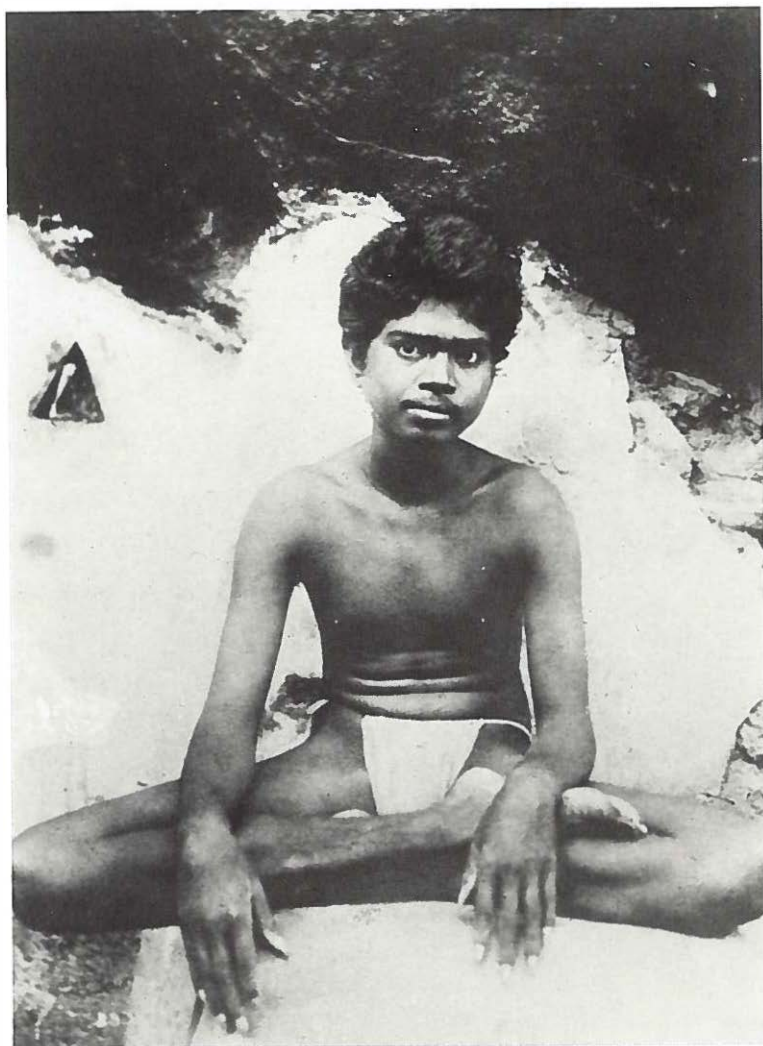


Alexander Smit
HET DIRECTE PAD

GESPREKKEN OVER
DE KWINTESSENS VAN HET ONDERRICHT



HET DIRECTE PAD



Alexander Smit

Het Directe Pad

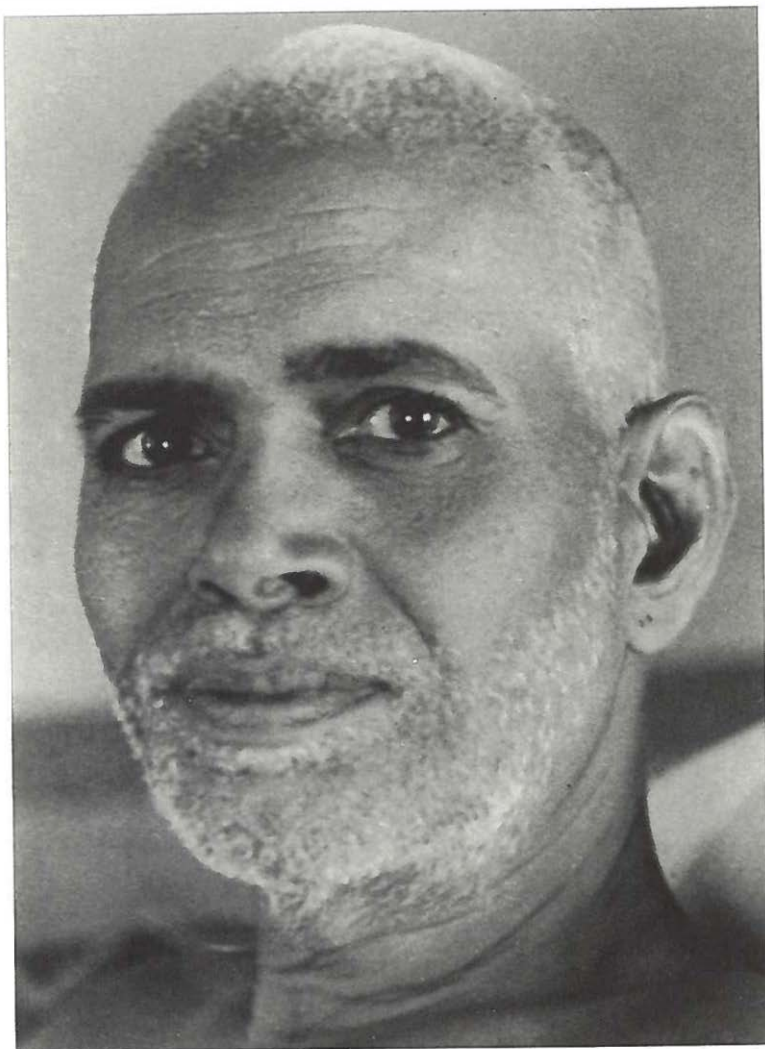
de kwintessens van het onderricht

Twintig lezingen over de Upadesa Saram
(de essentie van onderricht)
van Ramana Maharshi

6 - 12 juni 1994

Tekstredactie Belle Bruins

ALTAMIRA
HEEMSTEDE
1997



Inleiding

In de Indiase traditie van Advaita onderricht zijn drie vormen van onderricht waar te nemen. De eerste vorm is dat de leermeester spontaan spreekt vanuit wat er op dat moment leeft en wat zich aan interactie met zijn leerlingen voordoet. Het voordeel hiervan is dat het vrij is van druk van buitenaf, opgelegd door op schrift gestelde kaders. Een nadeel is dat er meestal onderwerpen aan de orde komen vanuit het niveau van de leerling die – logisch voortvloeiend vanuit het standpunt van de leerling – veelal te maken hebben met lichaam, denken en voelen-problematiek, waarbij de leermeester de leerling echter uitnodigt naar het niveau van verwerkelijking te gaan dat voorbij deze gebieden ligt.

De tweede vorm van onderricht is het behandelen en/of bespreken of becommentariëren van een reeds bestaande tekst, zoals een *Upanishad*, de *Bhagavad Gita* of een tekst als de *Upadesa Saram*. Dit is de vorm van onderricht waarmee we in dit boek te maken hebben. Het voordeel van een dergelijke benadering is dat de leerling direct al geconfronteerd en uitgenodigd wordt zich te verplaatsen in wat de leermeester zegt en vertegenwoordigt. Een eventueel nadeel is dat er te veel nadruk komt te liggen om ‘binnen de kaders’ van een tekst te blijven, waardoor nieuwe inzichten en openbaringen die niet binnen de kaders van de aangeboden

tekst gezien worden, een bindend en dwingend karakter kunnen geven aan de aangeboden tekst.

De derde vorm – als men dat al een vorm zou willen noemen – is de taal der stilte. Bhagavan Ramana Maharshi gaf zijn onderricht vooral in stilte. Waarschijnlijk lag daar zijn grootste kracht. Maar men moet niet te licht denken over de spaarzame woorden die door Ramana Maharshi gesproken zijn. Gelukkig is er veel opgeschreven en bewaard gebleven. We moeten ons toch realiseren dat het geschreven woord essentieel is om de boodschap, die de leringen van Ramana Maharshi bevatten, toegankelijk te maken en te behouden voor diegenen die niet de mogelijkheid hadden aan zijn voeten te zitten en zijn wezen te ervaren. Men zou kunnen zeggen dat Ramana Maharshi's 'leer' volledig behouden is gebleven en dat is vrij uitzonderlijk, daar zijn woorden, uitspraken en geschriften zich uitstrekken over een periode van meer van 50 jaar.

Zijn eerste advies gaf hij in 1898, als antwoord op zijn moeders emotionele smeekbede naar huis terug te keren. Dat is op een stukje papier geschreven en behouden gebleven. Dan zijn er de raadgevingen en instructies aan Gambiram Seshier en Sivaprakasam Pillai die zijn samengevat in *Zelf-onderzoek* en *Wie ben ik?*, respectievelijk in 1901 en 1902. Ramana Maharshi was in die dagen in stilte en gaf alleen met gebaren aan wat hij bedoelde. De vragen en Ramana Maharshi's antwoorden werden later, net als in de tijd van Jezus, geschreven in het zand of op een lei.

Eerst in 1911 kwamen de gesprekken met Humphreys, de eerste westerse leerling. Ook die zijn bewaard gebleven en verschenen zelfs in een eigentijds blad, de *International Psychic Gazette*. In de periode tussen 1913 en 1917 ontstond de *Ramana Gita*, gesprekken van Ramana Maharshi met Ganapati Muni en zeven andere zoekers. Narasimha Swami, zijn eerste biograaf, selecteerde een serie vragen en antwoorden die van vitaal belang waren voor zoekers naar

Waarheid. Ramana's *Talks* in de dertiger jaren werden veelal opgeschreven en bijgehouden door Munagala Venkata-maiah. In de veertiger jaren werden dagboeken en verslagen bijgehouden door Devaraja Mudaliar en Maurice Frydman. Uiteindelijk breekt er, vooral in het Westen, meer bekendheid door wanneer het boek *A Search in Secret India* van Paul Brunton verschijnt.

Over de periode 1923 tot 1950 hebben we dan ook nog te maken met authentieke verslagen, dagboeken, leringen en uitspraken van Ramana Maharshi die zijn opgetekend door Shri Muruganar.

Men zou kunnen vragen: Wat is nu eigenlijk de weg van Ramana Maharshi? "Geluk is inherent en natuurlijk voor ons," zegt Ramana Maharshi. "Onze *sahaja* of natuurlijke staat is de uiteindelijke volheid van Bewustzijn." Daar dit reeds het geval is, is het enige wat nodig is dat we ons gewaar worden van het feit dat het reeds zo is. Het is dus een ontdekken van wat reeds inherent aanwezig is. Het is niet iets wat bereikt kan worden, of wordt gecreëerd.

Dit wordt 'Zelfkennis' genoemd. Ramana Maharshi wijst in een van zijn vragen aan een leerling, op het volgende: "Wat voor nut heeft het van alles te weten, maar volkomen in het duister te zijn omtrent je eigen wezen?"

Het verlangen naar vrijheid en geluk komt voort uit ons diepe weten dat we geluk en vrijheid zijn. Dat is niet iets wat we kunnen worden. Volgens Ramana Maharshi is het echter niet voldoende het denken tot rust te brengen met ademhalingsoefeningen, of ons bezig te houden met mantra's en bhajans. Ramana Maharshi's *directe pad* in de *Upadesa Saram* wijst op het feit dat het denken-en-voelen *zelf* onderzocht moet worden op wat het nu wezenlijk is. Door juist en gericht en vooral voortdurend onderzoek ontdekt men dat de 'geest' (*mind*) slechts een bundel gedachten is die wordt waargenomen door 'iets' wat niet door denken en/of voelen wordt gehinderd, gesteund of beïnvloed.

Wanneer men het onderzoek binnen de waaktoestand verder uitbreidt, wordt duidelijk dat die 'ik'-gedachte die we *onszelf* noemen veelal alleen in de waaktoestand wordt waargenomen. Het is echter niet voldoende dit uitsluitend te zien in de waaktoestand. Buiten de waaktoestand zijn er nog twee toestanden waarin een eventueel 'ik' kan worden waargenomen. Het zijn de droomtoestand en de diepe droomloze slaap. Het moge duidelijk zijn dat we ons in de droom net zo gemakkelijk identificeren met het een en ander als in de waaktoestand. Iemand die droomt dat een kwade hond achter hem aanrent, loopt in de droomtoestand net zo hard weg voor die hond als in de waaktoestand en zegt niet al dromende: "Oh... het is maar een droom, ik hoef niet voor deze droomhond weg te lopen." Net als in de waaktoestand identificeren wij ons ook in de droom zonder enige moeite met vaak nog veel vreemdere identiteiten en objecten dan in de waaktoestand.

Over de diepe droomloze slaap wordt over het algemeen beweerd dat daar geen 'ik' is, omdat men niets zou waarnemen. Dit blijft een punt van aandacht en discussie binnen de Advaita en de filosofie. Er is weliswaar geen *bewust ik*, zoals kan worden aangetroffen in de waaktoestand en in de droom, maar er is wel degelijk *bewustheid*. Hoe zou het anders mogelijk zijn te weten dat men goed heeft geslapen? De mogelijkheid te 'kunnen ontwaken' zou dan ook afwezig zijn. Maar het is ieders ervaring dat we elke ochtend ontwaken uit de toestand van 'vergetelheid' waar we met genoegen naar uitzien om in te verdwijnen. Eenieder gaat graag slapen en komt verkwikt uit een goede nachtrust met een periode van diepe droomloze slaap waarin het zelfbewustzijn zijn plek heeft opgegeven.

Iedere ochtend ontwaken we uit dit mysterie en begeven we ons in een wereld. En zo is de slaap onze dagelijkse dood.

Wat is nu de oorsprong van denken en voelen en die 'ik'-

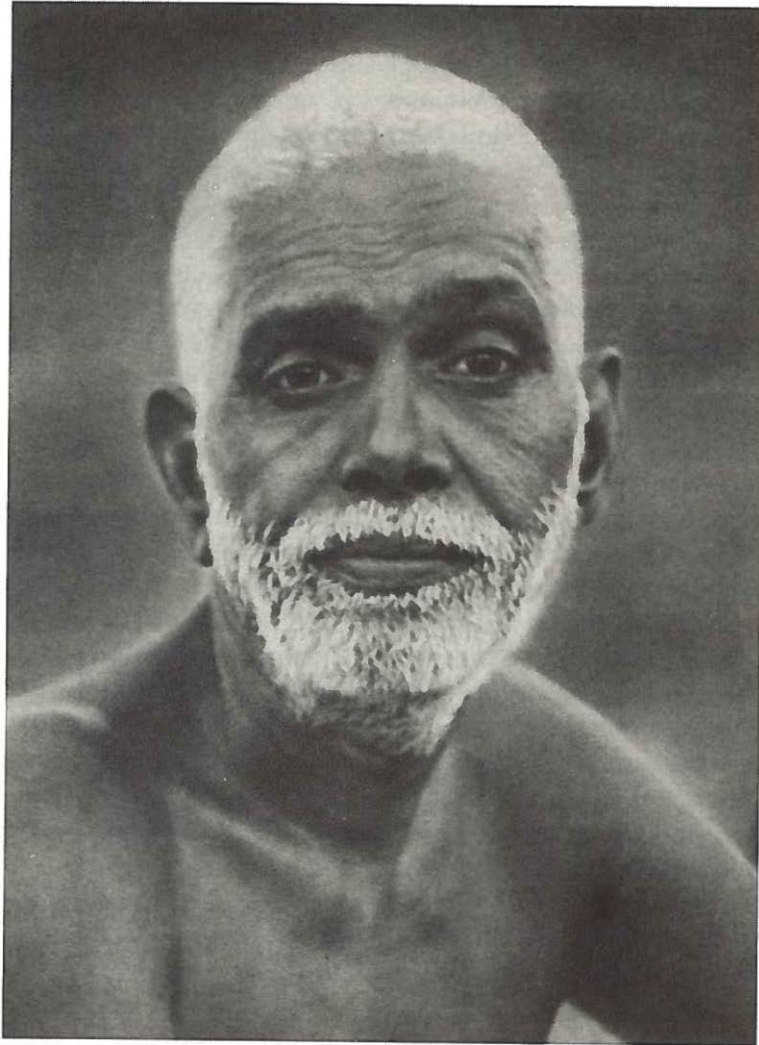
gedachte? Op basis van zijn ervaringen geeft Ramana Maharshi een aanwijzing dat het spirituele Hart aan de rechterzijde van de borst zit. Het Hart en de 'mind' zijn op dezelfde manier met elkaar verbonden als de zon en de maan. Precies zoals de maan het zonlicht reflecteert, zo reflecteert denken-en-voelen het Bewustzijn van het Hart. De *sphurana*, ofwel de onophoudelijke uitstraling van het Hart, is zonder ophouden de Bron van bestaan en Bewustzijn in zijn uiteindelijke volheid. Dit onophoudelijke Bewustzijn staat in contrast met de niet altijd aanwezige 'mind', 'ik'-gedachten, 'identiteiten', enzovoort. Daarom kan het uiteindelijke ware belang van het bestaan slechts gevonden worden in het Hart zelf.

Door *onophoudelijke* meditatie en zelfonderzoek op de juiste manier, vervloeit men als vanzelf met deze Bron. Deze staat wordt ook wel aangeduid met 'wakende slaap', omdat beide elementen aanwezig zijn: het *rusten* van de slaap en de *bewustheid* van waken. In dit boek, *Het Directe Pad*, wordt de lezer via de tekst van de *Upadesa Saram* systematisch meegenomen naar dit gekende Bewustzijn in zijn uiteindelijke volheid. De woorden zijn veelal een letterlijke weergave van de bijeenkomsten, hier en daar aangevuld met voor de lezer nuttige informatie. Er zijn gedeelten weggelaten waar het vragen en antwoorden betrof die binnen de privésfeer van de betrokkene(n) lagen. Datzelfde geldt voor informatie die zonder bekendheid met de geboden materie ongeschikt geacht werd.

Alexander Smit

Amsterdam, 8 april 1997

(geboortedag van Shri Nisargadatta Maharaj)



Upadesa Saram – Ramana Maharshi

I

De resultaten van handeling vloeien voort uit wetmatigheid. Is karma, handeling, het Allerhoogste? Het is zonder gewaarzijn.

2

De resultaten van handeling zijn vergankelijk. Handeling veroorzaakt wegzakken in een oceaan van steeds meer handelingen. Ze belemmert het doel en brengt geen bevrijding.

3

Handeling, toegewijd aan het Allerhoogste en gedaan zonder verlangens, zuivert denken en voelen. Ze bevordert bevrijding.

4

Rituele handelingen (*puja*) en het opzeggen van heilige woorden (*japa*) en meditatie worden respectievelijk gedaan met het lichaam, de spraak en het denken. Ze overtreffen elkaar in opgaande lijn.

5

Het opzeggen van heilige woorden, hetzij zachtjes, hetzij zwijgend, heeft de voorkeur boven het hardop zingen ter prijzing van het Allerhoogste. Meditatie is echter weer te verkiezen boven deze twee.

6

Toewijding aan God (het Allerhoogste) in zijn 'achtvoudige vorm', begrijpend dat Hij zich aldus manifesteert, is de juiste toewijding aan het Allerhoogste.

7

Voortdurende, natuurlijke meditatie, zoals het gelijkmatig uitstromen van olie of het gelijkmatig stromen van een rivier, is weer beter dan meditatie die onderbroken wordt.

8

De meditatie 'ik ben Hij' wordt beschouwd als meer zuiverend dan (meditatie) die gebaseerd is op dualistische gedachten.

9

Evenwichtig rusten in het ware zijn, ontbloot en verstoken van gedachten, is de hoogste vorm van toewijding. Het komt voort uit de kracht van meditatie.

10

Verzinken van denken en voelen in het Hart. Dat leren de wegen van handeling, toewijding, yoga en kennis.

11

Denken en voelen worden vredig door het reguleren van de adem, zoals een vogel wordt gevangen in een net. Dit is een hulpmiddel voor het beteugelen van denken en voelen.

12

Denken en voelen zijn uitingen van bewustzijn – ze zijn twee loten van één stam.

13

Er is het verstilde denken en voelen en het vernietigde denken en voelen. Het verstilde denken en voelen zal terugkeren, het vernietigde niet.

14

Denken en voelen, gekalmeerd door het reguleren van de adem, worden vernietigd door eenpuntige gerichtheid.

15

Valt er voor de verheven yogi, standvastig verblijvend in de natuurlijke staat, denken en voelen vernietigd, nog iets te doen?

16

Wanneer het denken zich afwendt van de objecten, is er de herkenning van de eigen natuur, het bewust zien van de werkelijkheid.

17

Wat is dat denken en voelen? Wanneer men dit gaat onderzoeken, blijken denken en voelen geen identiteit te vormen. Dat is het onmiddellijke, directe pad.

18

De geest is een bundeling gedachten, afhankelijk van de ik-gedachte. Besef dat geest de ik-gedachte is.

19

Waar komt die ik-gedachte vandaan? Wanneer men dit onderzoekt, verdwijnt ze. Dat is zelfonderzoek.

20

Wanneer de ik-gedachte omkomt, wacht een ander Ik, helder als het Hart. Het is het bestaan in zijn uiteindelijke volheid.

21

Dit is de ware betekenis van het woord Ik en is dat altijd geweest, want we houden niet op te bestaan, ook niet in de droomloze slaap, waar het wakend ik niet aanwezig is.

22

Lichaam, zintuigen, levenskracht, intellect en onwetendheid ben Ik niet. Die sluiers hebben geen gewaarzijn en zijn onwerkelijk: Ik ben het ene werkelijke.

23

Aangezien er geen tweede wezen is om dat-wat-is te kennen, is dat-wat-is bewustzijn. Ik ben Dat.

24

Het verschil tussen God en individu is alleen maar in naam en vorm en intelligentie. Hun wezenlijke natuur is gelijk aan het Absolute Zijn.

25

Wanneer het waarnemen van naam en vorm verdwijnt, is daar de ontmoeting met het Zelf. Dit is de ontmoeting met God, want God en het Zelf zijn een en hetzelfde.

26

Daar er geen twee zelden zijn, is verblijven in het Zelf het zien van het Zelf.

Er kan slechts het zijn van het Zelf zijn.

27

Die kennis is ware kennis (*jnana*), die zowel kennis als onwetendheid overstijgt. Daar is geen object om te kennen.

28

Wanneer je ware aard bekend is, is daar het zien van het Zelf, onverwoestbaar, ongeboren, alomtegenwoordig. Dit is ononderbroken bewuste gelukzaligheid.

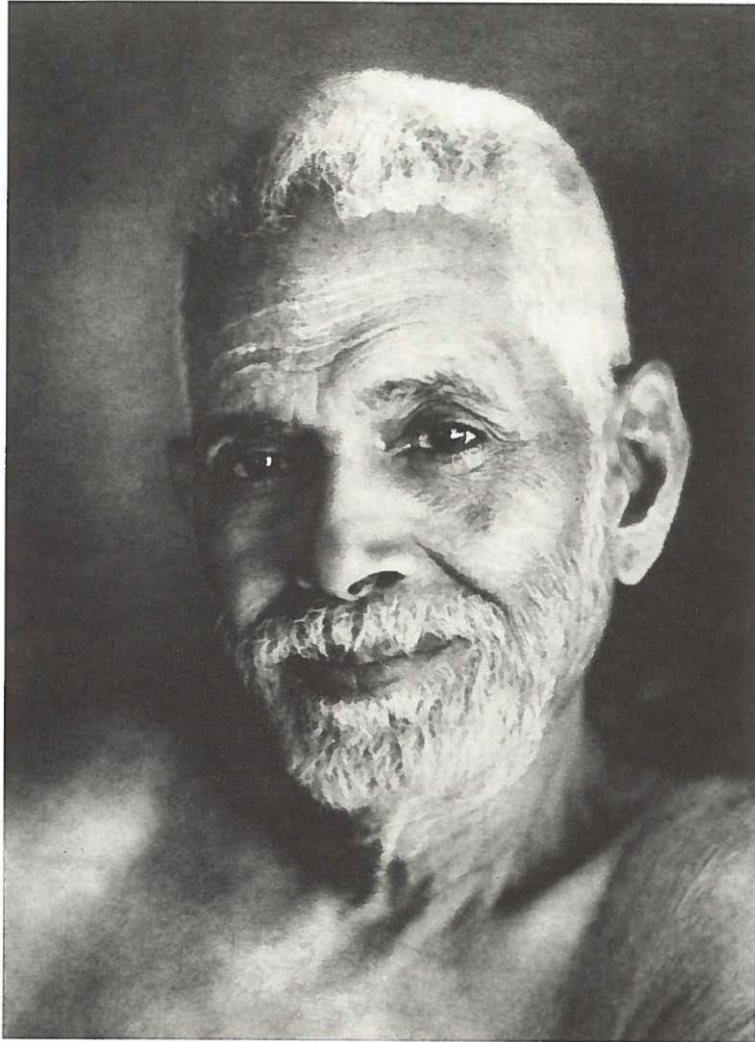
29

Wie zijn wezenlijke natuur heeft gevonden, ervaart hier-en-nu gelukzaligheid voorbij ideeën over gebondenheid en bevrijding.

30

Vrij van ego is er slechts de gloed van het Zelf.

Dit zijn de woorden van Ramana.



I

De glimlach zonder geringschatting

(6 juni 's morgens)

Wie is Ramana Maharshi? Ramana Maharshi is niet zomaar iemand. Als je nader kennismaakt met Ramana Maharshi of 'Bhagavan' zoals hij ook genoemd werd, valt er een aantal dingen op. Om een goed begrip te krijgen van de teksten die we gaan bespreken, is het belangrijk het een en ander te weten over Ramana Maharshi. Hij werd geboren op 30 december 1879 als Venkataraman. Het verhaal wil dat zijn moeder tijdens de zwangerschap een vreemd brandend gevoel had over haar hele lichaam. Geen enkel medicijn hielp en uiteindelijk kon alleen een extract van bilwabladeren – die als heilig beschouwd worden en gebruikt ter verering van Shiva – enig soelaas bieden. In 1896, toen hij zestien jaar was, overkwam hem iets vreemds in het huis van zijn oom, waar hij toen verbleef. Plotseling voelde hij dat hij ging sterven. Intuïtief ging hij op de grond liggen en nam de houding aan van een lijk, zoals hij dat gezien had op de *ghats*, de lijkverbrandingsplaatsen. Hij hoorde en zag niets meer; het lichaam werd helemaal stijf, maar 'iets' in hem bleef alert en bewust. Het was een dramatische doodservaring. Je moet goed begrijpen dat de jonge Ramana nooit enige spirituele oefening gedaan had, of zich bezighield met meditatie of iets dergelijks. In eerste instantie was hij zelf verbaasd over de situatie en dacht hij

dat hij door een geest bezeten was, of een vreemde, maar niet onaangename ziekte had opgelopen. Eén ding is zeker, hij vertelde niemand iets over zijn ervaring. Zo goed en zo kwaad als het ging, probeerde hij zijn normale leven als zestienjarige Zuid-Indiase schooljongen te hervatten. Aanvankelijk lukte hem dat aardig, maar na een paar weken merkte hij dat hij geen enkele interesse meer had in school en familie. Hij besloot het huis en zijn familie te verlaten en een plek te zoeken waar hij in alle rust het hele gebeuren kon laten rijpen en verwerken.

Hij ging naar de berg Arunachala, ongeveer 150 km ten zuidwesten van Madras. Die keuze was niet toevallig. Sinds zijn kindertijd was hij gefascineerd door Arunachala; alleen al de naam 'Arunachala' riep verrukking in hem op. In de geest van de jonge Ramana was de berg Arunachala een hemels oord. Hij deed er alles aan om te zorgen dat zijn familie hem niet kon traceren. Hij vertrok met stille trom en arriveerde na veel omzwervingen drie jaar later bij de Arunachala, waar hij de rest van zijn leven zou blijven. Bij de berg aangekomen gooide hij zijn geld en wereldse bezittingen weg met uitzondering van een linnen doek. Hij schoor zijn hoofd kaal als teken van wereldse onthechting en zocht een plek in de tempel waar hij ongestoord kon zitten. Hierna volgde een periode van vijf jaar waarin hij eigenlijk alleen maar met gesloten ogen op verschillende plekken in de tempel zat. Mensen in zijn omgeving konden slechts gissen wat er in deze jongeman omging en wat hij nu precies ervoer. Bezoekers van de tempel en de tempelbewakers gaven hem regelmatig eten en later kwam er iemand die voor hem zorgde. Het was in deze tijd dat hij werd bespot en met stenen bekogeld, maar niets leek de jonge Ramana te deren. In 1909 vertrekt hij plotseling naar de Virupashi-grot, die ongeveer 60 meter hoger ligt achter de tempel, en daar verblijft hij de volgende veertien jaar. Hij

spreekt nauwelijks, toont weinig of geen interesse voor mensen die hem bezoeken en met hem in contact wensen te komen. Geleidelijk beginnen de toegewijden, weliswaar in zeer kleine aantallen, zich om hem heen te verzamelen. In de laatste jaren in de Virupashi-grot begint hij af en toe te praten en beantwoordt hij zo nu en dan vragen. De leerlingen die hij aanreikt zijn heel direct en geboren uit eigen inzicht. Ze stoelen niet op eerdere geschriften, hoewel de overeenkomst met advaita vedanta onontkoombaar aanwezig is. In feite is het advaita in zijn meest pure vorm. Op de een of andere manier slaagde zijn familie er toch in de verblijfplaats van Ramana te traceren. Dat is omstreeks 1890, maar hij weigert resoluut naar huis terug te keren. In 1914 besluit zijn moeder om voorgoed bij hem te blijven. Een jaar later vertrekken Ramana, zijn moeder en enkele toegewijden naar de nog iets hoger gelegen Skandashram, een kleine ashram, speciaal voor hem door een van zijn eerste toegewijden gebouwd. In 1922 sterft zijn moeder en in latere jaren neemt de ashram grotere proporties aan. Talloze mensen uit de hele wereld willen de Maharshi ontmoeten en zijn zegen ontvangen. Wanneer hij in 1950 sterft, is Bhagavan Ramana Maharshi geworden tot een nationaal symbool en instituut van de essentie van India en de hindoetraditie.

Foto's van oosterse en tegenwoordig ook van westerse goeroes of leermeesters lokken vrijwel altijd duidelijke en dikwijls zeer uiteenlopende reacties uit, zoals 'wat een vreemde man,' of 'wat een enge ogen,' of nog heftiger 'wat een griezel!' In het geval van Ramana Maharshi is de reactie totaal anders. Het valt meteen op dat er maar heel weinig mensen zijn bij wie een foto van Ramana Maharshi 'weerstand' oproept. Toen ik 18 was, zag ik voor het eerst een foto van het gelaat van Ramana Maharshi. Dat was in het huis van dokter Rama Polderman, van wie ik toen

hatha-yogaonderricht kreeg. Naast een prachtige Japanse staande houten boeddha stond een foto van het gezicht van Ramana Maharshi. Ik herinner me nog de heftige schok die het zien van dat gezicht in mij teweegbracht en tegelijkertijd een ontroering zoals ik nooit eerder had ervaren bij het zien van een foto van een menselijk gezicht. Ik wilde direct weten wie die man op de foto was en uiteraard antwoordde Rama: "Dat is Ramana Maharshi." Jarenlang keerde de vraag terug wat me nu eigenlijk zo ontroerde aan die foto van deze mysterieuze man. Op een dag wist ik het antwoord. Waarschijnlijk was dit de enige foto van een mens en leermeester met een 'glimlach zonder geringschatting', zonder een boodschap van superioriteit. Tegelijkertijd was het onmiddellijk volkomen duidelijk dat hier sprake was van een mens die ergens aan voorbijgegaan was, iets wat men zelden aantreft. In die glimlach werd een totaal mededogen zichtbaar, geen enkele vorm van geringschatting of afkeuring. Je kunt zonder overdrijving zeggen dat Ramana Maharshi het beste is wat India op het gebied van zelfrealisatie heeft voortgebracht.

Wat maakt hem zo uniek? Hij is uniek omdat hij kennelijk alles uit zichzelf ontdekt en gerealiseerd heeft en het bij hem bovendien volkomen natuurlijk geïntegreerd is in zijn dagelijks leven. Volgens de advaitatraditie heeft men, om tot de begeerde zelfrealisatie te komen, een goeroe of leermeester nodig. Het lijkt erop dat Ramana Maharshi die niet gehad heeft. Bij hem heeft het kennelijk volkomen natuurlijk en spontaan plaatsgevonden en dat is zeer uitzonderlijk. Het komt in ieder geval zelden of nooit voor. Die integratie is een belangrijk punt, want volledige integratie van zelfrealisatie is niet een vanzelfsprekend gevolg van de realisatie of verlichting. Althans niet volgens mijn visie. Iedereen kan beweren: "Ik ben verlicht!" en velen doen dat ook, misschien met enige schroom, misschien schaamteloos, of niet met

zoveel woorden, misschien wordt op subtiële wijze de invulling van deze woorden aan de volgelingen overgelaten of ontwijkt men het uitspreken van die woorden. Dat het echter *zonder woorden* duidelijk is dat het zo is – dat vind je eigenlijk alleen bij Ramana Maharshi. Het is alsof er *iets* is dat hij niet heeft, alsof er niets storends tussenbeide komt. Hij heeft iets. Dat iets lijkt zelfs zichtbaar te zijn op een foto. Het is onvergelijkelijk, subtiel, ongrijpbaar, zeer moeilijk in woorden te vatten. Misschien is het wel het woordloze zelf dat het zo moeilijk maakt het goed uit te drukken. Ik noem dit verschijnsel graag de 'oernatuur' van India. Ramana Maharshi is een ware en oprechte zoon van India. Het is de oernatuur van India, belichaamd in de mens Ramana Maharshi.

Wat ook opvalt, is zijn verfijnd gevoel voor humor, dat in het humorloze India wellicht nog scherper afsteekt. Die verfijnde humor tref je binnen spiritualiteit alleen maar aan in zen; een lichtheid, een feilloze directheid, met dit verschil dat ze in zen een zwaarder en strenger karakter hebben. Bij Ramana Maharshi is het altijd licht. Er is een lichtheid om hem heen, hij is doordrongen van een lichtheid die door iedereen zonder meer gevoeld en herkend wordt. De schoonheid die Ramana Maharshi is, vind je nergens ter wereld. Zo'n glimlach is een zeldzaamheid, absoluut ongekend. Het heeft mij altijd verwonderd dat zoiets bestaat en zich in een mens heeft gemanifesteerd. Dat ook anderen daardoor zijn getroffen, blijkt uit het feit dat mensen die in de jaren dertig en veertig zijn foto hadden gezien zonder zich te bedenken bijna regelrecht naar India vertrokken om hem te kunnen ontmoeten. Het zijn er tallozen geweest. En besef goed, dat was in een tijd waarin men nog per boot naar India ging. Dat betekende in de praktijk een maand heen en een maand terug, dus ging je niet voor twee weken. Nog afgezien van de kosten en de tijd deed je dat niet 'zomaar

even', zoals vandaag de dag, waar men 'even' naar India gaat om een nieuwe ster aan het goeroefirmament te bezoeken om te kijken 'of het wat is', en als het niet bevalt, koppel je er gewoon een vakantie in Goya aan vast. Nee, de plotselinge beslissing, met alle consequenties die zoiets met zich meebrengt, vind je eigenlijk alleen maar bij mensen die geraakt werden door de foto of de boeken van Ramana Maharshi of door verhalen over hem.

Een ander indrukwekkend aspect van Ramana Maharshi is dat hij tot op de laatste minuut van zijn leven geen wetteling of zelfs maar een geringe opschudding toonde over wat er met hem aan de hand was. Tegen het eind van zijn leven was hij ernstig ziek. Een agressieve kanker in zijn bovenarm bezorgde hem veel pijn en ongemak. Het is bekend dat iedereen die heel erg ziek wordt op een gegeven moment een breekpunt bereikt waarbij onverwerkte emoties de kop opsteken, maar Ramana Maharshi heeft tot op de allerlaatste seconde sereniteit en aanvaarding gemanifesteerd. Zijn lichaam was totaal op, er was praktisch niets meer over dan een hoopje zeer pijnlijke botten; een volkomen uitgemergeld lichaam. Ook voor een verlichte zijn ziekte en pijn geen dingen waarnaar wordt uitgekeken. Bij hem werden de gratie en de sereniteit eigenlijk alleen maar groter. Men zegt dat die sfeer van gratie en sereniteit op de plek waar hij leefde nog steeds voelbaar is. Ik weet niet of het waar is, of dat het een romantisch idee is en men dat graag zo wil ervaren, maar het is opmerkelijk. Mensen die na zijn *mahasamadhi*¹ de ashram bezochten, beweren tot op de dag van vandaag dat Ramana Maharshi's aanwezigheid nog altijd voelbaar is. Die uitstraling is zeer uitzonderlijk. Het uitzonderlijke van zijn verschijning reikt nog verder als men bedenkt dat veel mensen die later bij Krishna Menon, Anandamayi Ma of Nisargadatta Maharaj kwamen mij in vertrouwen vertelden: "Mijn eigenlijke goeroe was toch

Ramana Maharshi." Zelfs Wolter Keers, die alles te danken had aan zijn goeroe Krishna Menon, zei eens onder vier ogen tegen me: "Als het er nu écht op aankomt, dan is het toch Ramana Maharshi." Ook Ramesh Balsekar, die in de leer is geweest bij mijn eigen leermeester Nisargadatta Maharaj, vertelde me een aantal jaren geleden, enigszins tot mijn verbijstering: "Ramana Maharshi is mijn echte goeroe." Ik vroeg direct: "Maar waarom? Waarom Ramana Maharshi? Ramana Maharshi was toch geen goeroe zoals hij ook zelf altijd zei?" "Jawel," zei hij, "dat is waar, maar daar was iets..." Opnieuw dat 'iets', dat ondefinieerbare.

Wat 'daar' was, is volgens mij de *directe transmissie* van zijn realisatie. De kans om dat in de wereld te vinden is zo klein, dat het je je hele leven bijblijft als je het aan den lijve ondervindt. Als je het leven van Ramana Maharshi bestudeert, wordt duidelijk dat die realisatie niet van de ene op de andere dag is gebeurd. Er is wel wat aan voorafgegaan en dat wordt vaak vergeten. Men denkt zo vaak: "Dat kan ik ook wel", maar 20 jaar in stilte in een grot zitten, is wel wat anders dan een weekendje Bombay. Opmerkelijk is dat het Ramana Maharshi volkomen natuurlijk afging om in een grot te gaan wonen, te zwerven en in stilte te zijn. Het was niet iets wat hij zichzelf als discipline had opgelegd. In die dagen ging het gerucht dat Ramana Maharshi voor een aantal jaren een gelofte van stilte in acht zou hebben genomen, een zogenaamde *mouna*, maar niets is minder waar. Hij was van nature stil en omdat het gerucht in zijn voordeel was, heeft hij het maar zo gelaten. Het kwam hem goed uit dat de mensen zoiets dachten. Op die manier werd hij niet door nieuwsgierige mensen onnodig lastig gevallen of benaderd. Die stilte, het verblijf in de grot, zijn gratie en zijn natuurlijke ascese, waren voor hem de gewoonste zaak van de wereld. Het was niet iets wat hij als doel had nagestreefd. Het was het resultaat en de uitdrukking van zijn realisatie.

Iedereen die geprobeerd heeft dat na te doen in de hoop op succes is daarin mislukt en heeft iets gemist. Rond de berg Arunachala treft men nu nog allerlei yogi's en zoekers aan die 'ongeveer hetzelfde doen' als Ramana Maharshi, maar het is niet hetzelfde, want Ramana Maharshi is in alle aspecten onnavolgbaar. Het zijn eigenlijk heel slechte kopieën geworden. Begrijp goed dat Ramana Maharshi op een natuurlijke, vanzelfsprekende manier ging zwerven en uiteindelijk op de berg Arunachala bij het stadje Tiruvannamalai terecht kwam. Dat was zijn natuurlijke bestemming. Zo was het goed en alles wat daarna door anderen is nagedaan, is het 'net niet'. Waar het echt om gaat ontbreekt. De essentie wordt gemist. De kern van de zaak is zoek.

Ook zijn teksten zijn uitzonderlijk. Je moet bedenken dat het opschrijven van deze teksten niet zo ordelijk verloopt als hier in het Westen. Deze *Dertig Verzen* (de Upadesa Saram) en ook de *Veertig Verzen* zijn in gedeelten, op verschillende tijden, als losse stukken opgeschreven. In de ashram leefde een toegewijde die al die teksten ordende. Zo iemand heb je in elke ashram. Hij zette de teksten die bij elkaar hoorden bij elkaar en zo ontstonden de Dertig en de Veertig Verzen. Alles wat Ramana Maharshi zei, en hij sprak heel weinig, werd opgeschreven en beschouwd als een heilige tekst. De 'Talks with Ramana Maharshi' zijn opgetekend door Venkataramiah. Wat veel mensen niet weten, is dat ook Maurice Frydman heel veel gesprekken van Ramana Maharshi heeft opgetekend en uitgewerkt, waardoor ze bewaard zijn gebleven. Later heeft Maurice Frydman hetzelfde gedaan bij Nisargadatta Maharaj en zo is 'I Am That' van Nisargadatta Maharaj ontstaan. Waarschijnlijk kostte het Ramana Maharshi moeite om te spreken. Mocht hij al wat onder woorden brengen, dan was het altijd compact en direct, zonder omwegen. Nu is er een verschil tussen gesproken tekst en geschreven tekst. Ramana Maharshi's ge-

sproken tekst was compact, maar als hij iets opschreef, werd het nóg compacter en krachtiger. De gesproken tekst was al ontdaan van al het overbodige, maar de geschreven tekst was op zijn beurt weer ontdaan van het overbodige in de gesproken tekst.

Ramana Maharshi was geen man van 'het gesprek'. Er werd zo min mogelijk gesproken. Het grootste deel van de tijd was het stil. Zijn onderricht bestond uit wat in India *darshan* genoemd wordt, de ontmoeting met het 'ware', het 'wezenlijke'. Letterlijk betekent het 'het aanschouwen van het Zelf'. Tijdens zo'n darshan bestond de kans dat Ramana Maharshi je aankeek. Dan kon je maar twee dingen doen: of je sloot de ogen en verzonk in meditatie, of je moest maken dat je wegkwam omdat het niet was vol te houden. De mensen beleefden zijn Tegenwoordigheid als zichzelf. Bij velen stroomden de tranen over de wangen. De ervaring was ook dat problemen volkomen oplosten. De mensen hadden de ervaring te smelten. Bijna iedereen die Ramana Maharshi voor het eerst ontmoette had die ervaring. Eén persoon vormt hierop misschien een uitzondering en dat was Arthur Osborne. Hij schrijft:

(...) Ik kwam de zaal van de ashram 's ochtends na aankomst binnen, nog voordat Ramana Maharshi van zijn dagelijkse wandeling over de berg was teruggekeerd. Ik was een beetje getroffen toen ik merkte hoe klein de zaal was en hoe dicht ik bij hem kon zitten; ik had iets veel groters en minder knus verwacht. En toen kwam hij binnen en tot mijn verbazing maakte hij geen diepe indruk op me. In elk geval veel minder dan zijn foto's op me hadden gemaakt. Alleen maar een minzaam mens met spierwit haar, wat stijf van de reuma, en licht voorovergebogen lopend. Zodra hij in een gemakkelijke houding op zijn rustbed zat, lachte hij me vriendelijk toe en wendde zich daarna tot mijn zoontje en de andere aanwezigen met de woorden: "Adams gebed is

dus verhoord; zijn papa is behouden teruggekeerd.” Ik voelde zijn vriendelijkheid, meer niet. Ik besepte dat het om mij-nentwille was dat hij Engels had gesproken, aangezien Adam Tamil verstond. De daaropvolgende weken was hij aldoor minzaam en hoffelijk tegen mij, en de spanning van zenuwen en gemoed nam geleidelijk af, maar nog altijd was er geen intens contact. Ik was teleurgesteld, aangezien het scheen aan te tonen dat ik niet ontvankelijk genoeg was, maar tegelijkertijd onderstreepte het ook de mening, welke ik had aanvaard, dat hij geen goeroe was en geen enkele leiding gaf. En Ramana Maharshi zei niets om mij van gedachten te doen veranderen. Tot de avond van Karthikai, waarop, ieder jaar weer, een groot vuur wordt ontstoken op de top van Arunachala – of misschien was het Dipavali, dat weet ik niet precies meer – en er zich een grote menigte voor het feest verzameld had en wij op het erf zaten buiten de zaal. Ramana Maharshi lag achterovergeleund op zijn rustbed en ik zat op de voorste rij, precies ervoor. Hij kwam overeind en keek me aan met half toegeknepen ogen, en zijn blik drong diep en innig in mij door, met een onbeschrijflijke intensiteit. Het was alsof zijn ogen zeiden: “Het is je verteld, waarom heb je het nog niet verwerkelijk?” En toen was er rust, een diepe vrede en een onbeschrijflijk gevoel van lichtheid en geluk. Daarna begon er liefde tot Ramana Maharshi in mijn hart te groeien en voelde ik zijn kracht en schoonheid. Toen ik de volgende morgen voor hem zat in de zaal, trachtte ik voor het eerst zijn lezing te volgen door toepassing van de *vichara*²-werkwijze. Ik dacht dat ikzelf het was die dit besluit genomen had. In het begin besepte ik niet dat het de initiatie door het aankijken was, welke mij verlevendigd had en verandering had gebracht in mijn mentale houding. Ik had weliswaar – maar slechts vaag – gehoord over dit soort initiatie, maar weinig acht geslagen op wat ik had gehoord. Pas later vernam ik dat andere toegewijden ook zo’n ervaring hadden gehad en dat het bij hen eveneens het

begin betekende van actieve sadhana onder leiding van Ramana Maharshi. (...)

¹ Mahasathi: het fysieke overlijden van een verlichte.

² Vichara: zelfonderzoek.

I

De resultaten van handeling vloeien voort uit wetmatigheid. Is karma, handeling, het Allerhoogste? Het is zonder gewaarzijn.

2

De enige vrijheid

(6 juni 's middags)

De tekst begint met een soetra over karma ofwel handeling, de resultaten van handelingen en de vraag of handeling het Allerhoogste is. Om de tekst goed te begrijpen, zal ik beginnen met het vertellen van een verhaal dat eigenlijk aan deze tekst voorafgaat.

Een groep yogi's had zich samen met hun vrouwen in een woud verschanst om zich bezig te houden met het ontwikkelen van bijzondere krachten. In India worden die vermogens *siddhi's* genoemd. Maar je richten op bijzondere krachten of vermogens wordt in de advaitatraditie beschouwd als een lagere vorm van yoga. Je kunt het vergelijken met het verlangen van veel mensen tovenaars of magiërs te worden, krachten te ontwikkelen die het verstand te boven gaan. Het idee alleen al dat je iets wezenlijks zou kunnen bereiken door het ontwikkelen van speciale vermogens, telepathie, helderziendheid, het te voorschijn halen of het op wonderbaarlijke wijze verplaatsen van voorwerpen is op zichzelf al absurd. Er zijn ongeveer 36 *siddhi's*, of bijzondere vermogens, en die *siddhi's* zijn erop gericht op wonderbaarlijke wijze zaken en dingen in het leven voor elkaar te krijgen. Het heeft te maken met macht, met controle krijgen over. Op zich is dat niet zo'n ramp, maar wat wel erg is, is dat die

yogi's dachten hiermee onsterfelijk te kunnen worden, en zodoende ook 'verlicht'. Dat werd een van de goden, Mahadeva ofwel Shiva zelf, iets te gortig. Hij was hierover zeer ontstemd en liep rusteloos in de sferen heen en weer en kreeg een onontkoombaar diep verlangen er iets aan te doen. Welnu, als je yogi's kent, dan weet je dat er met hen niet echt te praten valt, vooral niet omdat zij zichzelf hoger wanen dan iedereen en hun doel macht is. Er moest dus een list worden verzonnen. Shiva besloot samen met zijn vrouw een menselijke vorm aan te nemen. Hij knipte met de vingers en terstond werd hij een prachtige *sadhoe* met een fraaie baard en zijn vrouw werd nog mooier en eleganter dan ze al was. Ze daalden af naar de aarde als twee sadhoes van uitzonderlijke schoonheid en met grote aantrekkingskracht. Ze arriveerden in het woud en liepen in de richting van de yogi's, die vuren brandden voor de *agnihotra*, een oud vuurritueel. Ze gooiden net *ghee* (Indiase geklaarde boter) in het vuur toen ze opeens die prachtige vrouw zagen. De yogi's gingen een beetje verzitten achter hun vuren en er ging een onrustige energie door het groepje heen. En de vrouwen, die net bezig waren met het sprokkelen van hout voor het avondeten, lieten prompt alle takkenbossen uit hun handen vallen toen ze de *sadhoe* zagen. Je begrijpt dat er grote onrust ontstond in het yogiverblijf. Alle yogi's werden op slag verliefd op de vrouw van Shiva, maar wat veel erger was, alle vrouwen werden verliefd op de wonderlijke *sadhoe*. En dat kon natuurlijk niet, want zo zouden de yogi's alle controle en alle macht verliezen. Er werd meteen vergaderd en ze bedachten: we hebben nu toch al heel wat vermogens ontwikkeld, laten we die *sadhoe* gewoon vernietigen. Er werd nog een vuur aangelegd en speciaal voor dat doel werden er zeer speciale en zeer ingewikkelde rituele handelingen verricht en *mantra's* opgezegd. De vernietiging werd ingeleid in de vorm van een boosaardige witte tijger die op Shiva werd afgestuurd om hem te vermorzelen en totaal te

verslinden. Maar Shiva zag de tijger al van verre aankomen, knipperde even met z'n ogen en de tijger veranderde in een vloerkleedje, waar Shiva gemakkelijk op ging zitten. De yogi's keken elkaar aan en dachten...mmm...we moeten er misschien toch wat sterkere kruiden bij doen; dat deden ze dan ook en onmiddellijk raasde er een helemaal wild en dol geworden olifant op Shiva af. Maar Shiva hield even zijn hand boven z'n hoofd, maakte een onbekende draaiende beweging met zijn vinger en de olifant veranderde in een regenjas. Shiva trok de regenjas aan en ging op het vloerkleedje zitten dat van de tijger was overgebleven. Toen dachten de yogi's: We hebben hier kennelijk te maken met iets wat krachtiger is dan wij. Dit gaat onze vermogens en mogelijkheden te boven. Er bleef dus niets anders over dan een andere strategie te kiezen. Als je niet kunt winnen, is het beter nederigheid te tonen. Ze bogen dan ook devoot voor Shiva en vroegen hem om instructies. Daar was het Shiva natuurlijk om te doen. Hij had zijn genoeg van de overwinning al en verzocht ze om de volgende dag bij de oude boom te komen. Dan zou hij ze onderricht geven...

