbewustzijn, dat op een bepaald moment is ontstaan; het heeft een begin en een eind. Iets wat ontstaat moet iets zijn. Wat is dit iets? Het is het ‘ik’-bewustzijn. Wanneer je zijn bron vindt, realiseer je Absoluut Bewustzijn.

Kan de wereld bestaan zonder door iemand te worden gekend? Wat komt eerst – het bewust zijn of het bewust worden? Het eerste is er

altijd en is eeuwig; het laatste komt en verdwijnt. Het is vergankelijk.

V: U zegt dat zelfs de hoogste God alleen maar een idee is. Betekent dit dat er geen God is?

M: Nee. Er is een *Ishwara*.

De zetel van realisatie is binnen in je, omdat de zoeker deze niet kan vinden als een object buiten hem. Die zetel is Gelukzaligheid en het is de kern van alles. Vandaar dat dit het Hart wordt genoemd. Het enige zinvolle doel van deze geboorte is naar binnen te keren en het Zelf te realiseren. Verder valt er niets te doen.

V: Maar om via geboorten te evolueren moet er jarenlang *abhyasa* worden gepraktiseerd.

M: *Abhyasa* dient alleen om iedere verstoring van de inherente vrede te voorkomen. Er is geen sprake van jaren. Verijdel deze gedachte op dit moment. Je verkeert alleen in je natuurlijke toestand, of je nu wel of geen *abhyasa* praktiseert.

V: Waarom realiseert dan niet iedereen het Zelf?

M: Het is dezelfde vraag in een andere vorm. Waarom breng je deze yoga-oefening ter sprake? Het laat alleen maar zien dat je die nodig hebt. Doe het. Maar de natuurlijke staat is zonder vragen en twijfels te blijven. Het Zelf is niet te verwerven, omdat jij het Zelf bent.

Het Zelf wordt nooit overvleugeld door vergetelheid. Het is je natuur. Het Zelf wordt nu verward met het niet-Zelf en daarom spreek je over vergetelheid.

V: Hoe kunnen we het Zelf vinden?

M: *Atman* kun je niet echt onderzoeken. Het onderzoek kan alleen worden ingesteld naar het niet-Zelf. Je kunt alleen het niet-Zelf elimineren. Omdat het Zelf altijd vanzelfsprekend is, zal het vanzelf gaan schijnen. ‘Weten’ betekent ‘Zijn’. Het heeft niets te maken met kennis.

Je kunt van vooruitgang spreken met betrekking tot dingen die bereikt moeten worden, terwijl het hier gaat om het elimineren van onwetendheid en niet om het verwerven van kennis.

V: Hoe kunnen we contact krijgen met het Hogere Zelf?

M: Is het iets dat ver weg is dat je er contact mee moet krijgen? Het Hogere Zelf bestaat als één, maar het zijn onze gedachten die ons

het gevoel geven dat dit niet zo is. Je kunt er noch over nadenken, noch het vergeten. Zo is het altijd met het Hogere Zelf, of je nu wel of niet het pad volgt. Goddelijk bestaan is niets anders dan onze natuur.

V: Hoe kunnen we van deze onware gedachten afkomen?

M: Je hebt jezelf onnodig belast met zoveel gedachten – dat is het probleem! Besta gewoon zoals je werkelijk bent en die gedachten zullen vanzelf afsterven. Bij wie dienen zich deze gedachten en emoties aan? Wanneer je je de gewoonte hebt eigen gemaakt om te denken, is het moeilijk hiermee te breken.

V: Kan ik doorgaan met te denken: ‘ik ben God?’ Is dat goed om te doen?

M: Waarom zou je dat denken? In werkelijkheid ben je God. Wie gaat er tegen iedereen zeggen: ‘ik ben een man’, ‘ik ben een vrouw’? Als iemand het tegendeel zou beweren en bijvoorbeeld zou zeggen dat je een dier bent, dan zou je natuurlijk kunnen zeggen: ‘ik ben een man’. Wanneer de verkeerde veronderstelling dat je dit of dat bent, al naar gelang iemands waanidee, uit de wereld moet worden geholpen, kun je aan die gedachte je hart ophalen, maar wanneer je dit hebt gedaan, zal het resultaat zijn dat er helemaal geen gedachte is, maar louter Zelfrealisatie. In dat stadium is er geen behoefte aan en heeft denken geen zin; het heeft het abstracte denken achter zich gelaten.

V: Als het Zelf zelf bewust is, waarom heb ik er dan op dit moment geen weet van?

M: Je huidige kennis is toe te schrijven aan het ego en is alleen relatief. Relatieve kennis vereist een subject en een object, terwijl het weet hebben van het Zelf absoluut is en geen object vereist. Geheugen is ook relatief. Je herinnert je iets, dus moet er een object zijn om herinnerd te worden en iemand om het zich te herinneren. Wanneer er geen twee dingen meer zijn, wie moet zich dan wie herinneren?

Wat voorbij kennis en onwetendheid is, is *Atman*.

V: Tot hoever moet ik gaan met het onderzoek?

M: Je moet doorgaan met het afbreken van verkeerde ideeën door zelfonderzoek totdat je laatste verkeerde denkbeeld is vernietigd. Totdat het Zelf is gerealiseerd.

Het kostbaarste in de oceaan ligt op de bodem. De parel is nietig en toch zo waardevol en moeilijk te bemachtigen. Het Zelf is als de parel: om het te vinden moet je diep duiken, de stilte in, dieper en steeds dieper, totdat je erbij bent.

Zelf en onwetendheid

V: Hoe is *avidya* ontstaan?

M: *Avidya* is als *maya*, ‘wat niet is’. Daarom dient het zich niet aan. Je kunt beter vragen: ‘Wiens *avidya* is het?’ *Avidya* is onwetendheid. Het impliceert een subject en een object. Word het subject en er zal geen object zijn.

De geschriften zeggen zowel dat het Zelf volmaakt is, als dat onwetendheid moet worden geëlimineerd. Dit lijkt misschien tegenstrijdig, maar het dient als wegwijzer voor serieuze zoekers die de naakte waarheid nog niet kunnen begrijpen. Krishna heeft duidelijk gezegd dat de mensen hem met het lichaam verwarren, terwijl hij noch geboren was, noch zal sterven.

Het Zelf is louter Zijn. Wees! – en er zal een eind komen aan onwetendheid. Het ‘ik’ is er altijd. Je kunt het niet leren kennen. Het is geen nieuwe kennis die moet worden verworven. Deze kennis wordt versperd door zogenoemde onwetendheid. Verwijder deze. Onwetendheid en kennis zijn niet voor het Zelf: ze moeten worden opgeruimd.

V: Waarom realiseer ik het Zelf niet?

M: De werkelijkheid is dat je al die tijd het Zelf kent. Hoe kan het Zelf het Zelf niet kennen? Alleen jij, het Zelf, hebt je de gewoonte eigen gemaakt een derde partij te zijn. Je moet je ontdoen van het verkeerde denkbeeld over het Zelf. Hoe kun je, als het altijd-aanwezige, onontkoombare ‘ik’, onwetend zijn? Je moet ervoor vechten om je een voor een te ontdoen van je onware denkbeelden over ‘ik’. Doe dat! Dat zal leiden tot Zelfrealisatie.

Wie is onwetend van wat? Stel de vraag en blijf onderzoeken wie het is die wordt geacht onwetend te zijn. Wanneer je eenmaal de vraag hebt gesteld, probeer dan het ‘ik’ te doorgronden en het ‘ik’ zal verdwijnen. Wat overblijft is ware Zelfkennis.