Dit is het onderricht, de Upadesa Saram, waarin we ons de komende dagen gaan verdiepen. De dichter Muruganar heeft het verhaal dat ik vertelde vertaald. Maar toen Muruganar bij de instructies kwam, weifelde hij. Hij dacht dat het wel erg moeilijk en misschien zelfs wel riskant was om zo'n essentieel gedeelte als de instructies van Shiva te vertalen. Hij ging naar Ramana Maharshi en zei: "Bhagavan, wilt u dit voor mij vertalen?" En Ramana Maharshi zei: "Dat is goed." Zo heeft Ramana Maharshi dus zijn licht doen schijnen op de tekst die later in het Sanskriet is vertaald en weer later in het Telugu, Malayalam, Tamil en ten slotte in het Engels. En dan nu in het Nederlands.

De eerste soetra:

De resultaten van handeling vloeien voort uit wetmatigheid. Is karma, handeling, het Allerhoogste? Het is zonder gewaarzijn.

Wat is de betekenis van deze soetra?

De yogi's waren betoverd door het idee dat zij als individu, als persoon, als mens, iets konden doen voor de ontwikkeling van de wereld. Je kunt uiteraard aan de wereld werken, maar dat leidt niet tot zelfrealisatie, het leidt tot kortstondige veranderingen in de wereld. De ambities van de yogi's waren groot, de wereld was te klein voor hun plannen, in feite wilden ze meester worden van het heelal. Maar dat was niet het enige. Diep in de schuilhoeken van hun geest zat nog een andere begeerte, een verborgen agenda. Ze dachten dat ze als 'persoon' tot zelfrealisatie konden komen. Daarom waren ze bezig met rituelen, puja's, chanting, lichaamsoefeningen, pranayama, mudra's en dergelijke. Ze hadden grootse plannen. Al die handelingen zijn niet zonder meer waardeloos, maar in tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, leiden ze niet tot zelfrealisatie of verlichting.

Daarom deze soetra:

De resultaten van handeling vloeien voort uit wetmatigheid. Is karma, handeling, het Allerhoogste? Het is zonder gewaarzijn.

Wat wordt hier met *karma* bedoeld? Ramana Maharshi zat al een paar jaar in de Virupaksha-grot toen op een dag zijn moeder hem komt bezoeken en vraagt om thuis te komen. Ze smeekt hem dit malle gedoe te staken. Want moeders zien ook in India niet graag dat hun zonen in een grot wonen, moeders zijn overal ter wereld hetzelfde, ze maken zich zorgen om hun kinderen. Maar Ramana Maharshi antwoordt niet. Drie weken blijft zijn moeder bij de grot zitten en elke dag vraagt zij hem opnieuw mee naar huis te gaan, waar zij voor hem zal zorgen. Ten slotte reageert de jonge Ramana en schrijft hij iets heel vreemds op een papiertje,

iets wat je niet zou verwachten van een man als Ramana Maharshi. Hij schrijft:

“Wat niet is voorbestemd te gebeuren, gebeurt niet. Ondanks welke inspanning dan ook. Wat is voorbestemd, zal gebeuren. Dat is zeker.”

Dit briefje geeft hij aan zijn moeder zonder iets te zeggen. Wat bedoelt hij hier nu eigenlijk mee? Want Ramana Maharshi is niet iemand die spreekt over karma als excuus, hij is niet iemand die zegt dat dingen voorbestemd zijn en dat er geen ontkomen aan is. Ramana Maharshi maakt niet van dat soort ideeën gebruik om iets sluitend te krijgen. Hij zou eerder zeggen dat karma het resultaat is van vereenzelviging met lichaam-denken-voelen, en dat karma uiteindelijk helemaal niet bestaat. Ramana Maharshi is niet iemand die gelooft in voorbestemming. Wat Ramana Maharshi hier zegt, moet op een andere manier verstaan worden. Hij geeft een idee weer waar praktisch alle *jnani's* zich van hebben bediend en dat voortkomt uit het diepe inzicht dat alles met elkaar is verbonden. Om dat te kunnen begrijpen, moeten we eerst een blik slaan op ons eigen bestaan.

Wat is de oorzaak van ons bestaan? Beperk je je tot je eigen leven, dan betekent dat op z'n minst dat je vader en moeder elkaar ontmoetten op een bepaalde plek, in een bepaalde situatie, met bepaalde conditioneringen en interesses, gedachten, gevoelens, enzovoort. Dat valt niet te ontkennen. En hoe zijn je vader en moeder ontstaan? Uiteraard door het bestaan van hun ouders, enzovoort. Zo gaat dat door tot zo'n 4,5 miljoen jaar geleden toen er een splitsing ontstond tussen diverse soorten aap- en mensachtige wezens. Verder is het niet meer te achterhalen. Er zijn veel oorzaken voor juist deze stamboom, zoals oorlogen, volksverhuizingen, natuurrampen, maar ook het effect van genees-

middelen, wetenschappelijke ontdekkingen, werkgelegenheid en de genen van je voorouders. Alles is dus afhankelijk van omstandigheden. Ben je bijvoorbeeld in Amerika geboren, dan had je misschien in Vietnam gezeten of was je daar gesneuveld. Als je hierover gaat nadenken, kom je binnen een paar minuten uit op miljoenen en miljoenen oorzaken en gevolgen. Wanneer je aandacht zou besteden aan je situatie, is het absoluut uitgesloten dat *jij* daar de hand in hebt. Er is zoveel meer waar je de hand *niet* in hebt dan waar je de hand *wel* in hebt, dat je bijna zou kunnen zeggen: “Alles gebeurt gewoon, alles ontwikkelt zich zoals het zich ontwikkelt.” Er wordt wel gezegd: *“Er gebeurt iets als er is voldaan aan alle voorwaarden om het te laten gebeuren.”* Je kunt geen minuut van tevoren voorspellen wat er met je gaat gebeuren. Elk moment kun je dood neervallen, maar het is ook mogelijk dat we over vijftig jaar elkaar allemaal nog kunnen zien, spreken en aanraken. Je kunt niet met absolute zekerheid zeggen wat er over dertig seconden gebeurt. Dat geeft het bestaan een wat akelig en onzeker karakter, maar tegelijkertijd heeft het iets spannends. Het heeft twee kanten: zeker/onzeker, leuk/akelig. Lichamelijk ben je een samenstelling van een productenpakket afkomstig uit de hele wereld. Het brood dat je vanmorgen hebt gegeten, bestaat uit graan dat waarschijnlijk in Amerika is verbouwd. Het beleg, kersenjam bijvoorbeeld, kan uit de Betuwe afkomstig zijn. Het sinaasappelsap uit Spanje of Israël. De koffie of de thee die je vanmorgen hebt gedronken, komt naar alle waarschijnlijkheid uit Brazilië en Sri Lanka. Het water waar het mee gemaakt is stroomde twee dagen geleden in Duitsland en overmorgen stroomt het weer in de Noordzee. Er zijn dus niet alleen allerlei historische oorzaken. Je dagelijkse leven wordt door van alles bepaald. Zo ben je lichamelijk gesproken een samenstelling van wat er in de hele wereld groeit en bloeit en wat je hebt geabsorbeerd. Alles is met elkaar verbonden. Het voedsel dat je eet komt uit de hele

wereld. Je bent een internationaal samengesteld mens. De lucht die je inademt was gisteren in Marokko en de lucht die je uitademt zal morgen in Zweden zijn. Het is zelfs zo dat de lucht die je inademt straks bij je geliefde naar binnen gaat. En niet alleen lucht, ook bacteriën, virussen, enzovoort. Het lichaam van nu is over zeven jaar geheel verdwenen en van het lichaam van zeven jaar geleden is nu geen spoor meer over, want elke zeven jaar krijg je een volmaakt ander lichaam. Over 150 jaar zullen alle lichamen die hier bij elkaar zitten er niet meer zijn, en 150 jaar geleden waren al deze lichamen er niet. Al die oorzaken en gevolgen, dit hele pakket van gebeurtenissen, wordt in de benadering van Ramana Maharshi *sanchita karma* genoemd: de totale lading en ontlading van de manifestatie, van alles wat is, van alles wat er gebeurt, alle oorzaken en gevolgen. Dat totaalpakket is geen individueel gebeuren. Het lijkt wel alsof we er als een individu in functioneren, en op een bepaald niveau is het wel zo, maar op het niveau van Ramana Maharshi is het een *totaal* gebeuren. Begrijp goed dat Ramana Maharshi geen persoon of individu is. Dus word jij ook niet gezien als een persoon of een individu. Zoals Ramana Maharshi en zoals de meeste jnani's alles zien, is het te vergelijken met een caleidoscoop: alles draait en beweegt vanuit één punt, de spil. Als je jezelf aanziet voor een persoon, een individu, dan kun je iets afwijzen of iets accepteren. Maar er is een derde mogelijkheid: realiseren dat jij de spil bent. Vanuit die visie weet je dat degene die deel is van de beweging in de caleidoscoop zelf nooit greep kan krijgen op de beweging. En vanuit die visie zegt Ramana Maharshi: *“Wat niet is voorbestemd te gebeuren, gebeurt niet. Ondanks welke inspanning dan ook. Wat is voorbestemd, zal gebeuren. Dat is zeker.”*

Dit verwijst dus niet naar karma als moraliteit. Het gaat hier niet om een ethisch soort karma met straf en beloning, want straf en beloning behoren tot het niveau van de per-

soon. Zodra het geloof in de persoon zijn intrede doet, is er sprake van schuld. Schuld betreft altijd een 'iemand'. Ramana Maharshi gelooft niet in een 'iemand'. Dat is voor de meeste westerlingen moeilijk te begrijpen en te accepteren, want in het Westen, maar ook in het Oosten, denkt en ziet de mens 'verdeeld'. Er wordt verdeeld in goed en kwaad, God en de duivel en de eeuwige strijd tussen goed en kwaad. In het Westen ligt het accent echter veel meer op dualiteit. Men heeft *polariteitsbewustzijn*. In het Oosten kent men dat niet of minder, althans niet in advaita. Je zult in de upanishads, een van de drie fundamenteën van advaita, nooit één woord over goed en kwaad lezen. Het gaat helemaal niet over dualiteit. Goed en kwaad liggen in de sfeer van de dualiteit. Ramana Maharshi verwijst naar non-dualiteit, niet-tweeheid. Hier wordt dus in de eerste plaats verwezen naar het diepe inzicht dat alles met elkaar is verbonden in een draaikolk van krachten. Er is hier geen sprake van een idee dat je kunt gebruiken om iets sluitend te krijgen, om het in te passen in je ideeënwereld, want die ideeënwereld maakt deel uit van dit alles. Sanchita karma is dus zeker niet de voorraad karmische schuld die zich heeft opgehoopt uit vorige levens, zoals vaak wordt beweerd. Er kan nooit sprake zijn van schuld als je wezenlijke natuur een 'niet-iemand' betreft. Daarenboven versterkt het idee van schuld alleen maar het idee van een 'iemand'. Zo'n zienswijze versterkt de conflicten.

Want wat is een conflict? Een conflict is niets anders dan een botsing van belangen. Het is lichamelijk gesproken niets anders dan dat bepaalde delen van je lichaam in botsing zijn met belangen van andere delen van je lichaam. In het lichaam zijn miljarden cellen die alle op een bepaalde manier samenwerken en een organisme vormen. Een orgaan is op zijn beurt weer niets anders dan een cluster van cellen die hun eigen gang gaan. Het is nog nooit gebeurd dat een

cel aan jou vraagt of je het ermee eens bent of niet. Cellen doen gewoon wat ze doen. In het lichaam zitten ook miljarden bacteriën, kleine organismen met een eigen bestemming. De bestemming van die bacteriën is zelfs van dien aard dat er over vijf jaar voor een aantal ontstekingen, zoals longontsteking, geen verweer meer is te leveren. De bacteriën zijn resistent geworden voor schimmels die door de mens zijn ontwikkeld. Een van de grootste medische problemen in de toekomst zijn de kleine organismen, zoals bacteriën en virussen. Want ook zij willen leven en zich manifesteren. Het gaat ook vaak mis, zeker gezien vanuit het standpunt van de gastheer. Dan ontstaat er kanker of een tumor. Kortom, in de hele creatie, als het totaal van belangen, botsen belangen regelmatig met elkaar, lichamelijk, gevoelsmatig en psychisch. Wie zich realiseert uit miljarden cellen, tientallen organen en andere organismen te bestaan, kan zich gaan afvragen: *Wie ben ik eigenlijk? Wie loopt hier dan? Wie denkt er? Wie leeft er?* En dat zijn nu precies de vragen waar het bij advaita om gaat. Het denken wil vaak iets heel anders dan wat de organen willen. Het gevoel wil vaak ook iets anders dan wat het denken wil. Het kan zelfs gebeuren dat een gevoel in conflict is met een ander gevoel of dat dit mechanisme (lichaam-denken-voelen) in conflict is met de belangen van een ander mechanisme (lichaam-denken-voelen). Kijk maar eens naar een baby. Hoe klein ook, de levenskracht, kortom belangen, botst met de belangen van de moeder en van de omgeving. Conflicten, botsingen en problemen zijn onvermijdelijk. Ramana Maharshi begrijpt dit heel goed. Hij is niet iemand die geen oog heeft voor problemen of ze domweg ontkent. Hij ziet het gehele bestaan als een spel van botsingen en bewegingen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en hij weet dat ze onvermijdelijk zijn. Dat is de betekenis van het woord Sanchita karma. Omdat hij weet dat botsingen en bewegingen onvermijdelijk zijn, ziet hij ze niet als een probleem.

Waarom zou het onvermijdelijke een probleem zijn? Het probleem ligt niet in het feit dat botsingen en bewegingen onvermijdelijk zijn, maar in het gegeven dat wij onszelf als los van het bestaan zijn gaan beschouwen. Daardoor is het idee ontstaan dat conflicten ofwel botsingen en bewegingen te vermijden zouden zijn. Het probleem is de poging om te vermijden wat ten enenmale onvermijdelijk is. Problemen zijn inherent aan het bestaan. Het idee dat problemen en botsingen te vermijden zouden zijn, is gebaseerd op het idee dat er een afgescheiden zelfbewustzijn of ik-bewustzijn, een separaat 'ik', zou bestaan.

Het is van cruciaal belang dat je dit laatste begrijpt. De individuele cultuur van het Westen heeft het idee voortgebracht dat de mens losstaat van het bestaan en van daaruit iets aan dat bestaan kan doen. Als jij dus het gevoel hebt of gelooft dat jij losstaat van het bestaan, dat jij jezelf daaruit zou kunnen lichten, of dat je een individu zou zijn dat iets zou kunnen doen aan die botsingen en bewegingen, dan ben je alleen maar nieuwe problemen aan het scheppen en ben je een gevangene van je eigen maaksel. Het zelfbewustzijn of ik-bewustzijn maakt deel uit van die botsingen en is deel van het geheel. Het zelfbewustzijn is het illusoire deel dat zich heeft afgescheiden van het bewustzijn en van het bestaan zelf. Het heeft een autonome plaats ingenomen in het geheel. De waarheid is dat dit illusoire afgescheiden deel deel uitmaakt van die bewegingen en botsingen. Het is van groot belang dit te begrijpen, want als je kijkt naar je leven, naar de dagelijkse gang van zaken en je zorgen (met inbegrip van je spirituele zoektocht), als je al de moed hebt om dat te doen, zul je ontdekken dat 'afscheiding van het bestaan' nu net datgene is wat jou zo fascineert en bezighoudt. Het betekent dat al dat 'werken aan jezelf' je geloof in die schijngestalte aanmoedigt en versterkt. Zo wordt zelfrealisatie een moeilijke zaak, zo niet volkomen onmogelijk. Er is dan geen uitzicht.

Omdat je begint vanuit de verkeerde voetzetting. Je begint de hele dans vanuit de verkeerde stand. Het is precies het verkeerde uitgangspunt. Toch gebeurt dit overal, met name in Amerika en West-Europa, waar deze benaderingsweg, de advaitatraditie, veel minder bekend is dan in India. De zogenaamd 'spirituele' Amerikaan is veelal uit op snelle, luidruchtige resultaten. Er moet vooral een sfeer van 'fun' omheen hangen. Het komt zelden voor dat een Amerikaan werkelijk begrijpt waar het om gaat. Zo zie je vandaag de dag Amerikanen in India rondtrekken, vluchtig ashrams bezoeken, behangen met pakketten gezondheidsvoedsel. Ze begrijpen niet dat het niet gaat om gezond worden, of een lang leven hebben, of een gelukkig 'ik' ontwikkelen. Ze begrijpen niet dat het hier gaat om een heel diepgaand zelfonderzoek naar wat of wie we zijn. Helaas helpt het niet erg mee dat de Amerikaan uit een ik-cultuur komt. Iemand die uit een ik-cultuur komt, is doorgaans niet geïnteresseerd zijn 'ik' werkelijk te onderzoeken, laat staan te verliezen. De interesse gaat veeleer uit naar het vinden van een passend zelfbeeld dat enige rust of tijdelijke vrede oplevert, gedecoreerd met spirituele ideeën over het zelfbewustzijn, het 'hogere zelf' of 'bewustzijn'. Ze lijken een beetje op de yogi's uit ons verhaal. De westerling wil zijn individualiteit overeind houden en tegelijkertijd verlicht worden. Hij is snel geneigd tot oppervlakkige conclusies die een lawaaierige sfeer hebben waar iedereen zich enthousiast in moet kunnen vinden. Dit maakt de weg vrij voor al die waanzinnige boekjes op de spirituele markt met de meest afgrijselijke ideeën en theorieën over karma, reïncarnatie, het hogere zelf, verlichting, zelfs over Ramana Maharshi en over advaita vedanta. De westerling 'importeert' het gewoon, kijkt of het 'bruikbaar' is, 'verbetert' het en lanceert het bij voorkeur als 'iets nieuws' en 'self-made'. De gedrochten die hieruit zijn voortgekomen zijn inmiddels honderdvoudig. De vloek van de westerse cultuur is dat we onszelf zo belangrijk vin-

den dat we geen oog meer hebben voor andere culturen, behalve dan misschien voor de exotische en agressief-seksuele aspecten. De West-Europeaan en de Amerikaan hebben een wereldbeeld dat doortrokken is van superioriteit, waarmee men uiteindelijk toch zichzelf schade berokkent. Dat is goed te zien aan de eet- en drinkgewoonten, de agressieve films en aan de steeds weer nieuwe trends.

Sanchita karma is dus het geheel van krachten, de lading en ontlading van de hele manifestatie, inclusief lichaam-denken-voelen. Het deel dat zichzelf afgescheiden denkt van het geheel en iets probeert te doen aan het geheel wordt in advaita *ajnana* en ook wel *avidya* ofwel onwetendheid genoemd. Op dat gebied is geen vrijheid te vinden. Ik heb eens een uitspraak gehoord van een zelfgerealiseerde die bekend staat als Wei Wu Wei, een Engelse wijnboer die in Frankrijk woonde. Hij had een speciale manier van uitdrukken. Hij schreef een aantal zeer bijzondere boeken. In een van die boeken staat de volgende uitspraak om de absurditeit aan te geven van het zoeken naar vrijheid in de vorm:

Het zoeken naar vrijheid in de vorm is als een ei dat zichzelf probeert te ontkoken en daarna probeert zonder eierdopje rechtop te staan. Net zomin als een ei zichzelf kan ontkoken, kun jij vrijheid vinden in de vorm. Net zomin als een ei rechtop kan staan zonder eierdopje kun jij vrijheid vinden in de manifestatie.

Vrijheid is niet te vinden op het gebied van het lichaam en de organen, noch op het gebied van het denken, noch op het gebied van het voelen en ervaren, noch op het gebied van wat we 'de wereld' noemen. Op die gebieden is vrijheid volkomen uitgesloten. Als je op zoek bent naar vrijheid of bevrijding, dan rijst nu natuurlijk de vraag: waar is die vrijheid dan wel te vinden?

Volgens advaita is de enige vrijheid die je hebt de keuzemogelijkheid je met een gebeurtenis te identificeren of niet. Op het moment dat jij je niet identificeert met een gebeurtenis heeft de gebeurtenis geen gezag over jou en is er vrijheid. Want een gebeurtenis heeft van zichzelf geen gewaarzijn. *Jij* bent gewaarzijn. Gewaarzijn is niet iets wat je hebt, het is wat je bent. Zodra jij je identificeert met een gebeurtenis *ben* je die gebeurtenis geworden en *besta* je als die gebeurtenis, moet je handelen *als* die gebeurtenis. Het woord 'identificatie' betekent: worden als, ver-een-zelvigen, twee dingen als een en hetzelfde beschouwen. Het betekent ook: de identiteit van iets vaststellen. Je kunt op twee manieren je identiteit vaststellen, want er zijn twee vormen van identificatie: vrijwillige identificatie en onvrijwillige identificatie. Vrijwillige identificatie is als jij kiest één te worden met iets (en als dat iets te leven). Het betekent dat je het idee en het gevoel hebt dat jij *kies*t. Onvrijwillige identificatie betekent dat jij het idee en het gevoel hebt dat een gebeurtenis je *overkomt*. Die vaardigheid om je te identificeren en je niet te identificeren, kun je ontwikkelen. Als je in een delicatessenwinkel staat en je bent niet-geïdentificeerd, word je het eerste uur waarschijnlijk niet geholpen. Ze zien je niet eens. Je bent eigenlijk onzichtbaar, dus moet je je 'ik' aanspannen. Voor de wereld heb je die aanspanning nodig, anders kun je je leven niet leiden. In spiritualiteit wordt te veel het accent gelegd op het niet-identificeren. Advaita beschouwt identificatie niet als goed of niet goed. Advaita zegt: je hebt de keuze je te identificeren of niet en vrijheid ligt in die keuzemogelijkheid. Soms moet je je identificeren en soms moet je je niet identificeren. Oefen ermee, identificeer je en identificeer je niet en voel het verschil. Ontwikkel die vaardigheid. Uiteindelijk zul je kunnen leven vanuit een totale niet-identificatie. Op een gegeven moment zul je merken dat die kracht van niet-identificatie steeds groter wordt en dat alles vanuit een heel diep vertrouwen

vanzelf gaat. Beide mogelijkheden – identificatie en niet-identificatie – zijn in het bestaan aanwezig. Dat is dualiteit. Dualiteit is inherent aan het bestaan. Dualiteit betekent altijd twee (of meer) mogelijkheden. En alle vormen zijn in het bestaan aanwezig. Identificatie is ook een vorm. Je vrijheid ligt in het feit dat je kunt kiezen: identificatie of geen identificatie. Je onderscheidingsvermogen helpt je om die keuzemogelijkheid onmiddellijk te herkennen. Er zijn talloze mensen die zich spiritueel heel mooi ontwikkelen, maar een grote vergissing maken door zich *eenzijdig* te ontwikkelen. Op het moment dat je je identificeert met een gebeurtenis, en daarmee meent dat je het gebeuren *bént*, precies op dat moment lig je aan de ketting. Die ketting kan prettig en onaangenaam zijn, beide kanten zijn aanwezig. Doordat er pijn en vreugde is ontstaan door het voortdurend identificeren, door voortdurend twee dingen (subject en object) als een en hetzelfde te beschouwen, ontwikkel je een eenzijdige identificatie of een eenzijdige niet-identificatie. De een identificeert zich voortdurend en de ander juist niet. Beide vormen van identificatie zijn eenzijdig. Identificatie leidt tot lijden en niet-identificatie leidt heel vaak tot een droog en dor bestaan, totale liefdeloosheid en afwezigheid van medemenselijkheid. Om te kunnen bestaan en te kunnen communiceren, is het absoluut noodzakelijk je te identificeren, anders kun je onmogelijk in relatie staan met de ander en met de wereld. Wanneer je bijvoorbeeld therapeutisch werk doet of lesgeeft of wat je ook doet, ben je je voortdurend aan het identificeren en dat is ook je kracht. Het is heel storend te moeten ervaren dat je je voortdurend moet desidentificeren, wat advaita lijkt aan te geven. Wanneer je dat op die manier en in die situatie doet, kom je al snel tot de conclusie dat er waarschijnlijk iets anders bedoeld wordt. En dat is ook zo. In therapie kan het identificatiemechanisme gebruikt worden, zodat je kunt invoelen wat de cliënt voelt of beweegt. In zekere zin is dat een offer. Identificatie is dan

een soort offer. Ik herinner me dat iemand een keer aan mijn leermeester Nisargadatta Maharaj vroeg: “Heb je als je verlicht bent nog problemen?” Maharaj, zoals we hem van nu af aan zullen noemen, antwoordde zonder omhaal het volgende. “Je moet het zien als een vader die kinderen heeft. Ook al heeft de vader geen problemen, wanneer de kinderen problemen hebben, heeft de vader in zekere zin ook problemen.” Problemen hebben en problematisch zijn, is echter wat anders. Wanneer je kind ziek is, kun je zeggen: “Ik ben niet ziek, dus ik heb geen probleem,” maar je kind is ziek, dus heb je in zekere zin wel een probleem.

Het is onvermijdelijk in relatie met de wereld, dus met mensen, dieren en dingen, dat problemen zich aandienen, ook als ze niet jezelf betreffen. In zekere zin betreft alles jezelf. Identificatie is een offer, niet iets naars. Die ander maakt deel uit van jou en je vrijwillig identificeren met de ander is het offer, de liefde. Dat is empathie, liefde, mededogen. Tegelijkertijd dien je je ervan bewust te zijn dat ‘jij’ dat niet bent. En dat blijkt de moeilijkheid. Je moet het als gereedschap beschouwen, je moet ermee werken, maar als je ervan uitgaat dat *jij dat bent*, ben je een gevangene. Dat is de storende factor. Identificatie is onvermijdelijk. Anders kun je niet leven. Identificatie ontstaat doordat je heel veel dingen steeds weer tegenkomt op een dag. Dat is niet tegen te houden. Je kunt het best een wet noemen. Het is onontkoombaar. Datgene wat je dagelijks omgeeft, wordt tot jou. Verstandelijk, gevoelsmatig en lichamelijk. Het is in beginsel mogelijk je daarvan los te maken en dat kun je een scheidingsproces noemen, maar identificatie is onlosmakelijk verbonden met omgeving. Wanneer je van iemand wilt scheiden omdat je de relatie helemaal niet meer ziet zitten – je bent er echt van overtuigd dat dat het beste is, want zo kan het niet langer, enzovoort – valt het je toch moeilijk. Je bent elkaar zo nabij geweest, je bent zo dicht bij elkaar, dat je die ander een beetje geworden bent. Zo werkt het. Met elke

relatie, met dingen, dieren en mensen, heb je je persoonlijkheid uitgebreid tot een groter geheel. Zo iemand, of de dingen, zitten in je emotionele lichaam. Daar is geen ontkomen aan. Daarom zijn haat en liefde zo bindend. Het zijn aspecten van hetzelfde, terwijl onverschilligheid veel erger is. Onverschilligheid is echt dodelijk, want beide aspecten – haat en liefde – worden onkend.

Waar het nu om gaat, is dat jij onderzoekt of het waar is dat vrijheid betekent de keuzemogelijkheid hebben je te identificeren of niet. Ik beweer dat dát de enige vrijheid is. Die vrijheid is precies daar, die vrijheid is onmiddellijk en direct. Daarom heet deze benadering 'het directe pad'. Het gaat om dat directe moment waarop jij beseft dat je de keuze hebt je ergens wel of niet mee te identificeren. En niemand anders dan *jij* maakt die keuze, niemand anders, want er is niemand anders. Precies op dat moment van keuzemogelijkheid verliest de gebeurtenis zijn gezag over jou. Geen enkele gebeurtenis heeft gezag van zichzelf, want gebeurtenissen hebben geen gewaanzijn behalve als jij de gebeurtenis door onoplettendheid, onbewustheid, gezag geeft door je ermee te identificeren. Je keuze is vrij, maar de mogelijkheden zijn beperkt. Identificatie of niet-identificatie is de beperking en tegelijkertijd de enige vrijheid.

Nogmaals, je vrijheid ligt in die keuzemogelijkheid je te identificeren of niet. Onderzoek of het waar is. Het gaat er niet om of je het ermee eens bent of niet. Begrijp dat het er niet om gaat medestanders te vinden voor een absurd standpunt. Advaita wil je prikkelen te onderzoeken of het waar is of niet. Heeft het je interesse, dan kun je er iets mee doen. Ik wijs je op die keuze die je hebt. Die *onmiddellijke* vrede is er precies op dat moment waarop je die spil ontdekt en de keuze maakt. Dat is het fundament, vergeet dat niet. Anders bestaat het gevaar dat je maar blijft 'werken aan jezelf' ter-

wijl je eigenlijk geen idee hebt wat 'jezelf' is, of juist heel veel ideeën hebt wat 'jezelf' is of zou moeten zijn. Er is een diepgewortelde belangstelling in ons te 'werken aan onszelf' zonder te weten wat dat betekent. Het is uiterst zeldzaam dat het zelfbewustzijn, het 'ik', echte belangstelling heeft voor zaken als zelfrealisatie of verlichting. Waarom is dat zeldzaam? Omdat de persoon, het 'ik', geen enkele belangstelling heeft voor zijn eigen ondergang. Daarom zeg je wel dat je belangstelling hebt je 'ik' te verliezen en dat je zelfrealisatie wilt, maar die interesse komt niet van dat 'ik' of de persoon. Die interesse komt vanuit een dieper weten in je. Dit onderricht is de sleutel voor die interesse die de deur vormt. In wezen is er niet eens een deur.

Vraag: Er lijkt wel een voorwaarde aan vast te zitten, namelijk dat je je constant bewust moet zijn van je identificaties.

Probeer het eens zo te zien. Is er een moment waarop je niet bewust bent? Als je je niet bewust bent van iets, bestaat het dan eigenlijk wel? Als je je wel van iets bewust bent, bestaat het en weet je het. Er zijn alleen lijden en plezier als je je daarvan bewust bent. Stel dat je zou sterven in je slaap; je gaat slapen en je wordt niet meer wakker. Zou je dan weten dat je gestorven bent?

Vraag: Toch is het mijn ervaring dat ik telkens achteraf merk dat ik geïdentificeerd was met iets waarmee ik me niet wilde vereenzelvigen.

Dat is inderdaad een achterafbeoordeling. Daar komt de wens uit voort, of misschien zelfs wel de eis aan jezelf, dat je dat op het moment zelf moet kunnen. Daarmee heb je jezelf de duimschroeven aangedraaid en bestaat ook nog de kans dat er iemand langskomt die je kan leren ze nog verder aan

te draaien. De wereld voorziet in alles. Er is altijd wel iemand die aan je behoefte wenst te voldoen en je van problemen af wil helpen. Iemand die zegt: "Als je dit of dat doet, krijg je dit of dat." Je zult waarschijnlijk het gevoel krijgen dat dat precies is wat je zoekt en dan meen je dat je thuisgekomen bent. In werkelijkheid ben je nog veel verder van huis. Begrijp goed dat een goeroe of leermeester niet geïnteresseerd is in problemen en de oplossing daarvan. Integendeel, het problematische wordt systematisch gedemonteerd totdat overblijft wat niet gedemonteerd kan worden en dat blijkt *jij* te zijn. Onderzoek of het waar is dat je altijd de keuze hebt tussen je identificeren met een gebeurtenis of je niet identificeren met een gebeurtenis.

Vraag: Ik weet het, maar ik vergeet het. Want het vraagt constante alertheid, waakzaamheid en die kan ik niet opbrengen. Er is onwetendheid, er is versluiering.

Misschien ontgaat je het een en ander. Ik zal je een verhaal vertellen. Ik heb iemand gekend die op een booreiland in de Noordzee werkte. Daar moest hij soms bij windkracht 10 naar gas of olie boren. Hij had dan zo'n gele oliejas aan en een zuidwester op en zat helemaal onder het zilte zee-water en de olie. Het was hard werken. Hij werkte van 's morgens 6 tot 's middags 3 uur. Dan was hij zo moe, want dan had hij 8 of 9 uur gewerkt; de hele dag in de weer met die boor. Hij was zo moe dat hij zich met zijn groene rubberlaarzen en zijn zuidwester op bed liet vallen en dacht: Wat ben ik moe... Tot er op een middag plotseling een inzicht in hem opsteeg. Hij ontdekte dat hij volkomen moeiteloos getuige was van die enorme moeheid. Maar ook als hij weer fit was. Dan zag hij dat hij volkomen moeiteloos getuige was, waarnemer zo je wilt, van het feit dat hij fit was. Hij hoefde daar niets voor te doen. Er waren geen voorwaarden voor. Hij hoefde niet eerst een getuige te worden teneinde

getuige te zijn van het feit dat hij moe was. Die waarnemer of getuige was nooit moe.

Vraag: Toch realiseerde hij zich dat pas op het moment dat hij op bed lag.

Dat leek inderdaad zo, maar dat waarnemen was er aldoor. Het feit dat hij zich daarvan bewust werd, doet niets af aan het feit dat het altijd al zo was.

Vraag: Dat is nou net... Daar ligt voor mij de moeilijkheid. Ben je het je bewust op het moment of achteraf?

Je bent je *altijd* woordloos bewust en in het moment, eenvoudigweg omdat er nooit iets anders *is* dan dit moment. Er is nooit iets anders dan je tegenwoordigheid. Als je daar woorden aan gaat geven, heet het in woorden, in taal, 'achteraf'. Maar je ervaring is in het nu. Anders zou je het niet kunnen ontdekken. Ontdekken kan als woord letterlijk worden genomen: die woordloze tegenwoordigheid is bedekt en wordt ont-dekt. Dan is er de realisatie dat er geen moment is dat jij je niet bewust bent. Er bestaat advaitisch gezien geen onbewustheid. Vanaf het moment van je conceptie totdat je de laatste adem uitblaast, ben je ononderbroken bewustheid, of bewustzijn. Moeiteloos, zonder enige voorwaarde. Of je het nu wilt of niet, of je het leuk vindt of niet, of je erom gevraagd hebt of niet, dat maakt niet uit. De moeilijkheid ligt in het feit dat je dit alles beschouwt vanuit de persoon. Wat ik je duidelijk wil maken, is dat die persoon illusoir is. Advaita wil je zwaartepunt verleggen van je dualistische persoonsbeleving naar de non-dualistische non-persoonsbeleving, en die beleving is eigenlijk geen beleving. Dat geldt ook voor jou. Er zijn geen uitzonderingen. Er zijn geen 'andere' mensen. Aan je tegenwoordigheid, het feit dat je er bent, kan niet getwijfeld worden, want om daaraan te

twijfelen moet je er eerst zijn. Eerst is er dát, dan volgt al het andere. Eerst is er dat, dan is er 'twijfel'. Eerst is dat er en dan komt 'achteraf'. In tijd gezien, lineair, heb je gelijk. Maar waar ik naar verwijs, speelt zich daar niet af. Het is nooit achteraf, behalve in de taal. Filosofisch gezien heb je gelijk, qua ervaring misschien ook, maar het gaat niet om een filosofie, het gaat niet om gelijk. Waar het om gaat, is of je in overweging wilt nemen dat je die keuzemogelijkheid hebt. Dat je die mogelijkheid ziet.

3

Gebeurtenissen hebben geen gewaarzijn

(6 juni 's avonds)

In tegenstelling tot het dier heeft de mens de vrijheid te kiezen om zich te identificeren met een gebeurtenis of zich niet te identificeren met een gebeurtenis. Afgezien van die vrijheid heeft de mens ook nog de mogelijkheid gebruik te maken van zijn *onderscheidingsvermogen*. Onder-scheidings-vermogen *hebben* en onderscheidingsvermogen *gebruiken*, zijn echter twee verschillende dingen. Net zo verschillend als verstand hebben en je verstand gebruiken. In het Duits heb je naast het woord Verstand ook het woord Vernunft en volgens een Duits filosoof is 'verstand nodig om een huis te bouwen en is Vernunft de voorwaarde voor het verdraagzaam samenwonen en leven in een sfeer van harmonie en vrede'. Verstand is enkel een werktuig. Op zich is het goed noch slecht. 'Je verstand gebruiken' of 'verstandig zijn', is de vaardigheid aandachtig te kunnen overwegen, geen onbezonnen dingen te doen, gevoelig te zijn zonder onbesuisdheid, enzovoort.

Het woord verstand komt van ver-staan. Het hangt samen met afstand nemen. Met het ver-staan wordt de splitsing gestart tussen object en subject. Zo werden dood en erfzonde geïntroduceerd. In elke religie en godsdienst heeft men

wel een idee over zonde, ondeugd en dingen die wel en dingen die niet horen. Wat is in advaita de grote zonde? Traditioneel gezien is dat onwetendheid, *avidya*, *ajnana*, hetgeen betekent dat je jezelf als *niet* één met het geheel ziet. Op het moment dat die intelligentie zich evolutionair ontwikkelt en de mens haar gaat gebruiken, wordt de ervaring van afstand nemen mogelijk. Er is dan een besef in je waardoor de positie kan ontstaan dat je verstaat van wat je beziet. Daarmee heb je je in zekere zin afgesplitst. Het is eigenlijk inherent aan het visuele aspect, want op afstand horen, ruiken, voelen, is veel moeilijker. Zien is zintuiglijk de dominante factor. Iets zien is veel intiemer en intenser en dichterbij. Zien, het visuele, schijnt bij mannen meer ontwikkeld te zijn dan bij vrouwen; misschien verklaart dat de voorkeur van mannen voor rationaliteit en denken en wellicht enige mate van weerzin voor emoties. Het verhaal van het aardse paradijs ondersteunt die afsplitsing, althans symbolisch, doordat die ontstond op het moment dat er werd gegeten van de boom van kennis. De prijs die je betaalt voor intelligentie is het besef dat je met een mechanisme werkt waardoor jij wordt afgescheiden van het geheel. Zo kunnen eenzaamheid, isolement en individualisme ontstaan.

Gezien in het licht van de evolutie is intelligentie een proces, want elk organisme, hoe klein of dood het ook lijkt, leert. Dat is *brahman*. Brahman is gemanifesteerd bewustzijn. Het woord brahman komt van *brah* hetgeen groeien, uitdijen, expanderen of leren betekent. Een steen, een plant, een dier, een mens leren voortdurend, hun hele leven. Van het hoogste tot het laagste niveau wordt er geleerd van de situatie waarin ze verkeren. Hoe dat leerproces verloopt, is nu niet van belang. Het kan volgens de lijn van 'the survival of the fittest', d.w.z. van degene die het in die situatie het beste doet, of door het fenomeen van verdubbeling, de mogelijkheid zich te splitsen en dan weer een andere samenvoeging

te scheppen, zoals in de DNA-structuur. Zo verloopt voortplanting, maar dan wel zodanig dat er steeds andere varianten zijn. De meest succesvolle varianten verdubbelen of vermeerderen zich. Dat zou je ook intelligentie kunnen noemen. Het is in de evolutie ingebouwd. In advaita wordt dit *prakriti* genoemd, de intelligentie van de natuur zelf. Ook de mens is daaraan onderhevig, maar bij ons is het *verstand* geworden, d.w.z. bewust ervaren dat je als persoon afstand kunt nemen van wat je beschouwt. In die andere vorm van intelligentie lijkt dat aspect van afstand te ontbreken. Maar het principe is hetzelfde, want het gaat om het principe van een paranoïde wijze van instandhouding van de genen en later van het individu, ten koste van de omgeving. Wat betekent dat? Dat betekent dat het organisme zichzelf voorbereidt op slechtere omstandigheden. Daar worden alvast dingen voor geregeld, zodat de continuïteit van het individu of de soort (of de groep, of de samenleving, of de wereld als geheel) wordt gegarandeerd. De huidige wereldwijde bewustwording van het milieu verwijst daar bijvoorbeeld naar. Via satellietfoto's – over afstand nemen gesproken – wordt de mensheid zich op een heel andere manier bewust van zichzelf en zijn omgeving.

Deze beweging (naar bewustwording) vindt zowel plaats op kleine schaal bij bacteriën en virussen, als op grote schaal bij dieren en mensen. Precies op het moment dat de evolutie het punt bereikt dat er *bewust* gebruikt gemaakt wordt van de intelligentie (en dat is maar een klein gedeelte van het totaal van onbewuste intelligentie) wordt de mens zich bewust van zijn positie op aarde. Wanneer nam onze westerse cultuur een aanvang? Dat is van belang. Ongeveer 600 voor Christus begonnen in de beeldhouwkunst en ook in de taal dingen zich te wijzigen. Het is duidelijk te zien dat er dan een verandering ontstaat van een oosterse traditie (zoals de stijve, onpersoonlijke Assyrische beeldhouwwer-

ken) naar een meer individualistische, hellenistische traditie. Eerst staat het lichaam centraal, daarna de persoon. Dat is het begin van de ik-cultuur. Taal heeft dezelfde weg afgelegd. De vogels zingen, maar eigenlijk is het hun taal. Zo hebben ook mensen geluiden gemaakt en gezongen en zo werd de communicatie in stand gehouden. Het element stem kwam waarschijnlijk niet veel later dan het gehoor. Zodra een organisme het vermogen krijgt geluid uit de omgeving op te vangen, zal er precies op dat moment een resonantie ontstaan waardoor geluiden ook kunnen worden gemaakt. Taal als communicatiemiddel ontstaat in de ontwikkeling van de mens al heel vroeg. Het ontstaan van het ik-bewustzijn in de vorm zoals wij dat kennen, is onlosmakelijk verbonden met taal. In vroeger tijden was er alleen een hoftaal; een kleine groep mensen sprak met elkaar en dat fenomeen zal zeker ouder zijn dan het schrift. Het schrift is van 2000 of misschien 4000 jaar voor Christus. Misschien was er een taal door middel van woorden ongeveer 6000 jaar voor Christus. Taal als communicatiemiddel door middel van zang of kreten – want dat is in feite ook taal – is veel ouder. Het is duidelijk dat er met kreten communicatie mogelijk is voor je primaire levensbehoefte. Kijk maar eens wanneer je in werkelijke nood bent, dan ga je onmiddellijk over op kreten, krijsen; zeer korte krachtige signalen. Zo gezien bestaat de taal al miljoenen jaren, maar het lijkt erop dat het 'ik' is uitgevonden door de Grieken. Het Sanskriet kent het woord 'ik' niet, wel het '*ik ben*'-gevoel, ofwel *ahamkara*. Nu rijst natuurlijk de vraag: wanneer ontstond het *ik-bewustzijn*? Wanneer is de mens 'ik' gaan zeggen? In de Griekse beschaving, de beschaving die het dichtst bij de westerse cultuur ligt, werden de stemmen die de mensen in zichzelf hoorden bij voorkeur geprojecteerd op onbereikbare plaatsen, zoals het orakel van Apollo in Delphi en later in het christendom, de hemel. Mozes hoorde stemmen uit een braambos. Mohammed kreeg in de woestijn de Koran gedictieerd. Die

fenomenen dienden als basis voor de verschillende wereldgodsdiensten. Zonder uitzondering werden die innerlijke stemmen gedelegeerd naar iets *buiten* de mens zelf. Ze werden beschouwd als stemmen van de goden.

Wanneer kwam de mens tot besef en zei: "Ik ben het zelf?"

In de tijd van de Grieken werd ik-bewustzijn alleen toegestaan bij belangrijke mensen. De elite mocht *egoge* zeggen, *ik ook*. Het Grieks kent de constructie 'ik' niet zoals wij het 'ik' kennen. Daar wordt 'ik' opgenomen in het werkwoord en door de vervoeging weet je *wie* het zegt. Het is eigenlijk een beetje vaag. Er is een *iemand* die iets zegt, het komt van deze of van die kant. Ons zelfbeeld is toch voornamelijk gebaseerd op de Grieken. Daaruit is onze ik-cultuur ontstaan. Vóór die tijd was het allemaal anders. Vóór de Grieken waren er nog twee grotere culturen, de Chinese en de Indiase cultuur. De Chinezen waren al heel ver, want die kenden geen God. Zij verdeelden de gemanifesteerde wereld in de twee krachten yin en yang en die werden gedragen in het onbenoembare Tao. Daarna volgde de Indiase cultuur met haar veelvoud van goden. In India beschouwt men in wezen ieder mens als een manifestatie van God. Ze kennen miljoenen goden, die zijn ingedeeld in de vorm van een piramide, maar ieder mens wordt beschouwd als een uitdrukking van de Ene God. Op het breedste vlak van de piramide bevinden zich al die goden, dan spitst het zich toe naar boven en worden de aantallen kleiner, eerst nog maar 24, dan 12, dan 6, dan 3: Brahma, Vishnu en Shiva en daarna één God en daarna geen God. In beginsel dus voor elk wat wils. De upanishads zijn niet geschreven door iemand in het bijzonder; er staat geen naam onder, er is geen handtekening. De yogasoetra's die worden toegeschreven aan Patanjali, zijn waarschijnlijk door meer dan één Patanjali geschreven. De Tao Te King wordt toegeschreven aan Lao Tse, maar ook die is waarschijnlijk door

meerdere mensen geschreven. Het was veelal een collectief gebeuren. Na de Indiase cultuur krijgen we pas de Griekse cultuur, eveneens met haar veelvoud van (zeer menselijke) goden.

Sinds Rousseau (en later vele anderen) heeft het 'ik' een autonome plaats ingenomen en een soort wederopstanding, een herleving, ondergaan. Je zou het ook reïdicatie kunnen noemen of Verdinglichung, zoals de Duitsers zeggen. Eerst was het 'ik' een functie, daarna is het een soort instituut geworden. In het kader van de maatschappelijke ontwikkelingen konden individuen groter worden. Voorheen was het alleen aan koningen en heersers om IK te zeggen en de rest moest sub-ik zijn. Na de Franse en de industriële revolutie was ook voor de gewone burger de mogelijkheid ontstaan *iemand* te worden. Je zou kunnen zeggen dat die mogelijkheid er is sinds we ons verstand zijn gaan gebruiken. Dat loopt parallel. Die ontwikkeling is gaande vanaf het moment dat de Kerk haar invloed verliest en het individu de macht grijpt teneinde een autonoom mens te worden (het moment van de westerse verlichting). De westerse verlichting is dus wezenlijk anders dan wat men in het Oosten met verlichting bedoelt. De periode van de verlichting in het Westen hield in het zich verheffen uit de modderpoel van de Middeleeuwen en zich onttrekken aan de overheersing van de hiërarchie van de Kerk. De mens gaf zich niet langer over aan de Moederkerk en het grote geheel. Je zou kunnen zeggen dat 'het vrouwelijk principe' plaats maakte voor het 'mannelijk principe', het afstand nemen, overzicht houden en je verstand gebruiken. In zekere zin manifesteerde zich dat *letterlijk* op die manier, want men ging in die tijd allerlei lenzen gebruiken om sterren te bestuderen en men ontdekte de microscoop om kleinere werelden te onderzoeken. Er zat vanaf die tijd altijd definitief iets tussen waardoor je het goed kon bekijken. Men bestudeerde de positie van de aarde

ten opzichte van de zon. Het werd een zoeken naar een statusbepaling. Vóór die tijd zei de rooms-katholieke Kerk dat de zon om de aarde draaide en dat de aarde plat was en dat moest je geloven. Er kwamen echter steeds meer wetenschappelijke en duidelijke bewijzen dat de aarde om de zon draait. Dat is verstand versus geloof. Op een gegeven moment kreeg het verstand toch de overhand en dat werd de periode van de verlichting. De werkelijkheid werd boven de aangenomen waarheid gesteld. De beleving van de mens als centrum van de wereld werd vervangen door de vraag: laten we nu eens onderzoeken hoe de dingen in elkaar zitten. De komst van de ik-cultuur luidde de ondergang van de Kerk in. Je ziet nu nog dat de Kerk het eigenlijk bij het oude wil houden, en niet alleen de Kerk, maar in wezen willen alle gesloten godsdiensten waarbij niet getwijfeld mag worden, hetzelfde. Dat is de eeuwenoude strijd van geloof versus wetenschap. Er wordt nog steeds geprobeerd het geloofsdiensten te handhaven. Systemen die in de Middeleeuwen of nog vroeger in woestijnculturen een functie hadden, worden nog steeds gehandhaafd. Met wetenschappelijk denken neem je steeds weer het heft in eigen hand. Je laat het niet aan de natuur of aan het bestaan over. Je zou zelfs kunnen zeggen dat je een principieel wantrouwen hebt ten aanzien van de natuur en het bestaan. In het Westen is dit het idee dat voortkwam uit de periode van de verlichting. De prijs die daar echter voor betaald moet worden, is de vervreemding, de afstand, het niet opgenomen zijn in het geheel. Dat heb je dan verloren. In wezen is het onoplosbaar, want je moet voor beide richtingen een prijs betalen. Wanneer je voor de wetenschap kiest, betaal je een prijs die je evolutionair kunt verdedigen. De wetenschappelijke ontwikkeling zit opgesloten in de evolutie van de genen. Met die genen word je geboren. Daar kom je mee op aarde. De kern van het kerkelijk standpunt is overigens ook mooi, want de Kerk zegt: "Doordat je van de boom van kennis hebt gegeten, en daar-

door kennis hebt opgedaan, is dat de prijs die je moet betalen.” Er is nu, in de 20e eeuw, een situatie ontstaan waaruit blijkt dat we terug moeten van ‘nurture’ naar ‘nature’ om wederom op twee benen te kunnen staan: het wetenschappelijke been en het religieuze been.

Op een gegeven moment worden we geboren. De maatschappij eist alleen maar een beperkt aantal eigenschappen, dus worden we, zonder uitzondering, meedogenloos en onontkoombaar gevormd. Door ouders, door omgeving, door school, enzovoort, enzovoort. De maatschappelijke situatie eist van ons ‘iets’ te worden waarvan de maatschappij als geheel nut heeft. Dat hoeft echter niet noodzakelijkerwijs nuttig te zijn voor ‘jou’. In feite is die vorming een verkleining van mogelijkheden. Je wordt beperkt en die beperking geeft de aanzet tot vrijheid. Op een bepaalde leeftijd, voor de een vroeg en de ander wat later, kom je tot het besef zoals Peggy Lee zingt: “Is that all there is?” En dan zie je: Nee, dat is niet alles! Want wanneer je je geheel conformeert aan de maatschappij, is dat wat je nu kent het enig haalbare. In zekere zin word je er dus toe gedwongen de weg terug te gaan naar jezelf. Je hebt een prijs betaald voor deze aanpassing en dan komen de vragen: Wat is er verkeerd gegaan? Wat heb ik verloren? Wat heb ik gewonnen? Eén ding moge duidelijk zijn: wanneer je deze vragen stelt, daagt onontkoombaar dat je je natuurlijke staat verloren hebt. Op een gegeven moment ga je *dat* beseffen. Dan begint het meedogenloze proces van de-culturaliseren, loskomen van alles wat je opgelegd is, van alles wat je geleerd hebt. Dat is de bevrijdingsweg. Die weg is essentieel voor advaita.

Onderscheidingsvermogen is ook alleen maar een werktuig, maar als je het leert *gebruiken* kan het *verwijzen* naar je wezenlijke vrijheid. Onderscheidingsvermogen is een unieke eigenschap. Aan de hand van ons onderscheidingsvermo-

gen kunnen we onderscheid maken tussen wat werkelijk is en wat niet. Het is een vermogen dat aangescherpt en ontwikkeld kan worden, niet iets wat er nu eenmaal is en waar je je hele leven mee toe moet. Er zijn gradaties van ontwikkeling in waar te nemen. Het ligt niet vast. De meesten van ons kennen echter ook de ‘aarzeling’ om gebruik te maken van ons onderscheidingsvermogen bij complexe situaties en gebeurtenissen, de aarzeling om een situatie te doorgronden of een hindernis te nemen. Als je je onderscheidingsvermogen gebruikt, ben je je gewaar van handelingen en gebeurtenissen. Je bent je ervan bewust. Dan is er een kracht. Iets wat wordt waargenomen door bewustzijn kan zelf nooit gewaarzijn hebben. Daarom stelt de soetra:

De resultaten van handeling vloeien voort uit wetmatigheid. Is karma, handeling, het Allerhoogste? Het is zonder gewaarzijn.

Het is altijd aan ons om gezag te geven aan datgene wat wij waarnemen. Je wezenlijke vrijheid ligt in de verwijzing naar dat bewustzijn, naar die tegenwoordigheid, dat ‘hogere’ zo je wilt. Dat wil overigens niet zeggen dat je alleen maar in dat ‘hogere’ zou moeten leven, want dat heeft geleid tot hemel en hel, verlichting *na* je dood en al die absurde ideeën over karma, zoals het idee dat je in je vorig leven een dier bent geweest als het nu heel slecht met je gaat. In feite is er helemaal niet iets ‘hogers’. Het gaat hier om het alomtegenwoordige en dus is het een beetje vreemd om datgene wat per definitie buiten ruimte en tijd is een ‘plaats’ te geven. Bovendien is het natuurlijk een, overigens niet zo slimme, manier om een mislukt leven sluitend te krijgen met absurde redeneringen.

Vaak wordt gevraagd waarom Ramana Maharshi niet de wereld introk. Waarom deed hij geen oproep aan de hele wereld en maakte hij het goede nieuws overal bekend? Het

werkelijke doel van zelfrealisatie is het realiseren van het onveranderlijke in het veranderlijke, dus is het zinloos te streven naar zelfrealisatie met het doel iets te willen veranderen in het veranderlijke. Zo wordt duidelijk waarom de advaita-leermeesters niet de wereld introkken om de mensheid te redden, laat staan te bekeren. Een werkelijk groot man zal nooit proberen de wereld te veranderen. Als dat al zou lukken, zou het op zijn hoogst een effect hebben van maximaal 70 jaar en in het ergste geval zou er een nieuwe religie ontstaan, wat de dood van een levende traditie zou betekenen. In India heeft men altijd de levende traditie voor ogen gehouden, met name in advaita. Het ging, en gaat nog altijd, om de 'levende realisatie', niet om het verdedigen van een leer, het in stand houden van een dogma, hoewel dat laatste ook voorkomt. Het ging en gaat altijd om de verwerkelijking, niet om een of andere vorm van organisatie. De vrucht die zelfrealisatie afwerpt, heeft zijn eigen bekooring; dat is ook de reden waarom wij ons bezighouden met een *levende* leer. De wereld in zijn totaliteit is vergankelijk. Wie probeert dan eigenlijk wát te redden of te veranderen? Het idee alleen al dat er iemand zou moeten worden gered, is absurd. Het idee 'redder' wordt geboren uit het idee dat er iemand gered zou moeten worden. De geredde wordt dan de vrucht van de redder. De drang om te redden is in feite neurotisch; misschien wil de in potentie 'onwetende kandidaat' helemaal niet gered worden. Als je iemand ontmoet die de wereld of jou wil verbeteren of veranderen, weet dan dat je te maken hebt met een potentieel gevaarlijk mens. Iemand die meent te weten wat goed is voor anderen en de wereld is gevaarlijk. Nog afgezien van het feit dat er geen onafhankelijke wereld, een wereld buiten jou, bestaat. De 'wereld' is niets anders dan een geprojecteerd verlengstuk van je zintuigen. De 'wereld' is een verhaal dat voor iedereen verschillend is. Zeker, we ervaren iets gemeenschappelijks. Daar liggen de problemen niet. De problemen liggen

in het verschil dat je aanbrengt en dat ervaren wordt. Het verschil wordt aangebracht door je eigen geest, je denken en voelen. De wereld blijft altijd een interpretatie. Het blijft het verhaal van de vijf zintuigen plus een laag van de psyche. Zintuigen hebben van zichzelf geen gewaarzijn en ook de psyche heeft van zichzelf geen gewaarzijn. De zintuiglijke gewaarwording wordt waargenomen.

In advaita heeft men nooit geprobeerd wie dan ook te bekeren. Er is geen belangstelling voor 'werken aan de wereld', want 'werken aan de wereld' is 'werken aan jezelf' en 'werken aan jezelf' betekent dat je het idee hebt dat er een afgescheiden ik zou bestaan of zo je wilt een afgescheiden wereld. Dat is de houding van een 'gespleten geest'. In advaita zijn ook geen regels die je vertellen hoe je van 's morgens zes tot 's avonds twaalf moet leven. Er is geen spoor te bekennen van wereldverbeteraars. Tref je dat wel aan, dan heb je te maken met iets anders. 'Werken aan de wereld' is rommelen in de marge. Dit horen we niet graag, want wanneer zet de mens zich uiteindelijk in beweging? Zonder twijfel als er iets te bereiken of te halen valt; als iets je wordt voorgelaten. Zodra die wortel wordt voorgehouden, zet de stoet zich in beweging en vaak met groot succes, maar waar naartoe?

Het is een veelgehoorde klacht dat Ramana Maharshi niet de wereld introk en zijn boodschap van de daken schreeuwde. Vaak wordt gezegd dat hij eigenlijk maar heel weinig mensen heeft bereikt. Is dat nu werkelijk zo? Misschien is het waar dat hij fysiek gesproken weinig mensen heeft bereikt, maar het was Ramana Maharshi niet om aantallen te doen. Het ging Ramana Maharshi om de essentie. Dat is het geheim van Ramana Maharshi. Essentie heeft potentiële kracht, zoals een zaadje, klein, maar met grote mogelijkheden. Overal bekend zijn is één ding, maar dat wil

nog niet niet zeggen dat het grote kracht heeft. Verbreiding is niet per definitie een verbetering. In wezen zegt het niets. Het zegt misschien iets over de manier waarop je iets doet, over de manier waarop je reclame maakt, of naar buiten treedt, of gezien wilt worden. Iemand die gerealiseerd heeft wat en wie hij is, is vanzelfsprekend 'gehoorzaam aan de aard der dingen'. Vandaar dat zelfrealisatie primair is. Alles wat daarna of daaruit volgt, is uiteraard meegenomen. Dat is het wezenlijke en het grote verschil tussen advaita en andere benaderingen.

Het spel in de materie, ook in de psychische materie, staat geheel los van de realisatie. Wat er ook in het heelal of in de wereld gebeurt, het is slechts het vervangen van uitingvormen. Misschien komt de ene vorm je beter uit dan de andere, dat is mogelijk, maar het blijft een vervanging. Alles wat hier staat aan materie is het resultaat van de vaardigheid van ons vermogen dingen te vervangen, te veranderen. We creëren niets. Alles is samengesteld uit bestaande vormen. De stoel waarop we zitten is niet gemaakt door iemand, maar samengesteld uit, in dit geval, gevlochten riet of hout. Maar wie heeft het riet en het hout gemaakt? Deze microfoonstandaard bestaat voornamelijk uit staal. Hebben wij dat gemaakt? Nee, het was aanwezig in het erts en is door ons omgevormd tot deze bruikbare microfoonstandaard. We scheppen niets. We vormen om. Er gebeurt niets anders dan vormen en omvormen. Ordenen van vorm, ook psychologisch. Alles is in beweging en verandert van vorm, of wordt van vorm veranderd en geordend. Materie, lichaam, denken, voelen. Er is niets aan te wijzen, zichtbaar of onzichtbaar, dat niet aan verandering onderhevig is behalve ruimte, en zelfs ruimte breidt zich volgens Einstein uit. Dat impliceert dat ruimte ook zou kunnen inkrimpen. Hoe dan ook, vroeg of laat verliest alles zijn vorm. Dat kan 100 jaar duren, misschien 1000 jaar, misschien 4,5 miljoen jaar, misschien een

miljard jaar, maar het verliest zijn vastheid, zijn vorm, zijn eigenheid. Wie mocht denken dat het Himalayagebergte misschien eeuwig en standvastig is, vergist zich. Elk jaar gaat de Mount Everest 7 millimeter omhoog. Continenten drijven, schuiven en bewegen. De zeebodem is zonder ophouden in beweging. Hij lijkt stil te staan, maar niets is minder waar. Wat constant lijkt, is slechts één manier van zien, een standpunt binnen de tijd die zelf ontstaat door vormen in beweging. Alles is in beweging, niets staat stil en alles verandert. Er is een verhaal over Charles Darwin, die op de Galapagoseilanden met een onderzoek bezig was. Op een dag liep hij daar te wandelen toen de grond heftig begon te schudden. Hij schrok en wilde wegrekken. De aardbeving werd heviger en met een schok realiseerde hij zich dat hij nergens heen kon. Alles schudde. De zekerheid van vaste grond onder de voeten werd totaal ondersteboven gehaald. Hij realiseerde zich dat hij nergens heen kon. Het schudde overal. Deze gebeurtenis is hij nooit vergeten. Het is de ware stand van zaken. Alles is in beweging, je kunt nergens heen. Maar alleen als er zoiets heftigs gebeurt als aardbevingen of wervelstormen of andere zeer krachtige natuurverschijnselen, merken wij het ook. In wezen is je spirituele zoektocht te vergelijken met een aardbeving. Je realiseert je plotseling dat je nergens heen kunt. Alles schudt en beweegt. De hele wereld staat op zijn kop. Alles beweegt en verandert van vorm – lichaam, denken, voelen, je identiteiten, de aarde, het heelal. De aarde, in haar huidige vorm, heeft ooit niet bestaan, en er komt een tijd dat de aarde wederom niet bestaat. Uiteindelijk zullen we verschromelen en zal er geen spoorje van alle huidige vormen overblijven. Ooit waren we niet, nu zijn we, en ooit zullen we niet zijn. Alles wat lijkt stil te staan, wordt beweeglijk wanneer je die stilstaande vorm beeldje voor beeldje filmt en de film later sneller afdraait.

Zo wordt duidelijk dat we allemaal een standpunt inne-

men in ruimte en tijd. We leven in een ruimte- en tijdcontinuüm. Zelfrealisatie is het ontdekken van het ene tijdloze zonder tweede, dat wat nooit verandert. Dan is het zeker niet voldoende je onderzoek te beperken tot het gemanifesteerde, want het gemanifesteerde betreft altijd het veranderlijke. Maar waarschijnlijk is het verbeteren of veranderen van je manifestatie de enige reden waarom je verlichting zoekt. Zelfrealisatie of verlichting gaat niet over het verbeteren of veranderen van de manifestatie of van jou als verschijningsvorm. Het gaat ook niet over spiritueel licht, het gaat niet over bijzondere energieën, het gaat zelfs niet over je fijn voelen, of gelukkig worden. Al die dingen zijn van geen enkel belang op het directe pad van zelfrealisatie. Want gelukkig zijn en je goed voelen hebben betrekking op jou als persoon en op het lichaam. Gelukkig zijn is een natuurlijk gegeven als resultaat van zelfrealisatie, maar gelukkig zijn als doel is voor 'jou als persoon' onbereikbaar. Is je doel verbetering, spiritueel licht, je fijn voelen of bijzondere energieën ervaren? Dan mis je totaal de essentie van dit onderlicht. Toch is dit alles de wortel die de ezel laat lopen. Toch gaat dáár je belangstelling naar uit. Daar liggen je belangen. In je gretigheid doelen te bereiken in het gemanifesteerde mis je de kern van de zaak. Waar komt die gretigheid vandaan? Die komt voort uit de levenskracht van het lichaam zelf. Het is de levenskracht die het lichaam tot leven brengt. Het lichaam zelf is eigenlijk niets anders dan een samenstelling van vijf elementen. Een beetje kalk, veel water, wat fosfor, ijzer en andere elementen met een marktwaaarde van 27 cent. Het lichaam wordt pas waardevol door de levenskracht.

In het Sanskriet wordt het lichaam zonder de vitale levenskracht *annamayakosha* genoemd. Een andere, beetje vreemde naam is vleeslichaam, wat letterlijk 'voedsellichaam' betekent; het omhulsel dat de werkelijkheid, het 'ware', ver-

hult. Dat betekent niet dat er 'iemand' in het lichaam zit. Die 'iemand' wordt eigenlijk getoverd door de illusie van de andere subtiele lichamen die objectief zijn waar te nemen vanuit het onpersoonlijke gewaarzijn. Door *identificatie* met deze objecten lijkt het of er een iemand in het lichaam woont en er ook uitgaat. Een lichaam is echter niets zonder de vitale levenskracht. Daarom hebben de yogi's een tweede lichaam bedacht, het energielichaam. Ook dat hebben ze een naam gegeven, *pranamayakosha*. Dit vitale energieomhulsel is nog steeds een omhulling, een sluier die de werkelijkheid verhuult. Er zijn in de klassieke traditie officieel vijf omhulsels. Dit waren de eerste twee. De andere drie verfijnen zich tot de meest verfijnde energievorm. Zo is er het *vijnanamayakosha*, dat het denklichaam wordt genoemd, met de innerlijke psychische organen zoals denken, verlangen, ego. Dan is er het *jnanamayakosha* dat het intelligentielichaam wordt genoemd, het lichaam waarmee de innerlijke psychische organen belevendigd worden. Het vijfde is het *anandamayakosha*, het gelukslichaam. Het gelukslichaam onthult zich in al zijn glorie wanneer alle voorgaande lichamen zijn getransformeerd.

De levenskracht is van dien aard dat zelfs in de meest extreme ellendige omstandigheden er nog gehechtheid aan het leven is. Het is een ingebouwd verdedigingsmechanisme. Iedereen wil leven. Dat is niet helemaal waar, want overal in de wereld kun je mensen vinden die er gelukkig en blij uitzien, maar als je ze bekijkt terwijl ze zich onbespied wanen, verandert hun gezicht. Ze zien er ineens minder gelukkig uit. De uitdrukking op hun gezicht verandert, wordt ernstig, zwaar. Ze weten niet dat je kijkt, dus hoeven ze geen masker op te houden. Heb je er wel eens op gelet hoe je gezicht staat wanneer je alleen bent? Je gezicht is dan rustiger. Het beweegt nauwelijks. Dat is ook niet nodig, want je hoeft niets op te houden, je hoeft geen signalen te geven. Wanneer

je gezichten gaat trekken als je alleen bent, leef je onder spanning. Als je boos bent, trek je bijvoorbeeld een gezicht naar diegene op wie je boos bent wanneer hij of zij de deur achter zich dichttrekt. Maar eigenlijk doe je het voor jezelf. Want degene op wie je boos bent, merkt het niet. Het is een ontlading van spanning. Het is alleen maar spanning, de spanning van bestaan of niet-bestaan. Leven of niet-leven. Ga naar de kern van het menselijk bestaan en je zult ontdekken dat er altijd een dilemma is. Een dilemma is de keuze tussen twee onmogelijkheden. Het is een toestand waarin een keuze moet worden gemaakt tussen twee wegen die allebei grote bezwaren opleveren. We staan allemaal voor dat dilemma leven of niet-leven doordat we onszelf als persoon zijn gaan beleven. Zodra er een idee van 'persoon' ontstaat, komt de vraag op van leven en niet-leven. De wil om te leven komt voort uit het pranamayakosha, omdat het de wil om te leven bestuurt. De vereenzelviging met het lichaam (de vijf kosha's) maakt dat er een idee ontstaat dat JIJ leeft met een wil om te leven. In feite is er gewoon het bestaan. Het bestaan was er allang vóór jou. Nu ben jij er ook. Als het idee geboren is dat *jij* leeft en dat *jij* wilt leven, kan er ook het tegenovergestelde idee ontstaan dat *jij* niet wilt leven. Dan is het dilemma geboren.

Ik heb eens in Calcutta een man ontmoet die geen armen had, een volkomen vergroeide ruggegraat, vergroeide benen en een mismaakt gezicht. Als je in Calcutta bent geweest, heb je hem zeker gezien, je kunt hem gewoon niet missen. Hij leeft midden in het centrum, waar iedereen langskomt. Het is duidelijk te zien dat hij dag en nacht vreselijke pijn heeft. Hij bedelt op straat en in de 30 jaar dat ik in India kom, is hij altijd op dezelfde plek in Calcutta te vinden. Hij beweegt zich voort op een houten vlondertje met ongemakkelijke wielletjes en 's avonds wanneer het donker wordt, staat er een brandende kaars op de voorkant van het vlondertje. Ik vroeg hem eens hoe hij het leven ervaart. Ik stel-

de hem voor een eind te maken aan zijn tragisch bestaan. Niet dat ik het gedaan zou hebben, het was meer om erachter te komen hoe hij zijn leven beleefde. Glimlachend zei hij dat hij best gehecht was aan zijn leven. Hij wilde het niet kwijt.

De soetra:

De resultaten van handeling vloeien voort uit wetmatigheid. Is karma, handeling, het Allerhoogste? Het is zonder gewaarzijn.

Begrijp dus goed dat handelingen van zichzelf geen gewaarzijn hebben. Jij bent je gewaar *van* handelingen, maar de handelingen zelf hebben geen gewaarzijn. Handelingen op zich hebben geen kracht of gezag. Een handeling kan zelfs niet eens bestaan zonder levenskracht en bewustzijn. Karma, handeling, is uiteindelijk niets anders dan de illusie van onbewustheid. Met die illusie van onbewustheid, dat 'niets in de gaten hebben', geef je handelingen kracht, zwakte en gezag over jou. Karma lost op als je niet langer geïdentificeerd bent met een identiteit of met onbewustheid. Dat is vrijheid van identificatie én van niet-identificatie.

*De resultaten van handeling zijn vergankelijk.
Handeling veroorzaakt wegzakken in een
oceaan van steeds meer handelingen. Ze
belemmert het doel en brengt geen bevrijding.*

De wereld is een aanname

(7 juni 's morgens)

Wat is werkelijkheid? We hebben gezien dat de wereld een verlengstuk is van de vijf zintuigen plus de psyche. Iedereen ervaart een eigen werkelijkheid, een eigenheid. De meesten van ons komen uit een traditie die leert dat er een eigen werkelijkheid is. We hebben allemaal onze eigen kijk op de materiële en psychische werkelijkheid en aan de hand daarvan proberen we de dingen te begrijpen of te verklaren. In ieder geval geloven we in een werkelijkheid die voor iedereen gelijk is. Advaita ziet dat niet wezenlijk anders. Advaita zegt: Werkelijkheid is er wel én is er niet. Tegelijkertijd. De wereld is werkelijk én niet werkelijk. We ervaren iets, maar wat het werkelijk is, weten we niet. Hoe kan iets nu tegelijkertijd wel en tegelijkertijd niet werkelijk zijn? Ik herinner me een verhaal... Atmananda, de advaita-leermeester uit Tiruvella (Kerala) in Zuid-India, kreeg in de vijftiger jaren veel wetenschappers op bezoek, die natuurlijk allemaal op een bepaald moment op deze kwestie uitkwamen. Zo kwam er op een dag een natuurkundige bij hem. Zijn naam was Julian Huxley, de broer van Aldous Huxley. Hij stelde Krishna Menon, zoals Atmananda's burgerlijke naam was, de vraag: "Wat is werkelijkheid? Jullie Indiërs houden er toch wel een heel vreemde filosofie op na. Jullie zeggen dat jullie niet weten wat water eigenlijk is. Welnu, dat

is toch heel eenvoudig. Water is H_2O . Waterstof en zuurstof.” “Precies!” zei Krishna Menon. “Jullie hebben twee onbekenden en wij één, want je weet niet wat waterstof is en je weet niet wat zuurstof is. Je hebt het onbekende alleen maar een naam gegeven. Water is één onbekende en waterstof en zuurstof zijn twee onbekenden. Wij gebruiken water, drinken het, wassen ons ermee, het stroomt daar in de rivier, het valt uit de hemel, maar wat het is, weten we niet. Net zomin weten jullie wat waterstof en zuurstof *eigenlijk* zijn.” Wij hebben één onbekende en jullie hebben er twee.

Voor wetenschappelijk onderzoek is het goed iets uit elkaar te halen, het te benoemen en er dingen mee te doen. Maar op die manier begrijp je niet de essentie van het object. In feite is het niet meer dan een benoeming en met de benoeming is een aanname geboren. Bij de Germanen werd Donar de dondergod verantwoordelijk gesteld voor donder en bliksem. Nu weten we dat het ontladingen van elektriciteit zijn. Is er een *wezenlijk* verschil? Alleen de benoeming is veranderd. Wat elektriciteit is, weten we nog steeds niet. We maken er gebruik van, we kunnen het meten, enzovoort, maar wat het wezenlijk is, weten we niet. Wat Donar de dondergod is, weten we ook niet. Voor ons onderzoek naar wat we zijn, kunnen we de wetenschap gewoon haar werk laten doen. Ons zelfonderzoek speelt zich eigenlijk niet af op het gebied van de manifestatie. Voor ons onderzoek is het voldoende de wereld samen te vatten als een product van de vijf zintuigen plus de psyche, om niet het gevaar te lopen dat ons onderzoek uitkomt bij de wereld en de psyche. Wat is de wereld? Uiteraard is die vraag interessant, maar met een analyse van de wereld los je je existentiële vraag niet op. Ook al heb je de best mogelijke verklaring gevonden, ook al heb je de oorzaak der oorzaken gevonden, je bent nog geen millimeter dicht bij werkelijkheid gekomen. Het werkelijkheidsgehalte van de wereld

is louter dat je iets ervaart, maar wat het werkelijk is, weet je niet. Dat is goed genoeg voor ons onderzoek. Wie wil weten wat alles precies is, begeeft zich in een andere richting.

Advaita, dat niet-tweeheid betekent, richt haar onderzoek op de vraag: Wat is die ene zonder tweede? Is er wel die ene zonder tweede? Of is dit misschien een aanname? Wat is werkelijkheid? Is werkelijkheid bereikbaar? Waar kan ik werkelijkheid vinden? Of is er geen ‘waar’? Of is werkelijkheid gewoon dat-wat-is? Is het misschien de verkeerde vraag? Dát zijn de vragen. Om het niet onnodig gecompliceerd te maken, wordt voor ons onderzoek de wereld herleid tot een verhaal van de vijf zintuigen plus de psyche. Het is onweerlegbaar dat de wereld gemaakt wordt door de zintuigen. Haal de zintuigen weg en de wereld is weg. Het is ondenkbaar dat er los van de zintuigen een wereld zou kunnen bestaan. Hieruit volgt dat we in een zintuiglijke wereld leven. Het werkelijkheidsgehalte van de wereld wordt bepaald door wat wij via de zintuigen ervaren.

De soetra:

De resultaten van handeling zijn vergankelijk. Handeling veroorzaakt wegzakken in een oceaan van steeds meer handelingen. Ze belemmert het doel en brengt geen bevrijding.

Onderzoek naar de oorsprong van de wereld en naar de aard van alle verschijnselen in de wereld betekent wegzakken in een oceaan van steeds meer handelingen. Veel mensen, ook wetenschappers, nemen aan dat via zo’n onderzoek naar de oorsprong van de wereld een fundamentele werkelijkheid, zo niet ‘de’ werkelijkheid ontdekt zal kunnen worden. Men vertrouwt dat die fundamentele ‘echte’ werkelijkheid ontdekt zal worden. Volgens advaita is dat volkomen uitgesloten. Uiteindelijk komt men wel tot een bepaalde filosofie, een bepaalde manier van zien, een wereldbeschou-

wing, maar de manier waarop men zal proberen te bewijzen 'dit is de fundamentele werkelijkheid' zal nergens op slaan. Een product van de hersenen kan zichzelf nooit verklaren. Daar scheiden de wegen. Dan kom je op het terrein van de metafysica. Over het algemeen hebben wetenschappers een ambivalente belangstelling en houding ten aanzien van metafysica. Want er is een probleem. Uiteindelijk is 'de werkelijkheid' niet te beschrijven, uiteindelijk kun je 'de werkelijkheid' niet meten. Want als er iets is wat niet valt te beschrijven of te meten volgens de maatstaf van de wetenschap dan is het wel bewustzijn zelf. Toch hebben wetenschappers het vertrouwen dat er een fundamentele werkelijkheid te ontdekken is. Dat vertrouwen komt voort uit een intuïtief weten in de wetenschappers zelf. Alleen het middel dat men hanteert om die werkelijkheid aan te tonen, is niet geschikt. Het is domweg niet toereikend. De vooronderstelling of aanname dat er een onafhankelijke wereld zou zijn die verder onderzocht en herleid kan worden tot een aantal fundamentele principes, is een foutieve aanname. Het gaat hier namelijk om iets heel anders. De soetra raadt aan de gehele kwestie voorlopig te laten rusten en je te richten op dat waar het werkelijk om gaat. Anders dreig je weg te zakken in een zee van handelingen en argumenten die niets anders zijn dan mentale bewegingen en handelingen. Om dat te voorkomen stelt de soetra dat de ene aanname tot de volgende leidt. Begrijp goed, het is een suggestie, niet iets dwingends. Het is niet iets wat niet mag. Niemand kan en zal je verhinderen diepgaand onderzoek te doen naar wat de wereld en de materie is. Het staat alleen het doel, zelfrealisatie of verlichting, in de weg. Er gaat veel tijd en moeite verloren met te bewijzen wat je als aanname hebt aangenomen. Als je wilt bewijzen dat de wereld bestaat, ga je er al van uit dat de wereld niet bestaat, en als je wilt bewijzen dat de wereld niet bestaat, ga je er al van uit dat de wereld wel bestaat. Als je wilt bewijzen dat tijd niet bestaat, ga je er eerst

van uit dat tijd bestaat. Met die aanname ga je bewijzen dat tijd niet bestaat of andersom, dat tijd wel bestaat. Als je wilt aantonen dat de wereld niet werkelijk is, moet er eerst de aanname zijn dat de wereld werkelijk is, anders hoeft je niet te gaan bewijzen dat hij niet werkelijk is. De ene aanname lokt de andere uit. In feite ben je alleen maar aan het spelen met concepten en ideeën. Ik herinner me een verhaal... Een vrouw had een aanname over haar man. Ze verdacht hem van ontrouw. Om die reden doorzocht ze elke dag zijn kleren en zijn attachékoftje, maar ze kon nooit iets vinden dat als bewijs kon dienen voor haar vermoedens. Geen papertje, geen telefoonnummer, geen lippenstift op zijn overhemd. Zijn kleren roken niet naar een vreemd parfum en er zat nooit een haar op zijn jasje. Toen haar man op een avond laat thuiskwam van zijn werk zei ze, met de handen in haar zij: "Zo! Ben je daar eindelijk! Jij trouweloze ploert, nu weet ik wat je uitspookt! Je slaapt met een kale vrouw!"...

Bewijzen worden geleverd overeenkomstig je aannamen of vooronderstellingen. Zoals je geest is ingesteld, zo vind je de bewijzen. De uitkomst van de vraag zit al in de vraagstelling. Je gaat altijd ergens van uit, dat is de handicap. Je gebondenheid ligt in de aannamen en je vrijheid ligt in het gebruik maken van je onderscheidingsvermogen. Onderscheid maken is echter iets anders dan onderscheiden. Een mens kan tot duizelingwekkende inzichten komen die groter zijn dan hijzelf, maar tegelijkertijd niets verwerkelijken op het pad van zelfrealisatie. Dat is de belemmering van aannamen en een dergelijke belemmering ligt er ook op het gebied van handelen met betrekking tot zelfrealisatie. Wat is die belemmering? Dat handelen steeds weer nieuwe handelingen en gevolgen in werking zet. We kunnen die niet gebruiken bij ons onderzoek. Maar niet-handelen is ook handelen. Je loopt dus ook vast als je de zaken eenzijdig gaat

benaderen. Een ander kenmerk van handelen is dat je een gevangene of slaaf dreigt te worden van de handelingen zelf. Wie is niet teleurgesteld en onbevredigd in het werk dat hij doet? De handelingen die je verricht, werpen vruchten af die je zelf misschien niet eens lust. Wat zijn de resultaten? En hoe lang duren ze? Zijn ze niet uiterst vergankelijk en kwetsbaar? Is het niet een eindeloze herhaling van hetzelfde? Steeds weer? Waarom is dat? Is het niet zo dat we steeds in de handeling de wereld willen aanpassen aan onze ideeën? Alleen al lichamelijk gesproken. We zijn voortdurend in de weer het ons lichaam naar de zin te maken. Als je ziet wat er voor nodig is om elke dag gewoon te functioneren, dan is bijna elk huishouden een pakhuis vol goederen. En dan betreft het nog uitsluitend de meest elementaire basisbehoeften, niets speciaals: eten, kleding, onderdak, medicijnen, tandpasta, shampoo. En dat betreft dan alleen nog maar het lichaam. Het moet elke dag herhaald worden. Het betreft de stofwisseling, het wisselen van de stoffen, de chemische fabriek.

Dan is er ook nog de verslaving aan werk en zijn er de handelingen met betrekking tot werken. Die handelingen kunnen zo dwingend zijn dat je niet anders meer kunt dan werken; het levert je misschien niets op, misschien gebruik je het wel om gevoelens te verdringen. Je hebt alles al, maar je werkt maar door. Als je even niet werkt, ben je van slag. Je bent misschien maatschappelijk heel succesvol en mensen hebben bewondering voor je, maar eigenlijk ben je ziek. Voor zelfrealisatie is een dergelijke werkverslaving en dat zich verliezen in handelen of in niet-handelen niet echt bevorderlijk. En dan hebben we het nog niet eens over emotionele stabiliteit. De emotionele balans kenmerkt zich door grote kwetsbaarheid, die we niet moeten onderschatten. Die balans bestaat uit allerlei verlangens en gewoonten waar je zonder het te beseffen aan vastzit. Wie wel eens is verhuisd,

of ergens een tijdje gaat logeren, kent de emotionele schommelingen. Alles is anders. Dat vereist aanpassing. Je gewoonten worden doorbroken. Dat heeft een *vermakelijke* kant, maar ook een minder prettige. En wie heeft geen gewoonten? Iedereen heeft gewoonten. Ze brengen een zekere orde in ons dagelijks leven. Als gewoonten door omstandigheden worden doorbroken, geeft dat direct schommelingen in de precare balans. Zodra je jezelf in de brij van al die handelingen begeeft, verdrink je al snel in een stroom van steeds meer handelingen. In elke handeling zitten zaden voor nieuwe handelingen verborgen, met nieuwe uitwerkingen en consequenties. Daar is weinig rust en vrede te vinden. Zo is het leven in de wereld van de manifestatie. Als zelfrealisatie je doel is, dan gaat het erom erop te letten niet in handelingen weg te zinken. In de praktijk betekent dat een eenvoudig leven leiden.

De soetra:

De resultaten van handeling zijn vergankelijk. (...) Ze belemmert het doel en brengt geen bevrijding.

Ze belemmert het doel: zelfrealisatie. Zonder enige twijfel biedt het uitvoeren van handelingen resultaat op het gebied van profane zaken. Als je aandacht voor zelfrealisatie is gewekt, dan wordt er aangeraden de wereld een tijdje de wereld te laten en je te richten op waar het om gaat. Houd de grote lijn in het oog, raak niet verdwaald in het labirint van details. Verlies jezelf niet in handelingen met hun gevolgen, maar verlies jezelf ook niet in niet-handelen, want niet-handelen is ook handelen. Je onderscheidingsvermogen is hier heel behulpzaam bij het vinden van de juiste balans die nodig is voor de verdieping van je onderzoek.

Handeling, toegewijd aan het Allerhoogste en gedaan zonder verlangens, zuivert denken en voelen. Ze bevordert bevrijding.

Gehoorzaam aan de aard der dingen

(7 juni 's middags)

Wetmatigheid betekent dat dingen vaststaan. Er valt niet aan te tornen. Een lever doet wat hij moet doen. De ogen doen wat ze moeten doen. Als je op straat loopt en iets ziet en je reageert daarop of je hebt een reactie, dan is dat gewoon zo. Daar kun je je niet aan onttrekken en waar je je niet aan kunt onttrekken, is werkelijkheid. Waarom zou je je eraan willen onttrekken? Het is er toch. Alles mag er zijn omdat het er is en het gewoon op zijn plaats blijft. Alles heeft een plaats, anders was het er niet. Wetmatigheid betekent hier het 'werkzame' van de dingen. Je ontkomt er niet aan te leren gehoorzamen aan de aard der dingen, en die aard ontdekken, is wat we allemaal doen, ons leven lang. Maar onthoud dat die uitspraak geldt voor het niveau van de manifestatie.

Een muisje had er moeite mee dat het zo klein was en het ging op zoek naar verwanten. De muis dacht dat er ergens familieleden moesten zijn die groter waren en dat de stamboom uiteindelijk zou aantonen dat hij tot een grotere diersoort behoorde. Na lang zoeken vond hij in het woud een olifant. Hij sprak de olifant aan en begon te piepen. De olifant merkte eerst helemaal niet dat er een muis achter hem stond. Toen de muis uiteindelijk moe van het piepen voor

hem stond, zag de olifant hem en vroeg waarom hij zo piepte. “Ik ben op zoek naar bloedverwanten,” zei de muis. “Bloedverwanten?” vroeg de olifant. “Ja”, zei de muis. “Volgens mij zijn we familie. Kijk maar eens naar onze oren, ze lijken heel erg op elkaar.” “Mmm,” zei de olifant. “En wat dacht je van onze staart?” zei de muis vlug. “Zien ze er niet precies hetzelfde uit?” De olifant keek een beetje bedenkelijk. “Om nog maar te zwijgen over de kleur, jij bent grijs en ik ben grijs,” zei de muis. “Maar één ding begrijp ik niet, waarom ben jij zo groot en ik zo klein?” “Ik weet het niet,” zei de olifant, “ik ben gewoon zo, het is vanzelf gegaan, ik ben nooit anders geweest.”...

De olifant is gewoon groot. Dat is de aard van de olifant. De muis is gewoon klein, dat is de aard van de muis. Moeilijkheden komen wanneer je gaat vergelijken en eisen dat ze hetzelfde zijn. Als je de aard van de dingen respecteert, welke aard dan ook, dan is je leven vanzelf in harmonie, in balans, want het is een wetmatigheid dat alles wat gemanifesteerd is een balans zoekt.

Het advies in de vorige soetra was: houd je leven zo eenvoudig mogelijk.

Nu krijg je nog een advies: wees gehoorzaam aan de aard der dingen. Ook aan jezelf, want jijzelf hebt ook een aard. Respecteer je eigen aard, wat die ook is. Van uit die ontspanning is alles goed. Fysiek gesproken is er uiteraard vraag naar beweging en activiteit. Veel problemen zijn opgelost als je werkt van 9 tot 5. Dat komt omdat de biochemische fabriek (het lichaam) door beweging en activiteit stoffen aanmaakt waardoor je je een stuk beter voelt. Er ontstaat structuur in je leven en daardoor voel je je al meteen een stuk beter. Doorgaans komt er ook nog wat geld binnen en het is niet ondenkbaar dat het lichaam de juiste stoffen aanmaakt waardoor allerlei medicijnen niet nodig zijn. Uiteraard zijn er lichamen die een gestoorde chemie hebben. We

moeten niet vergeten dat ons lichaam miljoenen jaren als twee- of viervoeters geconditioneerd is door een vrij moeilijk zoeken naar voedsel via jagen en verzamelen. Een hond kan depressief worden als hij niet genoeg beweging heeft en niet genoeg aandacht krijgt. Dan raakt zijn chemie in de war. Wanneer zich ergens in het lichaam of in de psyche een probleem voordoet, dan is er altijd iets uit balans. Herstel van het evenwicht is het enige wat nodig is. Dat kun je bewerkstelligen door gehoorzaam te zijn aan de aard der dingen. Je hoeft alleen maar te onderzoeken waaraan je ongehoorzaam bent, waar je niet naar luistert, waar je geen oor voor hebt. Waar geef je geen gehoor aan? Er is natuurlijk geen eenheidsrecept voor iedereen.

In kloosters en andere religieuze gemeenschappen en ook in strafkampen heerst een regime van orde, tucht en discipline. Dat is niet voor niets, dat wordt niet gedaan omdat men niets te doen heeft. De leiding zorgt ervoor dat je je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat kapot werkt. Dat heeft een functie. Op die manier blijft er weinig tijd over om na te denken of te reflecteren en verder maakt je lichaam stoffen aan die het óf extatisch óf willoos en volgzzaam maken. Daarom zijn sommige cursussen van 7 uur 's morgens tot 8 uur 's avonds. Het is gewoon een uitputtingsslag. Zo heb je geen tijd om na te denken, je te bezinnen, je onderscheidingsvermogen aan te scherpen, gewaar en alert te zijn. In feite is de overheid niet bang voor werkloosheid, maar voor de moeilijkheden die voortkomen uit het niet hebben van werk. Uitkeringen zijn geen probleem zolang er geld is; de problemen ontstaan als mensen niet werken, daardoor ontstaat verveling, onrust, identiteitsverlies, normverlies, gebrek aan structuur, enzovoort, enzovoort. Dát is het probleem. Tijdens deze bijeenkomsten maken we het je in zekere zin moeilijk. We geven je alle ruimte. We beginnen niet om 8 uur, hoewel dat makkelijk zou kunnen. We zouden de dag

propvol kunnen maken en misschien zou je dat stiekem wel willen, want dan is je dag geleid en geordend door een bron buiten je. Maar wat is het resultaat? Het leidt alleen maar tot het bezweren van je werkelijke gevoelens en van je denkvermogen. Als je twintig dagen van 8 tot 8 een bepaalde discipline volgt, verandert je biochemie. Dat is het resultaat van dom volgen. Natuurlijk ga je huizenhoog de lucht in en voel je je high en extatisch, maar je valt weer net zo hard terug als de dwingende bron buiten je wegvalt. Dan stroomt het warme bad weer leeg en heb je het kouder dan ooit.

Wat kun je zelf? Wat kun je en wat ben je zonder die leidende bron buiten je? Wat is constant? Wat kun je zelf realiseren, want dat is wat zelfrealisatie is! Ik herhaal nog eens: er is geen heil te behalen in het eindeloos herhalen en uitvoeren van handelingen. Handelingen leiden tot nog meer handelingen en niet tot zelfrealisatie. Handelingen en de daarvan afgeleide resultaten leiden tot schijnresultaten.

Een dief ging inbreken in het huis van een rijke brahmaan. Eenmaal binnen begon hij direct de kasten te doorzoeken en onder de bedden te kijken of hij geld kon vinden. Plotseling hoorde hij een geluid en merkte hij dat er bedienden in het huis waren. De kans was groot dat hij gepakt zou worden. Hij bedacht zich geen moment en ontdeed zich snel van zijn kleren en gooide ze in het vuur dat in de kamer brandde. Hij had nu alleen nog een lendendoek om. Snel nam hij wat as uit het vuur en smeerde zich daarmee in zodat hij op een sadhoe leek. Zo ging hij in het midden van de kamer in lotushouding zitten. Hij was nog maar net klaar of de bedienden kwamen binnen met knuppels en messen en toen ze de dief zagen zitten, riepen ze: "Oho! een heilige sadhoe!" Devoot raakten ze, zoals gebruikelijk was, zijn voeten aan en de heer des huizes werd erbij gehaald. Ook hij raakte de voeten van de dief aan en verzocht hem

nog enkele dagen te blijven. De dief hield z'n ogen zorgvuldig gesloten, want hij wist dat sadhoes dat altijd doen. Hij wachtte tot de bedienden en de heer des huizes de kamer hadden verlaten en deed toen voorzichtig zijn ogen open. Wat nu? dacht hij. Gelukkig geloven ze dat ik een heilig man ben. Plotseling kwam de heer des huizes terug met een bloemenkrans. De dief sloot snel zijn ogen en de heer des huizes legde de krans om zijn nek. Devoot raakte hij nogmaals zijn voeten aan en zei: "Duizendmaal dank voor uw komst, vanaf nu is het huis gezegend," want zo zien Indiërs dat. "Zoudt u niet enkele dagen willen blijven?" Nou, dacht de dief, dat is nog niet zo'n gek idee en hij knikte zwijgend. Hij bleef slapen en had nog steeds niets gezegd. Wat moest hij zeggen? Hij wist alleen iets over inbreken en over de waarde van gestolen sieraden. In ieder geval begreep hij dat het kenmerk van een heilige was rustig te zitten en niets te zeggen. De volgende dag vroegen ze hem of hij iets wilde eten en zo bleef hij drie weken. Elke dag kwamen er mensen aan zijn voeten zitten en vragen om zijn zegen. Ze brachten bloemen en hij werd helemaal als een goeroe behandeld. Ten slotte dacht hij: Mmm, dit is zo gek nog niet, ik hoef niets te doen, niets te zeggen en na een paar dagen begon hij zich spiritueel te voelen...

Hoewel hij veinsde, werkte er toch iets door. Het is zeker waar dat je door te kopiëren een heel eind komt. Als je gaat spelen dat je kwaad bent, kan het heel goed gebeuren dat je een grens overschrijdt en dat je op een bepaald moment echt kwaad bent. Dat wordt wel gebruikt in bepaalde therapieën. Als de geest besluit kwaad te worden, ook al speel je het, denkt het lichaam met je mee en gaat meedoen. Het is een manier, het kan je over bepaalde remmingen heen helpen, vooral als je het moeilijk vindt woede te hanteren. Maar het heeft natuurlijk geen diepte, omdat het alleen de vorm betreft. Het ligt nog in de sfeer van dingen hanteren, ofwel

'handelen'. Geen enkele handeling, ook niet het kopiëren van verlichten en heiligen, brengt je een millimeter dichter bij je wezenlijke natuur. Aan de buitenkant mag het er indrukwekkend en aantrekkelijk uitzien, maar de afrekening komt later. Het is niet echt, het heeft geen kern, het is niet vanuit de oorsprong, het is een dode kopie. Misschien is dit schokkend voor je, omdat de meesten van ons toch denken door handelingen iets te kunnen bereiken. Je kunt ook wel iets bereiken door handelingen, maar geen zelfrealisatie. "Ja maar," zeggen we dan, "als ik handelingen verricht, gebeurt er toch wat!" Dát is het argument. "Het ligt daar toch maar, mijn maaksel, dat heb ik toch maar gedaan!" Op dat niveau is het waar, maar in advaita ligt het subtieler. Advaita probeert je te laten inzien dat er geen 'ik' is dat de handelingen voor zich kan opeisen. Het opeisen zelf is al een handeling. Dat is de reden waarom je in advaita nogal eens hoort zeggen: "Er gebeurt niets." Dat is niet zomaar een loze kreet bij het begin van je zoektocht. Het is een uitspraak met grote diepte en het resultaat van een diep zien.

Probeer het eens zo te zien: op het niveau van het bewustzijn gebeurt er niets, op het niveau van de manifestatie (lichaam-denken-voelen) gebeurt er van alles.

We hebben al gezien dat alles in verandering is. Alles beweegt, niets is constant. Het bewustzijn is de constante factor in de niet-constante uitingsvormen. Realiseer het constante in het niet-constante, het onveranderlijke in het veranderlijke, de eenheid in de veelheid. Daar gaat het om. Het is niet een slimme verbintenis, maar de uiteindelijke waarheid. Daarom is het van groot belang dat het duidelijk voor je is. De vraag is: is het duidelijk voor jou? Niet omdat ik het zeg, maar omdat je het ziet. Ik blijf het zeggen om je eraan te herinneren: de toestand van heelheid kent geen 'andere kant'. Dat wat alles omvat, kent geen andere kant. Als je één kant van de zaak neemt, is er *altijd* een andere kant. Waar

winst is, is verlies, waar vreugde is, is verdriet. Als iemand verdrietig is, hoef je alleen maar even te wachten, de andere kant komt vanzelf. In wezen is elke handeling die je verricht, elke stap die je zet, een verstoring van een totaal universeel evenwicht.

Het was voor velen verwarrend dat Ramana Maharshi vaak zeurde over het eten. Het was te zout of juist niet, te weinig pepers, enzovoort. Hoe kon iemand die zo verlicht was zeuren over het eten? Het antwoord is simpel: door de aard van het beestje. Wie perfectie eist op het gebied van de manifestatie (lichaam-denken-voelen) wordt in advaita teleurgesteld. Op het gebied van de manifestatie bestaat geen perfectie. Alleen bewustzijn zelf is perfect.

De aard van Ramana Maharshi was bijvoorbeeld rust, sereniteit, maar ook zeuren over het eten. De aard van Maharaj was opgewondenheid, vurigheid, spraakzaamheid, heftigheid, maar ook sereniteit en, als je dat wilde zien, zelfs agressiviteit. Denk dus niet: Zolang ik nog niet die serene rust heb van Ramana Maharshi of de heftigheid van Maharaj, ben ik er nog niet. Zoals jij nu bent, is perfect, dat ben jij, dat is je manifestatie. Je hoeft alleen maar de essentie van je wezen te realiseren. Je manifestatie is er al, daar hoeft niets aan te worden veranderd. Misschien verandert je manifestatie na de realisatie, misschien ook niet, we zullen zien, maar dat is niet waar het om gaat. Realisatie is een natuurlijke zaak, oorspronkelijk en spontaan. Dat is het schone in advaita. Zodra jij jezelf bent, dat wil zeggen gehoorzaam aan de aard der dingen, is het goed. Als je handelingen echt zijn, onschuldig, vrij van jezelf, dan dwingen ze respect af en wordt er van je gehouden. Wat echt is, is heel. Een handeling die 'heel' is, is vrij van jezelf, die staat als een huis, juist omdat ze vrij is van jou. Maar als je reflecteert over jezelf, jezelf in de handeling betreft, jezelf opdeelt in verschillende personen, in fragmenten, worden je handelingen – en dus jij

– steeds krachtelozer. Als bij de realisatie die gespletenheid in de geest is opgeheven, is het denkbaar dat er veranderingen plaatsvinden op het gebied van de manifestatie (lichaam-denken-voelen), maar nogmaals, dat is niet waar het om gaat. Het is een bijverschijnsel. Het gaat om een realisatie van je hoofd tot je voeten. Een zien, niet vanuit een stukje, niet vanuit een fragment, maar een totaal zien, een *totale* realisatie. Vooral in het begin moet je daar voortdurend op gewezen worden, want de gewoonte tot fragmenteren is sterk en dwingend.

Na realisatie is er dus een handelen dat ‘heel’ is, je doet wat er gedaan moet worden, zonder belangen. Het andere handelen is gefragmenteerd. Gefragmenteerd handelen belemmert het doel: zelfrealisatie. Een handeling die heel is, belemmert het doel niet. Belangeloos handelen heet liefde. Belangeloos handelen is schoon en mooi en laat geen sporen na. Maar maak van liefde geen idee, geen manier van doen. Zodra je van liefde een idee maakt, een benadering, een manier van doen, krijgt het iets vals, iets onechts. Liefde maakt juist iedere handeling ideeënloos. Het is een beetje pervers om nu juist van liefde een idee te maken en liefde terug te brengen tot een benadering. Liefde is iets natuurlijk. Liefde is dat wat overblijft als jij verdwenen bent. Er kan nooit een jij zijn die liefde geeft en ontvangt. In liefde is geen hebben, krijgen of ontvangen. Liefde is nooit dwingend of eisend. Onzelfzuchtig handelen, waarbij het niet gaat om het resultaat, is altijd goed. Begrijp me goed, het gaat hier niet om ‘wegcijferen’, want het woord cijferen betekent rekenen. Ik bereken mijzelf weg. Dat is niet de spontane heelheid waar ik naar verwijs. Dat is uitgekooktheid. Daar hangt een prijskaartje aan. Een handeling die ‘heel’ is, wordt totaal anders ervaren dan een handeling die voortkomt uit fragmentatie en verbrokkeling. Jij bent de enige die 100% zeker weet of de handeling heel is of niet. Je onder-

scheidingsvermogen helpt je om te komen tot ‘heel’ handelen. Zoals de zaken er nu voor staan, gebeurt het af en toe. Een toevalstreffer. Het is nog niet iets wat je bereikt hebt. Het overkomt je. Het is niet iets wat je bewust doet. Het is nog niet geïntegreerd, het is nog niet tot iets van jezelf geworden, je ‘leeft’ het nog niet. ‘Heel’ handelen, ofwel onzelfzuchtig of belangeloos handelen, valt eigenlijk niet meer onder handelen. In zekere zin is het geen handelen meer.