Nogmaals, wat is *avidya*? Onwetend zijn van het Zelf! Maar wie is onwetend van het Zelf? Het Zelf moet onwetend zijn van Zichzelf.

Zijn er twee zelve? Wat is het dat wordt geboren? Niet het ware Zelf. Geboren worden in Dat is de definitieve geboorte; dat is de ware en enige geboorte, de spirituele geboorte. De andere zijn slechts kortstondige incarnaties van de *vasana's*. Als er geen lichaam was, zouden we niet zeggen dat de geest in ons is; we zouden het ware Zelf zijn.

V: Ik begrijp dit maar realiseer het niet.

M: Omdat je in verscheidenheid verkeert; je zegt dat je flitsen van inzicht hebt. Je beschouwt deze verscheidenheid als werkelijk. Maar alleen Eenheid is werkelijk. Deze verscheidenheid moet het veld ruimen alvorens Eenheid zich openbaart – Haar werkelijkheid. Zij is altijd werkelijk. Zij zendt geen flitsen naar de onware verscheidenheid. Integendeel, deze verscheidenheid blokkeert de waarheid. Realisatie is altijd aanwezig, niet nu eens afwezig en dan weer aanwezig. De zon ziet bijvoorbeeld geen duisternis, maar anderen spreken over duisternis die verdwijnt wanneer de zon opkomt. Zo is ook onwetendheid een verschijnsel. Wanneer haar ware aard wordt ontdekt, zegt men dat ze verdwenen is. Nogmaals, de zon is er en je wordt omringd door zonlicht, maar om dit te weten moet je je blik erop richten en ernaar kijken. Zo wordt ook het Zelf alleen gevonden door oefening, hoewel het hier en nu is.

V: Hoe komt de dwaling van een onjuiste identificatie tot stand?

M: Kijk of het tot stand is gekomen! Het ego bestaat niet.

V: Wat moet ik doen om in de toestand van het Zelf te komen?

M: Het vergt geen inspanning om in die toestand te zijn. Wat het wel vergt, is het opgeven van alle onware gedachten. Telkens wanneer de gedachte zich aandient, moet je opsporen aan wie deze zich voordoet. In de loop van de tijd worden alle gedachten vernietigd.

V: Stel dat de gedachte een verlangen is naar een bepaald object?

M: Er zijn vele objecten, maar er is maar één subject. Ga volgens dezelfde lijnen te werk: spoor op bij wie het verlangen zich aandient.

Concentratie en alle andere oefeningen zijn bedoeld om de afwezigheid – dat wil zeggen het niet-bestaan – van onwetendheid te erkennen. Niemand kan zijn eigen bestaan ontkennen.

Bestaan is kennis, bewustzijn. Dat impliceert afwezigheid van onwetendheid. En toch lijden de mensen – waarom? Omdat ze den-

ken dat ze dit of dat zijn. Dat is onjuist. Alleen IK BEN is, en niet 'ik ben zus of zo'. Wanneer bestaan wordt gezien als absoluut, is dat juist, wanneer het wordt gespecificeerd, is dat onjuist. Dat is de hele waarheid.

Kijkt een mens in de spiegel om te weten dat hij bestaat? Het is zijn bewustzijn dat hem dit doet erkennen, maar hij verwacht het met zijn lichaam. In de slaap bestaat hij nog steeds, zelfs zonder het lichaam. Houd je bij dat bewustzijn. Je eigen ogen kun je niet zien, maar ontken je hun bestaan? Zo ben je je ook bewust van het Zelf, ook al wordt het niet geobjectiveerd. Wie zal het Zelf kennen? Kan het lichaam het kennen? Je taak is om te zijn, niet om dit of dat te zijn. De methode laat zich samenvatten in 'Wees stil'. Het betekent: vernietig jezelf, omdat elke vorm de oorzaak van narigheid is. Wanneer het 'ik' wordt gehandhaafd als alleen 'ik', niet als 'ik ben dit', of 'ik ben dat', is dit het Zelf; wanneer het plotseling van koers verandert, is dit het ego. Het werkelijke Zelf zal en kan deze vragen niet stellen. Al deze discussies zijn een kwestie van bedrevenheid, van ervaring.

V: Waar is deze onwetendheid uit ontstaan?

M: Er bestaat niet zoiets als onwetendheid. Het ontstaat nooit. Iedereen is *jnana svarupi*. Het is alleen zo dat *jnana* niet makkelijk is. Het verdrijven van onwetendheid is *jnana*, dat altijd bestaat. Het is net als het halssnoer waarvan de eigenaar denkt dat zij het verloren heeft, terwijl het nog om haar hals zit, of de tien dwazen die ieder alle andere negen tellen, maar niet zichzelf. Voor wie bestaat kennis of onwetendheid?

Je natuur is Gelukzaligheid. Onwetendheid verhuult nu deze Gelukzaligheid. Verwijder de onwetendheid zodat Gelukzaligheid haar vrijheid krijgt.

Het Hart

De levensstroom begint in het Hart. Dit Hart is niet het fysieke orgaan dat zo wordt genoemd, maar een spiritueel centrum daar dichtbij. Niettemin zal ieder mens, zelfs een kind, van welk geloof of ras ook, met zijn hand naar zijn hart wijzen wanneer hij het heeft over het 'hart' als metafoor voor zijn diepste gevoelens. Maar dergelijke discussies over in of buiten het lichaam kunnen niet ont-

staan bij Zelfrealisatie. Wanneer je het centrum hebt gevonden, zul je merken dat het de hele wereld omvat; als je wilt kan de radius worden doorgetrokken naar je lichaam of de wereld. We beginnen vanuit de verkeerde veronderstelling dat de cirkel zich beperkt tot de menselijke vorm. Lokaliseer eerst het centrum. Daar keer je altijd naar terug en daar blijf je altijd in; het is het gemeenschappelijke centrum voor de hele mensheid wanneer ze het Zelf realiseren.

V: Wat is het Hart?

M: Het is de zetel (als dit kan worden gezegd) van het Zelf. Het is niet het fysieke hart.

V: Is 'Hart' hetzelfde als het fysiologische hart?

M: Nee. Dit alles is bedoeld om de aspirant te helpen. Het is alleen de bron van de 'ik'-gedachte. Dat is de hoogste waarheid. Ga op zoek naar je bron. De zoektocht brengt je automatisch naar het Hart.

Het spirituele Hart is niet hetzelfde als het fysieke hart; kloppen is alleen een verschijnsel van het laatste. Het eerste is de zetel van ervaring. Zoals een dynamo drijfkracht levert aan hele systemen van lichten, ventilatoren enzovoort, zo levert de oorspronkelijke *shakti* energie aan het kloppen van het hart, de ademhaling enzovoort.

V: Hoe kunt u zeggen dat het hart zich rechts bevindt, terwijl anatomen het links lokaliseren?

M: Er wordt niet ontkend dat het fysieke orgaan zich links bevindt, maar het Hart waar ik het over heb bevindt zich rechts. Het is mijn ervaring. Een deskundige is niet nodig. Maar je kunt dit bevestigd zien in de *Sita Upanishad*, waar een *mantra* staat die dit zegt.

De hele kosmos is vervat in één speldengaatje in het Hart. Een minuscuul gaatje in het hart blijft altijd gesloten en wordt geopend door *vichara*. Het resultaat is 'ik-ik' bewustzijn, hetzelfde als *samadhi*.

V: Er wordt gezegd dat het Hart zich rechts, links of in het midden bevindt. Hoe kunnen we er, met zoveel verschillende meningen, op mediteren?