De soetra spreekt over karma-yoga. Er wordt in gezegd dat een handeling die is toegewijd aan het Allerhoogste en gedaan wordt zonder verlangens of belangen het denken en voelen zuivert en tot bevrijding leidt. In de Indiase filosofie zijn er vele vormen van karma, misschien wel honderd, maar Ramana Maharshi spreekt in de regel over drie vormen: *sanchita karma*, *prarabdha karma* en *agamai karma*. Sanchita karma is de som van het totaal van gebeurtenissen. Prarabdha karma is het resultaat van het samenkomen van het zaadje met de eikel en de gevolgen daarvan waardoor wij allemaal hier zijn. Het is te vergelijken met een bal die een schop krijgt en doorrolt met de kracht waarmee hij geschopt is en die eventueel afgeremd wordt door objecten en wetmatigheden die hij tegenkomt. Hij rolt dus als het ware uit. Het is een term die veel gebruikt wordt wanneer zelfrealisatie is doorgebroken en de resterende energie uitrolt. Ook al is die bal onderweg verlicht geworden, hij houdt niet plotseling op met rollen. Dat is prarabdha karma. Dat verklaart bijvoorbeeld ook waarom Ramana Maharshi, Ramakrishna en Nisargadatta Maharaj aan kanker konden overlijden. Hoe kan nu een verlichte die zo zuiver en heilig is een enge ziekte krijgen zoals kanker, die toch geassocieerd wordt met onreinheid en zwarteheid? Hoe is het mogelijk dat zo iemand überhaupt ziek wordt? Ik herinner me dat zelfs Wolter Keers verbaasd was te zien dat Ramana Maharshi at. Moest zo’n man eten? Had zo iemand voorkeuren? Zo iemand was toch aan alles

onthecht? Dat zijn de ideeën die we op zulke mensen projecteren en die natuurlijk niets, maar dan ook niets te maken hebben met zoals het werkelijk is. Het is te vergelijken met te denken dat de groten der aarde, de koningen en keizers, niet eten en geen behoeften hebben. Prarabda karma is dus de uitwerking van de ontmoeting van een zaadje en een eikel.

De derde vorm van karma is agamai karma. Ze verwijst naar alle dingen die je tijdens je leven gedaan hebt en die hun vruchten nog moeten afwerpen. Agamai karma zijn zaden die overal geplant zijn, maar nog moeten uitkomen. Het resultaat zien we nog niet, maar is wel in potentie aanwezig. Het potentieel is er wel, maar de uitwerking is er nog niet. In zekere zin lopen de drie vormen door elkaar, maar om ze te definiëren en te onderscheiden, worden ze alle drie afzonderlijk genoemd. De conclusie is duidelijk: rommel nooit in de marge als je zelfrealisatie wilt. Zelfrealisatie is niet moeilijk. Het iedereen naar de zin maken, de maatschappij veranderen naar een ieders wens, dat is niet alleen moeilijk, het is onhaalbaar.

Vraag: Als je echt zelfrealisatie wilt, is het dan aan te raden langere tijd op een afgelegen plek je geheel af te zonderen van de wereld?

Ramana Maharshi had op zijn 16e jaar een ervaring en daarna ging hij zich gedragen zoals hij zich gedroeg. Het was een natuurlijk gevolg van die overweldigende ervaring die hij gehad had. Meestal doen de mensen het precies andersom. De meeste yogi's en sommige zoekers gaan 20 jaar in een grot zitten in de hoop een ervaring te krijgen. Het is van het grootste belang te begrijpen dat het nooit om imitatie van gedrag gaat. Iemand nadoen geeft geen enkele garantie. Het heeft geen enkele zin. Iets doen, iets nadoen en

het doen om niet, zijn drie verschillende dingen. Niet zelden zie je dat mensen op het spirituele pad zich gaan terugtrekken in grotten, of zoals hier in het moderne Westen in flatgebouwen, of op het platteland, omdat ze denken dat het zo moet, dat het moet zoals Ramana Maharshi het gedaan heeft. Niets is minder waar. Zo moet het helemaal niet. Want zijn gedrag was het resultaat van een ervaring. Wat er later met Ramana gebeurde, zijn tocht naar de berg Arunachala en zijn jarenlange verblijf in grotten, dat kan in India overigens gemakkelijker. Laten we aannemen dat een jongen van 16 in Nederland zo'n ervaring beleeft als Ramana Maharshi. De kans dat zo'n jongen opgevangen wordt door een begrijpende swami of een tempelbewaarder of een pastoor is heel gering. De kans dat hij opgesloten wordt in een psychiatrische inrichting is heel reëel. Zo iemand wordt waarschijnlijk psychotisch genoemd en netjes opgeborgen in een daarvoor ontworpen inrichting of hij belandt op straat. Wat waren de verschijnselen van Ramana Maharshi? Hij zorgde niet meer voor zichzelf en at nauwelijks. Dat was zeker niet een soort ascetisch ideaal waar hij naar had gestreefd. Het was de uitkomst, het resultaat van een diepe ervaring. Dat het vanuit ons standpunt gezien allemaal nog goed is gekomen, mag een wonder heten. Het calvinistische idee van versterving, onthechting, boete en zondebesef geeft veel mensen het idee dat het zo moet. Maar als het zo had moeten, had Ramana Maharshi zeker gezegd: "Gaan jullie maar allemaal 20 jaar in een grot zitten, dan komt het wel goed." Hij heeft een paar boekjes geschreven die zo eenvoudig mogelijk het directe pad aangeven en adviseerde niemand om in een grot te gaan zitten. Onthoud dus dat een methode niet het doel is. Imitatie is ook niet het doel. Er bestaat een verhaal dat goed illustreert hoe imitatie niet naar het gewenste doel leidt...

In een zenklooster zorgden twee koks voor het eten.

Omdat zij dag en nacht aan het werk waren, kregen ze van alles te horen van de monniken die verlichting zochten. Op een dag kwam er een nieuwe monnik aan de poort van het klooster en vanuit de keuken keken de koks nieuwsgierig toe wie er binnenkwam. Bij het sluiten van de poort raakte het been van de nieuwe monnik echter tussen de zware deuren beknelde en zo gebeurde het dat zijn been ter plekke geamputeerd was. De monnik die zijn eigen been daar zag liggen, raakte door de aanblik van zijn afgescheiden been in één keer verlicht. Hij zag dat hij zijn been niet was, en daarmee ook niet de rest van zijn lichaam. De monniken waren van deze gebeurtenis erg onder de indruk en 's avonds na het opruimen zei de ene kok tegen de ander: "Als het zo eenvoudig is, moeten wij misschien ook ons been tussen de poort doen en hem dan hard dichtgooien." Zo gezegd, zo gedaan. Ze slopen naar de poort en openden de zware kloosterdeuren. De een hield zijn been ertussen en de ander gooide de poort dicht. Een doffe klap en ook het been van de kok lag op de grond, maar er gebeurde niets. Geen verlichting, geen inzicht, geen bijzondere gebeurtenis. Alleen een amputatie!...

Het verhaal illustreert hoe we denken dat het moet. In Spanje is er het ritueel waarbij christenen zich aan het kruis laten nagelen. Ze imiteren het lijden van Christus. Het heeft iets masochistisch. Als je een onderzoek zou doen naar de ideeën binnen het labyrint van je geest met betrekking tot je spirituele onderzoek, dan zou je ontdekken dat je als spirituele zoeker een enorme dosis masochisme in je hebt. Wij ervaren lijden als erbij horend; we menen dat het zo hoort. Als het pijn doet, hebben we vaak het idee dat het de goede kant op gaat. Dit komt voort uit een diep schuldgevoel. Eigenlijk is het een contrastgevoel. In wezen weet je wat je eigenlijk bent en tegelijkertijd zie je wat je ervan maakt. Dat contrast creëert een schuldbesef, dat je denkt te kunnen

oplossen door te lijden, want er is je niets anders bekend. Dat is je vertrouwde wereldbeeld. Dit is een niet te onderschatten hindernis. Ook bij mensen die wel degelijk beter weten, steekt het steeds weer de kop op. In afzondering leven of in stilte zijn, kunnen een natuurlijk gevolg zijn van je realisatie. Dan is er niets op tegen, maar doorgaans zijn lijden, versterven en het zoeken naar afzondering doel op zich geworden. En in spiritualiteit is dat de omgekeerde wereld. In feite keer je je van alles af en ben je in gevecht met de dingen. Negen van de tien keer zijn die neigingen bedenkelijk en zit er iets anders achter. Hoe vaak hoor je niet dat iemand ineens al zijn spullen verkoopt en alleen nog maar een kussentje op de vloer wil. Ik begrijp wel wat de bedoeling is, maar je begint aan de verkeerde kant. Je hebt alleen spullen verplaatst, ze staan nu gewoon ergens anders. Het lost niets op. Het maakt de spullen niets uit waar ze staan. Jou maakt het iets uit, dus daar moet je zijn. Bij jou. Waar het om gaat, is hoe jij de dingen ziet, hoe jij ertegenover staat.

Je kunt zien dat Ramana Maharshi een ervaring van *samādhi* had. Dat maakte hem wakker voor zelfrealisatie. Er werd een bodem gelegd en op die basis kon, op typisch Indiase manier, de uitwerking volgen. Je ziet hem ook steeds dichter naar die berg toe gaan. Mensen gooien met stenen, dan moet hij daar weer weg, dan is er weer iemand die zich over hem ontfermt, en uiteindelijk het resultaat. Zijn ervaring was absoluut onalledaags. En het vreemde was dat de mensen die bij hem kwamen dat voelden. Ze kregen een ervaring die zij nergens anders kregen. Maar zodra ze buiten zijn invloedssfeer waren, verdween de ervaring. Dan kwamen alle problemen weer terug. En dat gebeurt heel vaak.

Voor ons, nu, is de essentie van wat hij gezegd heeft van belang. Hebben zijn teksten zin en hebben wij daar wat aan? De tekst verwijst naar het directe pad. Hij geeft niet echt

onderricht. Je moet het verschil zien tussen iemand die onderricht geeft en iemand die er gewoon is. Ramana Maharshi was geen goeroe in de klassieke zin, hij gaf geen onderricht in de strikte zin van het woord. Hij had iets waar mensen door werden aangetrokken. Mensen bezochten hem. En dan zat hij daar, en als je geluk had keek hij je op een bepaald moment aan. Dan kon je twee dingen doen: je ogen sluiten omdat het onverdraaglijk was, of de zaal verlaten. Als hij naar iemand keek, kreeg die persoon een directe ervaring. Alle vragen en ook de mogelijke antwoorden losten op. Het was een inwijding, een ontmoeting met iets volkomen nieuws en tegelijkertijd het meest vertrouwde. Dat was typerend voor Ramana Maharshi. In zijn nabijheid kon je de techniek 'waar komt de gedachte in op' heel eenvoudig toepassen. Het was heel verhelderend. Er volgde een verschuiving van het 'ik' naar het IK als het Hart, het Zelf. Het wordt nog steeds als techniek gehanteerd, maar het gaat hier niet om een mentale vraagstelling, maar om de directe ervaring. Nadoen is iets anders dan doen en ervaren. Nadoen is de vorm, de manier nadoen en dan denken zo tot de essentie te komen. Misschien gaat het op voor een aantal dingen, maar zeker niet voor zelfrealisatie.

Een jongeman ontmoette eens een groot yogi. Er ontstond een verlangen bij de jongen zijn leerling te worden en hij vroeg hem dan ook of dat mogelijk was en wat de consequenties daarvan waren. Hij vroeg: "Waaruit bestaat uw onderricht eigenlijk?" En de yogi antwoordde: "Mijn onderricht bestaat eruit dat je precies doet wat ik doe. Als ik slaap, ga jij ook slapen. Als ik loop, loop je precies zoals ik. Als ik eet, eet jij ook; als ik stil ben, ben jij ook stil. Kortom je doet precies als ik." Na enkele maanden nauwgezet de instructies te hebben opgevolgd, begon de jongeman op een avond tegen de yogi te klagen: "Ik doe precies wat u doet, maar het schiet niet erg op." De yogi antwoorde: "Dat komt

omdat, als ik loop en jij gaat lopen, jij met eten bezig bent en als ik eet en jij gaat eten, ben jij met slapen bezig en als ik stil ben en jij stil bent, blijft je geest onrustig."...

Nadoen kan aan de buitenkant de indruk geven dat het erop lijkt, dat het hetzelfde is, maar het is het niet. Het is niet origineel, niet oorspronkelijk. De enige die jij bent, ben jij, niemand anders. Jij bent het origineel. Want er is er niet een die hetzelfde is als jij. Als je iets wilt leren, is het natuurlijk dat je eerst een tijdje iets nadoet. Maar op een bepaald moment zul je in een situatie komen waarin nadoen een hindernis wordt. Nadoen wordt dan een harnas dat te benauwd is en dat je van je af moet schudden. Dat is het moment waarop je moet overstappen naar iets origineels, iets van jou. Eerst doe je altijd een beetje na en dan vind je je eigen weg. Een probleem is dat er hier in Europa geen traditie in zelfrealisatie is. Wanneer er een traditie zou zijn, zou alles een stuk eenvoudiger gaan. Traditie is een van de mooiste manieren om tot zelfrealisatie te komen en te leren die zelfrealisatie te integreren in het dagelijks leven.

4

Rituele handelingen (puja) en het opzeggen van heilige woorden (japa) en meditatie worden respectievelijk gedaan met het lichaam, de spraak en het denken. Ze overtreffen elkaar in opgaande lijn.

5

Het opzeggen van heilige woorden, hetzij zachtjes, hetzij zwijgend, heeft de voorkeur boven het hardop zingen ter prijzing van het Allerhoogste. Meditatie is echter weer te verkiezen boven deze twee.

6

Rituelen: het ordenen van de geest

(7 juni 's avonds)

Overal ter wereld worden rituelen gedaan, gericht op zeer uiteenlopende doelen: het hijsen van de vlag, bidden, samenkomsten in kerken, vrijmetselarij, gezamenlijk eten. Het hele leven is doordrongen van duidelijk zichtbare en verborgen rituelen. Vooral in India vormen rituelen een belangrijk onderdeel van de spirituele discipline. Rituelen voldoen aan een diepe primaire behoefte in de mens.

Toen de mens nog rondliep als holbewoner gebeurde het regelmatig dat er zomaar iemand dood neerviel. Men wist daar eigenlijk geen raad mee. Wat was dood? Wat gebeurde er? In die dagen liet men de doden gewoon liggen en roofdieren en prooi-eters, wormen en insecten ruimden de lichamen op. Pas veel later is de mens zijn doden gaan begraven en zijn er rituelen rondom de dood ontstaan, rondom het verdwijnen van het lichaam en de geest. Zo kennen we vandaag de dag rituelen die zich voltrekken rond dood, huwelijk, geboorte, de maaltijd, het slagen voor een examen, 25 jaar gehuwd zijn, 25 jaar werken bij een firma, initiatie in een geestelijke broederschap, leerling of discipel worden, sannyas nemen, enzovoort. Rituelen hebben een ordenende functie en er is niets zo krachtig als een sterk en vooral lang en moeizaam en pijnlijk ritueel. Een goed ritueel doet iets

met je. Ook in de politiek en bij totalitaire regimes kent men de kracht van rituelen en maakt men er dankbaar gebruik van. We hoeven alleen maar even terug te denken aan de rituelen in nazi-Duitsland, die ook nog gefilmd werden. Zelfs nu ontgaat je de kracht niet bij het zien van zo'n film. Het leven is doortrokken van rituelen en ceremoniën. Rituelen kunnen in dienst staan van saamhorigheid, afstemming, doelgerichtheid, manipulatie, structuur, voorbereiding op gebeurtenissen zoals initiatie, maar ook oorlog, eenheidsgevoelens zoals bij straatbendes en ga zo maar door. Een goed ritueel werkt altijd. Ik heb eens gehoord dat iemand die bij de filmopnamen van een nazi-ritueel in Duitsland aanwezig was, op het moment dat de Hitler-groet gebracht werd niet anders *kon* dan meedoen en de groet brengen. Zo krachtig was het ritueel. Het bijwonen en meebeleven van een popconcert in een groot stadion of een voetbalwedstrijd heeft net zo'n grote kracht, het doet je iets. Het is een ritueel met duidelijke partijen en gerichtheid op doelen, in dit geval zelfs letterlijk. Je kunt je heel duidelijk identificeren met een van de partijen en de effecten zijn ernaar. Er wordt tegenwoordig wel gedacht dat we geen rituelen meer hebben, maar als je je aandacht erop richt, zul je zien dat ze er wel degelijk zijn. Ze zijn niet verdwenen, ze zijn alleen anders geworden. De vorm is veranderd. Rituelen verdwijnen eigenlijk niet, ze veranderen van vorm.

In India zijn er rituelen in allerlei vormen. Je kunt gerust zeggen dat de Indiër verzot is op rituelen en feesten. Als er zich maar een gelegenheid voordoet, is er een feestje of een ritueel, *puja's*, vuurceremoniën, het offeren van voedsel, en niet alleen in de tempel, maar ook in huis en zelfs op straat. Die *puja's* kunnen heel ingewikkeld zijn en soms dagen of zelfs weken duren, maar er bestaan ook *puja's* van tien minuten. Een *puja* is een ritueel eerbetoon aan een godheid die je na aan het hart ligt. Het kan ook een eerbetoon zijn aan

een persoon in de vorm van een leermeester of je ouders. Er zijn waarschijnlijk net zoveel variaties als er mensen zijn. Het doel van zo'n eerbetoon of *puja* is het zuiveren en ordenen van het denken, het voelen en het lichaam. Maar onthoud dat het de laagste vorm van eerbetoon is, omdat het meestal alleen gedaan wordt met het lichaam. Het is erg vormgericht. Er wordt in *advaita* onderscheid gemaakt tussen drie niveaus die elkaar overstijgen.

Het eerste niveau is de laagste vorm. Je kunt het ritueel *afraffelen*, zoals we dat ook kennen uit de kerk en het gebed; je weet niet eens meer wat je zegt, je doet maar wat, het is een gewoonte geworden. Je doet het onbewust zonder aandacht en eigenlijk verveelt het je. Je doet het voor de vorm of omdat de omgeving het van je verwacht. Je wilt de omgeving niet onnodig kwetsen en het duurt maar kort.

De tweede vorm is al beter. Het ritueel heeft je aandacht en toewijding. Zo wordt het ritueel al meer een belevenis. Het geeft je iets terug. De eerste vorm geeft je niets terug, in feite pakt het je iets af, want je wilt het eigenlijk helemaal niet eens. De tweede vorm, waarbij het ritueel met toewijding gedaan wordt, geeft je iets terug, meestal evenredig aan wat jij erin hebt gestopt.

De laatste en derde vorm is dat je het met totale toewijding en overgave doet. Wanneer je het ritueel met totale toewijding en overgave doet, verdwijnt je in het ritueel. Je krijgt nu meer terug dan je erin hebt gestopt. Door jezelf te geven, was je jezelf schoon van wat eigenlijk niet van jou is. Alles wat aan je kleeft, wat je is opgelegd en dus niet van jou is, verdwijnt. Je stopt jezelf erin, jij met al je zorgen en moeilijkheden en je komt er gelouterd, schoon en gezuiverd uit. Het is als het nemen van een warm bad wanneer je heel vies en zweterig bent. Het ritueel zuivert je en na afloop voel je je schoon, sereen en zuiver. Rituelen zoals *puja's* hebben dus verschillende uitwerkingen overeenkomstig de manier waarop je ze doet. Dat geldt niet alleen voor rituelen; in feite

geldt dat voor alles. De manier waarop je iets doet, is belangrijk. Maar je moet niet vergeten dat een ritueel ook een eigen autonome werking heeft die niet zoveel met jouw instelling te maken heeft. Een ritueel kan je kracht geven, maar kan je ook onverschillig maken; het kan je 'stoned' maken en het kan je lichter en spiritueler maken. Die uitwerking moet je goed voor ogen houden. Als een ritueel je onverschillig maakt, is het niet een goed ritueel voor jou. Als het je 'stoned' maakt ook niet, want je wilt niet verstenen, je wilt ontwaken, dus blijft alleen de derde mogelijkheid over. Als het je lichter maakt en gelukkiger, is het een goed ritueel voor je. Er is een verschil tussen lichter en 'stoned'. Het woord 'stoned' is een heel goed woord. Maakt een ritueel je 'stoned', dan versteent het je, dan word je niet bewuster, maar juist onbewuster; je wordt niet lichter, maar juist zwaarder. Je wordt als steen, koud, zwaar en onbeweeglijk. Je denken wordt niet helderder en beweeglijker, je voelt niet dieper en je wordt niet gevoeliger. Mocht een ritueel die uitwerking op je hebben, dan is het niet het juiste ritueel voor je. Onthoud dus dat een ritueel zoals een puja gemaakt is om je leven te ordenen en je lichaam, denken en voelen te zuiveren, waardoor je er spiritueler en lichter van wordt.

Hetzelfde geldt voor het doen van *japa*. Wat is *japa* eigenlijk? *Japa* is het herhalen van een *mantra*, of Namen van God. Maar het louter opzeggen van een heilig woord, een mystieke formule of *mantra* of een reeks woorden garandeert nog geen uitwerking of succes. Ook hier zijn er weer drie manieren om het te doen en drie uitwerkingen. De eerste vorm is de grofste vorm, namelijk dat je de *mantra* hardop zegt. In Tibet of in Nepal kun je overal mensen met gebedsmolentjes zien die *mantra's* opzeggen; ze zeggen hardop *om mani padme hum*, maar als je goed kijkt, merk je dat ze wandelende robots zijn geworden; het is een automatisme geworden, iets onbewusts. Nu is het beter om iets niet te

doen dan om iets onbewust te doen, zeker wanneer je doel is om te ontwaken en bewust te worden. Want wat heeft het voor zin om bewust te willen worden en je dan vervolgens onbewust te gaan gedragen en je te conditioneren als een robot, een machine? Dat is niet alleen onlogisch, het is ook heel onpraktisch en misschien wel heel dom. Zeg je de *mantra* niet hardop, dan kun je hem prevelen, je doet het dan zachtjes. Dat is de tweede vorm. De derde vorm is dat je hem van binnen zegt, niemand merkt zo dat je een *mantra* opzegt. Sommige mensen zijn zo bedreven in het opzeggen van een *mantra* dat ze met je kunnen praten en tegelijkertijd hun *mantra* van binnen opzeggen, iets heel vreemds. Als een *mantra*, of het doen van *puja's* of *japa*, de geest in slaap sust, mis je waar het om gaat. Je bent dan bezig jezelf te bezweren. Traditioneel gezien kan iedereen *japa-* of *mantra-yoga* of *puja's* doen. Het is de meest vriendelijke vorm van *yoga*. Zelfs wanneer je in de war bent, kun je *japa-* en *mantra-yoga* doen. Het is zelfs een goed idee, maar het is de laagste vorm van *yoga*, de drempel is laag, eigenlijk is het min of meer gelijkvloers. Je hoeft er niets voor te doen. Er zijn geen voorwaarden. Het enige wat nodig is, is te beginnen. Iedereen kan dus *japa-* of *mantra-yoga* doen, het helpt je denken rustig te maken en een goed gevoel is natuurlijk goed, maar alle zaden voor onrust en slechte gewoonten zitten er nog steeds. Het is goed voor beginners.

Het is veel moeilijker om te beginnen met *jnana-*, *karma-* en *bhakti-yoga*, zelfs *hatha-yoga* is moeilijker. De drempel ligt hoger, het moet je liggen. Voor *hatha-yoga* is er bijvoorbeeld de voorwaarde dat je gezond bent en dat je een man bent. Voor *jnana-yoga*, de *yoga* van het onderscheidend inzicht, is het belangrijk dat je een goed onderscheidingsvermogen hebt. Voor *karma-yoga* moet je aanleg hebben jezelf belangeloos in te zetten. Voor *bhakti-yoga* is het van belang dat je tot overgave kunt komen. Dat doe je niet zomaar. Het

eist veel meer van je, maar japa- en mantra-yoga staan onder aan de ladder. Je kunt het beschouwen als een soort eerste hulp. Het maakt de geest kalm en is een goede sfeerschep- per, maar denken en voelen worden er niet door getrans- cendeerd. Japa is zeer geschikt als je nog niet kunt medite- ren of als je onderscheidingsvermogen nog bot en ruw is, of als je nog geen duidelijk pad hebt gekozen. Begrijp goed dat japa- en mantra-yoga geen meditatie is; het is geen *dhyana*.

Wat mantra-yoga betreft, zijn er twee soorten mantra's: algemene mantra's die min of meer bekend zijn en geheime of vertrouwelijke mantra's. Het woord mantra betaamt uit: *man*, wat 'denken' betekent, en *tra*, van de wortel *tra*, wat 'be- vrijden' of 'beschermen' betekent. De combinatie van *man* en *tra* maakt dat het een andere betekenis krijgt, namelijk deugd, verlangen, bevrijding van denken, enzovoort. Be- kende niet-vertrouwelijke mantra's zijn bijvoorbeeld: *aum*, *ram*, *haum*, *doem*, *kriem*, *hriem*, *sriem*, *aim*, *kliem*, *hoem*, *gam*, *glaum*, *kshraum*, enzovoort. Die kunnen door iedereen zon- der gevaar worden opgezegd. Vertrouwelijke mantra's zijn mystieke formules die je van een goeroe of leermeester krijgt. Zo'n mantra wordt altijd zachtjes in je oor gefluisterd. Het fluisteren is symbolisch. Het geeft aan dat het alleen voor jouw oren is bestemd. Die mantra's zijn speciaal op jou afgestemd, ze zijn helemaal alleen voor jou. Zou een ander ze gebruiken, dan zou het niet werken.

De soetra:

Het opzeggen van heilige woorden, hetzij zachtjes, hetzij zwij- gend, heeft de voorkeur boven het hardop zingen ter prijzing van het Allerhoogste. Meditatie is echter weer te verkiezen boven deze twee.

Het is van belang dat je onthoudt dat er een wetmatig- heid is die maakt dat alles wat op het innerlijk gebied wordt

gedaan krachtiger werkt dan op het uiterlijk gebied. Een mantra die je hardop zegt, werkt minder sterk dan wanneer je hem prevelt en het prevelen werkt weer minder sterk dan wanneer je hem van binnen zegt. Uiterlijk is het precies andersom: hoe grover, hoe krachtiger.

Een brutale sterke struikrover schiep er genoeg in men- sen te beroven. Hij was een echt geroutineerde struikrover, want hij wist de sieraden en het geld dat de mensen verbor- gen hielden altijd op te sporen. Er was niets veilig voor hem. Op een dag zat hij te wachten in de struiken toen er een sadhoe aankwam. Hij wist niet dat het Shiva zelf was die hem een lesje wilde leren. Hij sprong uit de struiken en riep: "Je geld en je sieraden of ik maak je dood!" Dat was zijn vaste openingszin en het werkte altijd, maar Shiva deinsde helemaal niet terug voor de wilde struikrover, maar groette hem beleefd. "Waarmee kan ik u van dienst zijn?" zei hij vriendelijk. De struikrover keek verrast en dacht wat heb ik nu aan mijn wilde haardos hangen? "Je geld en je sieraden of je leven!" probeerde hij nogmaals. Shiva keek hem aan en zei: "Ik heb geld noch sieraden." "Wat heb je dan wel?" vroeg de struikrover. "Het enige wat ik bezit zijn twee mantra's," antwoordde Shiva. "Mantra's?" zei de struikrover verbaasd, "wat kan ik daar nu mee?" "Oh," zei Shiva, "daar zul je verbaasd van staan. De ene mantra kan je weelde en rijkdom geven en de andere spirituele extase." "Geef snel," riep de struikrover, die een beetje zenuwachtig begon te worden. "Er is één probleem," zei Shiva, "je zult moeten kie- zen." De keuze lag natuurlijk voor de hand, hij koos voor weelde, rijkdom en macht. Shiva bracht zijn gezicht naar het oor van de struikrover en fluisterde zacht: "De mantra is: *aram*, *aram*, *aram*. Door deze mantra te blijven herhalen, zul je alle macht krijgen die nodig is voor dit leven en voor al je volgende levens." Maar wat de struikrover niet wist, was dat de tweede mantra uit het woord *ram* bestond. *Ram* is de

mantra waarmee het godsbewustzijn wordt aangeropen en extase volgt, en *aram* beoogde het tegenoverstelde, maar als je *aramaramaramaram* achter elkaar herhaalt, krijg je hetzelfde, het vloeit bijna vanzelf over in *ramaramaramaramaram*. Zo kon het dan ook gebeuren dat Shiva bij terugkeer van zijn wandelingetje door het woud, de struikrover, bedolven onder een mierenhoop, in opperste extase aantrof...

De soetra:

Het opzeggen van heilige woorden, hetzij zachtjes, hetzij zwijgend, heeft de voorkeur boven het hardop zingen ter prijzing van het Allerhoogste. Meditatie is echter weer te verkiezen boven deze twee.

De enige voorwaarde voor japa- of mantra-yoga is dat je het domweg doet. Het gevaar is dat je dom blijft. Doe het en dan merk je wel of het iets voor je is.

Toewijding aan God (het Allerhoogste) in zijn 'achtvoudige vorm', begrijpend dat Hij zich aldus manifesteert, is de juiste toewijding aan het Allerhoogste.

De juiste toewijding

(8 juni 's morgens)

Puja's, mantra's, japa, het zingen van bhajans (devotionele liederen), het is allemaal goed en op een bepaald niveau werkt het. Beter is toewijding die niet meer beperkt is tot een bepaalde vorm. Die toewijding voert je naar een hoger niveau. We gaan dus een stapje verder. Nu is de toewijding groter, ruimer, onbeperkter; er wordt niets meer uitgesloten. De toewijding is niet langer gefragmenteerd. De toewijding die we besproken hebben, had betrekking op toewijding die zich beperkte tot jezelf. Je toewijding ging om jou, opdat jij je beter zou voelen, opdat het beter zou gaan met jou. Maar als het goed met je gaat en je voelt je beter, gelukkiger, vrediger, dan ontstaat er een nieuw verlangen. Het universele bewustzijn – wat je bent – wil zich gekend weten, in alles en iedereen. Je belangstelling wordt ruimer, je krijgt meer oog voor de omgeving en voor de ander. Daarom geeft de zesde soetra aan dat er een hogere vorm van toewijding is.

De soetra:

Toewijding aan God (het Allerhoogste) in zijn 'achtvoudige vorm', begrijpend dat Hij zich aldus manifesteert, is de juiste toewijding aan het Allerhoogste.

Toewijding aan God is de hoogste vorm van toewijding. Eigenlijk is het geen vorm meer. Door God helemaal te zijn toegewijd, lost het idee op dat je een afgescheiden entiteitje zou zijn. Er is dan niemand meer; ook niet iemand die toegewijd is. Dat is de hoogste vorm van toewijding. In de soetra staat: de 'achtvoudige vorm'. Dat is een kosmologische indeling. De Indiër ziet de kosmos opgebouwd in acht onderverdelingen. Dat is een oude manier van indelen en ook de meest grove manier; het staat voor de hele gemanifesteerde wereld, de zon en de maan en alle levende wezens. Dat wil dus zeggen ALLES, alle bezielde wezens en alle onbezielde objecten. Dát is de 'achtvoudige vorm'. Het bestaan wordt dus niet langer beperkt of ingedeeld. Het betreft alles. Alles wordt gezien als de manifestatie van universeel bewustzijn. Alles wordt ervaren als de uitdrukking van het Allerhoogste, God of Bewustzijn Zelf. Je sluit nu niets meer uit, je omarmt alles. Je weet nu dat je hart zo groot is als het heelal. Dat heeft natuurlijk een onmiddellijke uitwerking op je. Je hoeft nu nergens meer op te wachten. Er is geen sprake van worden, het is heel direct. Ramana Maharshi zegt: "Dit is de beste manier, dit is de juiste vorm van toewijding."

Maar iets *zeggen*, iets *doen* en iets *zijn*, zijn drie verschillende aspecten. Het tot begrip maken van deze vorm van toewijding is beslist onvoldoende om tot diepe herkenning te komen. Alleen te zeggen: "Ja, zo kun je het ook zien" en ermee instemmen, heeft geen enkele waarde. Met je hoofd ben je het ermee eens, maar het hart is er niet bij, laat staan dat je het werkelijk ervaart. Het blijft een begrip, een nieuwe manier om naar de wereld te kijken. Dat is een fase waar je zeker mee te maken krijgt. In de wereld van spiritualiteit zijn er drie fasen.

De eerste fase is dat je alles en iedereen herkent als het bewustzijn zelf, en in zekere zin is het dan iets mentaals. Je

staat welwillend ten opzichte van iets nieuws, je neemt het in overweging. Misschien is het bruikbaar, misschien niet. Je neemt het in overweging. Het is nog erg verdeeld en je kunt elk moment iets anders kiezen of je voorkeur verleggen.

De tweede fase is dat de herkenning een dieper niveau in je aanraakt en het hart geraakt wordt. Nu kun je het als begrip en visie loslaten. Het hart weet dat het zo is en dat het goed is. Als het hart geraakt wordt, begin je vanzelf los te laten. Dat was niet zo in de eerste fase, waar je via het denken de dingen juist vast wilde houden en overwoog ze los te laten. In de tweede fase ontspant er zich iets in je. Je laat los en je verhuist van het hoofd naar het hart.

Tijdens de derde fase is het zo natuurlijk en vanzelfsprekend voor je dat je niet langer kunt aanwijzen wat binnen en buiten je is. Het is zo duidelijk, zo vanzelfsprekend dat je niets meer tot object kunt, wenst of hoeft te maken. Dit vervult je en de neiging het binnen het denken te zoeken, is nagenoeg opgelost. Nu is er echt iets in je veranderd.

In het begin zul je merken dat toewijding aan een leermeester, of aan God, of aan wat dan ook, twee kwaliteiten in zich draagt. Die twee kwaliteiten hebben we al een keer genoemd: 'belanghebbende toewijding' en 'belangeloze toewijding'. Bij belanghebbende toewijding gaat het in wezen om jou, ook al projecteer je je toewijding op iets of op iemand 'anders'. Diep van binnen doe je het voor jezelf, zodat jij je beter voelt. Degene of datgene waarop de toewijding gericht is, heeft er helemaal geen profijt van. Misschien kan het die persoon of die leermeester helemaal niet schelen of je toegewijd bent of niet. Je toewijding is persoonlijk en draagt het zaad van eigenbelang in zich. Zolang dat het geval is, ben je corrumpeerbaar en kwetsbaar. Verschijnselen als overdracht van gevoelens en andere projectiestrategieën kunnen eventueel in werking treden. Ieder moment kan er iets verkeerd gaan, omdat je toewijding persoonlijk is. Er zit

de lading in van vergaren, binnenhalen, tot bezit maken, toeëigenen. Bij belanghebbende toewijding liggen jaloezie, teleurstelling, bezitsdrang, woede, frustratie, gebondenheid, afhankelijkheid en alle dilemma's van weerstand en verlangen op de loer om zich kenbaar te maken. Dit is een moeilijke periode, want je kunt deze periode niet vermijden of overslaan; ze moet geheel doorleefd worden. Doorleef je die periode niet, dan blijven de zaden van onrust en conflicten op de loer liggen en zullen bij gunstige omstandigheden ontwaken en hun verhaal aan je kenbaar maken.

Belangeloze toewijding is de toewijding die voortkomt uit de herkenning van jezelf en de 'ander' als het bewustzijn zelf. Dan is er geen sprake meer van resultaat, van toeëigening, van afhankelijkheid en dergelijke. De toewijding is nu als een geur die vrijkomt uit een bloem wanneer die zich opent. De geur verspreidt zich, maakt zich geen zorgen wie de geur ruikt of welke neus ze bereikt. Er is alleen maar die geur. Zoals ruimte. Wat er in de ruimte staat, doet niet ter zake; wat erin gebeurt, is van geen enkel belang. Er is nu beschikbaarheid. Voor alles. Een totaal niet-bemoeien, niet-ingrijpen.

Je kunt dit eens proberen in het klein. Pas het maar eens toe. Maar begin met gemakkelijke kleine dingen, dingen die je geen schrik inboezemen, bijvoorbeeld een baby, een puppy of een jong fris boompje. Herken dat het bewustzijn is dat zich 'aldus' manifesteert. Ontmoet je iemand, zie die persoon dan als gemanifesteerd bewustzijn, als bewustzijn dat zich uitdrukt in dit menselijke *zijn*, een menselijk wezen, a human being, beingness in human form. Dat kun je uitbreiden naar dieren, maar ook naar planten en naar zogenaamde onbezielde objecten. *Ervaar dat Hij zich aldus manifesteert*. De dingen zo zien en ervaren, is de hoogste vorm van toewijding. Je zult merken dat het een onmiddellij-

lijke verandering in je teweegbrengt. Je voelt je zachter, ruimer, liefdevoller, meer jezelf. Je begint te ervaren dat alles met elkaar verbonden is, dat alles eigenlijk louter bewustzijn is. Tegelijkertijd ervaar je de eenheid van de ziener, het geziene en het zien. Alles is een en hetzelfde, alles is bewustzijn en bewustzijn is alles. Eigenlijk kan het niet eenvoudiger.

Ramana Maharshi demonstreerde deze 'wijze van leven' – als je het al zo mag noemen – in het dagelijks leven met name in de manier waarop hij met mensen en dieren en dingen omging. Hij zag en beleefde zichzelf niet als een afgescheiden entiteit. Of hij nu met een mens sprak of met zijn koe, hij zag geen wezenlijk verschil. In de ashram liepen allerlei dieren rond, eekhoortjes, apen, pauwen, de gekke witte hond Jacky, de koe Laksmi, en de dieren voelden zich enorm aangetrokken tot Ramana Maharshi.

Er is dus een verschil tussen jezelf als niet-afgescheiden *zien* en jezelf als niet-afgescheiden *ervaren*. Jezelf zien als één en jezelf als één ervaren, zijn twee verschillende dingen. Het ene is mentaal en het andere is met het hart. En het gaat om dat verschil. Begrijp goed dat het niet een maniertje is; het is niet iets wat je kunt spelen, imiteren of nadoen. Mentaal zeg je misschien: "Ja natuurlijk, alles is één, dat ik dat nog nooit eerder zo heb gezien!" Maar het werkelijk zo ervaren – en dus *leven* – is iets totaal anders. Misschien ben je het er met je hoofd mee eens. Natuurlijk, alles is een! Nu zie ik het! Tien minuten later doe je iets waaruit blijkt dat je dat helemaal niet zo ervaart. Als idee is het mooi, het klinkt goed, het lijkt erop, maar het is niet je ervaring.

Ramana Maharshi zegt dit vanuit ervaring en vanuit die ervaring is het op schrift gesteld. Door dit alleen te lezen en het ermee eens te zijn, verandert er niets. Waar het om gaat, is de realisatie dat alles manifestatie van universeel bewust-

zijn is. Dat wordt direct ervaren en tot uitdrukking gebracht. In advaita vedanta wordt dat *aparokshanubhuti* genoemd: de directe ervaring van werkelijkheid. Het gevolg hiervan is dat objecten hun kenmerk van soliditeit verliezen.

Vraag: Betekent dat ook dat ik niemand en niets meer geweld aandoe?

Als je het bestaan en de natuur observeert, zie je dat alles op en van alles leeft. Dat is een onontkoombaar gegeven. Het is nu eenmaal zo. We kunnen geen seconde leven zonder een of andere vorm van leven te vernietigen. Een minimum aan geweld is dus onontkoombaar. Een minimum aan geweld is inherent aan het bestaan zelf. Alles in de natuur leeft op en van elkaar. De mens leeft op, van en met planten, dieren, vruchten, micro-organismen. Bij elke stap die je zet, sterft er iets. Het is duidelijk dat wanneer je jezelf helemaal ervaart als één met alles, het moeilijk wordt iemand of een dier te doden, of zelfs een vrucht te eten. Uiteindelijk offert ieder leven zichzelf op voor het leven van de ander.

Zo is oorlog de uiterste consequentie van problemen die niet opgelost zijn. Het is het laatste middel en als het niet anders kan, is het soms nodig. Oorlog en dood hebben altijd deel uitgemaakt van de menselijke geschiedenis. De dood omdat hij inherent is aan het leven, en oorlog omdat wij gedreven worden door dynamieken die sterker zijn dan onze bewustheid. Een minimum aan geweld en een minimum aan pijn en lijden, zijn onontkoombaar. Het feit dat je geboren bent, betekent dat je zult sterven. De dood komt ooit. We bezitten niets en niemand. Alle leven is in handen van de dood. De dood heeft altijd het laatste woord. Het leven is een seksueel overdraagbare ziekte met dodelijke afloop. Natuurlijk kun je lijden tot een minimum beperken, maar er zal altijd een minimum aan lijden en geweld zijn. Geweld kan ook tot

een minimum beperkt worden. Wat is de snelste en beste manier om geweld en oorlog en lijden tot een minimum te beperken? Door werkelijk te ervaren dat alles één is. Dat het écht zo is. Dat betekent: als ik de ander een klap geef, geef ik mezelf een klap. Als je werkelijk ervaart dat alles één is, is de kans dat je dat doet vrij gering. Gooi je olie in zee, dan gooi je in wezen olie op jezelf; vervuil je het milieu, dan vervuil je jezelf. Het gevoel of idee een afgescheiden entiteit te zijn, leidt ertoe dat er een 'ander' is die we 'iets' kunnen aandoen. Als je de mensen om je heen als afzonderlijke entiteiten ervaart, dan kun je ze iets aandoen. Anders doe je jezelf iets aan. Ramana Maharshi zegt: "Je houdt er zelf niet van om te lijden. Hoe kun je anderen dan leed aandoen? Iedere moord is zelfmoord." Daarom is het diepe inzicht dat alles gemanifesteerd universeel bewustzijn is, het meest direct, het meest onmiddellijk en het meest eenvoudig. Maar zeggen dat alles één is en ervaren dat alles één is, zijn twee verschillende dingen. De integratie, het samenvallen van zien en ervaren, is het belangrijkste in je leven.

Voortdurende, natuurlijke meditatie, zoals het gelijkmatig uitstromen van olie of het gelijkmatig stromen van een rivier, is weer beter dan meditatie die onderbroken wordt.

Onderbroken en ononderbroken meditatie

(8 juni 's middags)

Je tegenwoordigheid, het feit dat je er bent, is het enige wat je kent en wat je nooit verlaat. Symbolen en klanken in de vorm van taal zijn verwijzingen naar dat wat altijd evident is. Een van die klanken of woorden die naar die tegenwoordigheid verwijzen is hier-en-nu. 'Hier' als plaatsbepaling en 'nu' als tijdsbepaling. Vanuit ruimte gezien 'hier', vanuit tijd gezien 'nu'. Die tegenwoordigheid zelf onttrekt zich aan elke beschrijving en waarneming en is spontaan en onmiddellijk. Je zult die tegenwoordigheid nooit kunnen aanduiden met de beperkte middelen waarmee je hier-en-nu aanduidt. Iedere beschrijving is slechts een verwijzing naar dat wat niet te beschrijven is. Het natuurlijke en spontane aspect van die tegenwoordigheid is op zich weer een beschrijving. Is er iets in die spontane tegenwoordigheid dat zich niet spontaan toont? Is er één gedachte, één gebaar dat niet spontaan is? Dat wij allerlei 'ikken' of identiteiten projecteren op dat wat spontaan plaatsvindt, is geen argument voor het tegendeel.

De hele werkzaamheid van alles is spontaan en natuurlijk. Niets uitgesloten. De hele manifestatie is altijd inclusief je-

zelf, niet exclusief. Alle uitingsvormen, met inbegrip van jezelf, zijn spontaan en natuurlijk. Het is belangrijk niet uit het oog te verliezen dat die tegenwoordigheid altijd onszelf betreft. Het drama is dat we lijden onder die afgescheidenheid binnen het bestaan. Begrijp dat de dingen niet 'daar ergens', op een afstand, gebeuren. Woorden zijn verwijzingen naar dat wat ten enenmale altijd tegenwoordig is. Uiteindelijk houden alle woorden op. Dat betekent dat je stil wordt. Maar het is niet de stilte die ontstaat wanneer er niets gezegd wordt. Want het is mogelijk om niets te zeggen terwijl het tegelijkertijd toch niet stil is, en het is mogelijk iets te zeggen terwijl het tegelijkertijd stil is. Het is mogelijk stilte te imiteren en te cultiveren, maar het zal niet de stilte zijn die je zoekt. In feite zoek je stilte op de verkeerde plekken.

De soetra:

Voortdurende, natuurlijke meditatie zoals het gelijkmatig uitstromen van olie of het gelijkmatig stromen van een rivier, is weer beter dan meditatie die wordt onderbroken.

Er wordt veel gesproken, geschreven en gediscussieerd over meditatie. Er wordt ook veel gemediteerd, maar helaas moeten de meeste mensen die mediteren vaststellen dat ze niet veel zijn opgeschoten en dat meditatie niet heeft opgeleverd wat ze ervan hadden verwacht. Dat komt omdat lezen en discussiëren over meditatie niet de meditatie is. Nog geen honderd jaar geleden ging iemand die op zoek was naar zelfrealisatie naar een leermeester en onderwierp zich aan die leermeester. Dat betekende jezelf ondergeschikt opstellen, wachten op instructie, een instructie krijgen en die vervolgens opvolgen. Want je gaat ten slotte naar een leermeester om iets te leren. Tegenwoordig is dat allemaal anders. Er wordt gediscussieerd en vergeleken. De leermeester is onderwerp van discussie geworden. Er is een diepe vertrou-

wenscrisis. Die vertrouwenscrisis heeft talloze oorzaken. Een van de oorzaken is dat de leerling al heel veel gelezen en bestudeerd heeft en vaak veel 'objectieve' kennis heeft opgedaan en allerlei wegen heeft bewandeld en technieken gevolgd. Kortom, de leerling 'weet' al veel. Daar komt nog bij dat de leerling een leermeester zoekt die bij hem past. Met andere woorden, de leerling gaat op zoek naar een meester of goeroe die voldoet aan de wensen en aan het eisenpakket van de leerling. En daar beginnen de moeilijkheden. Want zo is er een situatie ontstaan waarin degene die wil leren een koffer bij zich draagt die gevuld is met filters en projecties. In plaats van te beginnen met een vraagteken begint hij met een uitroepteken. Dat is niet de juiste houding. Het is een houding die wij ons in het Westen hebben aangeleerd.

In principe heb je maar drie houdingen ten aanzien van anderen. Je beschouwt jezelf als lager, gelijk of hoger dan iemand anders. Met betrekking tot een leermeester is het geen goed begin jezelf als hoger te beschouwen dan de leermeester, omdat het op die manier moeilijk wordt iets te leren. Alles wat wordt gezegd of aangeraden, wordt betwijfeld of is verdacht. Eigenlijk weet je het al beter. Niet dat je niet zou mogen of moeten twijfelen, maar het is een negatief soort twijfel die niet prikkelt om tot waarheid te komen. In feite is het een psychologische reactie die voortkomt uit deze houding. De aandacht gaat in de verkeerde richting.

Beschouw je jezelf als gelijke, dan zijn er ook problemen. Want daarmee houdt de leermeester op leermeester te zijn. Nu heb je een vriend met wie je alles zou willen delen en bespreken. Alles is gelijk. Jij bent hetzelfde als hij. Dat is in de relatie met de leermeester waar én niet waar. Je slaat de spijker op de kop, maar de plank volledig mis! Vanuit het standpunt van de leermeester is er inderdaad gelijkheid. Hij ziet jou niet anders dan wat hijzelf is, namelijk bewustzijn

zelf, maar *jij* ziet hem op twee manieren, terwijl je *denkt* dat je hem op één manier ziet. Je hebt een verborgen agenda. Je ziet hem als gelijke, als een vriend, maar tegelijkertijd wil je iets van hem, want hij heeft iets wat jij niet hebt, of hij heeft iets niet wat jij hebt. Je wilt iets van hem, je hebt een belang. Daarin ligt het verschil. Jij denkt dat jullie gelijken zijn, maar ergens weet je dat het niet gelijk is. De leermeester weet dat het gelijk is, maar is bekend met de ongelijkheid. Dat is het grote verschil.

De derde mogelijkheid is dat je de leermeester als hoger ziet en jezelf lager. Ook die houding heeft voor- en nadelen. In werkelijkheid is de leermeester niet hoger of lager dan jij. En als er iemand is die dat weet, dan is het wel de leermeester. Maar er is een situatie van hoger en lager. De situatie kan *gebruikt* worden om tot de gewenste waarachtige gelijkheid te komen. Een optimaal resultaat ontstaat wanneer de leerling de leermeester zijn plaats gunt.

In die situatie waarin de leerling zich onderwerpt aan het onderricht, kan er onderricht gegeven worden. In de vorige samenstellingen is dat onmogelijk. Dan is de leermeester alleen maar bezig tot de juiste 'setting' te komen. De leerling moet voor rede vatbaar zijn, anders wordt onderricht onmogelijk. De vorm leermeester-leerling is de oudst bekende vorm in de klassieke traditie en het is een vorm die al eeuwen werkt. Is het zoeken naar waarheid en het onderricht geven oprecht, dan zal die vorm vanzelf ontstaan.

Waarom is in bijna alle gevallen meditatie geen succes? Doordat er in feite gekozen wordt voor een ongeschikte vorm. Er wordt gekozen voor een meditatievorm die steeds weer onderbroken wordt. Volgens Ramana Maharshi zijn er twee vormen van meditatie: *sarala* en *virala*. *Sarala* is onderbroken meditatie en *virala* is onderbroken meditatie. Meditatie die steeds wordt onderbroken, is als een dam die je aan-

legt in een rivier. Je legt de stroom stil, er zit geen leven en beweging meer in. Je komt tot stilstand. Eigenlijk kun je bij onderbroken meditatie steeds weer van voren af aan beginnen. Je leert je misschien wel goed concentreren, er is niets mis met je gerichtheid, maar je moet je realiseren dat concentratie het tegenovergestelde is van meditatie. Misschien voel je je beter en rustiger, maar waar het om ging, blijft uit. Je gaat erin en je gaat eruit, je bent als een draaideur.

Onderbroken meditatie ofwel *virala* komt voort uit de identiteit die zich afgescheiden voelt en die besluit te gaan mediteren. Het is een handeling waarmee je je identificeert. De ene keer mediteer je wel, de andere keer weer niet, of je vergeet een keer te mediteren, of je geeft het op, of je zet juist door. Kortom, je gaat *in* meditatie en je gaat *uit* meditatie. Na de meditatie stap je het 'normale' leven in. In feite zie je meditatie als iets wat losstaat van je bestaan. Je stapt in meditatie, mediteert een half uur en dan stap je het gewone leven weer in. Precies zoals je een tempel of kerk in- en uitstapt. Je beschouwt meditatie en leven als twee verschillende dingen, je maakt onderscheid tussen het gewone dagelijkse leven en meditatie en spiritualiteit. Het dagelijks leven is dan het normale leven en meditatie of spiritueel leven is dan eigenlijk iets abnormaals. Mediteren is niet iets abnormaals, maar door jou wordt alles in fragmentjes verdeeld. Dat is ook wel te begrijpen, want als je geen verdeelde levensbeschouwing had, zou je waarschijnlijk nooit op het idee zijn gekomen om te gaan mediteren. Als je binnen je denken en voelen geen gespletenheid zou ervaren, zou je niet op zoek gaan naar bevrijding. Het is eigenlijk het resultaat, een uitingvorm, van onze gespleten geest die alles verdeelt. Daarom is het zo schitterend wat Ramana Maharshi aangeeft om in alles bewustzijn zelf te zien, want bewustzijn is nergens niet. Het is alomtegenwoordig, het is nergens niet en kan dus wezenlijk niet onderbroken worden. Er bestaat

eenvoudig geen onderbroken bewustzijn. Door alles te zien als bewustzijn is er altijd meditatie. Dan zie je alles en iedereen als manifestatie van het Allerhoogste. Dan is elke situatie geschikt voor meditatie. Dan wordt er geen standpunt ingenomen dat gericht is op het hogere buiten je, of in je. Want ook als je het hogere binnen jezelf plaatst, is het nog steeds iets buiten je en kan het onderbroken worden. In wezen is er geen hoger dat binnen of buiten je is. Het is het denken dat verschil aanbrengt. Bewustzijn is niet aan ruimte en tijd gebonden, dus bestaat er in bewustzijn geen hoger of lager, oppervlakkig of diep. Hoger, lager, oppervlakkig, diep, enzovoort, verwijzen naar ruimte en tijd.

Als je die ononderbrokenheid realiseert, kan het niet anders of zelfrealisatie breekt door. Is er echter sprake van onderbreking, dan zak je steeds weer weg in de maalstroom van handelingen, gedachten en gevoelens. Daarmee loopt de stilte, de kracht, de rust, de sereniteit weg als lucht uit een ballon. Dit wordt *savikalpa samadhi* genoemd. Je kunt weer van voren af aan beginnen. Je hebt dus de keuze tussen twee mogelijkheden: *sarala* (ononderbroken meditatie) of *virala* (onderbroken meditatie). Ononderbroken meditatie wordt wel vergeleken met vriendschap. Vriendschap is gelijkmatig, ononderbroken. Dat is niet het geval bij een liefdesrelatie. Bij een echte diepe vriendschap kun je je vriend misschien drie jaar niet zien, maar zodra je elkaar weer ziet, is het nog steeds perfect. De vriendschap heeft geen schade opgelopen, er zijn geen verwijten, geen onderhuidse aanmerkingen, geen geheimen, er is iets voortdurends, iets consistent. Alles is open, de vriendschap heeft grote mogelijkheden. De dalen en pieken van de liefdesrelatie ontbreken. Het is constant. Het is gewoon goed zoals het is. Er hoeft niets te worden veranderd. Er hoeft niet aan voorwaarden te worden voldaan. Dat is vriendschap. Ononderbroken meditatie wordt ook wel vergeleken met het stromen van een rivier, omdat

een rivier gelijkmatig doorstroomt. En ze stroomt altijd door naar zee. De zee wordt gezien als symbool voor het hart. En ze wordt vergeleken met het overgieten van olie, of *ghree* in India, van de ene kan in de andere. Die vloeit heel gelijkmatig en ononderbroken. Meditatie is zoals we het hier nu aangeven: in alles de tegenwoordigheid zien en ervaren; realiseren dat God alomtegenwoordig is in alles, niets uitgesloten.

Vraag: Wil ononderbroken meditatie nu zeggen dat je niet elke dag tweemaal een half uur moet gaan zitten om te gaan mediteren?

Je moet ergens beginnen, maar tweemaal per dag een half uur gaan zitten met het idee dat zelfrealisatie wel tot je komt, is eigenlijk je zelfrealisatie saboteren. In feite ga je achteruit in de tijd. Je maakt geen vorderingen, je gaat steeds verder achteruit. Dat is geen meditatie. Je noemt het wel meditatie, maar het is geen meditatie. Zitten met gesloten ogen en opzettelijk stil zijn, is geen meditatie. Het opzeggen van een mantra is geen meditatie. Het zingen van bhajans is geen meditatie, dat is *japa-* of *mantra-yoga*. Of je bent bezig met concentratie, en concentratie is het tegenovergestelde van meditatie. *Dharana* (concentratie) is geen *dhyana*.

Ramana Maharshi geeft een orde aan, gebaseerd op het ontwikkelingsniveau van degene die wil gaan mediteren: de eerste stap is *aandacht*, de tweede *concentratie*, de derde *contemplatie*, de vierde *meditatie*, de vijfde *realisatie*. Begrijp dat er geen enkele situatie is die niet geschikt is. Er wordt niets uitgesloten. Er is tegenwoordigheid van geest op alle plekken, te allen tijde. Dat verklaart ook de talloze verhalen over Ramana Maharshi waarin verteld wordt dat hij zo geestig was, zo'n 'tegenwoordigheid van geest' had. Humor is alleen mogelijk wanneer er tegenwoordigheid van geest is. Humor

is een contrastverschijnsel. De heilige en de monnik hebben over het algemeen geen humor. De afgeknepen asceten hebben iets zwaars, omdat zij een last dragen die zij zelf op hun schouders hebben geladen. Eigenlijk gaan zij tegen de natuurlijke staat van dingen in. Ze zijn in strijd met het bestaan en dus in strijd met zichzelf.

Ramana Maharshi is niet in strijd, hij is niet verdeeld. Hij is heel, hij heeft iets luchtigs, omdat hij in alle situaties hetzelfde ziet. Zo komt ook de humor terug. Als je tot heelheid bent gekomen – wat je in wezen bent, maar wat je opnieuw dient te herkennen – heb je in zekere zin alles in één keer: tegenwoordigheid van geest, concentratie, intensiteit, integriteit, er is geen verstrooidheid, geen wegzakken in onbewustheid, enzovoort. Heelheid verloopt niet in stadia of in fasen. Heelheid is direct, onmiddellijk, rechtstreeks, zonder omwegen.

Vraag: Is het zo dat ik vanuit het idee dat ik het niet realiseer ga mediteren en dan probeer iets te bereiken?

Er zijn twee standpunten denkbaar. Het eerste standpunt is dat je je in een situatie bevindt die je als overheersend ervaart. Je denkt: Ik moet mediteren anders kom ik nooit tot zelfrealisatie. Je gaat dan een bepaalde methode volgen. Vervolgens kom je tot de realisatie dat die realisatie er al is. Dan is er de herkenning. Dan is het allemaal duidelijk. Vanuit een ander standpunt, het standpunt van waaruit het allemaal duidelijk is, lijkt het of alles wat je gedaan hebt grote onzin was.

Vraag: Ik heb nog niet continu een gevoel van meditatie. Hoe kan ik dat bereiken?

Het is niet iets wat je bezit. Het is niet iets wat je kunt veroveren. Het is niet zo dat je ‘een meditatie in je zak’ hebt

die je te voorschijn kunt toveren. Meditatie is niet iets objectiefs. Van belang is dat er in jou een welwillendheid is waardoor de situatie ontstaat waarin meditatie kan gebeuren. Je kunt je in totaal vertrouwen in meditatie storten. Dat zou je bhakti-yoga kunnen noemen. Of je komt tot totaal handelen ofwel belangeloos handelen, wat je karma-yoga zou kunnen noemen. Of je komt tot inzicht, en dat zou je jnana-yoga kunnen noemen. Dat zijn allemaal denkbeeldige poorten die je doorgaat en als je erdoorheen bent, houden ze op te bestaan, want ze zijn denkbeeldig. Met andere woorden, de sleutel die je denkt te hebben, blijkt voor een deur te zijn die er niet is, want in werkelijkheid staat alles wagenwijd open.

Ik heb eens een aardige beschrijving gehoord over het zoeken naar jezelf: “Het zoeken naar jezelf of aan het ego ontstijgen, is als het zoeken naar een denkbeeldige zwarte kat in een pikdonkere kamer die er niet is.”

Vraag: Moet ik me dan concentreren, me eenpuntig richten?

Zover zijn we nog niet. De klassieke bevrijdingsweg houdt een bepaalde volgorde aan en die volgorde is er niet voor niets. Als je de eerste stap in de verkeerde richting zet, zijn de volgende stappen uiteraard ook verkeerd. Het begin is belangrijker dan het eind. In je haast maak je je meer zorgen over het eind dan over het begin. Het begin is veel belangrijker. Is het begin fout, dan is het eind ook fout. Vandaar dat er in elke klassieke benadering die bepaalde volgorde wordt aangehouden. Maak je geen zorgen, alle aspecten die je eventueel dwarszitten komen aan de orde. De benadering van Ramana Maharshi is uiterst eenvoudig en daarom lijkt het moeilijk. Want niets is moeilijker dan eenvoudig. Je denken is getraind om moeilijke situaties op te lossen. Omdat we dit in eerste instantie benaderen met ons

denken, kan het niet anders of het komt over alsof het moeilijk is. In wezen is het eenvoudig. Maar iets eenvoudigs benaderen met het denken is moeilijk. Vandaar dat er vijf stappen gesuggereerd worden.

De eerste stap is aandacht. Als de aandacht verkeerd gericht is, zijn de gevolgen navenant. Vandaar dat eerst de aandacht moet worden onderzocht en bekeken; die moet gericht zijn op waar het nu eigenlijk allemaal om gaat en die aandacht moet goed gericht zijn, want aandacht schept werelden. Ervaar eerst wat het meest voor de hand ligt: de tegenwoordigheid, het feit dat je er bent. Doordat je met je aandacht werelden schept en jezelf vervolgens in die werelden verliest, ontgaat je datgene wat het meest voor de hand ligt: je tegenwoordigheid. Aandacht is dus van het allergrootste belang. Daarna, en dat is de volgende stap, is er pas sprake van eenpuntige gerichtheid ofwel concentratie.

Je denkt dat je pas iets doet als je iets in handen hebt. Je hebt graag iets in de hand, anders loopt het uit de hand. De essentie van deze tekst ligt verborgen op de bodem van je wezen. Je hebt nu de tekst op papier en daardoor heb je iets in handen. Er moet iets tastbaar voor je zijn. We hebben altijd graag iets in handen, dat geeft een gevoel dat er iets tastbaars is, dat je iets onder controle hebt. Arthur M. Young, de uitvinder van de Bell helikopter, ontdekte dat een helikopter helemaal geen stuurknuppel nodig had. De helikopter kon heel eenvoudig bestuurd worden via de zitting van de stoel, maar de piloten vonden het niet prettig. Ook al was het niet nodig, zij wilden toch graag iets in de hand hebben; vandaar dat er nu een ingebouwde stuurknuppel is. In onze tijd is het schakelen in een auto helemaal overbodig. Dat kan volledig automatisch, het is eigenlijk onzin om zelf te schakelen. Maar de meeste mensen geven er toch de voorkeur aan te schakelen, zodat ze het gevoel hebben dat ze iets doen, dat ze het onder controle hebben, dat zij de baas zijn.

Op je computer zul je vast wel eens een programma hebben geïnstalleerd. Je ziet op je scherm op een gegeven moment bijvoorbeeld 10 schijfjes die van rechts naar links bewegen. De computer geeft op het scherm aan dat er weer een schijfje is geladen. In werkelijkheid zijn het alleen maar plussen en minnen. Om het idee te geven dat er iets gebeurt, zie je op het scherm zogenaamd schijfjes, maar in werkelijkheid gebeurt er iets heel anders. Zo lijkt het alsof je iets doet. Het lijkt alsof er echt schijfjes worden gekopieerd. Met een techniek en een tekst is het net zo. Dan heb je iets. Dat is het bedrog van gedrukte cursussen. Het bedrog van de spirituele techniek. Het bedrog van een tekst en van taal. Je hebt een techniek. Je hebt iets. De waarheid is dat er in spiritualiteit en zeker in meditatie geen techniek is. Er is geen methode.

Koop alle boeken over meditatie en je zult ontdekken dat er geen woord in staat over wat meditatie nu eigenlijk is. Het staat boordevol technieken, maar wat meditatie is, blijft volkomen duister en onduidelijk. Een techniek is goed om iets te bereiken, maar kun je meditatie bereiken? In feite is er niet eens een goede vertaling voor het woord *dhyana*. Het wordt met meditatie vertaald, maar het woord *dhyana* betekent eigenlijk iets heel anders. De Van Dale geeft de volgende beschrijving van meditatie:

Meditatie is godsdienstige overpeinzing. Overpeinzing, bespiegeling, contemplatie, poging om de diepste werkelijkheid te ervaren door innerlijke beschouwing.

Maar meditatie is helemaal geen overpeinzing. Overpeinzen is denken. Meditatie is ook geen contemplatie, geen bespiegeling, en 'de poging om de diepste werkelijkheid te ervaren' is misleidend omdat die 'diepste werkelijkheid' niet door jou kan worden ervaren. Het enige wat misschien waar

is, is dat het een *poging* is, en pogingen blijven bestaan omdat pogen een onmogelijkheid in zich draagt. En 'innerlijke beschouwing' betekent dat er een iemand is die toeschouwt. Dat is de waarnemerspositie. Beschouwen betekent dat er op z'n minst iets te beschouwen valt en dat betekent dat er objecten moeten zijn om te kunnen beschouwen. Meditatie is nu juist dat de waarnemer, het waargenomene en het waarnemen oplossen in bewustzijn zelf.

Verder zegt de Van Dale:

Transcendente meditatie is meditatie die erop gericht is de geest als het ware los te maken van het lichaam.

Kan de geest worden losgemaakt van het lichaam? Het lichaam is een waargenomen iets en is onlosmakelijk verbonden aan de waarneming. Het lichaam zelf is een waarneming. Haal het waarnemen weg en het lichaam is weg.

En dan de rooms-katholieke benadering ten aanzien van meditatie:

Een vorm van inwendig gebed door de overweging van een godsdienstige waarheid, in het bijzonder de openbare overweging van het lijden des Heren in den vastentijd.

Gebed en meditatie zijn twee totaal verschillende dingen.

Het is dus duidelijk dat het woord dhyana onvertaalbaar is. Er is in geen enkele Europese taal een equivalent voor dhyana. De 'ervaringsloze ervaring' is in het Westen totaal onbekend. Het is oosters. Voor het Westen is het eigenlijk iets geheel nieuws. Dhyana terugvoeren tot het westerse begrip van meditatie is een degradatie. Meditatie heeft niets te maken met overpeinzing, reflectie, bespiegeling – dat ligt allemaal op het terrein van het denken en de intuïtie.

Meditatie heeft te maken met het totaal voorbijgaan aan denken en een geheel ander gebied betreden. Meditatie betekent een totaal loslaten, overgave. Het gaat om de dood van het ik-bewustzijn. Daar is geen bespiegeling, noch is

daar reflectie of in gedachten verzonken zijn. Op hetzelfde moment dat je wordt uitgenodigd die tegenwoordigheid te ervaren, is er eenpuntige gerichtheid. Begrijp goed dat eenpuntige gerichtheid alleen maar een woord is voor een verschijnsel. Daar waar je je aandacht op richt, worden dingen manifest. Richt je aandacht op geld, dan krijg je geld; richt je aandacht op eten, dan komt er eten; richt je aandacht op relaties, dan komen er relaties; richt je aandacht op problemen, dan komen er problemen; richt je aandacht op zelfrealisatie, dan realiseer je je zelf. Als je iets wilt, zul je je aandacht erop moeten richten, anders leef je op de tast. Vandaar dat aandacht de eerste stap is. In de soetra ligt het accent terecht op het woord 'voortdurend', continu. Daarom word je in deze gesprekken uitgenodigd alles als gemanifesteerd bewustzijn te zien. Zie dat alles gemanifesteerd bewustzijn is. Het enige wat je nu ziet zijn dingen, objecten, veelheid. Als je alles voortdurend kunt zien als gemanifesteerd bewustzijn heb je de kern van de zaak te pakken. Die continuïteit is ononderbroken. Alles wat er is herinnert je continu, voortdurend, aldoor, ononderbroken aan Dat.

Vraag: Ik denk dat ik voortdurend bezig ben in alles bewustzijn te zien alsof het een handeling is.

Dat is mogelijk en in het begin onvermijdelijk. Zie ook dát als een manifestatie van bewustzijn.

Vraag: Ik vraag me af of identificatie dan ook wegvalt.

Dan is er uitsluitend identificatie met bewustzijn. Dan valt alle afgescheidenheid weg. Dat weet je al door de liefde. Je bent liefde op zoek naar zichzelf. Goeroes en discipelen verstillen in dat Ene, want wat zijn goeroe en leerlingen anders? Dat is het Hart. Daarin verstilt ook de relatie leermeester-leerling, want er is niet langer afgescheidenheid. Wanneer de

druppel terugkeert naar de oceaan, is de oceaan de druppel en de druppel de oceaan geworden. Dan is alle spirituele literatuur over dit soort onderwerpen Kuifje in Tibet. Er is dan geen 'worden' meer, geen zoeken, geen herinneren. Dan ben je thuis. Dat is je wezenlijke thuis. Daar kun je niet in en daar kun je niet uit. Nu begrijp je misschien waarom Ramana Maharshi, toen de mensen huilend bij zijn doodsbod stonden en hem vroegen: "Hoe moet dat nu als u straks weg bent?" antwoordde: "Waar moet ik naartoe? Waar zou ik naartoe kunnen? Ik ben hier."

8

De meditatie 'ik ben Hij' wordt beschouwd als meer zuiverend dan (meditatie) die gebaseerd is op dualistische gedachten.

9

Evenwichtig rusten in het ware zijn, ontbloot en verstoken van gedachten, is de hoogste vorm van toewijding. Het komt voort uit de kracht van meditatie.

9

Dualisme schept werelden

(8 juni 's avonds)

Ramana Maharshi zegt dat de meditatie *ik ben Hij* beschouwd moet worden als meer zuiverend dan meditatie gebaseerd op gedachten als 'ik ben Shiva', 'ik ben het Christusbewustzijn', 'ik ben de Boeddha-mind', enzovoort. Wat wordt er bedoeld met meer zuiverend? Met meer zuiverend wordt bedoeld dat je leert zien dat je niet uit twee bestaat. Niet-twee is advaita. Het woord advaita bestaat zelf uit twee woorden, namelijk *dva* en *a*. Dva betekent twee, net als in het Russisch, en *a* betekent niet. Niet-twee, dus één. Advaita betekent niet-tweeheid.

We hebben gezien dat die tweeheid, of de dualiteit, steeds weer nieuwe werelden schept en een veelheid van gedachten en gevoelens oproept waarin je verstrikt kunt raken. Wil je een situatie scheppen die de eenheid onthult, dan is het beter te mediteren op *ik ben Hij*. Dualistische meditatie versterkt de ideeënwereld en geeft voedsel aan ongewenste creaties. Dat werkt minder goed dan meditatie gebaseerd op *ik ben Hij*, want dualistische gedachten dragen per definitie het zaad in zich van dualisme. Ze zijn zwanger van tweedracht. In wezen versterk je de vormen buiten je. Dat gebeurt ook wanneer je aan het bewustzijn eigenschappen gaat toekennen in de vorm van goden, zoals Shiva, Vishnu of Brahma,

of new age-ideeën eraan koppelt zoals Christusbewustzijn, de Gaia-gedachte, enzovoort, enzovoort. In vedanta bestaat er ook een valkuil, namelijk dat je gaat mediteren op het Absolute als idee. Daarmee schep je in wezen een onmogelijke situatie. Het Absolute is nu juist datgene wat aan alle ideeën voorafgaat of voorbijgaat en het wordt heel ingewikkeld als je daar een idee of concept van maakt. Dan draai je jezelf de duimschroeven aan. In plaats van je te richten op het 'ongedifferentieerde zijn', ga je je richten op 'gedefinieerd zijn' als het Absolute en schep je een nieuwe ideeënwereld. Dat werkt minder goed, en dat is dan mild uitgedrukt. In feite heb je jezelf klemgedacht. Je wordt er afhankelijk van en het leidt vreselijk af, want je ziet niet dat jij zelf de schepper bent van die beelden en die werelden. Dat maakt je dus niet vrij, het bindt je juist. Je 'rust niet evenwichtig in het ware zijn', je bent niet 'ontbloot en verstoken van gedachten', nee, je voedt je gedachten met nieuwe ideeën. Je wiebelt onrustig in een wereld van maaksels uit je eigen geest. Dualistische meditatie die doorspekt is van gedachten zijn niet de hoogste vorm van meditatie. Ze zijn objectgericht. Het gaat dan om concentratie.

Alle gedachten en ideeën over goden, al die creaties, worden gemaakt door je eigen geest. Onafhankelijk van jou bestaan ze niet. Niets bestaat onafhankelijk van jou, goden dus ook niet, want jij moet er altijd eerst zijn en *daarna* komen alle andere dingen, vormen, goden en creaties. Jij zelf bent een schepsel van je creatieve denken. In India gaat het gerucht dat zelfs de goden geen raad weten met advaita, omdat jnani's de goden ontkennen. De goden zijn daar zeer ongerust over en het is het gesprek van de dag. De goden zien uiteraard niet graag dat ze *eigenlijk* niet bestaan... Het is natuurlijk maar een grapje. Hoe kunnen goden, die gemaakt zijn door de menselijke geest, ongerust zijn over hun eigen bestaan? Dat is alleen mogelijk als die goden binnen de geest

een eigen leven zijn gaan leiden en apart van die geest ervaren worden. Dat is precies het geval met dualistische gedachten. Dat is de adder, of eigenlijk de cobra onder het gras. Waar je uit angst een God gemaakt hebt, word je nu bang en bevreesd voor je eigen maaksel. Het verhaal wil dat de godgedachte ontstaan is uit de ervaring van donder en bliksem. Je moet je voorstellen dat in de antieke oudheid de mens overrompeld werd door natuurgeweld en ervaringen die groter waren dan hijzelf. Vandaag de dag is dat nog zo, maar nu projecteren we daar geen goden meer op. Wanneer je donder en bliksem hebt meegemaakt in een open veld, ontkom je niet aan het overweldigende en het overrompelende van die kracht en van het lawaai die met zulke natuurfenomenen gepaard gaan. Het is niet verwonderlijk of vreemd dat die krachten werden toegeschreven aan iets *buiten* de mens. Die krachten waren en zijn zo groot dat je ze als groter ervaart dan jezelf. Koppel dat aan angst en je hebt je eerste goden.

Begrijp goed dat advaita uiteindelijk alle goden ziet als maaksels van de menselijke geest. Ze bestaan niet werkelijk, ze bestaan alleen maar in ons denken. Ze zijn bedacht, het zijn letterlijk ver-beeldingen. Daarom staat in India de mens boven de goden, want de goden zijn afhankelijk van het bestaan van mensen. Zonder de mensen zijn de goden hulpeloos en hebben geen waarde. Zonder mensen vervelen ze zich en mensen vervelen zich zonder goden. Met andere woorden, de goden zijn gemaakt door de mensen zelf en daarom afhankelijk van die mensen. In India kun je ook best eens een keertje als een godheid incarneren. Dat is helemaal geen probleem. Dat komt regelmatig voor. Regelmatig hoor je dat er ergens in een dorp of een stad weer eens een god geïncarneerd is in een jong meisje of in een briljante jongen, en een beetje *avatar* claimt altijd de incarnatie te zijn van een of andere sympathieke god. In India staan de legen-

den en spirituele verhalen en de dagelijkse realiteit bol van dat soort verhalen. Het is niet eens helemaal onzin en verwerpelijk. Vanuit een bepaald standpunt is het nog waar ook, want het zijn verbeeldingen van de mensen en die helpen ze om structuur, orde en betekenis aan hun leven te geven. Je moet het ruim zien. Het is cultuurgebonden; het heeft de kleur en de smaak van hun cultuur. Wanneer je in Afrika bent en aan iemand vraagt of hij visioenen heeft van God, dan zul je altijd verhalen horen over Afrikaanse goden. Het is onwaarschijnlijk dat er ineens een God te voorschijn komt uit Nieuw-Zeeland of van de Veluwe. Wanneer je een christen vraagt of hij God of Jezus gezien heeft en hij zegt ja, dan zal het beeld dat hij ziet er christelijk uitzien, zo'n typische Jezusfiguur met baard en een droevig gezicht, een lang gewaad, liefst wit, een aureool en veel wit licht. Dat is gebonden aan die speciale verbeeldingskracht en conditionering. Jezus zal niet verschijnen met een surfplank, basketbalschoenen aan en een walkman op. In Tibet zien de goden er bij voorkeur Tibetaans uit. Een beetje woest, met rollende ogen en veel vuur en met allerlei symbolische werktuigen en voorwerpen bij zich, maar ook sereen en vredig. In ieder geval Tibetaans, niet zoals de mensen er in Las Vegas uitzien. Bij de eskimo's lijken de goden niet op de Mariaverschijning in Fatima. En in India, het ligt voor de hand, zien ze er Indiaas uit. Er is nog nooit iemand op aarde geweest die een god uit een andere cultuur gezien heeft als hij niet eerst met die cultuur in aanraking geweest is. Er moet een connectie zijn. Misschien heeft die persoon een film gezien, misschien is er een missionaris langs geweest, misschien dragen we die beelden mee als archetypen in ons onderbewuste, maar één ding is zeker: die beelden zijn je eigen maakselfs; ze bestaan niet werkelijk buiten je, ze zitten in je hoofd.

Begrijp dus goed het verschil tussen meditatie gebaseerd op dualistische gedachten – en in wezen zijn alle gedachten

dualistisch, omdat een gedachte altijd voedsel geeft aan het tegendeel – en meditatie gebaseerd op een gedachte zoals Ramana Maharshi aangeeft *ik ben Hij*. Hierbij verwijst hij naar het onmiddellijk ervaarbare, ondeelbare tegenwoordige. Daar komt kracht uit voort; dat maakt je vrij van gedachten die voedsel geven aan dualiteit. Geeft dualistische meditatie dan geen kracht? Dualistische meditatie neigt meer naar macht. Het gaat dus om het verschil tussen macht en kracht. Dualistische meditatie is meestal doelgericht. De persoon wenst controle. Hij wil greep krijgen op dingen. Hij wil een doel bereiken. Zijn meditatie staat dus volledig in dienst van de persoonlijkheid, van het 'ik'. De andere meditatievorm is juist gericht op het loslaten van macht en controle. Hierbij gaat het helemaal niet om de persoon. Je hebt al gezien dat de waarheid voorbij de persoonlijkheid ligt. Je moet dus voorbij controle en macht. Wie voorbij controle en macht komt, heeft onmiddellijk toegang tot kracht. En dat is iets geheel anders dan macht. Macht heeft te maken met de persoon. Kracht heeft te maken met het onpersoonlijke. Een on-persoon kan onmogelijk corrupt of niet integer zijn. Er is niemand om corrupt te zijn. Wanneer er niemand meer is om corrupt te zijn, ontstaan kracht en integriteit. Niet integer zijn, heeft alles te maken met de persoon. Zolang de persoon overeind blijft, blijven corruptie en non-integriteit de kop opsteken. Die mogelijkheid is er dan altijd. Als 'persoon' balanceer je op het randje van moraal, integriteit en corruptie. Zonder 'persoon' of het 'ik' zijn corruptie, immoraliteit en niet integer zijn uitgesloten. Macht maakt ook niet gelukkig, al denken we van wel. In feite maakt macht ongelukkig. Kijk maar naar de grote machthebbers van de wereld. Over het algemeen zien ze er niet gelukkig uit. Men zoekt naar macht vanuit paranoia, vanuit het waanidee dat je belaagd kunt worden, dat anderen erop uit zijn je te vernietigen. Bij macht staat alles in dienst van jezelf om je omgeving in stand te houden en ten

coste van de ander voort te bestaan. Macht heeft te maken met vasthouden. Dat is het grote verschil tussen macht en kracht. Er is sprake van kracht wanneer je bereid bent los te laten en je controle, die geboren is uit waan, te laten varen. In feite is de persoon het resultaat van die waanideeën. Dat wil niet zeggen dat je per se geen controle moet hebben, of dat je alle controle moet laten varen. Nee, het gaat hier niet om elementair functionele controle, maar om destructieve controle. Natuurlijk is er een elementaire vorm van controle betreffende eten, drinken, je gevoelens en het omgaan met je energie, maar die is vanzelfsprekend. Daaruit ontstaat geen conflict. Wanneer controle een punt van conflict wordt, is het belangrijk er wat beter naar te kijken. Er is kracht op het moment dat je bereid bent los te laten. Zodra je loslaat, stroomt alles weer. Er wordt niets geblokkeerd door je krampachtige denken en voelen die niet los willen laten wat eigenlijk allang los is. Macht staat in dienst van de persoon en kracht is het natuurlijke resultaat van de on-persoon. Macht staat in dienst van de buitenwereld, kracht staat in dienst van de binnenwereld. Sla Machiavelli erop na. Dan lees je alles over macht en hoe je je vijanden moet benaderen. Macht is helemaal gericht op de buitenwereld, de wereld van afgescheidenheid. Machiavelli ziet niet in dat hij het in feite over zichzelf heeft. Hij zoekt naar oplossingen, komt met strategieën, technieken en beschouwingen hoe je de ander te slim af kunt zijn. Die 'ander' is de buitenwereld. In de spirituele binnenwereld is het precies andersom. Wat geldt voor macht in de buitenwereld, geldt niet voor kracht in de binnenwereld. Neem je wraak in de buitenwereld, bijvoorbeeld op je vijanden, dan kan dat voor Machiavelli wel goed zijn, maar de binnenwereld vraagt om vergeving. En dat is het omgekeerde. Vraagt de buitenwereld om haat, dan vraagt de binnenwereld om liefde. Vraagt de buitenwereld om nemen, dan vraagt de binnenwereld om geven. Vraagt de buitenwereld om oorlog, dan vraagt de binnenwereld om

vrede. Onthoud dat macht en kracht twee totaal verschillende fenomenen zijn.

*Verzinken van denken en voelen in het Hart.
Dat leren de wegen van handeling, toewijding,
yoga en kennis.*

Niet twee dingen tegelijk

(9 juni 's morgens)

Vraag: Kun je jnana en bhakti tegelijkertijd beoefenen?

Er kwam een man bij Nisargadatta Maharaj die hem heel trots vertelde dat hij jnana- en bhakti-yoga beoefende. “Ik doe het heel intensief, wat vindt u daarvan?” vroeg hij. Maharaj begon uitgebreid uit te leggen wat bhakti-yoga eigenlijk was, dat het zo’n verschikkelijk pad was; het was werkelijk afschuwelijk, zodat iedereen dacht: Nou, dat is beslist geen pad voor mij, hiermee kan ik niet uit de voeten. Maharaj zei: “Als je dit pad volgt, zul je gegarandeerd tot zelfrealisatie komen.” Iedereen dacht: Voor mij zal jnana-yoga dan wel geschikter zijn. En zo begon Maharaj uiteen te zetten hoe jnana-yoga eigenlijk beoefend moest worden. Zo mogelijk schilderde hij jnana-yoga nog afzichtelijker, nog afgrijselijker af. Het was absoluut onmogelijk je daarin thuis te voelen. Iedereen wist nu zonder enige twijfel ‘dit is niet het pad voor mij’. Weer zei Maharaj: “Dit pad leidt ook naar zelfrealisatie.” En toen zei hij, en dat werd de grande finale: “Er is nog een derde pad.” Iedereen dacht: Aha, dan is dát voor mij! “En dat pad,” zei Maharaj “is jnana en bhakti samen.” En dat maakte hij heel mooi en toegankelijk en makkelijk beoefenbaar. Toen kwam de doodsklap, want toen iedereen zich hiermee had geïdentificeerd en had geconclu-

deerd dat dit dus het meest geschikte pad was, zei Maharaj: “En dat pad leidt tot niets!”

Kortom, hetzelfde verhaal. In essentie maakt het niet eens zoveel uit wat je doet, als je maar één ding doet en dat totaal en ononderbroken. Het geheim ligt in het totale. Als je ziet hoe zelfgerealiseerden hun pad hebben bewandeld, dan ontdek je al snel dat ze allemaal één ding gemeen hebben: totaliteit. Ze hebben allemaal één pad bewandeld. Zelfs op het gebied van muziek of kunst zul je zien dat één ding totaal doen het beste werkt. Bestudeer de grote musici en je ziet eenpuntige totale ononderbroken gerichtheid. Ravi Shankar, de beroemde sitarspeler uit India, is daar een goed voorbeeld van. In zijn jonge jaren was hij overal in geïnteresseerd, in sarod, in dansen, tabla, drama, de meisjes, sitar, sarangi, zang, film. Hij vond alles mooi en kon maar geen keuze maken. Hij is een tijdlang danser geweest bij zijn broer Uday Shankar in de Uday Shankar Dance Company. Met deze groep reisde hij de hele wereld rond. In die groep zat de leider, Allauddin Khan, de vader van Ali Akbar Khan. Op een dag vroeg Ravi Shankar aan hem wat hij het beste kon doen. Moest hij blijven dansen, gaan zingen, sarod leren of films gaan maken? Allauddin Khan glimlachte en antwoordde: “Doe één ding en één ding alleen. Maar ik vraag me af of je dat wel kunt, want je bent als een vlinder, je gaat van bloem tot bloem. Als je zo doorgaat, bereik je uiteindelijk niets. Je vergooit je leven met versplinterde aandacht. Als je klaar bent en een keuze hebt gemaakt, kom dan naar Maiher, dan zal ik je zeven jaar lesgeven.” Het duurde drie jaar voordat Ravi Shankar zijn keuze kon bepalen en klaar was voor die totale onafgebroken sadhana. Hij besloot dat hij sitar wilde leren. Hij ging naar Maiher, kreeg 7 jaar onafgebroken intensief onderricht en werd de beroemde sitarspeler die hij nog steeds is. Hij heeft doorgezet, hij was vasthoudend, eenpuntig gericht en studeerde zonder onderbre-

king. Doe één ding. Dat is het geheim van succes. Doe één ding en één ding alleen. Zorg dat je doel en daarmee je resultaten niet diffuus zijn. Als je zelfrealisatie nastreeft, richt je dan eenpuntig op dat doel. Alle groten op dit gebied hebben zich volledig en onafgebroken daarop gericht. Zo eenvoudig is het. Het is niet waar dat het verschrikkelijk moeilijk is. Het is niet waar dat het veel moeite kost. Maar je doet liever andere dingen. Je diffuusheid is je ondergang. Eenpuntige gerichtheid is eigenlijk toewijding. In wezen zijn er geen obstakels, het geheim ligt in je beslissing. Neem de beslissing en bekommer je verder niet om de resultaten. De uitwerking kan niet anders zijn dan het gegeven. Het is een kwestie van gerichtheid. Als je maar blijft wiebelen in allerlei richtingen en je wankelmoedigheid blijft voeden, maak je je doel diffuus. Je doelgerichtheid wordt verzwakt, ze verliest haar kracht. Wat je in tien dagen hebt opgebouwd, heb je in één dag ongedaan gemaakt. Alles valt of staat met jouw gerichtheid. Voor de rest hoeft je je geen zorgen te maken. Het feit dat je je zorgen maakt, is een teken dat je keuze niet totaal is. Je zult merken dat als jij je werkelijk richt op het onderwerp, het onderwerp in allerlei vormen naar je toe komt. Als jij eenpuntige gerichtheid demonstreert, zal de leermeester dat merken en invoelen en de resultaten zullen ernaar zijn. Het hangt af van jouw inzet. De keuze is aan jou.

Vraag: Wat bedoelt Ramana Maharshi met bhakti-yoga, jnana-yoga en karma-yoga?

Ramana Maharshi zegt:

“Verzinken van denken en voelen in het Hart. Dat leren de wegen van handeling, toewijding, yoga en kennis.”

Verzinken in het Hart is het doel en de bestemming, maar de manier waarop dat kan gebeuren, is verschillend. Dat

komt door de verschillende natuur van de mensen. Het pad van handeling is karma-yoga, het pad van toewijding is bhakti-yoga, het pad van yoga is raja-yoga en het pad van kennis is jnana-yoga. De traditie deelt de mens grofweg in vier typen in: het handelend type, het toegewijde type, het disciplinaire type en het intellectuele type. De moeilijkheid is dat iedereen in feite een combinatie van die vier typen is. Niemand is puur intellectueel, of puur toegewijd, of puur pragmatisch. Bij de een overheerst het ene, bij de ander het andere. De een is meer handelend gericht, de ander meer toegewijd en een derde ontdekt graag dingen via het onderscheidend inzicht. De wegen die aangegeven worden, gelden voor die overheersende factoren. Ben je een zeer verstandelijk type, dan is handelen misschien moeilijker voor je. Als je dan eerst een handelend type zou moeten worden, maak je in wezen een omweg. Waarom niet gebruik maken van dat wat er al is? Je bent al een verstandelijk type, dus is het makkelijker voor je om gebruik te maken van een pad dat goed bij je past, in dit geval jnana-yoga. Als je van nature al een opofferend typetje bent, ligt het voor de hand dat je het pad van toewijding kiest. Uiteraard zitten in al die paden alle elementen van elkaar. Een puur verstandelijk iemand bestaat niet. Ook al zijn mensen nog zo verstandelijk, ze handelen en voelen ook. Toegewijde typen handelen ook en gebruiken hun verstand en hun onderscheidingsvermogen. Waar het om gaat, is dat je gebruik maakt van de krachten die er al zijn. Het is eigenlijk heel praktisch, maar het doel is 'verzinken in het Hart'. Dat kan via handelen, karma-yoga, het 'doen om niet'; het kan via bhakti, de yoga van toewijding; het kan via jnana, de yoga van het onderscheidend inzicht en het kan via raja, de yoga van de discipline. Verzinken in het Hart betekent verzinken in het ware Ik, of zoals Ramana Maharshi het noemt: het ware Zelf. Het is pas goed als je verzonken bent in het Hart. Dan houden alle paden op paden te zijn en is het volbracht. Uiteindelijk

gaat het erom dat je de constante factor in het niet-constante, het bestendige in het niet-bestendige, het onveranderlijke in het veranderlijke, de eenheid in de veelheid realiseert. Anders heb je alleen de veelheid en is de eenheid een erbarmelijke woestijn. Of je hebt alleen de eenheid en dan is de veelheid rampzalig. Dat wat alles doordringt, kent geen andere kant. Maar waar winst is, is verlies; waar vreugde is, is verdriet. In het constante onveranderlijke is winst noch verlies.

Vraag: Zijn zelfgerealiseerden perfecte mensen?

We projecteren graag perfectie op verlichten. De neiging perfectie te projecteren op verlichten komt voort uit het perfecte bewustzijn zelf. Het is dus maar hoe je Ramana Maharshi of anderen wilt zien. Zie je hem als bewustzijn, als gemanifesteerd bewustzijn, of zie je hem als een mens die net als ieder ander gebreken heeft en misschien niet helemaal perfect is. Het idee 'perfectie' komt voort uit ongedefinieerd bewustzijn. Zodra je bewustzijn gaat definiëren, kom je terecht in de wereld van tegenstellingen, de wereld van de dualiteit, en daar is altijd wel een stok te vinden om de hond te slaan.

Het was voor velen verwarrend dat Ramana Maharshi in de keuken kon zeuren over het eten. Het was of te heet of te zout of te flauw. Er was altijd wel wat. Hij was ook heel precies dat er niets verloren mocht gaan; er mocht geen rijstkorrel verspild worden. Dan dachten de toegewijden vaak: Hoe kan dat nou? Zo'n hoogstaand man en maar zeuren over het eten, dat kan toch helemaal niet? Hier worden niveaus door elkaar gehaald. Het was gewoon de aard van Ramana Maharshi, een beetje zeuren over het eten, niets verspillen, enzovoort. Bij Nisargadatta zag je precies hetzelfde. Zijn heftigheid was voor velen schokkend en onaan-

vaardbaar; zo kon je leerlingen niet behandelen, vonden ze. Hij werd heel vaak beoordeeld, men dacht dat hij nog met dingen zat, dat bepaalde zaken bij hem nog niet uitgewerkt waren, dat hij nog bepaalde pijnpunten had, onafgewerkt karma en dergelijke. Al die ideeën komen voort uit onze eigen projecties. We zien de dingen zoals wij ze willen zien, of juist niet willen zien, en dan denken we dat *het zo is*. In wezen ben je dan niet bezig met zelfrealisatie, maar met een specifieke Ramana Maharshi-realisatie of Nisargadatta Maharaj-realisatie. Je trekt het in het persoonlijke en van degene die jou bij uitstek kan verwijzen naar het Onde-finieerbare, maak jij een ding, een object. Daar komt ook het idee uit voort dat je moet worden zoals hij, of juist niet.

Ik herinner me een verhaal... Er was eens een heel bril-jante leerling die geïnitieerd werd door een meester. Men had een grote kamer ingericht die helemaal leeg was. De leerling werd door zijn begeleider, zijn meester, plotseling de kamer ingeduwde en in die kamer waren allemaal laag-bij-de-grondse figuren die hem begonnen uit te schelden voor alles wat mooi en lelijk was. Het was verschrikkelijk om aan te horen en na een kwartier begon hij te rillen en te huilen en werd hij door de meester bevrijd. Zachtjes fluisterde die in zijn oor: "Neem het niet persoonlijk, want zo zijn die mensen, het is gewoon hun natuur en hun missie in het leven om te schelden en zo te zijn. Neem het niet persoonlijk." Toen werd hij opnieuw de kamer ingeduwde en nu waren er allerlei grove figuren die hem gingen slaan en schoppen en trappen. Ook nu begon hij na een kwartier te huilen en kon hij zijn woede nauwelijks onderdrukken. Weer werd hij eruit gehaald en de meester fluisterde in zijn oor: "Neem het niet persoonlijk, het is hun natuur om zo te doen. Dit is wat zij zijn. Neem het niet persoonlijk." Weder-om werd hij de kamer ingeduwde en nu begonnen ze met tomaten en eieren te gooien, tot hij weer begon te huilen en

helemaal vertwijfeld was. Opnieuw werd hij er door de meester uitgehaald en nu stond hij in een kamer met alle meesters van de mystieke orde, die applausseerden en hem complimenten maakten en hem beloonden voor zijn sterk en moedig gedrag en dat hij door de initiatie was gekomen. De meester fluisterde wederom in zijn oor: "Neem het niet persoonlijk, want het is hun natuur om te applausseren en je aan te moedigen. Neem het niet persoonlijk."...

Vraag: Moet ik om te kunnen mediteren mijn bezittingen tot een minimum terugbrengen?

Breng wat je nodig hebt terug tot een minimum voor je *sadhana*. Dat minimum is uiteraard voor een ieder verschillend. Daar zijn geen regels voor. Misschien twee boterhammen per dag, zoals in een klooster? Maar als je een boom van een vent bent, moet je 's morgens waarschijnlijk een heel brood eten, anders red je het niet tot 12 uur. Maar als je een magere, uitgedroogde spriet bent, neem je een kopje thee en een koekje en kun je weer een week vooruit. Het ligt er nogal aan wat voor werk je doet. Iedereen kan een bestaan leiden waarin zo min mogelijk problematiek is; daar kun je voor kiezen. En het is heel interessant te zien of je een leven vol problematiek wenst of niet, want misschien vind je problemen wel heerlijk. Misschien voel je je wel ont-hand als er geen problemen zijn. Als er een week geen problemen zijn, ben je wellicht van slag. Je bent zo gewend aan problemen dat je niet zo goed zonder kunt. Ik heb mensen gekend die een tijdje geen problemen hadden en toen ver-slaafd raakten aan het oplossen van kruiswoordraadsels en cryptogrammen. Er moest iets worden opgelost. Er moesten moeilijke dingen zijn. Er moesten problemen zijn. Zijn er geen echte problemen, dan maar kruiswoordraadsels, maar er moest iets worden opgelost. Begrijp goed dat de mens van nature een probleemoplosser is. Het geeft ons het gevoel dat

ons leven intens is. Probeer eens wat je *denkt* dat je nodig hebt, al die gewoonten en dergelijke, terug te brengen tot het minimale. Niet dat je armoedig gaat leven, of dat je uit gebrek niet meer kunt genieten. Het gaat erom balans in je leven te brengen. Draag alles wat je doet op aan het Allerhoogste. Ontspan in bewustzijn. Het helpt je weg naar bevrijding. Ik herinner me een verhaal...

Er was eens een yogi die erg graag ononderbroken wilde mediteren, maar om te kunnen mediteren, moest hij eerst zorgen dat hij water en voedsel had. Er was een boerderij in de buurt waar hij elke dag bedelde om melk en water en eten. Op een dag zei de boer: "Luister eens, nu kom je hier elke dag. Waarom neem je geen koe? Die laat je gewoon grazen, jij mediteert, die koe zet je aan een paal, dan heb je elke dag melk en hoeft je dat hele eind niet te lopen." De yogi vond dat nog niet zo'n slecht idee, maar hoe moest hij dan warm eten? "Nou," zei de boer, "net als ik en iedereen, neem gewoon een vrouw, die zorgt wel voor je eten en jij mediteert." Zo gezegd, zo gedaan. Hij zocht een vrouw, hij trouwde en leefde zoals iedereen. Dus na 1 jaar zei de vrouw: "Wat zou je denken van kinderen? Het is mijn doel in het leven om kinderen te krijgen." Hij weer naar die boer en die zei: "Dat kun je rustig doen. Die vrouw zorgt gewoon voor de kinderen en de kinderen kunnen helpen met water halen en zo." Je begrijpt het al. Tien jaar later stond er een gigantische onderneming en hij kwam nooit meer aan mediteren toe...

We denken vaak dat we onze tijd economisch indelen en dat allerlei hulpmiddelen ons behulpzaam zijn. We denken dat die middelen ons leven gemakkelijker maken en dat we daar gelukkig van worden. Het tegendeel is vaak het geval. Ik herinner me een ander verhaal...

In India leefde een eenvoudige, gelukkige man die elke dag ging vissen. Als hij om 11 uur een visje had gevangen,

liep hij terug naar het dorp, gaf het visje aan zijn vrouw en ging een dutje doen. Zijn vrouw maakte het dan 's middags klaar en 's avonds aten ze het visje op met wat rijst en wat groenten. Dat ging al tientallen jaren zo en iedereen was tevreden. Hij had van een rietstengel een hengel gemaakt. Daaraan hing een draad van vlas en het dobbertje had hij gesneden uit de kurk van een fles die hij een keer gevonden had. Aan dat draadje van vlas hing hij een stukje brood en zo viste hij elke ochtend in dat meertje. Op een dag komt er een Amerikaan, die met vakantie was om tot rust te komen, naar de visser toe. Die Amerikaan was een echte zakenman, iemand die dus economisch dacht. De Amerikaan vraagt: "Wat bent u aan het doen?" De Indiër zegt: "Ik doe niets. Ik ben aan het vissen." "Maar waarom ben je aan het vissen?" vraagt de Amerikaan. "Omdat ik dan een lekker visje vang, dat neem ik mee naar huis, mijn vrouw maakt het klaar en dan eten we dat visje en voor de rest doe ik niet veel." Zegt die Amerikaan: "Als je nou twee hengels neemt en die aan elkaar aan een stok bindt, dan zou je twee vissen kunnen vangen in plaats van één." "Ja, en dan?" zei de Indiër. "Nou, dan zou je er eentje zelf kunnen nemen en eentje verkoop je aan je buurman en dan heb je wat geld." "En dan?" "Dan kun je nog een hengel kopen, dan heb je er drie, of vier, en dan kun je nog meer vissen vangen en meer vis verkopen en dan kun je nog meer hengels kopen. Daarna kun je samen met je vrouw een winkel beginnen en mensen in dienst nemen die het werk doen." "Ja," zei de Indiër, "en dan?" "Wel, dan kun je uiteindelijk van het geld gaan rentenieren en niets doen!" "Maar," zei de Indiër, "dat doe ik al!"...

Samadhi is geen verlichting

(9 juni 's middags)

Er kwam ooit eens een man bij Ramana Maharshi die hem de volgende vraag stelde: “Wanneer ik zelfrealisatie bereik, heb ik dan *siddhi's* en zal ik *samadhi's* ervaren?” Ramana Maharshi zei: “Misschien wel, misschien niet, maar als je ze krijgt, of als je in samadhi raakt, zal het je in ieder geval geen kwaad meer doen. Want wanneer zelfrealisatie een feit is, zal er geen ‘ik’ meer zijn om iets te claimen of ergens mee te pronken.” Beschouw alle meeslepende spirituele ervaringen, zoals samadhi en elke vorm van extase, als buitelingen van denken en voelen. Overkomt het je, geniet er dan van zoals je geniet van een koele bries op een warme zomeravond, maar probeer ze niet vast te houden. Je kunt ervaringen toch al niet vasthouden. Dus is het beter om er maar van te genieten. Net zomin als je de wind kunt vangen, kun je deze ervaringen vangen. Het willen vangen van die ervaringen is als het vangen van de wind; je raakt er alleen maar moe en gefrustreerd van. Het domweg genieten van de ervaring levert geen problemen op. Het willen vangen en claimen van dit soort ervaringen ligt op het niveau van het kind dat op een step of een fietsje door de straat rijdt en roept: “Mama! kijk eens wat ik kan zonder handen!” Het kind wil iets laten zien en wil bevestigd worden. In de *Ashtavakra Samhita*, een van de drie fundamenteën van de

advaita vedanta, staat een passage waarin koning Janaka, ook niet de eerste de beste, op een gegeven moment een samadhi-ervaring heeft gehad en daarover vertelt aan zijn goeroe Ashtavakra.