M: Weet dat je bent! En het is een voldongen feit dat *dhyana* bij je, van je en in je is. Het moet zijn waar jij bent. Het kan niet buiten je zijn. Aldus ben je het centrum van *dhyana* en dat is het Hart. Alleen

met betrekking tot het lichaam krijgt het een plaats aangewezen. Waar ben jij? Jij bent in het lichaam en niet daarbuiten. Hoewel je het hele lichaam vult, weet je toch dat er een centrum is waar al je gedachten beginnen en waarin ze weer verzinken. Zelfs wanneer de ledematen worden geamputeerd, of wanneer de zintuigen niet meer werken, ben je er toch nog. Dus moet je erkennen dat er een centrum van bewustzijn is. Dat wordt het Hart genoemd. Het 'Hart' is slechts een andere naam voor het Zelf. Er rijzen alleen twijfels wanneer je jezelf vereenzelvigt met iets wat tastbaar en fysiek is. Het Hart is geen denkbeeld, noch een object om op te mediteren, maar als de zetel van meditatie is het het Zelf en staat op zichzelf.

V: Hoe kan de al-immanente God in het Hart wonen?

M: Wonen ook wij niet op één plek? Zeg je niet dat je in je lichaam bent? Zo wordt er ook van God gezegd dat hij in het Hart woont. Het Hart is geen plaats. Gods woonplaats krijgt een naam omdat we denken dat we in het lichaam zijn. Dit soort onderricht is bedoeld voor mensen die alleen relatieve kennis kunnen begrijpen. Omdat God overal immanent is, heeft God geen woonplaats. Omdat we denken dat we in het lichaam zijn, geloven we dat we worden geboren. In onze diepe slaap denken we echter niet aan het lichaam, aan God, of aan een methode om het Zelf te realiseren. Maar wanneer we wakker zijn, houden we ons vast aan het lichaam en denken we dat we ons erin bevinden. *Paramatman* is datgene waaruit het lichaam wordt geboren, waarin het leeft en waarin het zich ontbindt. Wij denken echter dat we binnen in het lichaam wonen, vandaar dat een dergelijk onderricht wordt gegeven. Het onderricht komt neer op: 'Kijk in jezelf.' Het Hart is niet iets fysieks. Je moet niet op rechts of links mediteren. Je moet op het Zelf mediteren. Iedereen weet: 'ik ben'. Wie is het 'ik'? Het is noch in je, noch buiten je, noch rechts, noch links. 'Ik ben', dat is alles. Het Hart is het centrum waaruit alles voortkomt. Omdat je nu de wereld, het lichaam enzovoort ziet, zeg je dat voor dit alles een centrum bestaat, dat het Hart wordt genoemd. Maar wanneer je inderdaad in het Hart bent, is het noch in het centrum, noch aan de omtrek, omdat er dan niets anders is.

Tijdens mijn trancetoestand, waarover in *Self Realisation*¹⁵ wordt

verteld, had ik een heel heldere ervaring. Plotseling kwam er van één kant een licht dat het beeld van de wereld uitwiste, totdat het zich overal verspreidde en de wereld helemaal verdwenen was. Ik voelde dat de hartspier niet meer werkte. Ik begreep dat het lichaam een stoffelijk overschot was en dat de bloedsomloop tot stilstand was gekomen; het lichaam werd blauw en doodstil. Vasudeva Sastri omhelsde mij (het lichaam) en weende om mijn dood, maar ik kon niet spreken. De hele tijd voelde ik dat het Hartcentrum rechts nog even goed werkte als altijd. Deze toestand duurde twintig minuten. Toen schoot er iets van rechts naar links als een soort raket door de lucht. De bloedsomloop begon weer te functioneren en de toestand werd weer normaal. In die zin is het Hart het centrum van het lichaam. Het kan worden ervaren zonder het lichaam, maar het wordt een centrum genoemd omdat we gewend zijn te denken dat we in het lichaam verblijven. In feite zijn het lichaam en al het overige in dat centrum. Tijdens deze ervaring was ik niet, zoals in het boek wordt gezegd, bewusteloos, maar was ik de hele tijd bij bewustzijn. Ik voelde hoe het fysieke hart ophield met functioneren en hoe het Hartcentrum ongeschonden bleef doorgaan.

V: Hoe kan het denken in het Hart duiken?

M: Het denken ziet zichzelf nu opgedeeld in het universum. Als het niet opgedeeld is, blijft het in zijn eigen essentie. Dat is het Hart. Het Hart is de enige waarheid. Het denken is slechts een voorbijgaande fase. Omdat mensen zich met het lichaam identificeren, zien ze de wereld als iets dat losstaat van henzelf. Deze onjuiste identificatie ontstaat doordat ze hun ankerplaats kwijt zijn en van hun oorspronkelijke staat zijn weggedreven. Je krijgt nu de raad om al deze valse ideeën los te laten en je bron op te sporen en als het Zelf te verblijven. In die staat is er geen verscheidenheid en zullen zich geen vragen aandienen.

Alle *Shastra's* zijn louter bedoeld om ons op onze schreden terug te doen keren naar de oorspronkelijke bron. Er hoeft niets te worden bereikt. We moeten alleen valse ideeën en nutteloze aanhechtsels loslaten. In plaats van dit te doen, proberen we vat te krijgen op iets vreemds en mysterieus, omdat we denken dat het geluk ergens anders ligt. Dat is de fout. Wanneer je als het Zelf verblijft, is er Gelukzaligheid. Waarschijnlijk denken mensen dat stil zijn geen

Gelukzaligheid met zich meebrengt. Dat komt voort uit onwetendheid. Het enige wat je hoeft te doen is erachter komen aan wie zich deze vragen voordoen.

13. Realisatie

Bewustzijn van het Zelf is de normale toestand; onze huidige verwarring is de abnormale toestand. We beelden ons in dat we ons tot een volmaakte toestand moeten ontwikkelen, terwijl we daar nu al in verkeren, maar we hebben deze verhuld met uiterlijke dingen en gedachten. Mensen praten over het verwerven van bovenbewustzijn, maar dit is onjuist. Dit Zelf is ons normale bewustzijn; we denken dat we het moeten ontwikkelen en bereiken, maar we zijn er de hele tijd in; het punt is alleen dat onze aandacht ervan wordt afgeleid en zich richt op het intellect en op objecten.

Alles wat moet worden verworven is niet de Werkelijkheid, niet de waarheid. Wij zijn al de Werkelijkheid, de waarheid. In werkelijkheid valt er niets te halen. Het is nu hier.

Ik ben hier gekomen en weet niet waarom; ik werd hier letterlijk ‘betoverd’. Maar wanneer je de ziener realiseert, valt er niets anders te zien, is er geen andere plaats waar je heen wilt. De ziener, het object dat wordt gezien en het zien zelf, dit alles vloeit samen tot één, de onderlaag van alles.

De toestand van realisatie is als een rechte weg en het intellect en de zintuigen zijn de wildernis. Wij allen zwerven rond in de wildernis. Het is moeilijk de hoofdweg te vinden, maar wanneer je er eenmaal bent, is hij recht en gemakkelijk. Daarom zeg ik dat deze realisatie van het Zelf gemakkelijk is.

Zijn is onze natuur. Wat valt er daarom te zoeken? Wanneer we onszelf kennen, worden we niet meer lastiggevallend door gedachten of verlangens. Deze zijn niet onze ware natuur. We hoeven onszelf niet te vinden, we hoeven alleen maar onszelf te ZIJN, te zijn wat we werkelijk zijn – vrij van gedachten en egoïsme.

We komen tot deze Zelfrealisatie via:

- (a) het afleiden van het denken van zijn object en op te houden de wereld als object te zien;
- (b) een eind maken aan de innerlijke activiteit van het denken;

- (c) het van zijn rolpatronen ontdoen van het denken;
- (d) het laten rusten van het denken in zuivere *vichara*.