Koning Janaka was een legendarische koning in het oude India. Hoewel hij alles had, was hij ongelukkig. Hij bezat vele paleizen, 450 vrouwen, kinderen, 1200 paarden, goud en diamanten; kortom, alles wat hij zich maar wensen kon. Toch was hij niet gelukkig. Je zou beter kunnen zeggen dat het steeds duidelijker werd dat hij ongelukkig was juist doordat hij alles al had. Er was niets meer om naar te verlangen. Al het willen hebben had zijn glans verloren; het deed hem niets meer. Dat is belangrijk om te onthouden. Als je arm bent, kun je naar heel veel verlangen. Het willen hebben heeft dan een bekoring, maar wanneer je zo rijk bent en zoveel bezit als koning Janaka kan het bijna niet anders of elke vorm van bezit gaat vervelen en je gaat regelrecht naar het uiteindelijke verlangen: bevrijding. Zo kwam Janaka bij Ashtavakra terecht, de goeroe met de acht gebreken. Hij werd zo genoemd omdat hij acht lichamelijke gebreken had. Ashtavakra betekent ‘acht gebreken’; hij was de goeroe van koning Janaka en naar men beweert ook van Patanjali. De *Ashtavakra Samhita* bestaat in z’n geheel uit dialogen tussen Ashtavakra en koning Janaka en beslaat precies 20 hoofdstukken, waarin Ashtavakra en Janaka afwisselend aan het woord zijn. In totaal zijn er 249 soetra’s. Al in het eerste gedeelte, *lering omtrent de zelfrealisatie*, soetra 15, geeft Ashtavakra uitleg. Na allerlei vertrouwelijke instructies overkwam koning Janaka een samadhi. Niet zomaar een spirituele ervaring, zo een waarna hij ‘het’ weer zag zitten, of waarvoor hij zich blij voelde, neen, een werkelijk authentieke samadhi. Dan komt hij met zijn verhaal. Hij vertelt hoe fijn en prettig het was en wat hij allemaal gezien heeft. Het klinkt allemaal fantastisch. Je zou bijna denken dat

Ashtavakra zelf aan het woord is. Je moet even een paar bladzijden in het boekje terugslaan om te zien wie er nu eigenlijk aan het woord is, koning Janaka of goeroe Ashtavakra. Maar, in plaats van een compliment of een pluim te krijgen van zijn goeroe, is Ashtavakra ontstemd en zegt: "Nu ben je pas echt in slavernij. Nu ben je verslaafd aan samadhi, aan een tijdelijke extase. Je slavernij ligt in het feit dat je samadhi zoekt en meent te worden bevrijd door te streven naar samadhi." Dat is geen geringe uitspraak. Dit zul je niet gauw ergens anders aantreffen. Meestal lees je dat niet alleen de persoon zelf, maar ook de leermeester onder de indruk is van zo'n authentieke ervaring. Samadhi is een bijzonder overweldigende en indrukwekkende belevenis. Een samadhi biedt al het mooie en gelukzalige waar je zo naar verlangt. Je moet inderdaad van heel goede huize komen om te doorzien dat samadhi een tijdelijk fenomeen is, want een samadhi voelt zo goed en tijdloos.

Samadhi en verlichting zijn twee totaal verschillende dingen. Ze zijn net zo verschillend als dag en nacht. Het verschil is zo groot dat ze in feite niet in één zin naast elkaar zouden moeten staan. Toch worden samadhi en verlichting naast elkaar gebruikt en met elkaar verward. In de meeste gevallen wordt samadhi aangezien voor verlichting. Misschien dat yogi's die het pad van patanjali-yoga volgen daar stoppen. Misschien dat het voor bepaalde rishi's het eindstation is, maar voor een jnani is het beslist onvoldoende. Het is onvoldoende, omdat het alsnog een ervaring is. Een jnani is zich ervan bewust dat een ervaring iets tijdelijks is. Juist omdat het tijdelijk is, kan het niet de uiteindelijke waarheid of werkelijkheid zijn waarnaar gezocht wordt. Samadhi is niet het Absolute. De jnani neemt geen genoegen met ervaringen. Daarom is hij een jnani. Jnani's zeggen: "Ervaringen komen en gaan, en dat niet alleen, waarin worden die ervaringen ervaren? Wanneer de ervaring voorbij is, blijkt alles

weer hetzelfde. Je zou net zo goed kunnen gaan slapen, want in de diepe droomloze slaap ervaren we ook een soort samadhi."

Ramana Maharshi, jnani's en de advaitatraditie zijn absoluut niet onder de indruk van samadhi, omdat een samadhi zich afspeelt op het objectieve, waarneembare vlak. Het is absoluut een feit dat je er net zo uitkomt als je erin ging. Een samadhi transformeert je niet, een samadhi legt je aan de ketting. Weliswaar een gouden ketting, maar wel degelijk een ketting. Misschien is de ketting transparant, of heeft hij een schutkleur die verloren gaat tegen een achtergrond, maar het blijft een ketting. De gebondenheid neemt alleen maar toe doordat de ervaring wordt opgeëist in de waaktoestand. In de waaktoestand zeg je: "Ik heb een ervaring gehad." Met alle gevolgen vandien. Daar komt nog bij dat deze bewering in de waaktoestand wordt gedaan en de waaktoestand is slechts een van de drie modificaties van bewustzijn. Die waaktoestand wordt dan dus aangezien als de enige werkelijke toestand. Alle spannende en prachtige spirituele ervaringen, hoe indrukwekkend ook, hebben weinig nut voor zelfrealisatie. Ze helpen je niet om echt vrij te worden. Meestal werken ze zelfs averechts, tegenovergesteld en verslavend. Ze leiden heel erg af en het 'ik' denkt door die ervaring: Ik ben al een stukje verder dan anderen. Ijdel-tuiterij en hoogmoed zijn het onvermijdelijke gevolg. Om die reden gaf Ramana Maharshi altijd het advies geen, of zo weinig mogelijk, aandacht te schenken aan dergelijke spannende ervaringen.

Als je werkelijk het Allerhoogste wilt, als je werkelijk zelfrealisatie wilt, zul je ook aan al die ervaringen voorbij moeten gaan. Nu moet ik er wel bij zeggen dat het hoogst zeldzaam is dat iemand, zonder de strenge, consequente, liefdevolle begeleiding van een leermeester, zelf op het idee komt

dat een samadhi iets tijdelijks is. De ervaring is zo overwel- digend dat je er helemaal door in beslag genomen wordt. Je wordt totaal overmand. Je bent nauwelijks aanspreekbaar en je vertoont neigingen je te onttrekken aan het onderricht, want je hebt plotseling de ruimheid van je wezen ervaren. In die fase van je spirituele zoektocht kan de leermeester je soms heel grof en ogenschijnlijk hardvochtig aanpakken. Dat *moet* zo, anders ben je in zekere zin verloren. Hier wordt duidelijk hoe noodzakelijk een goeroe is.

Er zijn extatische samadhi's, samadhi's met prachtige visioenen en verschijningen, samadhi's met de prachtigste muziek of met het geluid van duizenden overvliegende zwaluwen, vuurwerkachtige panorama's, bezoek van allerlei goden, enzovoort. Ook zijn er samadhi's die een stil en vredig karakter hebben. Het is dan zo vredig en stil dat alles lijkt op te lossen in die vrede en stilte. De moeilijkheid is echter dat je er weer uit terugkeert en dat alles dan weer is zoals het was. Er lost dus niets door op. Alle 'gewone' dingen komen terug en het nare is dat het gewone beleefd wordt als dor en droog in contrast met wat je ervaren hebt. Het kan zelfs zo erg zijn dat het 'gewone leven' ondraaglijk voor je wordt. Je kunt rustig zeggen dat zo'n ervaring dan traumatisch is. Er zijn mensen die de rest van hun leven dwangmatig blijven zoeken naar de herhaling van zo'n ervaring. In plaats van bevrijd, word je vaster aan de ketting gelegd. Je zou wensen dat je de ervaring nooit gehad had. Ik ken mensen die zo droevig waren geworden omdat ze die ervaringen kwijt waren en zo verlangden naar de terugkeer van die ervaring, dat ze bereid waren er *alles* voor te doen. Onnodig te zeggen dat je gevoelig en ontvankelijk wordt voor allerlei charlatans die je deze staat beloven als je maar doet wat ze je vragen. Je bent dan in een staat van afhankelijkheid en sla-vernij. Zulke ervaringen laten zich niet dwingen. Ze zijn eerder dwingend voor degene die ze ervaren heeft.

Spirituele ervaringen kunnen dus zo uit de hand lopen dat een psychiater of psycholoog denkt dat je psychotisch of knettergek geworden bent. Overal ter wereld zitten honderden mensen in psychiatrische ziekenhuizen die in de war zijn door zulke zogenaamd 'spirituele' ervaringen. In India hebben ze een naam voor zulke mensen. Ze worden *masts* genoemd. Dat betekent 'iemand die gek of vreemd geworden is door spiritualiteit of is blootgesteld aan een spirituele techniek of meditatie die niet geschikt voor hem of haar was'. Het kan je ook overkomen als je onvoorbereid in contact komt met een yogi of een goeroe die speciale krachten bezit (siddhi's). In ieder geval zijn het mensen die niet meer goed functioneren doordat ze een buitengewone extase of een buitengewone ervaring beleefd hebben. Het lijkt op een psychose, maar het *is* geen psychose. Er zijn altijd speciale yogi's en leermeesters geweest die zulke mensen weer op het juiste spoor konden zetten. Zoals er dokters zijn voor huidproblemen of voor zielsproblemen, zo zullen er ook dokters (leermeesters) zijn die dat soort problematiek kunnen oplossen, maar in het Westen weet men er geen raad mee. Men begrijpt dit nog steeds niet goed. Er zijn in Nederland wel psychiaters en psychologen die enig inzicht hebben in dit fenomeen, maar ook zij weten niet wat ze moeten doen. Ze willen er ook niet te diep op ingaan, want ze zijn bang om door collega's, die ervan uitgaan dat die cliënten psychotisch zijn, te worden uitgelachen. Het is begrijpelijk dat men er huiverig tegenover staat, want het is een probleem dat buiten het normale kader valt. Het *is* ook moeilijk te begrijpen, want het lijkt op een psychose. Het moge duidelijk zijn dat ik geen voorstander ben van samadhi's en ze zeker niet aanmoedig, maar mocht het je overkomen, dan zal de leermeester de nodige maatregelen nemen. En als het je nooit overkomt, heb je geluk gehad.

Alsof het nog niet genoeg is, bestaat er nog een ander probleem. Duizenden zoekers blijven hangen op het niveau van *satchitananda*. Satchitananda is de ervaring van genade en geluk die zich uitdrukt op drie gebieden tegelijk. Wat zijn die drie gebieden? Het eerste gebied is *sat*. Dat is een gevoel van louter *zijn*. Je bent wensloos gelukkig. Op het niveau van het gevoel is alles goed zoals het is. Je hebt niets meer te wensen. Alles is perfect. Tegelijkertijd is er op het niveau van het denken een helderheid zoals je nog nooit hebt ervaren. Die helderheid wordt *chit* genoemd. Het lijkt alsof je alles begrijpt en uit zou kunnen leggen, maar als je dat zou gaan doen, komt er vaak alleen maar onzin uit je mond. Het gaat vaak gepaard met universele inzichten die zo diepgaand zijn dat je er zelf bijna duizelig van wordt. Dan is er *ananda*. Dat is een gevoel van extase dat schijnbaar nergens aan gekoppeld is, hoewel sommige yogi's zeggen dat het het hart is. Wanneer je die drie aspecten samen ervaart, wordt het *satchitananda* genoemd. Maar, er ligt een addertje onder het gras. Het gevoel, de extase en de blijdschap zijn natuurlijk prachtig, maar het is geen transformatie; de tegenkant is nog steeds aanwezig. De staat van satchitananda was toeval; ze blijft op het niveau van een zogenaamd 'transparant ik'. Je wordt in feite overweldigd door het transparante van het ik. Satchitananda kan je overkomen wanneer je in de nabijheid van een zelfgerealiseerde bent. Het heeft helemaal niets met jou te maken, het komt van hem. Maar omdat jij *in wezen* hetzelfde bent als hij, namelijk puur bewustzijn, begint er iets mee te trillen en is er synchroniciteit. Je neemt zijn frequentie over. Zodra je een tijdje uit zijn buurt bent, herstelt het zich en ben je weer aangewezen op je eigen werkelijkheid en realisatie. Vandaar dat het dan weer verdwijnt. Het is niet van jou. Veel spirituele zoekers is dit overkomen. Het is zoiets als wanneer je in een ander land bent. Ineens sta je daar, midden in de savannen van Afrika en in de avond zie je in de verte een kudde olifanten vredig voorbijlopen. Een

zacht licht valt over het land, de vogels zoeken een onderkomen voor de nacht, je voelt je ineens diep ontroerd en vredig. Maar is het jouw vrede? Nee, het is de vrede van Afrika, het is het vredige van die speciale sfeer en van die speciale situatie. Jij verandert mee met de sfeer. Wanneer het donker wordt en de wilde dieren komen opdagen, verdwijnt je vredigheid. Weer thuis, in je drukke baan, in het hectische stadsleven, word je weer hectisch en onrustig. Uiteraard ben je evenmin die hectische onrust. Die onrust is van de stad. Het gevoel van rust of het gevoel van onrust zijn dus geen van beide autonoom. Het is als een drug, een roes die wordt opgewekt door factoren buiten je. Onthoud dus dat wanneer je die ervaring van satchitananda hebt, je niet moet denken dat je verlicht bent geworden. Want in deze fase kan het idee ontstaan dat je verlicht bent. Wat je helemaal uit het oog verliest, is dat het iets tijdelijks is, en dat het ook nog gekoppeld is aan de leermeester en aan de situatie. Eigenlijk is het een voorproefje, maar je ziet het niet als zodanig. Nu is het belangrijk dat je een leermeester hebt die je daarop kan wijzen. Je ziet het verschil met het echte helemaal niet meer, want het is zo subtiel dat je dat niet kunt zin. Daarom is het op dat moment van belang dat je je niet onttrekt aan de leiding van de leermeester.

Bij het zoeken naar zelfrealisatie is er binnen de klassieke traditie altijd sprake van drie stadia van ontwikkeling. Het eerste stadium wordt *kutuhāl* genoemd, het tweede stadium *jigyasa* en het derde stadium *mumuksha*. Grofweg gesproken deelt de leermeester elke leerling intuïtief in een van die drie stadia in.

Het eerste type leerling is de *kutuhāl*. Je zou dit type kunnen omschrijven als iemand met interesse. Hij is nieuwsgierig, maar zijn interesse is oppervlakkig en vooral zonder richting. Te vergelijken met een kind dat dan weer in dit,

dan weer in dat geïnteresseerd is. Vandaag zwemmen, morgen judo, een maand later schaken. Precies zo bezoekt dit type leerling goeroes. Vandaag naar Krishnamurti en volgende week naar Poonjaji. Drie maanden later doen ze t'ai chi en een half jaar later spelen ze trompet of volgen een tarotcursus. Dat is allemaal niet erg, het zegt alleen maar iets over de karakterstructuur van deze spirituele zoeker. Dit type is nieuwsgierig, wil best overal wat van weten, maar niets echt doen. Zodra er iets consistentes wordt verwacht, of zelfs maar de indruk gewekt wordt in die richting, zijn ze vertrokken, op weg naar iets anders. Ten slotte loopt het allemaal op niets uit. Ze bereiken niets. De meeste zoekers zijn in het begin in dit stadium.

Het tweede type wordt *jigyasa* genoemd. Dat is het type dat verzamelt. Dit type leerling is veel serieuzer dan het eerste type, maar heeft een heel andere dynamiek. Zijn dynamiek is verzamelen, zoveel mogelijk verzamelen. Hij koopt alle boeken die er maar te vinden zijn, beluistert alle cassettes, ziet alle video's die beschikbaar zijn op de spirituele markt en heeft een abonnement op alle spirituele bladen en pluist ze uit tot hij alles op een rijtje heeft. Zijn zwaartepunt ligt in onderzoeken en verzamelen. Hij bereidt zich voor en goed ook. Hij komt beslagen ten ijs, het is een genoegen zo iemand op bezoek te krijgen en hij maakt een zeer verstandige indruk. Maar er is een probleem. Dit type bereikt uiteindelijk ook niets, want hij komt niet toe aan dat waar het *werkelijk* om gaat. Ook hij gaat precies op het moment dat er iets consistentes van hem verwacht wordt aan de wandel. Meestal heeft hij een hekel aan groepen en wil vooral nergens bij horen, hoewel het zijn diepste verlangen is ergens *helemaal* bij te horen. Als hem gevraagd wordt zich helemaal in te zetten, gaat hij het bestuderen en zich voorbereiden, maar hij komt nooit werkelijk tot iets. Meditatie blijft iets onbekends voor hem. Hij 'weet' wellicht alles over medita-

tie, maar zelf mediteert hij niet. Hij maakt altijd plannen eraan te beginnen. Over het algemeen neemt dit type de benen wanneer hij op iets stuit dat niet overeenstemt met wat hij bestudeerd of gelezen heeft. Hij zit gevangen in zijn eigen ideeën en zijn gevangenis is best uit te houden. Er gaat zelfs een zekere behaaglijkheid van uit. Want veel weten over iets geeft een bepaald gevoel van zekerheid. Uiteindelijk schrijft dit type zoeker een of misschien wel tien boeken en zijn hoogste doel is een encyclopedie waarin alles staat, maar waar natuurlijk niets wezenlijks in te vinden is. Het staat op papier en het blijft op papier. Het behoort tot het domein van de boekenkast. De enige mensen die enig nut hebben van dit type leerling zijn de boekwinkel en de papierhandel.

Dan is er het derde type en dat type wordt *mumuksha* genoemd. Het woord *mumuksha* is moeilijk uit te leggen. Uiteindelijk betekent het 'iemand die ernaar verlangt zonder verlangens te zijn'. Dit is iemand die bevrijding wil, maar dan wel de bevrijding in de ware betekenis van het woord. Voor hem is onderzoek niet langer genoeg. Eigenlijk verveelt het hem. Verzamelen heeft alle charme verloren. Vraag hem een boek te leen en tot je verrassing zal hij zeggen: "Neem maar mee. Je mag het hebben. Ik heb er niets meer aan. Weet je wat, neem alles maar mee, misschien heb jij er wat aan; voor mij hebben boeken hun charme en hun waarde verloren. Het zijn alleen nog maar letters en woorden." Dit type is gevoelig voor een leermeester, omdat een leermeester niet is terug te voeren tot woorden en boeken. De leermeester is een directe ervaring en dat is precies wat deze leerling zoekt. Hij heeft grote mogelijkheden, maar ook hier liggen weer allerlei complicaties en ingewikkeldheden op de loer.

In de klassieke traditie wordt dit laatste type onderverdeeld in drie stadia. Het is een klassieke onderverdeling die

door alle belangrijke goeroes en leermeesters gehanteerd werd. Het eerste stadium wordt *mridu* genoemd. Het bestaat eruit dat je een belangrijk deel van je wezen inzet om je doel, zelfrealisatie, te bereiken. Naast werk, hobby's en gezin ben je met spiritualiteit in de weer om bevrijding te bereiken. Je zult op die manier zeker iets bereiken, maar het resultaat heeft eerder een afbrekende, negatieve waarde, omdat hetgeen je bereikt noch positief noch negatief is. Het lijkt op balans en harmonie, maar het heeft meer weg van een zombietoestand. Je bent niet gespannen, maar ook niet ontspannen; niet levendig, maar ook niet sloom; niet ziek en niet gezond; niet gefrustreerd, maar ook niet vervuld. Het is afbrekend, want je staat er eigenlijk slechter voor dan voorheen. Vroeger sloeg je door naar één kant van de zaak en daardoor kon er nog iets gebeuren, maar nu functioneer je eigenlijk tussen twee dingen in. Je bent als een boom die niet gaat bloeien. Je hebt wel iets bereikt, daar bestaat geen twijfel over, maar wat je bereikt hebt, is in wezen levenloos. Het vervult je niet, je bent levend dood. Je bent niet agressief, maar ook niet liefdevol. Je wordt niet boos, want je kunt je nu goed beheersen, maar je bent ook niet in staat tot compassie; je zit gewoon vast. Je bent onbeweeglijk en star geworden. Als een steen. Je bent 'stoned' van spiritualiteit. Besef goed het verschil tussen onverschilligheid en verlichting. Verlichting is niet een eigenaardig soort onverschilligheid. Niets is meer moordend dan onverschilligheid. Omdat je een balans hebt gevonden en die in stand wilt houden, kun je geen van de twee kanten op. Toen je nog goed kwaad kon worden, was je eigenlijk eerlijker. Toen je nog echt kon voelen, was je in staat te vergeven, maar nu zit je tussen twee krachten in. Ze noemen dit het eerste stadium, omdat je slechts eenderde van je wezen geeft. Je zet slechts eenderde van je wezen in. De popzanger Paul Simon heeft ooit het lied geschreven *I am a rock*. Daarin beschrijft hij dit *mridu*-type heel precies: *I am a rock / I am an island / And a rock feels*

no pain / And an island never cries. Dit eerste stadium wordt dus *mridu* genoemd; het betekent zacht, slap, soft. Ik noem het ook wel eens new age.

In het tweede stadium is er al veel meer inzet dan in het eerste stadium dat je hebt doorlopen en losgelaten. Hier zet je veel meer in, maar je bent nog niet totaal en integer. Dit stadium wordt *madhya* genoemd. Het betekent *in het midden*. In dit stadium ben je sereen en rustig. De mensen om je heen zullen het voelen en opmerken. Je trekt mensen aan, iedereen wil graag bij je zijn. Je bent als een magneet. Dit is het stadium waarin mensen cursussen gaan geven en gaan schrijven, andere mensen gaan helpen en onderrichten en vaak heel succesvol. Wat ze vorige maand zelf geleerd en ervaren hebben, wordt direct doorgegeven aan de leerlingen. Maar onderricht geven en delen en stil en sereen zijn, is niet genoeg. Misschien is het genoeg voor de mensen om je heen, maar voor jezelf is het niet voldoende; het is zelfs ruim onvoldoende, want het *madhya*-type is niet vervuld. Niet echt. Bovendien ontstaat er een soort stijfheid, het stroomt niet echt. Het is te vergelijken met stilstaand water. Dans, muziek, de profane wereld, kindergelach – het is allemaal niet welkom, want eigenlijk is het te lawaaiig, het kan de vrede verstoren. Kortom, het is gewoon niet *totaal*. Je bent wel vervullend voor je omgeving, maar zelf ben je niet vervuld. Het is eigenlijk heel sneu, want nu sta je op een nieuw kruispunt, namelijk op het kruispunt van totaal eerlijk en oprecht zijn, of niet. Wanneer je nu blijft vastzitten in leugens en zelfbedrog ben je levend dood. Er liggen twee wegen voor je open: totaal zijn en jezelf werkelijk onder ogen zien, of overgave aan werkelijkheid. Beide zullen effectief zijn en schoonheid, kracht en liefde opleveren. Onthoud dat wanneer je totaal bent, je tegelijkertijd echt, krachtig, liefdevol en vol schoonheid bent. Schoonheid, kracht en liefde zijn kwaliteiten die ontstaan wanneer je totaal bent. Als je niets meer achterhoudt,

ontstaan schoonheid, kracht en liefde. Niets meer achterhouden is totaliteit.

Het derde en laatste stadium wordt *adhimatrka* genoemd. In dit stadium gaat het om de totale inzet. Het is nu totaal zijn of overgave. In de totale inzet verdwijnt je en ben je onmiddellijk schoonheid, kracht en liefde. Begrijp goed dat die totaliteit of die overgave niet gecultiveerd kan worden. Het is alles of niets. In de twee voorafgaande fasen kon je nog cultiveren en werken aan jezelf en vooruitgang boeken, maar nu is het alles of niets. Iedere zoeker komt op dat kruispunt terecht van totaal zijn, of overgave. Ieder mens zal voor zichzelf dit kruispunt moeten oversteken.

Vraag: Kunt u wat vertellen over de verschillende soorten samadhi's?

Afhankelijk van de verschillende 'wegen' (yoga, meditatie, enzovoort) die bewandeld worden, bestaan er verschillende uitdrukkingen voor, maar laten we de termen gebruiken die Ramana Maharshi gebruikte. Om het goed te begrijpen, moet je eerst een verschil maken tussen *slaap* en *samadhi*. Er wordt een belangrijk onderscheid gemaakt tussen de slaap en samadhi. Wanneer je in slaap valt, val je *onvrijwillig* in een ongedefinieerde zijnstoestand. Die slaap wordt *nidra* genoemd. Opgaan in een bewuste staat van ongedefinieerd zijn wordt samadhi genoemd. De droomloze slaap is nog onwetendheid. Wat wordt daarmee bedoeld? Ben je je er niet van bewust? Weet je het niet? Ja en nee, want je weet best dat je goed geslapen hebt. Dat merk je niet alleen doordat je je goed uitgerust voelt. Er is iets wat bewust is van het feit dat je gedroomd hebt, of een diepe droomloze slaap gehad hebt. De *onpersoonlijke kennendheid* was nooit afwezig; die was er aldoor. Maar in samadhi is de kennendheid *helder* aanwezig. Dat is het verschil. Je slaapt, maar je bent je ervan

bewust. Eigenlijk kan dit alleen begrepen worden als het ervaren is. Wanneer het niet ervaren is, is het moeilijk in woorden uit te leggen en wordt het algaauw theorie.

Ramana Maharshi onderkent drie verschillende vormen van samadhi:

1. *savikalpa samadhi*
2. *kevala nirvikalpa samadhi*
3. *sahaja nirvikalpa samadhi*.

Savikalpa samadhi is samadhi die door inspanning, gerichtheid of concentratie bereikt wordt. Die samadhi kan elk moment instorten en verstoord worden. Wanneer de aandacht maar even verslapt, ben je eruit. Dit ligt meer in de sfeer van de 'doener'. Het is een soort trucje. Veel yogi's kunnen dat en als je het ze ziet doen, lijkt het alsof ze in een soort trance raken. Je weet nooit helemaal zeker of ze echt in samadhi zijn of niet, want er zijn genoeg schurken die dit kunnen spelen. Aan de buitenkant kun je het niet echt aflezen. Ze zijn als kinderen die doen alsof ze slapen wanneer ze in de slaapkamer kattenkwaad uitgehaald hebben en moeder plotseling binnenkomt. Ze zijn gewoon in de waaktoestand, maar doen alsof ze slapen. Zo zijn er ook veel yogi's die doen alsof ze in samadhi zijn geraakt, maar gewoon klaarwakker zijn en een oogje op hun spullen houden. Wanneer het een echte samadhi is, en daar gaan we nu even van uit, is dit dus een samadhi die ontstaat door je inspanning. Het resultaat is een extatisch gewaarzijn waarbij je je bewust bent van datgene waarmee je je identificeert. Maar zodra je aandacht wankelt, wankelt je samadhi ook.

De tweede vorm van samadhi wordt *kevala nirvikalpa samadhi* genoemd. Het woord *kevala* betekent *absoluut* en *nirvikalpa* betekent *zonder voorkeur*. Deze samadhi staat voor een

moeiteloze, maar *tijdelijke* realisatie van de aanschouwing van het zelf (*atma darshan*). Het accent ligt nu op het moeiteeloze. Het ik-besef is nog niet geheel verdwenen. Degenen die dit hebben ervaren, hebben weliswaar 'de ervaring', maar er is nog geen sprake van verlichting. In die fase is het 'ik' nog niet geheel ten onder gegaan of, zoals Ramana Maharshi het uitdrukt, 'omgekomen'. Je hebt nu een voorproefje gehad, maar de uiteindelijke 'bevrijding' is nog niet bereikt. Het 'ik' is nog niet omgekomen. Allerlei zaden van onbewustheid en ik-krampen zijn nog volop in voorraad. Eigenlijk is dit de meest riskante periode. Het is riskant, want de schijn van totale bevrijding is in zicht, maar het 'ik' is nog niet volledig omgekomen (*atma nirvriti*). Dat is een wezenlijk verschil. Je kunt het vergelijken, hoewel het geen mooie vergelijking is, met een kankergezwel. Wanneer er een kankergezwel in het lichaam is en dit wordt verwijderd, wordt er daarna altijd nog onderzocht of de kwaadaardige cellen werkelijk radicaal verdwenen zijn. Is dit niet het geval, dan komt de kanker wederom terug en begint zijn vernietigende werking: de metastase. Wanneer het 'ik' niet volledig is omgekomen, zijn alle mogelijkheden voor het wederom opkomen van ik-krampen aanwezig, met alle gevolgen van dien.

Het komt vaak voor dat mensen die deze tweede vorm van samadhi bereikt hebben, zich gaan bezighouden met prediken en uitdragen van hun ervaringen. Het kan er vaak heel indrukwekkend uitzien, zeker wanneer je zelf nog min of meer meent dat je in duisternis leeft. Zo ontstaan allerlei 'kleine meesters'. Dikwijls verklaart men zichzelf verlicht, vangt aan met het geven van onderricht en begint een ashram, of als het helemaal uit de hand loopt, ontstaat er een echte sekte, dat wil zeggen een gesloten circuit van mensen die het met elkaar eens zijn. Wat je ontgaat, is dat deze groepen veelal geïnitieerd worden door wat ik ik-restanten

noem. Want wanneer het 'ik' werkelijk is omgekomen, is er geen enkele 'behoefte' om dat uit te dragen, of aan iemand op te dringen. Je kunt rustig stellen dat wanneer er een behoefte, hoe gering ook, in je bestaat om 'te delen' wat ten enenmale ondeelbaar is, je dan te maken hebt met een ik-restant. De behoefte wordt geboren uit een ik-restant. Want vanuit het standpunt (dat geen standpunt is) van de leermeester, bestaan er helemaal geen onwetenden of niet-verlichte mensen. Er bestaat geen bevrijding die 'gebracht' moet worden. Als die behoefte of die drang wel bestaat, in welke subtiele vorm dan ook, is er altijd sprake van belangen, van ik-restanten of van oplichterij, of van pure hebzucht, of van totale onwetendheid in zijn meest perverse vorm.

De derde en hoogste vorm van samadhi wordt *sahaja nirvikalpa samadhi* genoemd. Dat is de staat van verlichting, de staat van de jnani. Het 'ik' is omgekomen. Er is geen kans meer dat het wederom de kop opsteekt. Dit is de staat waarover wordt gesproken in de volgende soetra's. Je zou kunnen zeggen dat het de staat is waarin alles gezien en ervaren wordt als het bewustzijn zelf. In die staat is geen verschil meer tussen jezelf en de ander. Alles is de manifestatie van het ene, ondeelbare zelf. Nu is het geen theorie of een aardige gedachte meer. Nu is het de werkelijkheid, de waarheid. Het belangrijkste is misschien wel dat er geen enkele inspanning of moeite voor nodig is. Deze staat is volkomen moeiteeloos vanzelfsprekend. Ze wordt door niets gesteund of in stand gehouden. Ze is in zichzelf en uit zichzelf, zoals de zon licht straalt en zichzelf belicht uit zichzelf. Er zijn geen mentale storingen. Er is geen onderbreking; het is ononderbroken, activiteiten of niet. Dit is de natuurlijke staat. Een ander woord voor deze staat is *samadhana*, dat waarlijk evenwicht betekent. Wat er ook gebeurt, niets verstoort deze natuurlijke staat. Er zijn geen zorgen meer, geen angsten, maar let wel, ook geen verlangens. Verlangens zijn

getransformeerd tot voorkeuren. Je weet nu dat niets je toebehoort. Je weet nu, zoals Ramana Maharshi zegt, dat alles tot stand komt door het bewustzijn waarmee je in gemeenschap leeft. In die natuurlijke staat ben je vrij van twijfel en zekerheden. Je wordt niet langer heen en weer geslingerd door illusies, gedachten, gevoelens en waarschijnlijkheden.

Vandaar dat het voor veel mensen zeer ontvullend was dat er bij Nisargadatta Maharaj geen cent gegeven werd voor je zogenaamde spirituele ervaringen. Dat was een hele schok, vooral als je het idee had dat je al een heel eind was gevorderd en het je duidelijk werd gemaakt dat je 'geland' was in ideeën en woorden en ervaringen. Ik herinner me het briljante antwoord dat Maharaj eens gaf aan een beroemde swami die op bezoek kwam en vroeg of hij zijn spirituele ervaringen mocht delen en vergelijken met de spirituele ervaringen van Maharaj. Maharaj zei onomwonden: "Als ik dat zou doen, zou dat betekenen dat ik ze gehad zou hebben." De essentie is juist dat er niemand is die spirituele ervaringen heeft, had en hebben zal. Het idee dat er iemand is die spirituele ervaringen heeft, had of hebben zal, is juist de waan in zijn meest perverse vorm. Uiteraard zijn we als personen uit gewoonte ervaringsgericht. Ervaringen geven vaak een ik-bekrachtiging. Samadhi-ervaringen zijn dus in wezen ik-bekrachtigend. Het enige wat telt, is dat je herkent dat je altijd hier-en-nu bent. Dat betekent dat er nooit iets anders is, was of zal zijn, want wat er niet is, is er niet. Dat wordt het onmiddellijke genoemd. In die 'onmiddellijkheid' is er nooit een botsing met iets anders omdat je jezelf niet opdeelt in een *straks* en een *daarnet* of zelfs een *nu*. De onmiddellijke, directe, ervaring is het enige wat telt. Het is het enige kapitaal dat je hebt en bent in zijn wezenlijke niet-vorm. Dat is wat Shankara bedoelt met *aparokshanubhuti*, de onmiddellijke ervaring van waarheid. Dat is wat er bedoeld wordt met 'ontspan in het bewuste zijn'. Het is het meest

reële, het meest wezenlijke. Spirituele ervaringen of samadhi's komen en gaan, simpelweg omdat ze niets anders zijn dan ervaringen. Het zijn is je onmiddellijke tegenwoordigheid. Daar herinner ik je steeds aan. Het lijkt alsof je daarop gewezen moet worden. Het lijkt alsof je je daarvan bewust moet worden.

Gebaar van de natuur

(9 juni 's avonds)

Vraag: Is er een drang bij zelfgerealiseerden om te spreken over deze onderwerpen? Het lijkt wel of sommigen hierover willen spreken en anderen juist niet. Het lijkt me overigens helemaal niet leuk om steeds maar weer over deze onderwerpen te moeten spreken.

Er is helemaal geen drang, het gaat geheel vanzelf. Het is voorbij leuk en niet leuk. Er is ook helemaal geen heilig moeten, het is eerder de uitkomst van iets natuurlijks, zoals het zingen van de vogels. Wanneer er een heilig moeten is, staat dat meestal in dienst van de persoon. 'Moeten' is dwangmatig en dat is het kenmerk van een neurose. Op z'n best is het een volkomen spontaan gebeuren. Ashrams ontstaan ook op die manier, zoals de loop van een rivier, volkomen natuurlijk. Alle echte, grote en blijvende ashrams zijn ontstaan doordat een mens tot zelfrealisatie kwam en er om hem heen een groep ontstond die zich voelde aangetrokken tot die mens. Waar werden die mensen door aangetrokken? Doordat er iets was, of beter gezegd, doordat er iets niet was. Wat er niet was, was de behoefte om uit te dragen. De behoefte om het ondeelbare te delen, was er niet. Een vanzelfsprekendheid. Ze begonnen vanzelf te spreken, zoals een lied dat niet kan worden tegengehouden, waarbij het accent op

'natuurlijkheid' ligt, op *nisarga*. Nisargadatta, de naam van mijn leermeester, bestaat uit twee delen: *nisarga* betekent natuurlijk, de natuur, en *datta* betekent geste of gebaar. Samengevoegd is dat 'gebaar van de natuur', of 'het natuurlijke gebaar', dat wil zeggen niet voortkomend uit geforceerdheid. Spontaan. Die spontaniteit is volkomen natuurlijk. Er is niets dwingends of geforceerds aan. Is dat er wel, dan heb je waarschijnlijk met iets anders te maken. Geen leermeester zal je ergens toe dwingen, ook niet op subtiële wijze. Een goed leermeester is vrij. Wie iets wil, is niet vrij, en wie vrij is, wil niets meer. Dat wil zeggen dat er geen dwingend mechanisme meer is om wat dan ook te veranderen of te manipuleren. Met andere woorden, een totaal aanvaarden en omarmen van het bestaan. Niets meer willen als activiteit heeft natuurlijk helemaal niets te maken met vrijheid. Dat is gebondenheid. In dat perspectief is niet willen ook willen, zoals niet communiceren ook communiceren is en niets doen ook iets doen is.

Ik herinner me dat Krishnamurti op een dag besloot om een jaar lang niet te spreken. Hij wilde kijken of hem dat iets zou doen, want hij kreeg het vermoeden, of althans dat werd hem een beetje gesuggereerd, dat hij misschien gehecht was aan het geven van lezingen, of dat hij het van zichzelf moest. Na een jaar zwijgen zei Krishnamurti dat het absoluut geen enkel verschil maakte. Ik ben ervan overtuigd dat hij absoluut de waarheid sprak. Krishnamurti is een van de mooiste mensen die ooit op aarde heeft rondgelopen.

Nisargadatta Maharaj zei ooit eens tegen me (het was geloof ik een jaar voordat hij stierf): "Is het niet vreemd dat ik bijna vijftig jaar over een onderwerp gesproken heb waar eigenlijk niets over te zeggen valt?" Toen keek hij stralend rond en zei: "En ik heb me geen seconde verveeld!" Het is inderdaad vreemd dat er eindeloos kan worden gesproken over een onderwerp dat uiteindelijk nergens over gaat en

nergens op slaat. Je vraagt je wel eens af of de mensen die luisteren naar dit soort gesprekken zich niet vervelen; zijn ze niet gewoon beleefd en blijven ze zitten omdat ze de spreker niet voor het hoofd willen stoten? Maar bij navraag blijkt dat ze het heerlijk vinden en dat ze er geen genoeg van kunnen krijgen. In wezen gaat het natuurlijk nooit ergens over. Wat opvalt, is dat alles wat verwijst naar het tijdloze nooit verveelt. Hoe meer iets in verbinding staat met tijd, hoe sneller het lijkt te vervelen. De krant van gisteren is vandaag verouderd. Een zaterdagbijvoegsel is woensdag oud nieuws. Maar onderwerpen als essentie en het tijdloze zijn altijd fris en nieuw, net zoals oeroude en nieuwe heilige teksten. De Tao Te King was 2000 jaar geleden grandioos en geniaal en is dat vandaag en over 2000 jaar ook nog, want het betreft de onveranderlijke essentie. Hoe dichterbij het woord de essentie benadert, hoe tijdlozer het wordt. Dat ligt in de aard der dingen. De krant van gisteren is vandaag oud papier.

Vraag: Ik heb nog een andere vraag, die gaat over die mantra's. Vindt u het goed dat ik daar nog een vraag over stel?

Het is alweer een tijdje geleden, maar goed.

Vraag: Hebben de woorden of combinatie van letters in mantra's nog enige echte betekenis?

Wat direct opvalt bij mantra's is dat de woorden geen echte betekenis lijken te hebben. Dat is niet zomaar. Taal en woorden scheppen werelden en versterken de imaginaire mogelijkheden. Wanneer je een woord hoort en de betekenis daarvan kent, ontstaat er een kettingreactie van associaties doordat woord en betekenis worden samengebracht. Neem bijvoorbeeld het woord 'paard'. Vrijwel onmiddellijk

komen er beelden en associaties op die met 'paard' te maken hebben. Dat is nu eenmaal de aard van het imaginaire denken. Dat kun je niet tegenhouden. Het is onvrijwillig. Het is ook voor iedereen min of meer verschillend al naar gelang wat je is ingeprent, je conditioneringen, opvoeding, opleiding, enzovoort. Via die keten van associaties kom je vaak bij iets geheel anders uit. Het een lokt het andere uit. Door die keten van associaties blijf je in zekere zin aan die reeks kleven, de aandacht blijft zich vasthechten aan die beweging. Als meditatie je eigenlijke doel is, is dat geen wenselijke situatie. Door een mantra te herhalen waaraan je geen betekenis kunt koppelen, zoals *aim*, *haum* of *sriem*, wordt het mogelijk die kettingreactie te doorbreken. Door voortdurend iets te herhalen dat geen betekenis voor je heeft, kan die keten van associaties doorbroken worden. Op die manier is het makkelijker het denken tot rust te brengen en zo, in het beste geval, het ongedefinieerde zijn te ontdekken. Want dat is waar het uiteindelijk om gaat. Het feit dat mantra's over het algemeen gebruikt worden om de geest in slaap te sussen, doet hier nu even niet ter zake. Je kunt alles op een andere manier gebruiken. Een mes kun je gebruiken om brood te snijden en om iemand dood te steken. Taal kun je gebruiken om waarheid te spreken en om te liegen. In de dualiteit heeft alles twee kanten. Als kind heb je vast wel eens het spelletje gedaan dat je een woord neemt en vijftig keer herhaalt. Zo'n woord verliest op een gegeven moment volledig zijn betekenis. Het enige nadeel van herhalen is dat het slaapverwekkend is. Dat is goed als je wilt slapen, maar misschien niet zo goed als je wilt ontwaken. Schapjes tellen is een goed voorbeeld. Door steeds schapen te tellen die over een hekje springen, val je in slaap. Voor jou zien schapen er allemaal hetzelfde uit en de voortdurende herhaling van hetzelfde is slaapverwekkend. Het vitaliseert je niet. Het brengt je niet tot leven. Juist het omgekeerde is het geval. Je kunt het ook zien aan moeders die hun kinderen troosten.

Ze doen het van nature, niemand heeft het ze verteld of geleerd. Ze aaien hun kind ritmisch over het hoofd of over de rug of strelen hun haar. Ze worden er allebei rustig van en ten slotte valt het kind in slaap. Dat is natuurlijk goed voor moeders en kinderen, maar als je wilt ontwaken, is het niet zo'n goed idee. Je doet het zelf ook als je huisdieren hebt. Nergens wordt zoveel geaaid als in het Westen. Dat zegt veel over onze cultuur. Katten en honden worden veelvuldig geaaid. Het voldoet aan een diepe behoefte. Als al die affectie zou worden gegeven aan de partner of aan de kinderen, zouden criminaliteit, scheidingen en conflicten in Nederland terstond met 75% afnemen. Aaien bevredigt de diepe behoefte in de mens aan geborgenheid en warmte. Je bent weer even kind. We ervaren weer even de veiligheid van het nest en de warmte die we niet kunnen ontberen. We kunnen niet zonder. Het is een behoefte. Het is niet iets kunstmatigs of iets wat niet bij het leven van een volwassene zou horen. Het hoort juist bij de volwassene, omdat de behoefte volledig onbevredigd is. Aaien, warmte en de voortdurende herhaling van geborgenheid is een behoefte in de mens. Het is iets natuurlijks. We hebben behoefte aan twee dingen, om te strelen en om gestreeld te worden. Mensen die veel van elkaar houden, zullen die twee voortdurend afwisselen. Je zult een intimiteit bij hen ontdekken waar je niet tussen kunt komen. Ze worden een eenheid, ze stralen harmonie en balans uit. Ze kennen de ervaring van versmelting en eenheid. Dat is heel belangrijk. De natuur geeft het zelf al aan. Het is niet iets onnatuurlijks. Het maakt deel uit van in leven zijn, en van menselijk gedrag. Het heeft niets te maken met erotiek of seks. Erotiek en seks zouden het zelfs verstoren. In onze samenleving worden affectie, erotiek en seks door elkaar gehaald. Men kent het verschil niet eens meer. Je kunt best een leven leiden zonder seks en erotiek, in ieder geval tot je zestiende, maar een leven zonder affectie zou je dood betekenen.

Begrijp dus dat herhaling in dienst staat van de diepe behoefte in de mens aan orde en rust. Je kunt erdoor in slaap vallen, maar je kunt er ook bewuster door worden. Onthoud dat alles altijd twee kanten heeft. Wanneer de diepe behoefte aan affectie bevredigd wordt door strelen en een gevoel van geborgenheid, zijn er twee richtingen mogelijk: de vergetelheid door middel van de slaaptoestand, of bewustwording van dat-wat-is, het ongedefinieerde zijn. En dat geldt ook voor erotiek en seks. In feite geldt het voor alles. De keuze is aan jou!

Vraag: Is de traditie een geheim?

De traditie is een openbaar geheim. Aan de ene kant staat de traditie helemaal open om te worden ondergaan en aan de andere kant moet *jij* je openen om haar toe te laten. De traditie blijft een geheim wanneer je gesloten blijft en je je aan je 'ik' en je 'persoon' blijft vastklampen. Op die manier blijf je ontoegankelijk. Je ontoegankelijkheid is je 'persoon', het harnas. Wanneer het harnas van je afvalt, openbaart zich het geheim en staat er niets meer in de weg. Zolang je muren van afweer blijft optrekken rondom 'niets', en poorten gesloten houdt die niet op slot zitten, blijft de traditie voor jou geheim. Je wezen snakt naar vrijheid en lucht om dit geheim met alles en iedereen te delen, want je weet heel goed dat jij dat *bént*. De traditie is niets anders dan het levende organisme van ontwaken en dat kan niet worden ingesloten en dat kan niet worden gedood, want het is het bestaan zelf. De traditie is een open geheim.

Vraag: Behoorde Ramana Maharshi tot een traditie?

Ramana Maharshi *is* de traditie. Hij is het wezenlijke, de belichaamde waarheid, de waarheid in menselijke vorm. Niet te institutionaliseren. Ontdaan van elke opeising of

toeëigening (ik ben dit of dat). Niet te vangen in woord of gebaar. Vrij van dogma's, dwang en de behoefte aan voortzetting in naam of vorm. Dat is de traditie van Ramana Maharshi. Ramana Maharshi is geen klooster of kerkhof, geen kerk of tempel. Ramana Maharshi is wat jij ook bent, zuiver bewustzijn.

I I

Denken en voelen worden vredig door het reguleren van de adem, zoals een vogel wordt gevangen in een net. Dit is een hulpmiddel voor het beteugelen van denken en voelen.

I 2

Denken en voelen zijn uitingen van bewustzijn – ze zijn twee loten van één stam.

I 3

Er is het verstillde denken en voelen en het vernietigde denken en voelen. Het verstillde denken en voelen zal terugkeren, het vernietigde niet.

I 4

Denken en voelen, gekalmeerd door het reguleren van de adem, worden vernietigd door eenpuntige gerichtheid.

I 3

Het stilleggen van denken en voelen

(10 juni 's morgens)

Het moge duidelijk zijn dat geluk de afwezigheid is van de 'krampen' van lichaam, denken en voelen. Er is dan geen vereenzelviging met het lichaam, het denken en het voelen. Dat betekent dat *tegenwoordig zijn* geen identificatie nodig heeft. Je bent je bewust, of je het wilt of niet, of je het leuk vindt of niet. Er is geen ontkomen aan datgene waarvan je je bewust bent.

Je hebt de vrijheid je daarmee te vereenzelvigen. Je hebt de vrijheid te doen alsof jij dat bent, of niet. Wanneer je je ermee vereenzelvigd, dus doet alsof jij dat bent, dan zijn alle consequenties navenant. Jij bent dat dan op dat moment. Doe je dat niet, kortom, zie je dat jij het bewustzijn *in* de dingen bent en niet de dingen zelf, dan ben je, precies op dat moment, vrij.

Wie rust in deze tegenwoordigheid verzinkt in een ander soort ik. Dit is eigenlijk het ware ik, dat we met elkaar gemeen hebben, dat elke waarneming gemeen heeft, kortom, dat wat er altijd is: tegenwoordigheid. Door zich daarmee te identificeren, zich te vereenzelvigen met dat wat je bent, vindt er een verschuiving plaats. Dat is rusten in het zelf. Dat is je bewuste tegenwoordigheid; die is er in elke situatie, die is er altijd. Die is er dus nooit niet. Het is zo evident, zo een-

voudig, dat je er helemaal overheen kijkt. Ieder van ons is dat, of men zich daarvan bewust is of niet. Dit is altijd zo geweest, het is nu niet anders, en het zal altijd zo zijn. Want bewustzijn is de ingrund of de on-grond der dingen. De geur van het rusten in dat is *ananda*. Er is niemand hier die niet elk moment van de dag of de nacht daarnaar kan terugkeren.

Soetra:

Denken en voelen worden vredig door het reguleren van de adem, zoals een vogel wordt gevangen in een net. Dit is een hulpmiddel voor het beteugelen van denken en voelen.

Soetra:

Denken en voelen zijn uitingen van bewustzijn – ze zijn twee loten van één stam.

De eerste stap is *aandacht* in de juiste richting. Hoewel het woord ‘richting’ voor het aanduiden van bewustzijn niet de beste omschrijving is, ontkomen we niet aan woorden als we dingen proberen te beschrijven.

De tweede stap is *concentratie*. Wat is concentratie? In het Sanskriet wordt concentratie *dharana* genoemd. Ons woord ‘concentratie’ komt van het Franse concentration, hetgeen vereniging, samentrekking in één punt betekent. Concentratie is iets wonderlijks. We zijn zo gewend dat we onze aandacht ergens op kunnen richten dat we ons er nauwelijks nog over verbazen, maar eigenlijk is aandacht een innerlijk psychisch orgaan. Wanneer gewaarzijn zich bundelt tot aandacht, krijgt het een andere naam, het wordt *dharana*.

Je kunt aandacht richten op uiterlijke dingen, dat wil zeggen op dingen die zich *buiten* je lichaam bevinden en je kunt aandacht richten op dingen die zich *binnen* je lichaam be-

vinden: organen, een pijn, iets plezierigs, enzovoort. Je kunt aandacht ook richten op gedachten. Laten we het eens hebben over het idee dat *alles uiterlijk* is. Gedachten worden waargenomen. Iets wat wordt waargenomen, zoals een gedachte, moet zich dus aan de objectieve, d.w.z. uiterlijke kant bevinden, anders is het onmogelijk waar te nemen. Daarom noemen we het ‘uiterlijk’. In de gewone omgang met dingen en mensen ervaar je dat misschien niet zo, maar strikt genomen, en daar gaat het nu even om, is alles uiterlijk en bestaat er geen ‘naar binnen’ keren. Binnen en buiten zijn benoemingen van verschijnselen om een bepaalde orde te kunnen handhaven. Wat opvalt, is dat aandacht een vrijwillig en onvrijwillig karakter heeft. Je kunt je aandacht richten op je gedachten, bijvoorbeeld om een gedachte vast te houden. Dat is vrijwillige aandacht. Het komt ook voor dat je aandacht niet loskomt van een gedachte en dat de aandacht steeds naar de gedachte toe gaat. Dat noemen we vrijwillige aandacht. Dat aspect van vrijwillig en onvrijwillig heeft heel veel te maken met de adem en de organisatie van het zenuwstelsel. Patanjali, de grondlegger van de patanjali-yoga, ontdekte dat door snel en chaotisch te ademen, het denken ook snel en chaotisch wordt. Ga je bewust rustig ademen, dan wordt het denken ook rustig. Adem en aandacht zijn dus nauw met elkaar verbonden. In wezen zijn ze onafscheidelijk. Daarom wordt de adem ook wel de *maha-mantra* genoemd, de grote mantra, omdat ademen iets is wat je dag en nacht en zelfs je hele leven doet. Zelfs als je slaapt adem je automatisch door. Adem en aandacht gaan samen, vandaar dat het een goed idee is om te leren de ademhaling te reguleren. Je lichaam wordt in feite bestuurd door twee zenuwstelsels, het centrale zenuwstelsel voor de min of meer bewuste controle, en het autonome zenuwstelsel. Je kunt het ook vertalen met vrijwillig en onvrijwillig. Het ligt veel ingewikkelder dan ik het nu stel, want er komen ook nog allerlei hormonale werkingen en chemie aan te pas, maar

om uit te leggen wat we met vrijwillig en onvrijwillig bedoelen, is dit voldoende.

Patanjali ontdekte dat wanneer het denken en voelen onrustig zijn, het onmogelijk is tot contemplatie te komen. Maar wat is contemplatie, die derde stap in de lijn van Ramana Maharshi? Contemplatie komt van het Latijnse woord *contemplatio* en betekent letterlijk beschouwing, met name geestelijke beschouwing. Het wordt ook wel bespiegeling genoemd. Contemplatie is het natuurlijke gevolg van een denken en voelen dat tot rust gekomen is. Wanneer je tot rust komt, wordt alles vanzelf helder. Het is te vergelijken met een mengsel van water en modder. Als je water en modder in een jampot regelmatig schudt, blijft het donker en troebel, maar laat je het een tijdje met rust, dan zakt de modder naar de bodem en wordt het water helder. Dit is een metafoor voor wat er in ons hoofd en hart gebeurt. Wanneer je de geest en het hart steeds maar weer opschudt, blijft alles troebel en vol conflicten en moeilijkheden, maar laat je ze met rust – en dat wil niet zeggen dat je dingen onderdrukt – dan wordt alles op een natuurlijke manier helder. Misschien is niet alles in één klap opgelost, maar er is in ieder geval een situatie geschapen waarin dingen helderder worden en waar openingen ontstaan om verder te gaan.

Precies op het moment dat denken en voelen rustiger worden, wordt contemplatie mogelijk. Dan pas wordt meditatie mogelijk en daarna realisatie. Het verloopt altijd in die volgorde. Aandacht is nodig om de juiste stand aan te nemen en je gewaar te zijn van wat zich aandient. Concentratie is nodig om de aandacht te richten naar het doel dat je je gesteld hebt. Contemplatie volgt uit de eerste twee stappen. Meditatie is weer het gevolg van aandacht en concentratie en contemplatie, en door meditatie wordt de zelfrealisatie een mogelijkheid.

De soetra:

Denken en voelen worden vredig door het reguleren van de adem, zoals een vogel wordt gevangen in een net. Dit is een hulpmiddel voor het beteugelen van denken en voelen.

Voor diegenen die er moeite mee hebben om gedachten die zich manifesteren en waar je uit gewoonte mee in gevecht bent te kalmeren, is er een eenvoudig hulpmiddel. Het accent ligt op hulpmiddel, het is geen meditatie op zich. Dit hulpmiddel wordt het 'schouwen van de ademhaling' genoemd. Gedachtestroom en ademhaling zijn elkaars verlengde. Ga chaotisch ademhalen en je gedachtestroom wordt chaotisch. Adem regelmatig, rustig, en je denken en voelen worden ook rustig. Observeren van de adem geeft een evenredig resultaat. Het observeren van de ademhaling is te vergelijken met de werking van de schokbrekers van een auto, of het samenspel van ruiter en paard. Het paard is de ademhaling en wanneer de ruiter sensitief is en op de juiste manier met het paard omgaat, wordt de hele beweging, het lopen of de draf, perfect. Het woord reguleren betekent niet dat jij regelend gaat optreden in de zin van heftig ademhalen of iets dergelijks, het is louter zoals je een auto in een bepaalde stand laat rijden of een paard laat lopen. Je respecteert de vorm en de wetmatigheden en je volgt gewoon de ademhaling.

De ademhaling is verdeeld in vier fasen. Hoewel er geen echt begin is aan te geven, zijn de yogi's overeengekomen dat de inademing het begin is van de vier fasen. Met de inademing begint het leven wanneer je van een waterdier bij de geboorte in een luchtademend dier verandert. Eerst is er dus een inademing. Die wordt *puraka* genoemd. Dan is er een kleine pauze en dan is er de uitademing en die wordt *rechaka* genoemd. Dan is er een langere pauze en daarna volgt er weer een inademing. Dit gaat ononderbroken door

vanaf het moment dat je geboren bent tot en met de laatste uitademing. Wanneer je die vier fasen van de ademhaling volgt, zal het gevoel dat jij ademhaalt geleidelijk verdwijnen. Op een gegeven moment merk je dat jij niet ademt, maar dat *het* in jou ademt. Het is losgekomen van jezelf. De natuur ademt in je. Op een gegeven moment gebeurt dat. Wanneer je de ademhaling nauwgezet volgt, zul je ook merken dat een ineengezakke of gebogen houding niet de meest geschikte houding is om je ademhaling te volgen.

Zit zoveel mogelijk rechtop, houd het hoofd recht, de neus niet omhoog gericht, neem geen zwaarmoedig egebogen houding aan, sluit de ogen en houd de luchtwegen vrij. In een stoel of op de grond is het gemakkelijk te doen. Het volgen van de adem is een goed hulpmiddel om de stroom van gedachten, waarvan je vaak het idee hebt dat er geen eind aan komt, te reguleren. Door de adem te reguleren, reguleer je je gedachten en gevoelens. Onthoud dat het geen 'ademhalingsoefening' is, of *pranayama*. Het is veel onschuldiger. Het is alleen maar een rustig schouwen van de ademstroom. In wezen is het zo gemakkelijk dat je er misschien geen raad mee weet en het moeilijker maakt dan het is. Het is heel onschuldig en eenvoudig. Een feit is dat als de ademhaling chaotisch is, precies op dat moment het denken ook chaotisch is. Maak je de ademhaling rustig, dan worden het denken en voelen ook rustig. Het is niet meer dan een hulpmiddel. Denk eraan, het is geen doel op zich. Het is niets meer dan wat het is. Het heeft niets met meditatie te maken. Het is geen ademhalingsoefening om energieën te sturen. Het is alleen bedoeld om je te helpen de gedachte- en gevoelsstroom te kalmeren zodat een geschikte situatie ontstaat om tot meditatie te komen.

Vraag: Kun je dit schouwen van de adem ook liggend doen?

Daar zijn verschillende ideeën over, maar Ramana Maharshi en jnani's over het algemeen vinden dat je dit het beste zittend kunt doen. Een liggend lichaam denkt al gauw dat het gaat slapen. Als je de adem gaat schouwen op een liggende manier, val je meestal gewoon in slaap. Dus als je wilt gaan slapen, ga dan liggen. Er zijn wel yogische oefeningen die in verband staan met het schouwen van de adem en die je liggend moet doen, maar dat is hier niet de bedoeling. Wil je de adem schouwen, ga dan zitten. Door alleen de adem gade te slaan, reguleert de ademhaling zichzelf. Het is niet zozeer een bewuste handeling, want 's nachts doe je dat ook, niet bewust, er wordt gewoon overgeschakeld op automatisch. Het moment dat je de adem leert schouwen, wordt deze vanzelf kalm en dus word jij ook kalm. Onthoud dat het accent ligt op het woord hulpmiddel; het is geen doel op zich.

Waarom worden denken en voelen eigenlijk in één adem genoemd? Dat komt omdat denken en voelen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. In wezen zou je kunnen zeggen dat ze twee kanten van dezelfde munt zijn, dat zonder gedachten gevoelens onmogelijk zijn. Misschien is de diepe droomloze slaap het beste bewijs dat dit zo is. Het is voorstelbaar dat je, voordat je gaat slapen, verward bent in een fikse ruzie met je partner. Je praat erover en de emoties lopen hoog op. Naarmate de intensiteit van je gedachten toeneemt en de ruzie op zijn hoogtepunt is, lopen de emoties evenredig op. Uiteindelijk ben je moe van het geargumenteer (denken) en val je in slaap. Met het verdwijnen van de gedachten verdwijnen gelijktijdig de emoties. In de diepe droomloze slaap heb je geen idee meer van de emoties en gedachten en weet je niet eens meer dat je ruzie had. Zo slaap je een paar uur en wanneer je wakker wordt, herinner je je plotseling de toestand van voordat je ging slapen. Dan zijn er eerst de gedachten en meteen daarachteraan komen

de gevoelens. Er vindt dan ogenblikkelijk een herhaling van hetzelfde plaats, misschien nog niet in dezelfde heftige vorm, maar wanneer je het voedsel geeft, kun je binnen korte tijd in dezelfde situatie terecht komen. Gedachten en gevoelens zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is natuurlijk onzin te beweren dat er geen gedachten en gevoelens zijn. Ze zijn er alleen niet in die diepe droomloze slaap. Wanneer je weer in de waaktoestand bent, worden ze opnieuw gestimuleerd, want er is niets opgelost en het is vooral belangrijk dat je onthoudt dat het onvrijwillig is. Vandaar dat het verhaal niet af is door ze te onderdrukken of te ontkennen, of ze te benoemen als onbelangrijk of 'het is maar een gedachte of een gevoel'. Potentieel zijn ze volledig intact, je hebt ze helemaal niet getransformeerd, je bent er niet aan voorbijgegaan, nee, ze zijn in al hun levendigheid aanwezig. Het rustig maken van denken en voelen is dus een hulpmiddel om tot meditatie te komen en geen middel om gedachten en gevoelens op een uitgekookte manier te onderdrukken of te ontkennen. Het accent ligt op het scheppen van een situatie waardoor de bereidheid ontstaat om werkelijk te verzinken.

De soetra:

Denken en voelen zijn uitingen van bewustzijn – ze zijn twee loten van één stam.

Denken en voelen liggen in elkaars verlengde. Wanneer je iets denkt, dan komt het voelen en voel je iets, dan komt het denken. Dat gaat vanzelf. Ze hebben dezelfde wortel. Adem en denken hebben ook dezelfde wortel. Op hetzelfde moment dat jij chaotisch ademt, wordt alles chaotisch. Door rustig te ademen, maak je het denken en voelen rustig. Denken en voelen worden altijd in één adem genoemd omdat ze twee kanten zijn van dezelfde munt. Ze zijn onafscheidelijk.

Ik herinner me een krankzinnig verhaal...

In Chicago was er eens een jongeman die psychologie studeerde en om wat extra geld te verdienen bij een uitzendbureau werkte. Nu moet je weten dat er in Chicago de meeste slachthuizen zijn van heel Amerika. Er wordt wel beweerd dat wanneer er in een bepaalde stad veel geslacht wordt, de agressie en criminaliteit daar hoger liggen dan in andere steden. Of dat waar is, weet ik niet, wat ik wel weet, is dat Al Capone in Chicago woonde. Maar ik dwaal af. De jongeman werd door dat uitzendbureau te werk gesteld op een afdeling waar treinen met koelwagens stonden die bevroren vlees vervoerden. Hij moest de koelwagens schoonmaken. Natuurlijk was het koud in de koelwagens en zo werkte hij met een heel dikke winterjas en een sjaal om in die koelwagens. Op een onbewaakt moment, waarschijnlijk door een fout van de Spoorwegen, wordt er een rij wagons gerangeerd en valt de deur van de wagon waarin hij werkt in het slot en zit hij gevangen in die koelwagen. Wat nu? Hij klopt en schreeuwt en bonst op de deur van de wagon, maar niemand hoort hem. Hij krijgt het steeds kouder en kouder en vreest het ergste. Waarschijnlijk omdat hij student was, had hij een viltstift bij zich en zo ging hij op de witte wanden van de wagon opschrijven wat hij voelde. Dat het steeds kouder werd, dat hij suf werd enzovoort, enzovoort, tot er een dramatische streep kwam waarna hij op de grond viel. Twee dagen later wordt de wagon geopend en vinden ze de jongeman doodgevroren op de vloer van de wagon. Hij had alle verschijnselen van bevriezing en hij was morsdood. Maar nu komt het vreemde van dit verhaal... de wagon was helemaal niet aangesloten! Het vroor helemaal niet in de wagon!

Hij *dacht* dat het vroor in de wagon en zo onderging hij het hele bevroeringsproces. Het is een absurd verhaal, ik weet het, maar het geeft wel te denken. Als dat verhaal waar is, betekent het dat de kracht van het denken, en daarmee het voelen (ervaren), ongemeen groot is. Zelfs als het niet

waar is, zijn er altijd nog talloze mensen in de wereld die sterven aan ingebeelde ziekten. Zoals bijvoorbeeld de eerste manager van de Beatles. De tweede manager was Brian Epstein. Brian Epstein heeft zelfmoord gepleegd, maar de eerste manager is gestorven aan een ongewone ziekte. Hij mankeerde niets, maar hij dacht altijd dat hij ziek was. Als hij naar de dokter ging, konden de artsen niets vinden. Ze zeiden: "U bent kerngezond. Waarom komt u toch steeds voor consult?" Maar hij bleef volhouden dat hij ziek was. Uiteindelijk is hij kerngezond gestorven. Er is een beroemde actrice, die Liz Taylor heet. Als je zo beroemd bent als Liz Taylor kun je het je veroorloven om een privé-kapper te hebben. Die kapper was natuurlijk homoseksueel. Op een gegeven moment dacht hij dat hij aids had. Hij kreeg alle verschijnselen, maar het vreemde was dat hij helemaal geen aids had. Ook hij is gestorven aan een ingebeelde ziekte. In- en uitbeelding zijn grote krachten. Er zijn ook heel veel mensen genezen door de kracht van het denken. Er zijn talloze gevallen van genezing bekend waarbij geen enkele rationele wetenschappelijke oorzaak voor de genezing kon worden aangetoond. Jezus Christus zei het al: "Ik heb u niet genezen, uw geloof heeft u genezen." Wat ik duidelijk wil maken, is dat het voelen over het algemeen *achter* het denken aanloopt. Denken en voelen zijn uitingen van bewustzijn. Het zijn twee loten van dezelfde stam. De invloed is wederzijds.

De soetra:

Er is het verstillde denken en voelen en het vernietigde denken en voelen. Het verstillde denken en voelen zal terugkeren, het vernietigde niet.

Er is een groot verschil tussen zelfrealisatie en iemand die tot rust is gekomen en zich vredig voelt. Het grote verschil is dat er bij zelfrealisatie *definitief* een einde is gekomen aan

de mogelijkheid wederom in moeilijkheden te raken. Bij iemand die tot rust is gekomen, zijn alle zaden van onrust en conflict nog volledig intact. Bij zelfrealisatie is er een disconnectie, een onmogelijkheid je opnieuw totaal te identificeren met lichaam, denken en voelen als uiteindelijke realiteit, terwijl in het andere geval alle zaden voor identificatie nog aanwezig zijn. Je kunt het vergelijken met een tuin die je hebt gewied en waarvan je denkt dat er geen onkruid meer is. Maar een maand later staat het er weer vol, want het zaad zat nog in de grond. De tuin is alleen tot rust gekomen, hij is betoverd, er is iets weggehaald, maar de angel is er niet uit, de potentie is er nog steeds. Alle zaad en groeikracht zijn nog in de knop aanwezig. Met groeikracht bedoel ik niet het groeien in positieve zin. Ik bedoel ermee het groeien van identificatie en conflicten, de mogelijkheid om opnieuw in grote moeilijkheden te komen en verstrikt te raken in duisternis en onwetendheid. De onwetendheid is niet volledig uitgeroeid, waardoor ze weer kan opkomen.

Ramana Maharshi maakt een duidelijk verschil tussen vernietiging van het 'ik' en het in slaap sussen en bezweren van het 'ik'. Dát is het verschil tussen zelfrealisatie en niet-zelfrealisatie. Bij zelfrealisatie komt de illusie van de ik-structuur, de illusie van de persoonlijkheid, volledig aan het licht en daarmee verdwijnt de mogelijkheid om die opnieuw te structureren. Betekent dit dat er geen gedachten en gevoelens zullen opkomen? Gedachten en gevoelens zullen opkomen, maar er zal geen vertwijfeling of verstoring zijn. Maharaj had een term voor deze kern van de illusie, hij noemde het *mulamaya*, de wortel, de bron, de kern van de illusie.

Vraag: Is die wortel dan ik ben?

Die wortel is uiteindelijk *ik ben*, maar in het begin is het toch veel meer: ik ben dit of dat. Vandaar dat Maharaj, net als

Ramana Maharshi, het advies gaf om in dat gevoel *ik ben* te verblijven en te verzinken zodat door ononderbroken gerichtheid de kern of de wortel van de illusie kenbaar wordt. Daarom stelt Ramana Maharshi voor om te verzingen of de vraag te stellen 'wie ben ik'. Ga naar de kern, ga naar de bron van die tegenwoordigheid en zie van waaruit die ik-gedachte oprijst. Dat kun je in zekere zin een techniek noemen, maar het is geen techniek; het is veeleer een verwijzing. Het kan niet gevangen worden in een methode of een techniek. Alle technieken zijn ontoereikend en zeker alles wat aangeboden en gedaan wordt om het denken en voelen te kalmeren, te betoveren en in slaap te sussen. Dat leidt niet tot zelfrealisatie, maar tot het in slaap sussen van de geest.

De soetra:

Er is het verstillde denken en voelen en het vernietigde denken en voelen. Het verstillde denken en voelen zal terugkeren, het vernietigde niet.

Het idee en de absolute vereenzelviging ermee dat jij lichaam denken en voelen bent, dient totaal vernietigd te worden. Er zijn talloze momenten waarop gedachten en gevoelens uit het zicht zijn. Iets wat uit het zicht is, lijkt opgelost, maar als er iets uit het zicht is, wil dat nog niet zeggen dat het weg is. In de psychiatrie is het begrip verdringing heel bekend. Dingen kunnen verdrongen worden. Dan lijkt het alsof het nooit is gebeurd. Toch kan het verdrongene iemands leven volkomen beheersen. Het is er niet en het is er wel. Daarom wordt het woord 'vernietiging' gebruikt. De zaak ligt eenvoudig: kalmeren of vernietigen. In het begin is kalmering goed genoeg. Er wordt een situatie door geschapen waarin vernietiging mogelijk wordt. Maar de meesten van ons stoppen bij kalmering, en wanneer kalmering door verwaarloosde en veronachtzaamde scheppingen

of verdringingen weer wordt omgezet in moeilijkheden en onrust, neemt men zijn toevlucht opnieuw tot kalmering. Kalmering is dus een hulpmiddel om tot de tweede stap te komen: de vernietiging van het ik. Daarom verwijst advaita telkens weer naar de kern van de zaak. De hele zaak moet worden uitgerukt, met wortel en tak.

Nog niet zo lang geleden was er een reclame en die doet een beetje denken aan de manier waarop men in deze tijd met spiritualiteit omgaat: *Nieuwe Ajax doodt 99% van de huishoudbacteriën. 1% blijft dus achter en de volgende dag zit het weer helemaal vol.* Dat is spiritualiteit zoals men het graag ziet: uit het zicht, zodat het lijkt of het weg is. Overigens is er nu een bacterie, en het lijkt wel een soort 'Invasion of the Bodysnatchers', die je hele lichaam opvreet, je spierstelsel met name. Men dacht dat die bacterie uitgestorven was, maar hij blijkt niet uitgestorven. Zo zijn er zoveel ziekten die lijken te zijn verdwenen, maar die in potentie nog aanwezig zijn. Als het potentieel voor de ik-structuur nog steeds aanwezig is, zal het op een dag weer de kop opsteken. De wortel, de kern waar de groeikracht zit, is er nog en er wordt een knopje ingedrukt en daar komt me toch een kotsbui naar buiten. Kalmering leidt tot neprealisatie, een gekalmeerde geest is direct herkenbaar. Wanneer je iemand ontmoet met een gekalmeerde geest, zie je zo waar de knoppen van onrust zitten. Je hoeft alleen maar even een knop in te drukken en het is gebeurd. Tot je verbijstering zul je zien dat die gekalmeerde geest bijna onmiddellijk actief wordt: hij is net een automaat. Gurdjieff vergeleek de onbewuste mens met een automaat. Hij zei altijd: "De onbewuste mens is als een automaat, hij reageert onmiddellijk voorspelbaar op het moment dat je een knop indrukt. Hij denkt alleen dat *hij* het is die reageert." In een gekalmeerde geest zit alles nog opgeslagen zonder dat men zich daarvan bewust is, zodat de geest opnieuw opgewonden kan raken. Daarom is het prettiger

écht opgewonden mensen te ontmoeten dan mensen die halfbewust gekalmeerd zijn en dan opgewonden raken of boos worden. Halfbewuste spirituele mensen hebben iets dubbels. Aan de ene kant zijn ze boos of willen ze boos worden, aan de andere kant is er beheersing, iets houdt ze tegen. Ze lijken niet echt een keuze te kunnen maken om werkelijk boos te worden. Aan de andere kant kunnen ze zich ook niet echt beheersen. Er is een probleem, want ze zijn halfbewust. Maar wanneer je helemaal niet bezig bent met spiritualiteit, hoef je niets op te houden, er is geen strategie, je kunt gewoon boos worden, niemand die er iets van zegt. In wezen ben je vrijer, omdat je niet de code van een gekalmeerde geest hebt aangenomen. Je hoeft helemaal niet harmonieus te zijn. Je hoeft nergens aan te voldoen. Je situatie is veel gunstiger, je hebt je boosheid en beheersing niet gecultiveerd, je bent dus vrijer. Zonder de druk van spiritualiteit met haar eisen en codes zit je dichter tegen die ik-vernietiging aan. Dat is veel echter, authentieker. Pas er dus voor op dat je met het kalmeren van de geest geen spirituele identiteit gaat aannemen. Je zou je kunnen gaan identificeren met die gekalmeerde geest waardoor je het idee zou kunnen krijgen dat je grote vorderingen maakt, want je geest wordt kalmer. Kalmering van de geest is goed om een situatie te scheppen waarbij de vernietiging van de geest of van het 'ik' mogelijk wordt.

Dat is zelfrealisatie.

Vraag: Om die tegenwoordigheid te zijn, is er toch een mate van verstillings nodig?.

Dat is nou juist onzin! Het moment dat er versmelting is met de tegenwoordigheid vindt de verstillings vanzelf plaats. Dat is het geheim. Jij doet het andersom. Jij zegt: "Dit eruit, dat eruit." Jij wilt rust om je heen. Jij denkt: Als ik nou maar in Thailand zat, in een rustige omgeving, waar in de ochtend

de dauw op het veld ligt en de schaapjes zich op een rustige manier voortbewegen, waar een oude man met zijn zoontjes over de sawa's loopt en rijst uit de grond trekt, en een bootje bij volle maan voorbijdobbert, dan... dan pas krijg ik zelfrealisatie...

Vraag: Als ik probeer de tegenwoordigheid te ervaren, dan vliegt mijn geest alle kanten uit.

Als je kiespijn hebt, ervaar je dan tegenwoordigheid?

Vraag: Zeker.

Luister, of je kiespijn hebt, aan het bevallen bent, doodgaat of in coma ligt, de tegenwoordigheid is er. Met of zonder jou.

Vraag: Of ik die ervaar, is wat anders.

Hier zijn we bezig die te ervaren. Dat is min of meer ons doel van deze week, als er tenminste niet al te veel weerstand is. We zijn hier om allerlei ideeën, die eventueel beperkend kunnen zijn, op te helderen. Dat is het doel van dit soort gesprekken en van alles wat we hier doen.

Vraag: Toch komt het bij mij over dat een zekere rust...

Daarbij gepast is? Dus jij denkt dat je op een kerkhof beter tot verlichting komt? Daar heb je pas rust!...

Vraag: Wat ik eigenlijk probeer te zeggen is, om het essentiële te kunnen ervaren...

De essentie is overal! Alles komt voort uit dat essentiële. Alles IS dat essentiële. Voor het bewustzijn is er niets te ver-

bergen. Alles is een manifestatie daarvan. Waar je ook kijkt: bewustzijn. Niets uitgesloten. De kunst van het waarnemen is dat je alles leert zien. Bewustzijn sluit niets uit. Jij sluit uit. Bewustzijn is wat jij bent. Dat weet je donders goed.

Vraag: Die rustige geest is in zekere zin ook een uitvloeisel van een leven waarin eigenlijk alle conflicten zijn opgelost.

Nee, meneer. Die rustige geest *kán* een uitkomst zijn van zelfrealisatie, maar niet per definitie. Die kan een uitkomst zijn, maar dat wil niet zeggen dat elke rustige geest een zelfgerealiseerde geest is.

Vraag: Een leven vol onderdrukte conflicten...

Het enige wat iemand die onderdrukte conflicten heeft niet ziet, is dat hij zich met dingen kan identificeren of niet. Een leven dat blauw staat van de conflicten kan in tien minuten groen staan. Identificatie of niet. Dát is het enige verschil. De rest is bedacht. Als jij zwaar gedeprimeerd bent, zie je de hele wereld als een rotwereld. Dan word je verliefd, en de hele wereld ziet er totaal anders uit. Is die wereld veranderd? Nee, jij bent veranderd. Je standpunt is veranderd. Op het moment dat je je standpunt verandert, verandert alles. Nu gaan we nog een stap verder: als je morgen hoort dat je 10 miljoen gulden gewonnen hebt in de loterij, ziet de wereld er volmaakt anders uit. Je standpunt is veranderd. Als de belasting aan de deur komt en zegt: "Wij krijgen nog 30 duizend gulden van u," dan ziet die wereld er ook totaal anders uit. Het standpunt dat je inneemt, precies zo ziet de wereld eruit.

*Valt er voor de verheven yogi, standvastig
verblijvend in de natuurlijke staat, denken
en voelen vernietigd, nog iets te doen?*

Het verzinken van de aandacht in bewustzijn

(10 juni 's middags)

Conflict en problematiek in je leven kunnen alleen maar voortkomen uit identificatie met de persoonlijkheid, het ik en identiteiten. Naarmate de kamer met 'ikken' leeg raakt, zullen, door ware meditatie óf door ultiem inzicht, de kwaliteit en de intensiteit van je leven toenemen, evenals ervaringen van vreugde en sereniteit. In de kern is het eenvoudig: naarmate de kamer van 'ikken' leegstroomt, nemen de kwaliteit en de intensiteit van je leven toe. Naarmate de kamer met 'ikken' volstroomt, nemen conflicten en problematiek toe. Het 'ik' zoals Ramana Maharshi dat bedoelt, is altijd een projectie of een contractie door identificatie met een tot object gemaakte persoonlijkheid, identiteit of een ik. Doordat je je afscheidt van het geheel ontstaat er een contractie, want bestaan, leven, wil stromen en het ik, of de persoon, wil vasthouden. Iets wat zich afscheidt van het geheel isoleert zich. Doordat je jezelf afzondert met een fragment, en je daarmee identificeert, ben je op dat moment en voor dat moment een stukje afgescheidenheid. Een stukje afgescheidenheid is altijd in conflict met iets, of moet zich conformeren aan datgene waar het zich van afscheidt en waar het mee in conflict is. Zo ontstaat problematiek.

Er is een verschil tussen problemen en problematiek. Problemen zijn inherent aan het bestaan. Leven *is* problemen. Een leven zonder problemen is ondenkbaar. Problemen hebben en in problematiek verkeren, zijn twee verschillende dingen. Problematiek betekent: problemen gekoppeld aan de persoon of een ik. Ten slotte is alle misère een ijk-ramp, in welke vorm ze zich ook manifesteert, of hoe ze zich ook afspeelt. De gerustgestelde geest in spiritualiteit is echter veelal een conformeren en niet het resultaat van ul-tiem inzicht of ware meditatie. Een gerustgestelde geest betekent niet dat er realisatie is, en een realisatie betekent niet dat de geest rustig is.

Vraag: Ik realiseer me dat er eigenlijk geen voorwaarden zijn voor zelfrealisatie, maar zijn er omstandigheden waarbij realisatie vergemakkelijkt wordt?

Alles wat je nodig hebt voor zelfrealisatie staat in deze dertig verzen van Ramana Maharshi. Verder is er niets nodig aan voorwaarden of materiaal. Bepaalde dingen helpen mee, andere werken tegen, maar dat is je al verteld. Wanneer jij er genoeg in schept te doen waar jij genoeg in schept, schep er dan gewoon genoeg in. Wees geen hypocriet en doe je niet roomser voor dan de paus. Niemand verplicht je om verlichting te zoeken of je in spiritualiteit te begeven. Het is zeker niet iets wat *moet*. Het is een mogelijkheid, geen dwingend bevel. Onthoud dat problematiek en conflicten over het algemeen toch houvast geven. Je moet gehechtheid en gewenning aan problematiek niet onderschatten. Die kracht is vaak groter dan je denkt. Wanneer alle problematiek en alle conflicten door een wonder verdwenen zouden zijn, zou je waarschijnlijk pas écht in moeilijkheden komen, omdat de leegte onaanvaardbaar voor je zal zijn. De persoonlijkheid of je ik zal daar geen genoeg mee nemen. De persoonlijkheid is in wezen een pantser om de werkelijk-

heid, die je nooit in haar geheel kan ervaren, te filteren en te verdichten. Je kunt en je zult nooit de totale werkelijkheid kunnen bevatten en ervaren. Je ervaart altijd een fragment van de werkelijkheid.

Stel dat je de werkelijkheid, alleen al fysiek, in haar totaliteit zou ervaren. Waarschijnlijk zou je ter plekke dood neervallen. Dat kun je helemaal niet aan. Je moet wel filteren. Ons centrale zenuwstelsel is daarvoor ontworpen. Daar is niets aan te doen, het is nu eenmaal zo, daar kun je niet voor kiezen. Het bestaan, de natuur, vond dit waarschijnlijk de beste oplossing. Op het niveau van de psyche is het niet anders. Je zou kunnen zeggen dat er drie lagen filters zijn. De eerste laag is het *zenuwstelsel*, dat de werkelijkheid ordent en vorm geeft, zodat ze op acceptabele wijze ervaarbaar is en het overleven van het organisme niet in de weg staat. Daarna is er het *karakter*, de inborst; ook dat staat in dienst van het overleven van het organisme. Daarna is er de *persoonlijkheid* die je ontwikkeld hebt. Ook die is ontwikkeld om het organisme te doen voortbestaan. Aan je karakter is weinig te doen omdat het inherent is aan je bestaan. Het is nu eenmaal zo, daar word je mee geboren en het is waarschijnlijk genetisch bepaald. Je kunt je karakter niet kiezen, het is een volkomen onvrijwillig gegeven. Advaitisch gezien ligt de werkelijke 'ziekte' in de persoonlijkheid, het pantser dat jou bewust of onbewust beschermt tegen dingen die je niet wenst te ervaren. Daarom noemt Ramana Maharshi de persoon 'de ziekte zelf'. Hij zegt: "De persoon is de ziekte." Hij heeft het helemaal niet over je karakter. Hij begrijpt heel goed dat het karakter, je inborst, is zoals het is. De ware 'ziekte' (dis-ease) is de persoon zelf. Hij gebruikt het woord 'dis-ease' in de zin van ziekte, maar ook van ongemak, dis-ease.

Die drie lagen zijn alle illusoir. Hij noemt dat *maya*, dat wat niet het Absoluut Bewustzijn is. Waarom zijn het cen-

trale zenuwstelsel, het karakter en de persoonlijkheid illusoir? Omdat het zenuwstelsel een ordenend systeem is dat de werkelijkheid direct filtert en dus in zekere zin verwrongen weergeeft. Niemand heeft ooit de werkelijkheid van de wereld en het bestaan ervaren. Het karakter is illusie omdat het de tweede filter is, boven het centrale zenuwstelsel. De derde illusie is de persoonlijkheid zelf; dat wat je aangeleerd hebt en opgedrongen krijgt vanuit de omgeving. De persoonlijkheid is samengesteld uit alles wat je uit de omgeving geabsorbeerd hebt, met inbegrip van je lichaam. Daarna ervaar je pas een wereld. Daarom noemt Ramana Maharshi de wereld 'het kleinkind van bewustzijn'. Het centrale zenuwstelsel is niet echt voor verandering vatbaar. Dat is duidelijk. Aan het karakter valt ook niet veel te doen. De persoonlijkheid is in wezen een dunne laag conditionering die gemakkelijker te doorzien is, niet écht gemakkelijk, maar gemakkelijker.

Ik herinner me een aardig verhaal over karakter, en de moeilijkheid daar iets aan te veranderen. Er waren eens een schorpioen en een kikker die elkaar ontmoetten op een stuk land. De kikker sprong altijd vrolijk rond op het land en was dan weer in het water en dan weer op het land en de schorpioen had dat allemaal zo eens aangezien en besloot op een dag eens een praatje te gaan maken met de kikker. "Zo, kikker," zei de schorpioen. "Je hebt het nogal naar je zin, hè?" "Ik mag niet klagen," zei de kikker. "Kun je mij niet eens naar de andere kant van het water brengen?" vroeg de schorpioen. "Ik wil wel eens wat meer van de wereld zien. Kan ik niet eens een keer op jouw rug naar de overkant... dat jij me brengt... en ik op je rug zit?" "Ik weet het niet," zei de kikker aarzelend. "Als we dan op de helft zijn, prik je me zeker en dan ga ik dood!" "Denk nu toch eens goed na," zei de schorpioen. "Dat zou ik toch nooit doen! Als ik jou prik en jij gaat dood, dan verdrink ik ook. Daarom vraag ik

of ik op je rug kan zitten!" De kikker dacht enige tijd na en zei: "In orde, het is volkomen logisch, kruip maar op mijn rug." Zo gezegd, zo gedaan. De schorpioen kroop voorzichtig op de rug van de kikker en zo zwommen ze samen de sloot over. Ze waren nog niet halverwege toen de kikker plotseling een stekende pijn voelde in zijn rug. "Wat doe je nu?!" schreeuwde de kikker. "Nu ga je zelf ook dood! Waarom doe je dat nou?!" De schorpioen zei een beetje verlegen: "Ik kón het niet laten..." Dát is inborst of karakter. Ook al lijkt het logisch, je logica is maar flinterdun en in basale situaties neemt je karakter het over en als de situatie nog basaler wordt, neemt het centrale zenuwstelsel het over.

De samenstelling van de persoonlijkheid is makkelijker als illusie te doorzien en is het beste om te vormen of te transcenderen. Dat komt omdat het ik of de persoonlijkheid veel meer een sociale functie is, en dus weinig of niets te maken heeft met je *ware natuur*. Wanneer je begrijpt dat er een grote weerstand is tegen het ervaren van de totale leegte, begrijp je ook dat de persoon, met wie je je vereenzelvigt, dat standpunt niet zomaar laat varen. Want de persoonlijkheid is eigenlijk een standpunt, een manier van de dingen zien. De leegte ligt altijd op de loer om je te overvallen, want de leegte is de ware stand van zaken, en de persoonlijkheid is het pantser dat verhindert de leegte in je bestaan toe te laten. Wanneer de aandacht in bewustzijn dreigt te verzinken, ontstaat, zonder uitzondering, angst of aarzeling en de neiging die leegte, die afwezigheid van standpunt te omzeilen. Zodra de aandacht in bewustzijn verzinkt, ontstaat er een reactie of contractie. Wanneer je je daarvan bewust bent, is er de keuze tussen overgave of terugtrekking in de persoon, het veilige, het conformerende. Conflicten en problematiek zijn natuurlijk vertrouwde standpunten, waar het altijd beter toeven is dan in leegte, onzekerheid. De meesten van ons scheppen een zeker genoegen in conflicten en problema-

tiek. Ze kunnen zelfs een verslavend effect hebben. Wanneer je even geen problematiek ervaart, vervel je je misschien en ga je moeilijkheden zoeken of maken.

Ik herinner me een oude swami van de Ramakrishna Orde in Frankrijk. Hij is de vriendelijkste swami die je je kunt voorstellen. Nooit een onvertogen woord. Zijn naam is Ritajananda. Altijd als iemand problematisch was, zwaar werd, ontmoedigd was en zijn problematiek aan de swami voorlegde voor advies, glimlachte hij en zei: "Good for you", verder niets. "Good for you." Hij moet een groot leermeester zijn geweest, want een waarachtig groot leermeester luistert niet echt naar problematiek en geeft zeker geen adviezen om moeilijkheden op te lossen. Zo'n leermeester begrijpt heel goed wat er 'eigenlijk' aan de hand is: je bent bezig de leegte uit de weg te gaan. Een oplossing suggereren, is suggereren dat er zoiets bestaat als een gezonde persoonlijkheid, of een gezond ik, maar het ik of de persoon is de ziekte zelf! De ellende bevestigen is een restimulering van het idee dat zo'n ik-in-moeilijkheden een ik-zonder-moeilijkheden kan worden. Problemen horen bij het bestaan. Misschien *zijn* ze wel het bestaan. Conflicten en problematiek zijn iets anders. Een goed leermeester heeft zeker oog voor problemen, maar een leermeester die ingaat op problematiek en conflicten, en ze bevestigt, versterkt de wurggreep doordat de indruk gewekt wordt dat ze echt zijn. Het ik of de persoon gaat dan aan het 'werk' om het ik of de persoon te bewerken en gezond te krijgen. Dat is opium voor het volk. Zo bezien had Marx volkomen gelijk. De geest geruststellen of een gerustgestelde geest creëren, is niet waar het bij zelfrealisatie om gaat. Marx had het volkomen bij het rechte eind: religie is werkelijk opium voor het volk, en geloof me, het volk kan best wat opium gebruiken.

Vraag: Ik begrijp dat er wezenlijk geen voorwaarden

nodig zijn, maar komen er door zelfrealisatie andere kwaliteiten naar boven die niet eerder aan het licht kwamen?

Wanneer het waangehalte van de persoonlijkheid voor de volle honderd procent doorzien is, zijn alle kwaliteiten die je in je leven zou willen, aanwezig. Maar omdat de interesse voor die kwaliteiten dan zal zijn verdwenen en er geen persoon meer is om die kwaliteiten te willen aanwenden voor een schijngestalte, kun je je voorstellen wat er dan overblijft. Al die bewegingen waren er voor de persoonlijkheid. Die bewegingen waren de persoonlijkheid zélf. Als die verdwenen is, is er niemand meer om zich daar zorgen over te maken of zich daarover te verheugen. Je bent dan als een fiets die van de heuvel afrijdt. Meer niet. Maar ik weet wel wat jij wilt: mensen helpen, de wereld verbeteren, werken aan het milieu, enzovoort. Er moet nog zoveel gedaan worden... Er *hoeft* helemaal niets gedaan te worden. Alles gaat vanzelf perfect zoals het gaat. Waar komt dat idee vandaan dat we mensen en de wereld moeten helpen? Het veronderstelt dat jij weet wat goed is voor de ander. Mensen die weten wat goed voor je is, zijn zeer gevaarlijke mensen. Het is ook een aanmatigend standpunt. Je ontnemt de ander de kans iets te leren en je verlamt hem vaak met je hulp. In wezen invalideer je de ander. Het is een onderschatting van de ander. Wat nodig is, is een kleine aanzet, verder niets. Vaak houdt je de ander alleen maar gevangen in de identiteit van slachtoffer en in hulpeloosheid. Eigenlijk is het een symbiose. De een helpt, de ander laat zich helpen. Het is een wederzijdse behoefte. Veel helpen is helemaal geen helpen. Soms is niet helpen beter, maar er is geen eensluidend recept voor zulke zaken.

De soetra:

Valt er voor de verheven yogi, standvastig verblijvend in de natuurlijke staat, denken en voelen vernietigd, nog iets te doen?

Ik heb wel eens de fantasie gehad dat op een dag alle cliënten van de Riaggs en psychiatrische ziekenhuizen, hulpverleningsinstanties en new age-cursussen als door een wonder geen moeilijkheden meer zouden kennen en volkomen gelukkig zouden zijn. Er zou een enorme verschuiving ontstaan, niet bij de cliënten, maar bij de hulpverleners! Plotseling zou er niets meer te helpen zijn en zouden ze een leegte ervaren van ongekende omvang. De rollen zouden omgedraaid worden. Zonder enige twijfel zou er een internationale crisis uitbreken. Onthoud dat hulp krijgen, slachtoffer zijn, cliënt zijn, identiteiten zijn waarmee je je 'persoon' overeind houdt, maar dat hulp verlenen en mensen helpen en er altijd zijn voor de ander ook identiteiten zijn om de 'persoon' overeind te houden. Wanneer één keer werkelijk duidelijk wordt wie en wat je bent, valt er niets meer te doen. De doener en het doen bestaan niet meer.

Vraag: De geweldige behoefte jezelf te veranderen moet mede aanleiding geven de ander te willen veranderen.

Precies! Zolang je zelf niet weet wie jij bent, weet je niet wie die ander is. Zodra je weet wie jij bent, weet je ook wie die ander is.

Vraag: Op het moment dat je werkelijk stopt met veranderen, verdwijnt die veranderingsbehoefte.

Daarmee is tevens de mogelijkheid geschapen tot *wezenlijke* verandering of *wezenlijke* transformatie. Dat wordt in de Chinese filosofie *wei woe wei* genoemd: *doen door niet doen*.

Vraag: Voor mij lopen 'ik ben' en 'tegenwoordig zijn' door elkaar.

Er loopt niets door elkaar. 'Ik ben' en 'tegenwoordig zijn'

zijn hetzelfde. Het zijn twee manieren van hetzelfde zeggen. In 'ik ben' loopt niets door elkaar; er is altijd maar één ding tegelijk. Je essentie is je wezenlijke, onmiddellijke ervaring, altijd, elk moment van de dag en de nacht. Er is altijd maar één ding. Het is in feite heel eenvoudig: er is altijd maar één ding. Waar speelt dat ene ding, of wat jij 'alles' noemt, zich af? Zonder enige twijfel in het 'ik ben', in het 'bewuste zijn' ofwel je 'tegenwoordigheid'. Er valt niets op te noemen wat zich niet in het 'ik ben' afspeelt. Zelfs je realisatie, waarnaar je zegt te verlangen, zal zich daarin afspelen. Door het accent volledig op 'ik ben' te leggen, centreert alles of komt alles samen in het onvermijdelijke 'ik ben' en lost het 'ik ben' op in bewustzijn zelf. Wanneer het zich onmiskenbaar afspeelt in het 'ik ben', moet je 'daar' zijn. De grap is dat je daar al bent. Wie denkt dat hij daar niet is, mist het. De waarheid is dat niemand daar niet is, of daar uit kan. Iedereen is daar. Of beter gezegd, iedereen IS dat. Niemand kan weg uit 'ik ben'. In de kern van de zaak is iedereen dat al. De kunst is dat jij je daarvan geheel en al bewust wordt, dat je het realiseert. Dat heet zelfrealisatie. Dat betekent dat jij het *zelf* realiseert, dat jij het *zelf* verwerkelijk, dat het tot waarheid wordt. Ramana Maharshi, Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj, Krishna Menon, zij hebben het al gerealiseerd. Zij hebben geen moeilijkheden. Over hen hoeft je je geen zorgen te maken. Zij zijn al tevreden en hebben hun reis gemaakt. Waar het om gaat, is *jouw* realisatie, dat jij het realiseert, dat jij dat zelf verwerkelijk. Jij, en niemand anders. Wie zich geheel richt op het 'ik ben' of 'tegenwoordig zijn', daar totaal in verwijlt, zich daarin dompelt, die realiseert zichzelf. Identificaties geven de schijn aan dat het ergens anders ligt. Dat het ergens anders te vinden is. Dat het straks kan, of op een andere plaats. Het enige kapitaal wat je hebt, is dat je er nu bent. Dat is je rijkdom. Helaas wordt het tot armoede gemaakt. In wezen is je tegenwoordigheid het enige kapitaal dat je hebt.

Vraag: Wordt ieder mens ooit zelfgerealiseerd?

Geen mens was ooit *niet* zelfgerealiseerd.

Vraag: Vanwaar komt het idee dat 'ik ben' weg moet?

'Ik ben' staat onbarmhartig tegenover 'ik ben niet', maar het idee 'ik ben' en de ervaring 'ik ben' zijn twee verschillende dingen. Daarom geven we aan om die 'tegenwoordigheid' te zijn en te leven, en het niet uitsluitend bij woorden en lippendienst te houden. Je wordt uitgenodigd om van het 'idee ik ben' te verzinken in de 'ervaring ik ben' die geen enkele ondersteuning nodig heeft van een ik, een persoonlijkheid of een identiteit. 'Ik ben' als idee is de ene kant van de medaille. 'Ik ben niet' als idee is de andere kant. 'Ik ben' is een deel van de dualiteit. 'Ik ben niet' of 'ik zal ooit niet zijn' is het andere deel. Waar het werkelijk om gaat, ligt voorbij 'ik ben' en 'ik ben niet' of helemaal anders gezegd, maar niet minder waar, gaat vooraf aan 'ik ben' en 'ik ben niet'. Maar je moet ergens inhaken. Je moet ergens beginnen. 'Ik ben' ken je het beste, dat is het meest nabij, het meest vertrouwd. Wie zich richt op 'ik ben' komt vanzelf tot die andere kant 'ik ben niet'. Na volledige aanvaarding en overgave transcendeer je beide. Je transcendeert altijd beide: hemel en hel.

16

Wanneer het denken zich afwendt van de objecten, is er de herkenning van de eigen natuur, het bewust zien van de werkelijkheid.

17

Wat is dat denken en voelen? Wanneer men dit gaat onderzoeken, blijken denken en voelen geen identiteit te vormen. Dat is het onmiddellijke, directe pad.

18

De geest is een bundeling gedachten, afhankelijk van de ik-gedachte. Besef dat geest de ik-gedachte is.

198

15

De herkenning van de eigen bewuste natuur

(10 juni 's avonds)

De beweging van denken en voelen is altijd gericht op objecten. Het kan gewoon niet anders. In feite zijn denken en voelen zelf objecten in bewustzijn. In de soetra staat dat het denken zich afwendt van objecten. Hoe kan het denken, dat zelf een object is, zich afwenden van objecten? Kun je bloed met bloed wassen? Kan het zwaard zichzelf snijden? Kan het oog zonder spiegel zichzelf zien?

Ramana Maharshi is natuurlijk goed op de hoogte met dit gegeven en gebruikt hier het woord denken in een heel andere betekenis. Normaal gesproken identificeren we ons met lichaam, denken en voelen. Het denken neemt misschien wel de belangrijkste plaats in in deze processen. Omdat Ramana Maharshi aanneemt dat het nog niet zo duidelijk voor je is dat je lichaam, denken en voelen als bewustzijn ziet, spreekt hij over het denken dat zich afwendt van objecten. Hij wil het niet onnodig moeilijk maken. Hij moet een ingang voor je vinden waardoor het je duidelijk wordt dat lichaam, denken en voelen objecten van bewustzijn zijn. Hij ziet een ingang voor je door dat deel waar je je het meeste mee vereenzelvigt te gebruiken om aan zichzelf

199

voorbij te gaan, opdat de herkenning van de werkelijkheid kan plaatsvinden. Hij spreekt over her-kenning, niet over uitvinden of maken of fabriceren van iets nieuws, nee, hij spreekt over her-kennen. Her-kennen betekent dat je het al kent. Diep in je wezen, diep in je hart, weet je het. Dat weten kun je echter niet objectiveren. Je kunt het niet pakken, of vangen, of apart zetten. Hij gebruikt dus eigenlijk dat deel waar je je het meeste mee vereenzelvigt als een soort wig om aan datzelfde voorbij te gaan. Daarom zegt hij dat 'het denken zich afwendt van de objecten'.

Daarna spreekt hij over het 'zien van de werkelijkheid'. Want voor hem is werkelijkheid bewustzijn. Hij spreekt niet over werkelijkheid als wereld, denken, voelen, enzovoort. Dat zijn verlengstukken of modificaties van bewustzijn. Door de her-kenning van bewustzijn als on-grond der dingen wordt duidelijk wat werkelijkheid is.