De Maharshi heeft eens verteld hoe hij tot realisatie kwam. Op de dag dat zijn vader stierf voelde hij zich verward over de dood en dacht er urenlang over na, terwijl zijn moeder en broers rouwden. Al analyserend kwam hij tot het besef dat het door het toedoen van het 'ik' was dat het lichaam ziet, rent, loopt en eet. 'Ik weet dit nu, maar het "ik" van mijn vader heeft het lichaam verlaten.' Die dag ontving hij jnana.

V: Wat is bevrijding?

M: Het is weten dat je niet werd geboren. Wees stil en weet dat ik God ben. Stil zijn is niet denken.

Je hebt je greep op je Zelf verloren. Keer naar binnen. Als je zoekt naar de bron van het denken, zal het verdwijnen en blijft het Zelf over. Je zult je er later bewust van worden, maar dat wil niet zeggen dat je van nature iets anders bent dan meditatief, ook nu niet. Stilte of vrede is realisatie. Er is geen moment dat het Zelf er niet is. Zolang er sprake is van twijfel of het gevoel van niet-realisatie, moet er een poging worden gedaan deze gedachten kwijt te raken. De gedachten worden veroorzaakt door het identificeren van het Zelf met het niet-Zelf. Wanneer het niet-Zelf verdwijnt, blijft alleen het Zelf over. Om ruimte te maken kun je volstaan met het verwijderen van obstakels. Ruimte wordt niet opnieuw geschapen. Nee! – sterker nog – ruimte is er, zelfs in de obstakels.

V: Wat zijn de obstakels voor het realiseren van de Werkelijkheid?

M: Voornamelijk het geheugen, plus denkpatronen en ingesleten tendensen.

V: Hoe kunnen we deze obstakels kwijtraken?

M: Ontdek het Zelf door meditatie, door iedere gedachte te herleiden tot zijn oorsprong, die het denkvermogen is. Laat het denken nooit voortduren. Als dit toch gebeurt, zal het oeverloos zijn; breng het terug naar zijn bron, die het denkvermogen is en zij (gedachten en denkvermogen) zullen sterven aan het nietsdoen, want het denkvermogen ontleent zijn bestaansrecht alleen aan gedachten. Haal de gedachte weg en er is geen denkvermogen. Telkens wanneer er iets

van twijfel en een deprimerende gedachte bij je opkomt, stel jezelf dan de vraag: ‘Wie is het die twijfelt? Wie is het die zich gedeprimeerd voelt?’ Haal alles weg, totdat er niets anders overblijft dan de bron zelf. Leef alleen in het heden.

Realisatie is hier al. De toestand die vrij is van gedachten is de enig werkelijke. Realisatie als activiteit bestaat niet. Is er iemand die niet het Zelf realiseert? Is er iemand die zijn bestaan ontkent? Hoe komt het dat we ons Zelf niet kennen, terwijl we wel ons bestaan erkennen? Het zijn gedachten die tussen ons en ons geluk in staan. Hoe weten we dat we bestaan? Als je zegt vanwege de wereld om ons heen, hoe weet je dan dat je in de slaaptoestand bestond?

V: Hoe wordt realisatie mogelijk gemaakt?

M: Er is het absolute Zelf, waaruit een vonk springt, zoals uit een vuur. De vonk wordt ego genoemd. In het geval van een onwetende, identificeert het zich met een of ander object dat zich aandient. Het kan niet onafhankelijk van een dergelijke associatie blijven. Deze associatie is onwetendheid; dit vernietigen is het doel van onze inspanning. Wanneer de objectiverende tendens van het ego wordt vernietigd, blijft het zuiver en gaat op in zijn bron.

De zoektocht ‘Wie ben ik?’ is de bijl om het ego mee af te hakken.

Bij een andere gelegenheid.

De vraagsteller is het niet met me eens. Hij vroeg hoe hij het Zelf moest realiseren en toen ik hem dat vertelde was hij niet voldaan, omdat ik hem de eenvoudige waarheid zei. Hij wil iets ongebruikelijks en onnodigs, dus ik kan er maar beter het zwijgen toe doen. Laat hij zijn eigen methoden beproeven.

V: Ik verlang naar *bhakti*. Ik wil dat dit verlangen groter wordt. Zelfs realisatie is niet belangrijk voor me. Laat mij sterk zijn in mijn verlangen.

M: Als het verlangen er is, zal realisatie je worden opgedrongen, ook als je het niet wilt. Het is de toegang tot realisatie.

V: Is het nodig om eigenschappen te ontwikkelen?

M: Dat is alleen voor beginners. Voor de gevorderden is het genoeg om in hun natuur te kijken. Dit is de directe methode. Bij alle andere paden speelt het ego een rol. Alleen dit pad beantwoordt de vraag wat het ego is. *Yoga Vasishtha* zegt dat de zoektocht ‘Wie ben ik?’

de bijl is die het ego velt door zijn wortels door te hakken.

Misschien is er eigenlijk niemand in de wereld die alle eigenschappen van volmaaktheid bezit die voor een zoeker, zoals beschreven in de *Yoga Sutra's*, enzovoort, nodig zijn, maar het streven naar *atma jnana* moet niet worden opgegeven. Wij zijn allen het Zelf per *aparoksha* (direct), al zijn we ons er misschien niet van bewust; in plaats daarvan identificeren we het Zelf met het lichaam en voelen we ons ellendig.

V: Ik ben bang dat het niet makkelijk is om dat hoogste doel te bereiken.

M: Waarom zou je jezelf ontkrachten door gevoelens van angst en bezorgdheid over het wel of niet bereiken van je doel? Ga verder! Geef je over aan diepe meditatie. Gooi alle andere overwegingen overboord. Het voorbedachte leven zal niet worden bekroond met spiritueel succes.

V: Kan ik het Zelf realiseren? Het lijkt zo moeilijk.

M: Je bent al het Zelf. Daarom is realisatie voor iedereen. Realisatie kent geen onderscheid in de aspiranten. Het is precies deze twijfel – of ik het Zelf kan realiseren of het gevoel dat ik me niet heb gerealiseerd – die het obstakel vormt. Wees er vrij van.

Telkens wanneer die gedachte aangaande hoe moeilijk het is bij je opkomt, moet je hem volledig van je afzetten, door te proberen erachter te komen waar hij uit voortkomt.

V: Maar hoe kan ik me, tenzij ik ervaring heb, bevrijden van deze strijdige gedachten?

M: Deze bestaan ook in het denkvermogen. Ze zijn er omdat je je hebt vereenzelvigd met het lichaam. Als deze onware identiteit wegvalt, zal onwetendheid verdwijnen en de waarheid zich openbaren.

V: Impliceert *bhakti* geen dualiteit?

M: *Bhakti* en Zelfrealisatie zijn hetzelfde. Het Zelf van de *advaitins* is de God van de *bhakta's*. Zoals het individuele lichaam bestaat uit de ziel, het ego en het grofstoffelijke lichaam, zo bestaat God uit *Paramatman*, de wereld en individuen.

Waarom blijf je naar geluk hunkeren, terwijl je het Zelf bent? Die hunkering kwijt zijn is op zichzelf al verlossing. De geschriften zeggen: 'Jij bent Dat.' Hun werkelijke bedoeling is de betekenis

van die wetenschap te openbaren. Realisatie moet zijn: erachter komen wie je bent en verblijven als dat 'ik'. Zeggen: 'Ik ben dit en niet dat', is alleen maar tijdverspilling. De echte leerling werkt innerlijk en niet uiterlijk.

Aangezien wij al in Tiruvannamalai zijn, zou het belachelijk zijn iemand te vragen naar de weg hierheen. Dus vragen hoe je het Zelf moet realiseren is ook absurd, omdat je het Zelf al bent. Verblijf in het Zelf. Dat is alles. Het 'ik' is de fundamentele basis; en dit wetende weet je al het andere.

V: Hoe wordt 'ik-ik'-bewustzijn gevoeld?

M: Als een ononderbroken bewustzijn van 'ik'. Het is louter Bewustzijn. Ook nu ben jij Dat. Wanneer het zuiver is kun je Het niet misverstaan.

V: Kan dat Bewustzijn ook genot geven?

M: Zijn natuur is genot. Er is alleen genot. Er is niemand om van dat genot te genieten: zowel de genier als het genot zijn erin opgegaan. Genot is naar binnen keren en het denken binnen in je houden; pijn is het naar buiten richten. Afwezigheid van genot wordt pijn genoemd. Je natuur is genot, dat wil zeggen, Gelukzaligheid. Het is niet de ziel die naar realisatie hunkert, aangezien die er altijd is. Ontken je jezelf? Nee. Dan bestaat het Zelf. Alleen het ego is op zoek.

In de *Yoga Vasishtha* staat dat wat werkelijkheid is voor ons verborgen is, maar wat onwaar is wordt als waar geopenbaard. In werkelijkheid ervaren wij alleen de Werkelijkheid, maar we weten het niet. Is het geen wonder boven wonder?

V: Zijn onze inspanningen zeker van succes?

M: Realisatie is onze natuur. Er hoeft niets nieuws te worden verworven. Wat nieuw is, kan niet eeuwig zijn. Daarom hoeft je er niet aan te twijfelen of je het Zelf zult winnen of verliezen.

Toen ik als jongen de 'dood'-ervaring had, ging ik het Zelf binnen en sindsdien ben ik geen greintje vooruitgegaan en van plaats veranderd. Het is vanaf dat moment hetzelfde gebleven – er is geen ontwikkeling geweest.

De Maharshi vertelde ons dat, toen hij een jongen was, het eigenlijke proces van spirituele Zelfrealisatie niet langer dan twintig

minuten duurde. De volgende paar jaar besteedde hij aan het verankeren van deze realisatie en stemde hij zich geleidelijk hierop af.

V: Hoe lang duurt het om *chintamani* te verkrijgen, het hemelse juweel dat al je wensen vervult?

M: Het voorbeeld van *chintamani* kun je vinden in *Yoga Vasishtha*. *Chintamani* betekent de ware natuur van het Zelf. Het verhaal gaat als volgt. Een man hield zich bezig met het beoefenen van *tapas* om *chintamani* te verwerven. Op mysterieuze wijze viel er een juweel in zijn handen, maar hij dacht dat het onmogelijk de *chintamani* kon zijn, omdat zijn inspanningen te kort en te gering waren geweest om het juweel te bemachtigen. Hij negeerde het en bleef doorgaan met zijn *tapas*. Later legde een *sadhu* een schitterende geslepen kiezelsteen voor hem neer. De man werd erdoor gefascineerd, maar kwam tot de conclusie dat deze zijn verlangen niet kon vervullen, zoals was beweerd. Zo moet er ook niet ergens anders naar het Zelf worden gezocht, omdat het onvervreemdbaar is.

V: Hoe moet *purna Brahman* worden verworven? Welke methode past het beste bij een *grihasta*?

M: Je hebt *purna* (volmaaktheid) al. Sta je los van *purna*? Als dat zo was, hoe kon de vraag zich dan aandienen? Het weten dat *purna Brahman* en jij niet van elkaar gescheiden zijn, is doorslaggevend. Zie het en je zult merken dat je geen *grihasta* of een ander beperkt wezen bent. Dit weten zal andere zaken automatisch ophelderen.

V: Hoe kan ik de gedachte aan die werkelijke toestand altijd voor ogen houden?

M: Omdat je niet in staat bent die ene gedachte vast te houden, omdat je niet standvastig bent, denk je dat je een lichaam bent! Het idee dat je naar Tiruvannamalai moet gaan om de Maharshi te bezoeken is alleen een functie van het intellect. Je hebt geen hulp nodig. Je verkeert al in je oorspronkelijke staat; hoe kan iemand je helpen daar te komen als je er al bent? De hulp die je wordt geboden bestaat in wezen uit het opruimen van je foutieve denkbeelden. De groten, de goeroes, kunnen alleen helpen bij het verwijderen van de obstakels die je in de weg staan.

De ware toestand is Bewustzijn zonder inhoud. De westerse psy-

chologen die dit ontkennen en zeggen dat bewustzijn een object moet hebben, hebben helemaal gelijk in zoverre dit het individu en het mentale bewustzijn betreft, maar ze hebben ongelijk wanneer ze het betrekken op universeel Zijn.

V: Als 'ik' altijd hier en nu ben, waarom voel ik dit dan niet?

M: Dat is het hele punt! Wie zegt dat het niet wordt gevoeld? Zegt het echte 'ik' dit of het onechte 'ik'? Onderzoek dit. Je zult merken dat dit het onechte 'ik' is. Het onechte 'ik' is het obstakel. Het moet worden verwijderd, zodat het ware 'ik' niet verborgen blijft.

Het gevoel 'ik heb het Zelf niet gerealiseerd' staat realisatie in de weg. In wezen ben je al gerealiseerd; er valt niets te realiseren. Als dit wel zo was, zou het iets nieuws moeten zijn, wat tot dusverre nog niet bestaat, wat ergens in de toekomst staat te gebeuren.

Wat wordt geboren moet ook weer sterven. Als realisatie niet eeuwig was, zou het niet de moeite waard zijn. Wat we zoeken is daarom niet iets wat nieuw is. Het is alleen datgene wat eeuwig is en wat vanwege obstakels niet wordt gekend; dat is wat we zoeken. Onwetendheid is het obstakel. Haal die weg en alles zal goed zijn. De onwetendheid is identiek met de 'ik'-gedachte. Zoek naar haar bron en zij zal verdwijnen. De 'ik'-gedachte is als een geest die niet tastbaar is en hij ontstaat tegelijk met het lichaam, gedijt daarop en verdwijnt daarmee. Het lichaamsbewustzijn is het verkeerde 'ik'. Geef het op! Dit doe je door de bron van het 'ik' te zoeken. Het lichaam zegt niet 'ik ben'. Jij bent het die zegt: 'ik ben het lichaam'. Zoek uit wie dit 'ik' is. Door zijn bron op te zoeken zal het verdwijnen.

V: Wat moet onze *sadhana* zijn?

M: De *sahaja* van *siddha*! *Sahaja* is de oorspronkelijke toestand, zodat *sadhana* gelijkstaat aan het opruimen van obstakels om deze blijvende waarheid te kunnen realiseren.

Door steeds weer te oefenen, kan het een gewoonte worden naar binnen te keren en het Zelf te vinden. Je moet je hier altijd en voortdurend voor inzetten, totdat je het Zelf blijvend hebt gerealiseerd. Wanneer het geen moeite meer kost, wordt de toestand iets natuurlijk en neemt het Allerhoogste bezit van de mens als een ononderbroken stroom. Zolang het nog niet blijvend iets natuurlijk en gewoons is geworden, weet je dat je het Zelf niet hebt gerealiseerd,

maar er alleen een glimp van hebt opgevangen.

De ziel die het Zelf realiseert kan nog verbonden zijn met een werkend lichaam, zintuigen en denkvermogen, zonder zichzelf met dat lichaam te vereenzelvigen.

Pas wanneer je bij de bron bent gekomen kan er vervulling zijn, anders zal er rusteloosheid zijn.

14. De noodzaak van ultra-mystiek

Al het gediscussieer over metafysica is zinloos, tenzij het ons ertoe brengt in het Zelf op zoek te gaan naar de ware Werkelijkheid. Je kunt, en vaak gebeurt dat ook, talloze boeken lezen, misschien wel een hele bibliotheek, zonder daarvan enig besef over te houden van wat je bent. Studie bewijst je vaak een slechte dienst, met name wanneer het een stimulans is voor de ontwikkeling van iemands ego en trots; deze blijken een ernstig beletsel te zijn voor iemands vorderingen.

De wetenschap onderzoekt het uiterlijke universum, terwijl zij het Zelf nog niet heeft onderzocht. Er worden voortdurend uitvindingen gedaan; dit zal nooit stoppen, aangezien we eindeloos door kunnen gaan met het ene nieuwe ding na het andere uit te vinden. Wat is de zin hiervan? Dit is allemaal *maya*. Keer naar binnen en ken eerst je Zelf.

Al deze aantekeningen die je maakt van wat ik zeg, enzovoort, zijn nuttig voor beginners, voor vrienden en om vragen van anderen te beantwoorden. Maar voor wat betreft jezelf weet je dat het alleen maar velletjes papier zijn. Duik in het Zelf en vind daar alles wat je wilt weten!

Alle controversen over de schepping, de aard van het universum, evolutie, Gods bedoeling, enzovoort, zijn zinloos. Ze leiden niet tot waarachtig geluk. Mensen proberen achter dingen te komen die buiten henzelf liggen, voordat zij de vraag: ‘Wie ben ik?’ proberen te beantwoorden. Alleen zo kunnen ze geluk vinden – niet door het hele universum te begrijpen, want het Zelf *is* geluk.

V: Wanneer ik enige tijd heb gemediteerd, merk ik dat het denken afsterft en er stilte heerst. In die stilte ben ik me bewust van een heel klein zaadje of punt in mijn borst of hart, waarop zich al mijn aandacht concentreert. Is dit het Zelf waarover u praat?

M: Ja, dat is het Zelf, hoewel je nog dieper moet gaan om je reali-

satie te perfectioneren. Houd hieraan vast. Verlies de stroom niet. Verlies hem niet door de verkeerde gedachte te hebben: ik mediteer op het Zelf, of ik mediteer op iets anders. Wanneer je op zo'n punt bent gekomen, moet je proberen te bedenken dat jij het Zelf *bent*, dat deze stilte je natuurlijke toestand is. Let er goed op dat je hier niet van afdwaalt.

De gecompliceerde doolhof van de filosofie van verschillende scholen zou opheldering geven en de waarheid openbaren. Maar in wezen scheppen ze verwarring waar deze niet hoeft te bestaan. Wil je iets begrijpen, dan moet er het Zelf zijn. Het Zelf spreekt voor zichzelf. Waarom zou je niet als het Zelf verblijven? Waarom is het nodig het niet-zelf uiteen te zetten? Neem bijvoorbeeld de Vedanta: zij zegt dat er vijftien soorten *prana* zijn. De student moet hun namen en functies onthouden. De lucht stijgt op en wordt *prana* genoemd, en wanneer zij neerdaalt wordt ze *apana* genoemd; zij oefent invloed uit op de *indriya's* en wordt dan weer iets anders genoemd. Waar dient dit allemaal voor? Waarom ga je de functies classificeren, benoemen en opsommen enzovoort? Is het niet genoeg te weten dat één *prana* al het werk doet? De *antahkarana* denkt, verlangt, wil, redeneert enzovoort en iedere functie wordt toegeschreven aan één naam, zoals denkvermogen of intellect. Heeft iemand de *prana's* of de *antahkarana's* ooit gezien? Hebben ze werkelijk een wezen? Het zijn louter begrippen. Wanneer en waar zullen ze eindigen?

Denk na over het volgende: Een man slaapt. Bij het wakker worden zegt hij dat hij heeft geslapen. De vraag is: 'Waarom zegt hij in zijn slaap niet dat hij slaapt?' Het antwoord is, dat hij in het Zelf is verzonken en niet kan praten, zoals iemand die in een vijver duikt om iets van de bodem op te halen. De duiker kan niet praten. Wanneer hij het voorwerp heeft opgedoken en uit het water te voorschijn komt, gaat hij praten. En, hoe moeten we dit uitleggen? Wanneer hij onder water is, zou er, wanneer hij zijn mond opendeed om iets te zeggen, water in zijn mond komen. Heel eenvoudig toch? Maar de filosoof is niet tevreden met dit eenvoudige feit. Hij verklaart het door te zeggen dat vuur de godheid is die gezag heeft over het spreken en dat het niet met water harmonieert en daarom niet kan functioneren. Dit wordt filosofie genoemd en studenten doen hun uiter-

ste best om dit allemaal te leren. Is het geen complete tijdverspilling? Zo zouden de goden ook gezag hebben over de ledematen en zintuigen van het individu en daarom wordt er gesproken over *hiranyagarba* enzovoort. Waarom moet er verwarring worden gezaaid die vervolgens weer moet worden weggeredeneerd? Zij die zich niet inlaten met deze doolhof, hebben geluk. Ik heb heel veel geluk gehad dat ik er nooit veel mee op heb gehad. Was dat wel het geval geweest, dan zou ik waarschijnlijk nergens zijn, altijd in verwarring. Gelukkig hebben mijn *vasana's* me rechtstreeks gebracht naar het onderzoeken van 'Wie ben ik?'

V: Hoe zit het dan met wetenschappelijke kennis?

M: Alle relatieve kennis behoort tot het denkvermogen, niet tot het Zelf. Daarom is het illusoir, niet blijvend. Een wetenschapper die bijvoorbeeld de theorie samenstelt dat de aarde rond is, kan dit onweerlegbaar bewijzen, maar wanneer hij in slaap valt, verdwijnt de gedachte volkomen: zijn brein wordt blanco. Zie dus hoe futiel al deze relatieve kennis is. Werkelijke kennis is aan alle relatieve kennis voorbij te gaan en in het Zelf te blijven. Besef dat het Zelf het intellect overstijgt; het intellect zelf moet verdwijnen om bij het Zelf te komen.

De *jnani's* brengen naar voren dat de yogi uitgaat van het bestaan van het lichaam en dat het losstaat van het Zelf en adviseren daarom je in te zetten voor hun hereniging door het praktiseren van yoga. In wezen is het lichaam een product van het denkvermogen, dat zetelt in de hersenen; de hersenen functioneren door licht dat aan een andere bron wordt ontleend, zoals de yogi's zelf erkennen in hun fontanel-theorie (dat de levensstroom het lichaam via de fontanel binnenkomt). De *jnani* beweert dat, als het licht wordt geleend, het uit zijn oorspronkelijke bron moet komen. Ga rechtstreeks naar de bron en maak je niet afhankelijk van geleende bronnen. Een ijzeren bal heeft vuur nodig om zich los te maken van de ijzermassa en zelfstandig te worden. Later koelt hij af door het vuur af te staan, maar hij moet opnieuw worden verhit als hij weer met de massa verenigd wil worden. Dus de oorzaak van afscheiding van het Zelf moet tevens het middel zijn om zich er weer mee te verenigen.

Nogmaals, als er een beeld wordt gereflecteerd, moet er een bron zijn, alsook accessoires, zoals de zon en een kom met water voor de reflectie. Om de reflectie weg te halen, kan óf de oppervlakte worden bedekt – dit is de fontanel-theorie van de yogi's – óf het water kan worden afgevoerd, wat *tapas* wordt genoemd, dat wil zeggen, de gedachten of hersenactiviteit worden stopgezet: dit is *jnana marga*.

Dit alles is echter gebaseerd op de veronderstelling dat de *jiva* losstaat van het Zelf of *Brahman*. Maar staan wij op onszelf? 'Nee', zegt de *jnani*. Het ego is niet meer dan een onjuiste identificatie van het Zelf met het niet-Zelf, zoals in het geval van een kleurloos kristal en zijn gekleurde achtergrond. Hoewel het kristal kleurloos is, lijkt het door zijn achtergrond rood. Als de achtergrond wordt verwijderd, straalt het kristal in zijn oorspronkelijke zuiverheid. Zo is het met het Zelf en de *antahkarana's*.

Toch is het voorbeeld niet geheel juist. Want het ego heeft zijn bron in het Zelf en staat niet op zichzelf, zoals de achtergrond ten opzichte van het kristal. Die bron is het Hart, het Zelf.

Laten we ons intellect niet loslaten op *Atman*, in een poging erachter te komen wat voor zelf-straling dit is, of het zus of zo is. Het zijn dit soort wijdlopijge gedachten die ons gebonden maken.

Ik ben me nooit bewust geweest van het bestaan van deze filosofische raadsels en controversen en problemen, totdat ik in Tiruvannamalai kwam en mensen me lastig begonnen te vallen. Tot op dat moment had ik me hier nooit mee ingelaten. Ik heb nooit kennis gehad van enig filosofisch stelsel. Al deze stelsels zijn ontstaan uit één simpel feit, namelijk realisatie. Ga daarom op zoek naar realisatie, praktiseer *vichara* en bekommer je niet om filosofieën en stelsels en problemen.

Verklarende woordenlijst

abhyasa	het praktiseren
advaita	niet-dualiteit; de leerstelling dat er los van het Zelf niets bestaat, maar dat alles een illusoire vorm is, die door het Zelf aangenomen wordt
aham Brahmasmi	‘ik ben <i>Brahman</i> ’
ahamkara	het ego
anahata	het energiecentrum dat zich in het hart bevindt, een van de zeven hoofdchakra’s
antahkarana	denkvermogen (brein); de zetel van denken en voelen
apana	de neerwaartse energiestroom
aparoksha	rechtstreeks, direct (dat wil zeggen, niet via het medium van de zintuigen)
Arjuna	de derde van de vijf Pandava-broers in het epos <i>Mahabharata</i> , en de ontvanger van Krishna’s lessen in de <i>Bhagavad Gita</i>
asana	yogahouding
ashrama’s	de vier levensfasen, zoals het hindoeïsme ze van oudsher ordent
asura	demon
Atman	het Zelf
atmakara	verblijven als het Zelf
atma vichara	Zelfonderzoek
avarana	bedekking; dat wat de ware natuur versluiert
avidya	onwetendheid aangaande je ware natuur
<i>Bhagavad Gita</i>	letterlijk: het lied van God; een gedeelte van de <i>Mahabharata</i> waarin de heilige dialoog tussen Krishna en Arjuna staat en een van de bronboeken van de hindoe-filosofie, die de essentie van de <i>Upanishads</i> bevatten

bhakta	volgeling; iemand die het pad van toewijding volgt
bhakti	toewijding
brahmachari	iemand die een leven van <i>brahmacharya</i> leidt
brahmacharya	een leven van celibaat, religieuze studie en zelfbeheersing, de eerste ashrama in de hindoe-traditie; de Maharshi beschouwde alleen het onderzoeken van <i>Brahman</i> als <i>brahmacharya</i>
Brahman	het opperste Wezen, het onpersoonlijke Absolute van het hindoeïsme
chakra	letterlijk: wiel of cirkel; energiecentra die zich, volgens de <i>hatha</i> -yoga, op bepaalde punten in het lichaam bevinden
chintamani	het wensvervullende juweel
chit	zuiver Bewustzijn, dat de natuur is van het werkelijke Zelf; zie <i>satchitananda</i>
chitta	de ‘denkstof’ waarin de indrukken van het verleden zijn opgeslagen
Dakshinamurti	een manifestatie van Shiva die door de kracht van de stilte enkele geleerde wijzen naar een ervaring van het Zelf bracht
deva	een god
dharana	concentratie
dhyana	meditatie
diksha	initiatie
Gita	zie <i>Bhagavad Gita</i>
grihasta	gezinshoofd, de tweede ashrama in de hindoe-traditie
hiranyagarba	kosmisch ei
indriya	zintuig
Ishwara	de hoogste persoonlijke God van het hindoeïsme

jada	bewusteloos
jagrat	de waaktoestand
japa	het herhalen van een <i>mantra</i> , hetzij mentaal, hetzij verbaal (als <i>sadhana</i>)
jiva	het ego, individuele ziel of zelf
jivanmukta	iemand die nog tijdens het leven bevrijding vindt
jivanmukti	bevrijding tijdens het leven
jnana	kennis van het Zelf
jnani	iemand die het Zelf heeft gerealiseerd
Kailash	heilige berg in de Himalaya, bekend als de verblijfplaats van Shiva
karma	er zijn drie hoofdbetekeningen: 1. levensbestemming, ontstaan als gevolg van daden; 2. het gevolg van daden; de wet van oorzaak en gevolg; 3. daad; vandaar <i>karma</i> -yoga: de yoga van de daad
kevala	eenheid
kevala nirvikalpa samadhi	de toestand van moeiteloos maar tijdelijk opgaan in het Zelf, waarbij de zintuigen niet functioneren en gedachten volkomen afwezig zijn; de Maharshi spreekt meestal gewoon over <i>nirvikalpa samadhi</i>
khumbaka	de tijd tussen twee ademhalingen, of het inhouden van de adem na een diepe inademing of na een volledige uitademing
kosha	omhulsel van de ziel; er zouden vijf van dergelijke omhulsels zijn
Krishna	de achtste incarnatie van <i>Vishnu</i> , wiens leringen in de <i>Bhagavad Gita</i> staan
kundalini	de goddelijke, kosmische energie, gesymboliseerd als een opgerolde slang die aan de basis van de wervelkolom ligt te sluimeren
laya	letterlijk: ontbinding; de Maharshi gebruikt het begrip om een toestand van leegte aan te duiden waarin het denken tijdelijk inactief is

loka vichara	het nadenken over wereldse zaken
Maharshi mahat tattva	<i>maha rishi</i> : grote wijze het geprojecteerde licht van Absoluut Bewustzijn dat zich manifesteert als ego en zich ontwikkelt als lichaam en universum
mahatma mantra	grote ziel heilige woorden of formule die tot materieel of spiritueel profijt leiden; zie <i>japa</i>
marga	pad; een benaderingswijze op de spirituele zoektocht
maya	illusie; de kracht inherent aan <i>Brahman</i> waardoor de wereld zich manifesteert
moksha mowna mowni mukti	bevrijding, spirituele vrijheid stilte iemand die in stilte verblijft bevrijding, <i>moksha</i>
nadi	een kanaal in het fijnstoffelijke lichaam waar energie doorheen zou stromen
namaskar Nandi nirvikalpa	begroeting, eerbiedige groet heilige stier, Shiva's vervoermiddel geen verschillen; zie <i>sahaja</i> en <i>kevala</i>
prakriti	natuur; de oorspronkelijke bron van de materiële wereld, bestaande uit de drie hoedanigheden: <i>sattva</i> , <i>rajas</i> en <i>tamas</i>
pralaya prana	kosmische ontbinding adem, vitale kracht, de opwaartse energiestroom
pranayama	adembeheersing; hetzij door deze te reguleren, hetzij door deze in te houden
prarabdha	het deel van iemands <i>karma</i> uit het verleden dat in het huidige leven moet worden uitgewerkt
pratyahara	het terugtrekken van het denken uit de zintuigen en zintuiglijke objecten
puraka	inademing

rajas	activiteit, rusteloosheid; een van de drie hoedanigheden of componenten van alles wat in de natuur aanwezig is, samen met <i>sattva</i> en <i>tamas</i>
rechaka	uitademing, het leegmaken van de longen
rishi	wijze, ziener
sadhak	spirituele zoeker
sadhana	methode van spirituele beoefening
sadhu	ascetische, spirituele zoeker; meestal betekent het iemand die tijdens zijn zoektocht familie en bezittingen heeft opgegeven
sahaja	natuurlijk
sahaja nirvikalpa samadhi	op natuurlijke wijze en blijvend opgaan in het Zelf, waarbij men geen verschil ziet tussen zichzelf en de wereld en tegelijkertijd met volledig gebruik van de fysieke functies
sahasrara	een van de <i>chakra's</i> , de duizendbladige lotus in de hersenholte
samadhi	opgaan in het Zelf
samsara	de eindeloze keten van geboren worden en sterven die alleen wordt onderbroken door de realisatie van het Zelf
samskara's	mentale impressies of tendensen uit het verleden die zijn blijven bestaan
Shankara	ook <i>Shankaracharya</i> genoemd; een religieus hervormer en filosoof uit de achtste eeuw, de eerste die de leringen van de <i>advaita-vedanta</i> toegankelijk heeft gemaakt voor het volk
sannyas	ascese; de vierde ashrama in de hindoe-traditie
Shastra's	geschriften
sat	bestaan, zuiver Zijn
satchitananda	Zijn, Bewustzijn, Gelukzaligheid
satsang	verkeren in de nabijheid van wijzen of in het Zijn, dat wil zeggen: het Zelf
sattva	zuiverheid, harmonie; een van de drie hoedanigheden of componenten van alles in de natuur, tezamen met <i>rajas</i> en <i>tamas</i>

savikalpa	letterlijk: met verschillen
savikalpa samadhi	een toestand van <i>samadhi</i> die door voortdurende inspanning wordt gehandhaafd
shakti	macht; de kracht, energie of activiteit van het goddelijke; het goddelijke aspect wordt gewoonlijk voorgesteld als een god en de energie als de godin/ega
siddha	iemand die over bovennatuurlijke krachten beschikt; een vervolmaakte wijze
siddhi	bovennatuurlijke kracht
Shiva	de tweede god van de hindoe-drie-eenheid; hij wordt geassocieerd met destructie
sloka	een vers in een Sanskritisch geschrift
sphurana	gedachteflits
sruti	tekst uit een heilig geschrift
sushumna	het centrale kanaal dat zich in de wervelkolom bevindt en waardoor de <i>kundalini</i> zou opstijgen
sushupti	diepe, droomloze slaap
swapna	droomtoestand
tamas	inertie, traagheid; een van de drie hoedanigheden of componenten van alles wat in de natuur aanwezig is, samen met <i>sattva</i> en <i>rajas</i>
tanmatra's	de fijnstoffelijke basiseigenschappen van de vijf elementen – vorm, smaak, reuk, klank en aanraking
tapas	letterlijk: hitte; boetedoening, religieuze versterving; de Maharshi beschreef het als het samenvloeien van het denkvermogen met het Allerhoogste Bewustzijn
Tiruvannamalai	de stad in Zuid-India die aan de voet van de heilige berg Arunachala ligt, waar de Maharshi zijn hele leven als volwassene heeft doorgebracht

tratak	een yoga-oefening die bestaat in het staren naar een bepaald object zonder met de ogen te knipperen
turiya	het vierde stadium, dat waken, slapen en dromen overstijgt en waarin het ego één wordt met <i>Brahman</i> of Bewustzijn
Upadesa Saram	een Sanskritisch gedicht van dertig verzen, waarin spiritueel onderricht wordt gegeven en dat is geschreven door de Maharshi
upadesa	spiritueel onderricht, gegeven door de goeroe
upadhi	een beperking die van buitenaf wordt opgelegd (door tijd, ruimte of object)
Upanishads	het latere en meer filosofische gedeelte van de <i>veda's</i> , waarvan alle <i>vedanta</i> -filosofie is afgeleid
vairagya	zonder passie, afwezigheid van wereldlijke verlangens
vasana's	inherente tendensen en neigingen veroorzaakt door conditionering
vedanta	metafysische filosofie, gebaseerd op de <i>Upanishads</i>
vedantin	iemand die de filosofie van vedanta volgt
vichara	onderzoek
vijnana kosha	het omhulsel van het intellect dat een deel van het fijnstoffelijke lichaam bevat
Vishnu	de derde god van de hindoe-drie-eenheid; hij wordt geassocieerd met behoud
viveka	onderscheid
Vivekachudamani	een Sanskritische tekst van de vedanta-filosofie door <i>Shankara</i> , die de Maharshi voor een volgeling in het Tamil heeft samengevat; ook heeft hij er een voorwoord bij geschreven
viyoga	scheiding
Yoga Vasishta	een tekst van de advaita die wordt toegeschreven aan Valmiki, waarin de wijze Vasishta Rama spirituele raad geeft

Noten

1. Hiervoor wordt de lezer verwezen naar *Talks with Ramana Maharshi* door Munagala Venkataramiah, *Day by Day with Bhagavan* door A. Devaraja Mudaliar en *The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi in his own words* door Arthur Osborne.
2. Paul Bruntons bijnaam.
3. Alexander Selkirk, 1676-1721, werd op eigen verzoek aan wal gezet van een onbewoond eiland in de Stille Zuidzee; de inspiratie voor Defoe's verhaal, *Robinson Crusoe*.
4. De beschrijving van deze ervaring kan worden gevonden in hoofdstuk 1 van *The Secret Path*, door Paul Brunton.
5. De Heilige Teresia van Lisieux, 1873-1897.
6. Letterlijk: 'gerieflijke houding', of de halve lotushouding.
7. Een heilig gebouw in Mekka waarin zich de heilige zwarte steen bevindt.
8. Volgens de *Gita* wordt alles wat zonder motief aan God wordt geofferd een 'offerande' genoemd.
9. Deze tekst staat in alle vier Evangelieën van de Bijbel, b.v. Matteüs 10:39.
10. Uit *Yoga Vasishtha*; koningin Chudala bereikte eerder realisatie dan haar echtgenoot en werd zijn lerares na de gedaante van een *rishi* (Agastya genaamd) te hebben aangenomen.
11. Uit de *Ramayana*; Rama zet uiteen dat ze in deze situatie zijn geplaatst (lijden in het bos) als gevolg van hun eigen daden in het verleden en dat ze er niemand de schuld van kunnen geven, omdat anderen slechts werktuigen waren in de handen van God om recht te doen geschieden.
12. De vraagsteller bedoelt hiermee waarschijnlijk Meher Baba, die Brunton eerder heeft ontmoet (zie *Geheim India*).
13. Een van de 12 Vaishnavite-heiligen.
14. De koning van Mithila, die de reputatie had dat hij een Zelf-gerealiseerde was en die in de uitoefening van zijn koningschap daarbij niet persoonlijk betrokken raakte, omdat hij altijd in *Atman* bleef verankerd.
15. Zie Appendix in *Self Realisation, the Life and Teachings of Sri Ramana Maharshi* door B.V. Narasimha Swami.