In de daaropvolgende soetra vraagt hij nog een keer: Wat is dat denken en voelen? Hij wil dat je goed begrijpt waar het om gaat, vandaar dat hij de vraag opnieuw stelt. Wat is dat denken en voelen? Nu je gezien hebt dat het objecten zijn in bewustzijn en dat ze niet op zichzelf, los van jou kunnen bestaan, is er een ingang naar ongedefinieerd bewustzijn. Dan zegt hij: Wanneer men dit gaat onderzoeken, blijken denken en voelen geen identiteit te vormen. Dat is het onmiddellijke, directe pad. Denken en voelen vormen geen identiteit, om de eenvoudige reden dat de identiteit die in denken en voelen ervaren wordt een projectie is. Denken en voelen kunnen geen bestaan hebben los van bewustzijn. Zonder bewustzijn bestaan ze zelfs helemaal niet. Bewustzijn is de onveranderlijke on-grond, de ononderbroken realiteit in de dingen. Denken en voelen zijn objecten, dus in zekere zin 'dingen'. Weliswaar subtieler dan een tafel, maar toch. Het is van enorm belang dit van alle kanten te zien. Als dit niet duidelijk is, kun je eigenlijk geen stap verder. Dit is essentieel. Hier kun je niet meer marchanderen. In een eer-

der stadium kun je nog enigszins van mening verschillen, of voor de aardigheid een ander standpunt innemen, maar nu wordt het precair. Begrijp dat hij niet wil dat je het er met je hoofd mee eens bent. Hij wil graag dat je het ziet. Dat het van jou is. Hier komen we bij de essentie. Hij zegt ook: Dit is het onmiddellijke, directe pad, zonder omwegen. Alle andere paden kronkelen en zijn indirect, dit is het directe onmiddellijke pad. Het woord onmiddellijk is heel goed gekozen omdat het inderdaad zonder middelen is. Er zit nu niets meer tussen. Geen meningen, geen opties, geen standpunten, geen visie, hoe mooi ook. Het is heel direct, zonder tussenkomst van wat dan ook. Als een tijger die zijn prooi bespringt, voert het direct naar de kern van de zaak. Alle voorbereidingen en hindernissen zijn nu genomen. Je denken is door inzicht helder geworden, het voelen is gelouterd, het zwaartepunt is verlegd van objectiveringen, standpunten en moeilijkheden naar één punt toe. Zoals in soetra 14 gesteld werd: *Denken en voelen, gekalmeerd door het reguleren van de adem, worden vernietigd door eenpuntige gerichtheid.* Wat is dat punt? Dat punt behelst het gaan van aandacht naar concentratie, naar contemplatie, naar meditatie en daarna realisatie. De voorbereidingen waren aandacht, concentratie en contemplatie. Nu is alles samengebracht naar één punt. Gedachten, gevoelens, wereld, ik, persoon *verschijnen* in bewustzijn. Dat is nu duidelijk geworden. Bewustzijn verschijnt niet in een 'ik', een persoon of een gevoel. Het hele zwaartepunt is verlegd. In wezen nodigt hij je uit tot een salto mortale naar bewustzijn. Van de persoon naar de on-grond van bewustzijn zelf. Het is letterlijk een dodelijke omdraaiing (salto mortale), omdat het 'ik', de persoon, het loodje zal leggen en vernietigd zal worden. Omdat je vastligt aan die 'ik' of persoon, zul je het in eerste instantie ervaren als een dood, maar de egodood is de geboorte van het ware Ik, zegt Ramana Maharshi. Maar voor jou als 'ik' of persoon zal er zeker enige aarzeling zijn. Je zult waarschijnlijk denken: Hoe

weet ik nu zeker dat het zo is? Zal ik niet sterven? Kan ik nog iets doen daarna? Hoe zit dat met de rest van het leven? Je zult zeker sterven, maar je zult sterven aan het valse, het onechte, het kunstmatige. Hier wordt je verlies je winst. Nu komt het erop aan.

De soetra:

De geest is een bundeling gedachten, afhankelijk van de ik-gedachte. Beseft dat geest de ik-gedachte is.

Het zwaartepunt wordt nu verlegd van objecten waarin je bewustzijn meent te ontwaren naar bewustzijn waar objecten in zijn. Bewustzijn is de spil. Ramana Maharshi nodigt je nu uit om denken en voelen als een geprojecteerd geheel te zien. Hij spreekt niet meer over denken en voelen afzonderlijk. Dat is nu voorbij, hij heeft je meegenomen naar een standpuntloos standpunt. De bundeling van lichaam-denken-voelen, het hele pakket, verandert in deze fase in 'geest.' Het woord 'geest' is een moeilijk woord. Het woord doet denken aan een geest, een spook, een entiteit of iets dergelijks, maar Ramana Maharshi heeft het natuurlijk niet over spoken, of hij moet bedoelen dat 'de geest' een spook in het bewustzijn is. Met 'geest' verwijst hij naar het totaal van de geprojecteerde inhoud van het bewustzijn. Zonder die vorm is het bewustzijn geheel ongedefinieerd. In feite is het ongedefinieerde zijn of bewustzijn plus inhoud (denken, voelen, enzovoort) niets anders dan geest. Geest is een soort geheel, een continuïteit, maar nog steeds afgescheiden, nog geobjectiveerd. Je ervaart de geest nog steeds als iets, als het zelf, of als het hogere, of je noemt het puur geest, maar er staat nog iets tegenover. Puur staat nog tegenover niet puur, het hogere tegenover het lagere, het zelf tegenover niet-zelf. Hoewel je een hoog niveau hebt gerealiseerd, is Ramana Maharshi nog niet tevreden. Hoewel het al beter is dan geïdentificeerd zijn met grovere objecten (lichaam, denken,

voelen, als afgescheiden identiteiten) bundelt hij lichaam, denken en voelen nu samen tot een geheel: geest. Hij wijst erop dat je geest ervaart als de ik-gedachte en dat je daar afhankelijk van bent. Hij wil dat je beseft dat de geest, de geïdentificeerde bundeling van lichaam-denken-voelen, gezien wordt als de uiteindelijke ik-gedachte. Nu heb je alles eenpuntig samengebracht. Nu is alles gecentreerd in één punt. Dit is concentratie op z'n best; niet door inspanning, maar door diep inzicht. Dat inzicht komt van een nog dieper niveau en daarover gaat de volgende soetra.

19

Waar komt die ik-gedachte vandaan? Wanneer men dit onderzoekt, verdwijnt ze. Dat is zelfonderzoek.

20

Wanneer de ik-gedachte omkomt, wacht een ander Ik, helder als het Hart. Het is het bestaan in zijn uiteindelijke volheid.

21

Dit is de ware betekenis van het woord Ik en is dat altijd geweest, want we houden niet op te bestaan, ook niet in de droomloze slaap, waar het wakend ik niet aanwezig is.

22

Lichaam, zintuigen, levenskracht, intellect en onwetendheid ben Ik niet. Die sluiers hebben geen gewaarzijn en zijn onwerkelijk: Ik ben het ene werkelijke.

16

Het omkomen van de ik-gedachte

(11 juni 's morgens)

Wanneer je je bewust wordt van iets, verdwijnt het. Wanneer je onbewust bent van iets, blijft het. Daarom herhalen dingen zich. In je leven kun je dat steeds weer ervaren. Waar je misschien helemaal geen zin in hebt, herhaalt zich steeds weer. Je zit steeds weer in hetzelfde schuitje. De problemen zijn steeds weer hetzelfde. Maar je weet ook dat de herhaling ophoudt wanneer je je werkelijk op een diep niveau bewust wordt van de dingen. In advaita kennen we één regel: iets waarvan je je bewust bent geworden, verdwijnt. Het houdt op te bestaan.

Problemen (in de zin van problematiek) en weerstand hebben veel met elkaar te maken. Je zou kunnen zeggen dat weerstand om iets te ervaren wat ervaren wil worden, een probleem is. De ervaring wil ervaren worden en het 'ik', 'de persoon', is de gebundelde weerstand tegen die ervaring. Maar de ervaring is er gewoon. Die wil alleen maar ervaren worden, verder niets. Wanneer je iets ervaart wat je niet wilt ervaren, zit 'jij' ertussen. Die 'jij' is de weerstand. Zou er niemand zijn die de ervaring tegenhoudt, dan zou de ervaring gewoon ervaren kunnen worden en ophouden te bestaan. Dat waar je je tegen verzet, blijft doorgaan. Waar je tot overgave komt aan werkelijkheid, ontspant alles. Daarom is de

uiteindelijke bevrijding altijd overgave. Overgave van het gebundelde, verkrampte 'ik' aan het ware Ik dat eigenlijk bewustzijn zelf is. Die overgave kan niet afgedwongen worden, ook niet door jezelf, want dat afdwingen zou alleen maar een onderdeel vormen van dezelfde kramp. Die overgave kan alleen ontstaan, zegt Ramana Maharshi, door een diepe bewustwording van datgene waarvan je je niet bewust wenst te worden. Beter gezegd, waarvan je je al bewust bent, maar dat weiger je. Je hele weigering is niets anders dan verzet tegen dat-wat-is. Dat verzet wordt tot 'ik' of identiteiten of een persoon. Het onderzoek naar het ware Ik noemt Ramana Maharshi zelfonderzoek. Dat is iets heel anders dan onderzoek doen naar alle buitelingen en capriolen van het 'ik'. Vandaar dat Ramana Maharshi met zelfonderzoek iets geheel anders aanreikt dan je misschien zou denken.

Hij vraagt je de dingen te onderzoeken, maar niet met het denken of voelen, want die zijn al doorzien als objecten in bewustzijn, maar met een diepere laag, namelijk de laag waarin dat gebundelde 'ik' ontstaat. Hoe is het mogelijk dat er een 'ik' kan ontstaan en worden waargenomen. Dat is de vraag. Het antwoord is even eenvoudig als verpletterend. Het 'ik' dat opkomt, komt op in iets anders dan het 'ik'. Er kunnen geen twee 'ikken' tegelijkertijd zijn. Er zijn geen twee zelden. Het 'ik' komt op in ongedefinieerd zijn, dat altijd *onmiddellijk* is. Je zou het ook 'is-heid' kunnen noemen, hoewel het als woord niet bestaat. Dat geeft helemaal niets, want heel veel woorden zijn ontstaan door ontdekking. In het Westen hebben we niet zoveel goede woordaanduidingen op het gebied van de subtielere werkelijkheid. Het Sanskriet kent veel meer nuances dan de westerse talen. Dat komt omdat men zich in India al heel lang met deze zaken bezighoudt. In het Sanskriet kun je heel precies met woorden aangeven waar je naar verwijst. Het is een taal die zich heel goed verstaat met de subtielere gebieden. Toen wij in Europa nog

in de modder ploegden en in holen leefden, hadden de Indiërs al een hoogontwikkelde cultuur. Net zoals er nieuwe woorden ontstaan, computerjargon bijvoorbeeld, zullen er op den duur nieuwe taalbegrippen en woorden ontstaan naar mate de geest steeds meer ontgonnen wordt. Ik noem het nu dus even 'is-heid.'

Iets wat opkomt, gezien wordt en weer verdwijnt in ongedefinieerd zijn, kan niet iets anders zijn dan waar het *uit* voortkomt, waar het *in* gezien wordt en waar het *in* verdwijnt. Dus zegt Ramana Maharshi dat het 'ik' bij dit zelfonderzoek verdwijnt in ongedefinieerd zijn en wanneer er een 'ik' opkomt, is dat niets anders dan gedefinieerd bewustzijn, of zoals advaita het zegt, gemanifesteerd bewustzijn. Het verpletterende van deze ontdekking is dat het 'ik' verdwijnt zodra werkelijk gezien wordt waar het in opkomt.

Dat is de essentie van Ramana Maharshi's onderricht. Dit zelfonderzoek (*vichara*) heeft Ramana Maharshi voor het eerst beschreven in 'Nan Yar', wat 'Wie Ben Ik' betekent. In feite zei hij dat er maar twee mogelijkheden zijn: zelfonderzoek óf totale overgave. In totale overgave verdwijnt het 'ik' ook. Het 'ik' komt om in bewustzijn zelf. Wie daar niet toe in staat is, kan altijd zijn toevlucht nemen tot zelfonderzoek.

De soetra:

Wanneer de ik-gedachte omkomt, wacht een ander Ik, helder als het Hart. Het is het bestaan in zijn uiteindelijke volheid.

Dit is de kern van de zaak. Nu zijn we bij de kwintessens, de essentie. Wanneer de ik-gedachte omkomt, vindt de transformatie vanzelf plaats. Wanneer alles in het ware perspectief gezien wordt – namelijk daar waar alle perspectieven ophouden – kán het niet anders of de ik-structuur valt in duigen en wordt herkend als illusoir. Dan blijft over wat werkelijk is. Het is voldoende dit één keer met je hele

wezen van je hoofd tot je voeten te zien. Terugschakelen is dan niet meer mogelijk. Dit kun je niet meer vergeten, want die **ervaring** is niet op geheugen gestoeld. Ze wordt niet **onderhouden** door herinnering. Je hoeft dit maar één keer kristalhelder met je hele wezen te zien.

Precies op het moment dat het 'ik' omkomt, wacht een ander Ik 'helder als het Hart'. Dit is niet zomaar een loze belofte van Ramana Maharshi om je aan de gang te houden. Ramana Maharshi weet heel goed dat je nu dichter bij waarheid bent dan ooit. Je bent er zó dichtbij dat **ze** lijkt te vervloeien met jezelf. Dat is ook zo. Hij drukt het precies goed uit. Want wanneer de ik-gedachte omkomt, dat wil zeggen verdwijnt in bewustzijn, is er niet niets meer. Bewustzijn toont zich dan in zijn ware vormloosheid. Het openbaart zich als het Hart. Ramana Maharshi gebruikt de term 'helder als het Hart'. Dat is niet voor niets. Hij ziet het hart als het centrum en het is duidelijk ervaarbaar als het **centrum**. Onthoud dat het hart altijd de kern is, niet het hoofd. Het hoofd heeft er niets meer mee te maken. Het hoofd is overbodig geworden. Je kunt heel goed zonder je hoofd. Er is een man die zegt dat hij geen hoofd heeft. Op het eerste gezicht denk je misschien dat die man gek is geworden. Hoe kun je nu zonder hoofd zijn? Maar het is iets heel natuurlijks. Die man heet Douglas Harding. Hij is een van de vriendelijkste mensen die op deze aarde rondloopt. Toen hij bij Ramana Maharshi was, van wie hij onderricht ontving, ontdekte hij ook dat het hart het centrum was en niet het hoofd. Op een dag liep hij te wandelen in de Himalaya toen er iets wonderlijks gebeurde. Hij ontdekte dat hij geen hoofd had. Het was een volkomen authentieke ervaring. Het accent werd verlegd van hoofd naar **hart**. Omdat hij architect was, heeft hij zijn hele leven geprobeerd om het uit te werken en de ervaring duidelijk te maken aan wie het maar wilde ervaren. Hij schreef er zelfs een boek over, *Leven zonder hoofd*.

Hij heeft allerlei experimenten en spelletjes bedacht om die authentieke ervaring over te dragen, in kaart te brengen en uit te leggen. Of het hem is gelukt, weet ik niet. Misschien wel, misschien niet, het doet er eigenlijk niet toe. Wat er wel toe doet, is dat het hart de kern is en niet het hoofd. Het hart is de kern. De taal geeft het ook aan. We hebben uitdrukkingen als: 'hart voor de zaak', 'waar het hart vol van is', 'het hart van de stad', 'een hartig woordje', 'een hartig gerecht', 'het hart van de appel', 'een hartelijk iemand'. Het geeft allemaal aan dat het om de kern gaat. Ramana Maharshi geeft aan dat het *helder* gekend wordt als het hart. Het hart is duidelijk, helder, omdat het ontdaan is van het hoofd. Het hoofd staat voor twijfel, zorgen, denken. Het hart is duidelijk, helder en stralend. In wezen zegt hij dat het hart het bestaan zelf is. Hij zegt zelfs: *Het is het bestaan in zijn uiteindelijke volheid*. Waarom zegt hij *zijn uiteindelijke volheid*? De volheid die je tot nu toe kende, was opgevuldheid, negatief, zonder glans; het was om de leegte te vullen en onaangenaamheden te bezweren. Maar nu toont het bestaan zich in zijn uiteindelijke volheid. Het bestaan zelf is nu de Uiteindelijke Volheid, niet langer gefilterd door je ik-gestalte, die voortdurend het bestaan kleurt, vervormt en verduistert. Het bestaan openbaart zich aan je in zijn uiteindelijke volheid. Het hart is nu het centrum van je bestaan, een hart dat zo groot is dat het de hele wereld en het bestaan kan omarmen. Je sluit niets meer buiten, want *alles* is nu een vertaling van bewustzijn zelf. Het bestaan dat je bent, toont zich in zijn uiteindelijke volheid.

De soetra:

Wanneer de ik-gedachte omkomt, wacht een ander Ik, helder als het Hart.

Het wacht, zegt Ramana Maharshi. Het hart wacht, want het hart heeft geduld, het hoofd niet. Het hoofd heeft altijd

haast en zoekt snelle resultaten. Het hoofd rekent en calculeert, daar is het hoofd ook voor. Het hart kan wachten. Het wachten betekent dat het er al is. Het is niet iets wat geforceerd moet worden, of nog in elkaar gezet. Het is als een kamer met gesloten luiken waar duisternis is. De luiken gaan open en het licht dat er altijd al was, kan nu naar binnen stromen. Het licht of het hart wacht.

De soetra:

Dit is de ware betekenis van het woord Ik en is dat altijd geweest, want we houden niet op te bestaan, ook niet in de droomloze slaap, waar het wakend ik niet aanwezig is.

Dat wat altijd is, en overal, waar je je ook bevindt, heeft recht op de naam Ik. De doener, de persoon, de identiteiten, zijn niet altijd aanwezig en hebben dus, volgens Ramana Maharshi, geen recht op de naam Ik. Hoe kan iets wat maar enkele seconden bestaat recht hebben op de naam Ik? Ik loop, ik sta, ik fiets, ik denk, ik voel, ik ben die en die – het zijn allemaal verwijzingen naar functies, definities van geobjectiverde zaken. Ze kunnen onmogelijk een absolute continuïteit hebben. Het zijn fragmenten in ruimte en tijd. Waargenomen objecten. Iets wat enkele seconden verschijnt, kan nooit je ware Ik zijn. Dat wat we allemaal met elkaar gemeen hebben, dat wat *altijd* aanwezig is als tegenwoordigheid, overal, altijd, zonder uitzondering, waar je je ook bevindt, dát alleen heeft recht op de naam Ik.

Dit is de ware betekenis van het woord Ik, zegt Ramana Maharshi, *en is dat altijd geweest*. Er was geen ogenblik dat het er niet was. Zelfs toen jij er niet was, voor je geboorte, was het er, want het is niets persoonlijks. Het is niet iets wat je bezit, het is niet van jou. Het bestaan in zijn uiteindelijke volheid was er allang voordat jij er was. Je was weliswaar in potentie aanwezig, maar je had je nog niet gemanifesteerd.

Je huidige bestaan is je manifestatie, die je los ziet van de uiteindelijke volheid van het bestaan.

In zen stelt men diepgaande vragen. Die vragen worden koans genoemd. In feite zijn het moeilijke zaken. Koan betekent letterlijk: *een moeilijke geval*. Een van die vragen is bijvoorbeeld: 'Vertel me eens hoe je gezicht eruit zag voordat je geboren was'. 'Wat is je oorspronkelijk gezicht eigenlijk?' Mijn leermeester had ook zo'n vraag: "Waar was jij 3 miljoen jaar voor je conceptie?" Je begrijpt dat wanneer je daar diep over nadenkt of op mediteert je niet met een pasklaar antwoord kunt komen. In zen houden mensen zich soms wel 20 jaar met zo'n vraag bezig. Het is hun sadhana, een bepaalde weg. De vraag waar of wie jij 3 miljoen jaar voor je conceptie was, verwijst naar Dat wat niet langer met het denken begrepen kan worden. Je wordt gedwongen te onderzoeken waar je jezelf voor aanziet. Die vraag zet alles op z'n kop, gooit de hele structuur ondersteboven waar je jezelf voor aanziet. Wat wil je goeroe eigenlijk met zo'n vraag? Wat hij wil, is dat je vragen stelt bij al die aannamen waar je jezelf voor aanziet. Had je kennis van jezelf toen je nog niet geboren was? Waar was je 1 miljoen jaar geleden? Of nog verder, waar en wie was je 3 biljoen jaar geleden? Het is een vorm van zelfonderzoek. De ware betekenis van het woord Ik is er altijd geweest, zegt Ramana Maharshi, het was er nooit niet. Waar je jezelf voor aanziet komt en gaat, maar de uiteindelijke volheid van het bestaan is onvernietigbaar. Zelfs in de diepe droomloze slaap houd je niet op te bestaan, hoewel het wakend 'ik' er niet is. Dat betekent dat alles gewoon doorgang vindt, ook zonder dat 'ik' waar je jezelf in de waak- of droomtoestand voor aanziet. Het wakend ik is niet aanwezig in de diepe droomloze slaap, maar het bestaan wel. Het bestaan heeft dat 'ik' helemaal niet nodig. Je houdt niet op te bestaan zonder je 'ik' en waar je jezelf voor aanziet. Het 'ik' is gewoon een sociale functie, niets om je druk over te maken. Ramana Maharshi komt in

soetra 22 nog één keer terug op wat je allemaal niet bent.

De soetra:

Lichaam, zintuigen, levenskracht, intellect en onwetendheid ben Ik niet. Die sluiers hebben geen gewaarzijn en zijn onwerkelijk: Ik ben het ene werkelijke.

Het lichaam, de zintuigen zijn niet je uiteindelijke realiteit. De levenskracht of levensenergie ook niet. De levenskracht komt voort uit het lichaam. Eet goed en gezond en leef een leven vol beweging en frisse lucht en je vitaliteit zal toenemen. Het hoort gewoon bij het lichaam. Het is helemaal niet iets om trots op te zijn. Precies op het moment dat deze dingen je worden onthouden, neemt de levenskracht geleidelijk af. Ook bij het ouder worden neemt de vitale levenskracht af. Die hoort bij het lichaam. Dan zegt hij: Het intellect ben je ook niet. Dat vinden veel mensen veel onprettiger om te horen, want het intellect is echt iets om je mee te identificeren en trots aan te ontlelen. Een goed ontwikkeld intellect is moeilijker als illusie en niet-ik te doorzien dan een goed ontwikkeld lichaam. Het is subtieler en een slim iemand kan met woorden en ideeën werelden toveren die allerlei wanen kunnen oproepen. Bovendien neemt het intellect met het ouder worden vaak toe en neemt de vitaliteit van het lichaam juist af. De vijf kosha's ben je dus ook niet. Dat is een hint voor yogi's, omdat yogi's vaak trots ontlelen aan de subtielere gebieden en vreselijk ijdel zijn. Zoals je weet zijn er vijf kosha's. Ik zal ze nog eenmaal opnoemen.

a. *annamayakosha* – letterlijk voedsellichaam, het lichaam dat de werkelijkheid versluiert

b. *pranamayakosha* – het energielichaam dat de werkelijkheid versluiert

c. *manomayakosha* – het denklichaam dat de werkelijkheid versluiert

d. *vijnanamayakosha* – het intelligentielichaam dat de werkelijkheid versluiert

e. *anandamayakosha* – het gelukslichaam dat de werkelijkheid versluiert.

Vijf kosha's, vijf sluiers, omhulsels, bedekking. Ze hebben geen gewaarzijn van zichzelf. Op zich zijn ze dus niets. Van zichzelf hebben ze geen kracht. Uiteindelijk zijn ze objecten in bewustzijn, hoe subtiel, indrukwekkend en geniaal ook. Ramana Maharshi zegt: Die sluiers hebben geen gewaarzijn en zijn onwerkelijk. Op een bepaalde manier zijn ze wel werkelijk, maar ze zijn niet de uiteindelijke werkelijkheid. Het belang van deze soetra is dat er gezegd wordt dat ze geen gewaarzijn hebben. Lichaam, zintuigen, intellect, gevoelens hebben van zichzelf geen gewaarzijn. Ze worden pas actief, ze komen pas tot leven wanneer bewustzijn ze belevendigt. Kijk maar eens naar het lichaam van iemand die is overleden. De ogen, de oren en de neus zijn nog volledig intact. Het netvlies is misschien nog bruikbaar voor transplantatie. De nieren en allerlei andere organen kunnen eruit gehaald worden en in een levend lichaam worden getransplanteerd en ze functioneren gewoon door. Maar het oog van een dode ziet niets meer; het oor van een dode hoort niets meer. Die zintuigen hebben geen gewaarzijn. Datgene wat de levende belevendigt, is opgelost. Gevoel en intellect hebben evenmin gewaarzijn van zichzelf. Daarom zijn ze illusoir en niet de uiteindelijke werkelijkheid.

23

Aangezien er geen tweede wezen is om dat-wat-is te kennen, is dat-wat-is bewustzijn. Ik ben Dat.

24

Het verschil tussen God en individu is alleen maar in naam en vorm en intelligentie. Hun wezenlijke natuur is gelijk aan het Absolute Zijn.

17

Het besef van verlichting

(11 juni 's middags)

Bewustzijn is één, maar zijn manifestaties zijn veelvuldig. Uit eenheid onstaat veelheid, maar de kern is één. Het gewaarzijn van de veelheid van manifestaties wordt gekend door een ononderbroken bewust *zijn*. Er staat niemand apart om het bewustzijn te ervaren. Je ervaart het bewustzijn door het bewustzijn zelf. Daarom zegt Ramana Maharshi: *Aangezien er geen tweede wezen is om dat-wat-is te kennen, is dat-wat-is bewustzijn. Ik ben dat.* Dat-wat-is wordt niet gekend door een tweede wezen, daarom is dat-wat-is bewustzijn en ben je Dat.

Dit is een van de mooiste soetra's van de hele Upadesa Saram. Deze 23e soetra is zo compact en direct dat het nauwelijks te bevatten is. Alle grote leermeesters hebben geprobeerd dit te verwoorden. In eerste instantie doet het denken aan Krishnamurti, die zijn hele leven heeft gewezen op dat-wat-is. Zijn hele leven heeft hij niets anders gedaan dan zijn toehoorders duidelijk maken wat hij in Ojai ervaren had. Krishnamurti is een van de mooiste mensen die ooit op aarde hebben rondgelopen, maar ook een van de minst begrepen leermeesters ter wereld. Dat komt voornamelijk doordat hij zich zo ongelukkig uitdrukt. In India en in de

rest van de wereld wordt hij wel gerespecteerd, maar niet goed begrepen. Zoals hij zich uitdrukt, is het alsof hij alles tegelijk wil zeggen. Hij zit helemaal vol met wat hij wil uitdrukken, alsof hij met twaalf mensen tegelijk door de draaideur wil. Hij wil zo graag dat iedereen het begrijpt en hij zegt: "Het is zo eenvoudig." Zijn hele leven heeft hij gesproken over het thema 'dat wat is'. Sla een boek van Krishnamurti open en je zult het zien. Hij komt er altijd op terug. Maar hij legt het niet zo gelukkig uit. Dat ligt aan het feit dat zijn ervaring van verlichting zo geforceerd was dat hij gedurende zijn hele leven last had van hoofdpijn, frustraties en occulte waarnemingen. In zijn jeugd werd hij geestelijk en, naar velen beweren, ook fysiek verkracht. Hij werd opgeleid en opgevoed door Leadbeater en Annie Besant. Leadbeater was een theosoof die een meer dan normale belangstelling had voor jongens zoals Krishnamurti en zijn broertje Nitiya. Hij zou ook helderziend geweest zijn en een bijzonder aura rondom Krishnamurti gezien hebben. In feite baseren alle boeken over aura's, chakra's en astrale kwesties zich op de geschriften van Leadbeater. Je vindt zelfs dezelfde afbeeldingen terug. Veel boeken uit het new age-circuit staan vol met dezelfde fouten die Leadbeater maakte. Ze zijn domweg overgenomen. Het is zelfs heel twijfelachtig of Leadbeater werkelijk aura's, elementalen en elfjes zag. Er is een verhaal dat hij met een aantal mensen per boot een rivier overstak. Plotseling moest de boot stoppen. Leadbeater maakte vreemde bewegingen met zijn handen en natuurlijk vroegen de mensen in de boot: "Meneer Leadbeater, wat bent u aan het doen?" Leadbeater antwoordde dat er allerlei elfjes naar hem toe kwamen en dat hij ze aanwijzingen gaf zodat ze niet tegen de boot zouden opbotsen. Je begrijpt de verbazing van de andere mensen, die helemaal niets zagen, behalve de vreemde bewegingen van Leadbeater. Niemand zag elfjes, alleen Leadbeater. Hij moet geweten hebben dat het de mythevorming rondom zijn persoon zou versterken.

Als het niet waar is, is het een leuk verhaal, zeggen de Italianen. Het is mogelijk dat het allemaal waar is, maar er speelden ook meer aardse zaken mee in de zogenaamd spirituele belangstelling van Leadbeater. Op een gegeven moment kwam men erachter dat er dubieuze dingen gebeurden. Hij werd uit zijn ambt onttrokken en ging naar Australië, waar hij een half jaar later alweer een club van 16 jongetjes om zich heen wist te verzamelen, die hij op zijn manier opvoedde... Nu is dat allemaal misschien nog niet zo erg, maar Krishnamurti was geestelijk, sociaal en gevoelsmatig helemaal aan zijn opvoeders overgeleverd. Dat heeft onherstelbare schade aan zijn wezen aangericht. Hij moet heel eenzaam zijn geweest. Leadbeater en Annie Besant hadden als ideaal om van Krishnamurti een wereldleraar te maken via de meesters op de 'subtielere gebieden'. Of die meesters werkelijk bestonden, weet niemand. Misschien wel, misschien alleen in de fantasie van de leiders van de theosofische vereniging. Om de nieuwe wereldleraar te worden, kreeg hij samen met zijn broertje Nitiya een zeer strenge en veel te zware geestelijke opleiding. Als je nagaat dat één religie al voldoende is om je levenslang te traumatiseren en te beschadigen, dan kun je je voorstellen wat er gebeurt als je zo'n beetje alle wereldreligies en disciplines over je heen krijgt en moet volgen. Dat kan je dood betekenen. Het betekende in ieder geval de dood van Nitiya, aan wie hij zeer gehecht was. Voordat hij op reis ging naar Amerika werd aan de occulte meesters gevraagd of hij wel weg kon. Zijn broertje Nitiya was namelijk ernstig ziek. Zou hij sterven als hij er niet was? Zou hij zijn broertje verliezen? Dat waren helemaal geen gekke vragen natuurlijk. Via Leadbeater verzekerden de occulte meesters hem dat dit niet het geval zou zijn en dat hij met een gerust hart weg kon gaan. Onderweg op de boot kreeg hij het bericht dat zijn broertje gestorven was. Dat moet een grote klap voor hem geweest zijn. Naar alle waarschijnlijkheid zijn alle twijfels

toen begonnen en is hij pas daarna wezenlijk aan zichzelf toegekomen. De wond is echter gebleven en zijn hele leven heeft hij zich afgezet tegen goeroes, blind volgen en godsdiensten. Wie Krishnamurti niet begrijpt, begrijpt zichzelf niet, want wat Krishnamurti zegt, verschilt niet *wezenlijk* van wat Ramana Maharshi zegt: dat-wat-is, is onontkenbaar. Ook Krishnamurti legt het accent op dat-wat-is. Weliswaar op een andere manier, en ontdaan van alles, maar het is precies hetzelfde. Maar Krishnamurti is moeilijk te begrijpen omdat hij bij het einde begint. Het is hogeschool, de universiteit. Hij valt met de deur in huis. Wanneer duidelijk wordt wat Ramana Maharshi bedoelt, is het ook duidelijk wat Krishnamurti bedoelt. Ze verschillen alleen maar in vorm. Ramana Maharshi is traditioneel, Krishnamurti is modern, maar beiden hebben ook een andere kant. Krishnamurti heeft ook een traditionele kant en Ramana Maharshi heeft een moderne kant. Eén ding is zeker, ze zijn beiden uniek, prachtig, geniaal en van een unieke schoonheid. Alle advaita-leermeesters hebben altijd gewezen op dat-wat-is. Krishna Menon verwoordt het weer heel anders. Hij zegt: “Voor het kennen valt er niets te kennen en iets wat geen gewaarzijn heeft, kan nooit iets kennen, juist omdat het zonder gewaarzijn is. Daarom is er niet iemand die iets kent. Alle wezens zijn voor altijd gegrondvest als louter bewustzijn.” Weer een heel andere beschrijving, maar in wezen hetzelfde. Begrijp goed dat alle advaita-leermeesters – Krishnamurti is op een heel eigen manier puur advaita – hetzelfde trachten te communiceren. Het zijn allemaal vertalingen, verwoordingen van een en hetzelfde. Bewustzijn is één, er is geen tweede wezen om dat-wat-is te kennen. Daarom ben je Dat.

Wanneer je de benadering van Nisargadatta Maharaj wat nader bekijkt, kom je tot dezelfde conclusie. Het accent wordt gelegd op de ‘ik ben’-heid. Maharaj zegt: Verblijf in ‘ik ben’. Wanneer je dat werkelijk doet, ervaar je die ‘ik ben’-

heid totaal en vloeit die als vanzelf over in Absoluut Bewustzijn, in dat wat aan die ‘ik ben’-heid voorafgaat. Steeds weer ligt het accent op dat-wat-is, in de vorm van tegenwoordigheid, ik ben, hier-en-nu, bewustzijn.

De soetra:

Het verschil tussen God en individu is alleen maar in naam en vorm en intelligentie. Hun wezenlijke natuur is gelijk aan het Absolute Zijn.

Is er een verschil tussen God en individu? Wat is een individu? De wortelbetekenis van het woord individu is *ondeelbaar*. Het komt uit het Latijn, *individuus*, ongedeeld. Dat wat ondeelbaar is, is God. God en Absoluut Bewustzijn zijn dus hetzelfde. Dat ondeelbare, ononderbroken Zijn is individu, of God, of Absoluut Bewustzijn. Daar het bijna niet meer te duiden is, duidt Ramana Maharshi het aan met het woord God. Hier is natuurlijk geen sprake meer van een God als persoon of beeltenis, maar van God als *onverdeeld, absoluut zijn*. Vanuit het standpunt van een persoonlijke God is dat natuurlijk blasfemie, godslastering, maar er is helemaal geen sprake meer van een persoonlijke God. Daarom is advaita, net als boeddhisme, strikt genomen geen godsdienst. Hoe kan iets een godsdienst zijn als er geen sprake is van een duidelijk aantoonbare solide God? Kan er sprake zijn van een godsdienst als er geen God als persoon te dienen valt? Dat is onmogelijk. Nog niet zo lang geleden werd je in het Westen op de brandstapel gegooid wanneer je je zo uitdrukte en het is niet ondenkbaar dat die tijd nog eens terugkeert. Duizenden mensen zijn op de brandstapel terechtgekomen omdat ze dat soort uitspraken deden.

Ik herinner me een verhaal van een christelijke mysticus uit de tijd van de inquisitie die de *unio mystica* ten volle had gerealiseerd. Natuurlijk trok hij de aandacht van mensen en

een aantal leerlingen verzamelde zich om hem heen. Hij kon prachtige dingen zeggen. Eigenlijk was bijna alles wat hij zei poëzie. Hij sprak nooit één overbodig woord. Woorden waren voor hem net zo kostbaar als edelstenen. Enkele van zijn uitspraken zijn bewaard gebleven. Na enige tijd gebeurde het dat ook de inquisitie belangstelling voor hem kreeg. Hij moest zich bekeren tot het katholieke geloof, anders wachtte hem de brandstapel. Hij bekeerde zich bijna onmiddellijk en een paar dagen later vroeg een leerling hem hoe dat mogelijk was. Was hij gek geworden? "Hoe kunt u dit doen?" vroeg de leerling die helemaal ontdaan was. De mysticus antwoordde: "Weet je, ik leef graag. Wat heeft het voor zin te sterven voor een idee?"

In bepaalde vormen van de islam bestaat er een zin die je niet mag uitspreken. Die zin is 'ana'l-hakk', hetgeen betekent 'ik ben de Waarheid'. In de ogen van sommigen is dat blasfemie, omdat deze woorden voorbehouden zijn aan God of Allah zelf. 'Ana'l-hakk' is een van de 99 namen van God. Letterlijk betekent het 'waarheid'. In wezen hebben ze gelijk, want als 'persoon' *ben je niet de waarheid*; het is onaanvaardbaar dat te beweren. Maar de diepe mystieke beleving is iets heel anders dan zomaar een uitspraak waarbij 'jij' de waarheid opeist. Misschien moet je het inderdaad maar niet uitspreken, want het gevaar bestaat dat het verkeerd begrepen wordt. Vanuit ervaren is het waar, maar datgene waarnaar verwezen wordt, heeft niets meer met het woord en met 'persoon' te maken. Er wordt hier verwezen naar individu als 'het ondeelbare'. Taal kan heel verwarrend zijn. Ons woord 'individu' betekent namelijk ook 'een zelfstandig deel van een soort', 'een deel dat zich losmaakt van het geheel en zelfstandig functioneert'. Zo krijgt het een heel andere betekenis. Maar Ramana Maharshi bedoelt hier onverdeeld zijn. Ramana Maharshi zegt: *Het verschil tussen God en individu is alleen maar in naam en vorm en intelligentie (...)*. In taal dus.

Haal het woord weg en de betekenis is weg. Haal de vorm weg en wat blijft er over? Haal de intelligentie weg, wat is er dan? In hun essentiële natuur zijn ze hetzelfde als Absoluut Zijn. Wanneer je alles ontdoet van naam, vorm en intelligentie blijft er niet *niets* over, maar Absoluut Zijn.

25

Wanneer het waarnemen van naam en vorm verdwijnt, is daar de ontmoeting met het Zelf. Dit is de ontmoeting met God, want God en het Zelf zijn een en hetzelfde.

26

Daar er geen twee zelden zijn, is het verblijven in het Zelf het zien van het Zelf. Er kan slechts het zijn van het Zelf zijn.

27

Die kennis is ware kennis (jnana) die zowel kennis als onwetendheid overstijgt. Daar is geen object om te kennen.

18

Verlichting

(11 juni 's avonds)

Wat je ook waarneemt, je neemt altijd waar in naam en in vorm. Dit wordt *nama rupa* genoemd. Er bestaat een zenkoan: Als je geluid en betekenis van elkaar scheidt, wat hoor je dan? Ofwel, als je vorm en betekenis van elkaar scheidt, wat zie je dan? Wanneer je jezelf die vraag stelt en het antwoord niet zoekt in het denken, ontstaat er een leegte, want naam en vorm gaan samen. Misschien heb je het wel eens meegemaakt. Je loopt in een museum en plotseling zie je een voorwerp dat je nog nooit eerder gezien hebt. Je loopt er naartoe en bekijkt het zorgvuldig. Je zult ook onmiddellijk de neiging krijgen het aan te raken, want zien beperkt zich niet tot de ogen. Je wilt ook 'zien' met je handen. Daarom staan er overal bordjes bij met 'niet aanraken!'. Eigenlijk zou je 50% reductie moeten krijgen, want het wordt je maar voor de helft toegestaan iets te ervaren. Wanneer je een object bekijkt dat je nog nooit gezien hebt, zul je je afvragen: Wat is het eigenlijk? Mocht er dan iemand langskomen die zegt:

“Zie je dat niet? Dat is dit of dat”, dan roep je uit: “Oh ja, nu zie ik het!” Maar wat zie je eigenlijk? Met geluid is het niet anders. In feite geldt het voor alle zintuigen: zien, horen, proeven, ruiken en tastzin. Naam en vorm gaan altijd samen. Er zijn proeven gedaan met ruiken waarbij men mensen een

blinddoek voordeed en ze allerlei ongewone geurtjes liet ruiken die ze dan moesten duiden. Petroleum, schoenpoets, melk, enzovoort. Bijna niemand bleek in staat correct aan te geven wat men rook. Er bestaat een test met kaarten waarop inktvlekken zijn aangebracht, de Rohrschachtest. De meeste psychologen en psychiaters hebben er niet veel mee op, maar toch wordt die test hier en daar gebruikt en volgens mij kun je daar waardevolle informatie uithalen. Bekijk je zo'n kaart dan zie je allerlei vlekken en vormen, maar niet iedereen ziet hetzelfde. Naar aanleiding van het kijken naar die vormen en het vertellen wat je op die kaarten ziet, kunnen psychologen een beeld krijgen van wat er met je aan de hand is, hoe jij dingen beleeft, hoe jij de wereld waarneemt. Naam en vorm gaan samen. Maar wat gebeurt er als naam en vorm verdwijnen? Wat blijft er dan over? Is alles dan weg? Of blijft er nog iets over?

Ramana Maharshi zegt:

Wanneer het waarnemen van naam en vorm verdwijnt, is daar de ontmoeting met het Zelf. (...).

Begrijp goed, hij zegt niet dat naam en vorm verdwijnen, hij zegt niet dat de wereld weg zou zijn, hij spreekt over *het waarnemen* van naam en vorm. Hij zegt dus eigenlijk dat naam en vorm waarnemingen in het bewustzijn zijn dat zelf vorm- en naamloos is, ongedefinieerd. Zo definieert hij bewustzijn als God. Hij noemt dat de ontmoeting met God. Natuurlijk is het geen ontmoeting zoals je een ander mens ontmoet. Woorden worden nu riskant. Het is bijna onmogelijk nu nog de juiste woorden te vinden. Valstrikken liggen op de loer. Het is eigenlijk beter er nu het zwijgen toe te doen. Want woorden roepen betekenissen en vormen op en kunnen een reeks associaties op gang brengen. De behoefte van de mens om het uiteindelijke te duiden, is onstuitbaar. In wezen zou je kunnen zeggen dat als iemand zich gaat uit-

drukken vanuit wat hij nu gezien en ervaren heeft, er alleen poëzie en schoonheid uit voort kunnen komen en dat blijkt ook zo te zijn. Er zijn vele voorbeelden van zulke mensen: Kabir, Tukaram, Tagore, Rumi, Jnaneshwar, maar ook Gibran, Augustinus, Heraclitus, Lao Tse, talloze zenmeesters met hun haiku's, te veel om op te noemen. Stuk voor stuk unieke openbaringen van realisaties die in wezen dezelfde kern hebben. Gedurende de hele geschiedenis van de mensheid heeft men geprobeerd God te duiden en met woorden te beschrijven. Dat heeft altijd geleid tot poëzie en schoonheid. Ramana Maharshi zelf deed hetzelfde. Hij schreef kleine poëtische verzen: Nan Yar, Sad Vidya, De Dertig Verzen (Upadesa Saram), die we nu behandelen, De Veertig Verzen, enzovoort. Zonder onderbreking heeft de mens altijd getracht het onbenoembare vorm te geven in woord en geschrift. En toen er nog geen schrift was, in gebaar, tekeningen, symbolen, geluid, zang, muziek of klank. Ramana Maharshi zegt: "God en het Zelf zijn niet verschillend." Alles is teruggebracht tot een en hetzelfde. Ze verschillen nu alleen nog in naam. En naam is nu als vorm vormloosheid. Vandaar dat er ook benaderingen bestaan waarin alleen nog de Naam van God eindeloos herhaald wordt, dus dát woord dat God het meest nabij komt, zodat je kunt vervloeien met God zelf. Niet alleen in India, maar overal ter wereld zul je deze vorm steeds weer tegenkomen, in het soefisme, in de islam, in het christendom, in het hindoeïsme, in het judaïsme. Dit is de betekenis en de waarde van gebed. God en het Zelf zijn nu niet langer twee dingen. Dualisme is teruggebracht tot een ogenschijnlijke tweeheid: God en het Zelf. Maar, zegt Ramana Maharshi, ze zijn niet verschillend, ze zijn *een en hetzelfde*.

Vraag: Is het niet een stap terug om weer mantra's en de Naam van God te gaan zingen?

Eerst zong je de Naam van God, of reciteerde je mantra's vanuit een behoefte, vanuit een leegheid om vervuld te raken. Nu ligt de zaak precies omgekeerd. Het zingen of het herhalen van de Naam van God gebeurt niet langer om iets op te vullen. Nu ben je zo vervuld dat de Naam van God vreugdevol uit je mond vloeit. Het zingen is een uiting van je vervulling en niet het opvullen van een leegte. In feite ben je zo vervuld van de leegte dat je niet anders kunt dan de uiteindelijke volheid van het bestaan viëren. Zang en dans, poëzie, schoonheid en vervulling zijn allemaal aspecten van die uiteindelijke volheid van het bestaan.

De soetra:

Daar er geen twee zelden zijn, is verblijven in het Zelf het zien van het Zelf. Er kan slechts het zijn van het Zelf zijn.

Het verblijven in het Zelf is het zien van het Zelf. Atma darshan (de ontmoeting met het Zelf) wordt atma nirvriti (de terugkeer tot het Zelf). De ontmoeting met het Zelf houdt in dat de uiteindelijke afgescheidenheid nu tot twee dingen is teruggebracht: het idee en de beleving van het zelf, als jij en het ongedefinieerd bewustzijn. Dat zijn er uiteindelijk nog twee. Wanneer je je ook de illusie van die twee volledig realiseert, ontstaat er een geheel nieuwe dimensie. Dan ontdek je dat er geen twee zelden zijn; dat er niet een lager en een hoger zelf is; dat er geen lager zelf is dat moet vervloeien met een hoger zelf. Dat idee was er alleen maar om je voor te bereiden op de waarheid: *er zijn geen twee zelden*.

De soetra:

Die kennis is ware kennis (jnana) die zowel kennis als onwetendheid overstijgt. Daar is geen object om te kennen.

Kennis en kennis is twee. In advaita is er eigenlijk sprake

van drie soorten kennis. De eerste is *vidya*, de tweede is *vi-jnana* en de derde is *jnana*. Vidya is objectieve kennis of leren. Overal in India zul je op scholen en huizen borden zien staan met het woord vidya, bijvoorbeeld 'Tritantri Vidya-peat', waarschijnlijk hebben we dan met een muziekschool te maken. Maar het woord vidya komt ook voor bij rijsscholen. Het betekent gewoon leren, kennis opdoen, registreren en opslaan. Ons woord video komt van het woord vidya. Ook op een video sla je informatie op. Het Nederlandse woord *weten* komt van vidya en veda, want zoals we weten is Sanskriet de oorsprong van het Nederlands. Het tweede woord is *vijnana*, dat 'speciale kennis' betekent. De spirituele betekenis is 'speciale kennis betreffende verlichting en spirituele zaken'. Het woord *jnana* heeft een heel andere betekenis. Het betekent ook 'kennis', maar in de ware betekenis van het woord. Het is die kennis *die zowel kennis als onwetendheid overstijgt*. Dat is misschien een beetje moeilijk te begrijpen. Het is als het zien van licht en donker. Wanneer je een donkere kamer binnenloopt waar je geen hand voor ogen ziet en iemand vraagt: "Wat zie je nu?", dan zou je waarschijnlijk zeggen: "Ik zie dat het donker is." Maar met wát zie je dat het donker is? Met wát zie je dat het licht is? Licht en donker worden beide waargenomen door iets wat niets met licht en donker te maken heeft. Dat is *jnana*. *Jnana* overstijgt beide. De kennis die zowel kennis als onwetendheid overstijgt, is *jnana*. Die *jnana*, die kennis *is geen object om te kennen*. Een mens die dat gerealiseerd heeft, wordt een *jnani* genoemd, of een verlichte. *Daar is geen object om te kennen*. Dat is het hoogtepunt van realisatie.

Wanneer je ware aard bekend is, is daar het zien van het Zelf, onverwoestbaar, ongeboren, alomtegenwoordig. Dit is ononderbroken bewuste gelukzaligheid.

Er zijn geen twee zelden

(12 juni 's ochtends)

Vraag: Wie nirvikalpa samadhi³ heeft ervaren, heeft op de een of andere manier het omkomen van het 'ik' gezien. Hoe kan het dan dat het niet blijvend is en dat het 'ik' weer opkomt?

Wanneer de aanschouwing van het Zelf heeft plaatsgevonden, kan het 'ik' niet terugkeren van zijn eigen dood. Het 'ik' dat werkelijk is omgekomen, komt niet tot wederopstanding. Als de samadhi een samadhi was die lijkt op de diepe droomloze slaap, komt het 'ik' wederom als een duikelaartje op. Dat komt omdat de diepe droomloze slaap niet voldoende is onderzocht en er dus geen transformatie heeft plaatsgevonden. De realisatie kwam niet uit boven de drie gebieden van waken, dromen en slaap naar het vierde gebied *turiya*⁴. Althans niet bewust. De ervaring beperkte zich wellicht tot de twee staten waken en dromen, of misschien zelfs alleen tot de waaktoestand, maar de diepe droomloze slaap werd niet getransformeerd. De vierde staat maakt het mogelijk dat alle drie andere staten *bewust* worden overstegen. Wanneer dit door uiterste concentratie gebeurt, is de terugkeer van het 'ik' vanuit die realisatie nog steeds in potentie aanwezig. Ik herinner me een verhaal...

Er was eens een belangrijke goeroe die veel leerlingen had. Hij maakte er een gewoonte van ze allerlei dingen te laten doen. De een moest hout halen en de ander moest melk halen. Ondertussen mediteerde hij dat het een lust was. Op een dag zat hij aan de rivier en hij kreeg dorst. Zonder zich te bedenken, riep hij naar een leerling die het dichtstbij zat: "Pani lao! Haal water!" Vervolgens viel hij in een diepe samadhi. De samadhi duurde zo lang dat de leerlingen niet goed wisten wat ze met hem aan moesten. Om precies te zijn duurde de samadhi een maand. De leerlingen waren allemaal naar huis gegaan om familie te bezoeken en zo zat hij daar. Hij begon al te vermageren, want de lichamelijke functies gaan gewoon door, ook al ben je in samadhi. Plotseling ontwaakte hij uit zijn samadhi en riep, een beetje verward om zich heen kijkend: "Waar blijft mijn water?" Maar er was niemand te zien. Iedereen was weg. Hij zat helemaal alleen aan de oever van de rivier en het enige wat hij zag was een schurfterige hond die hem verschrikt aankeek... Dat is de moeilijkheid met deze samadhi's. Hij ging gewoon verder waar hij een maand daarvoor gebleven was, met de vraag: "Haal water!" En een maand later: "Waar blijft mijn water?" Alles was precies hetzelfde. Hij had net zo goed kunnen gaan slapen. Er was niets getransformeerd. In feite was hij er slechter aan toe, want hij werd verward wakker, maar hij was zich niet bewust van zijn verwardheid. Samadhi's kunnen heel verwarrend zijn en vreselijk misleidend.

De soetra:

Wanneer je ware aard bekend is, is daar het zien van het Zelf, onverwoestbaar, ongeboren, alomtegenwoordig (...).

Dat is de aard van het zelf: onverwoestbaar, ongeboren – omdat het er altijd was – en alomtegenwoordig. Het is onverwoestbaar omdat het niet onderhevig is aan geboorte, onderhoud en destructie. Het is vormloos en vormloosheid

kan niet vernietigd worden. Alleen vormen zijn sterfelijk of onderhevig aan ondergang. Aangezien bewustzijn niet opkomt en niet ondergaat, is het er altijd en wat er altijd is, kan niet vernietigd worden. Het is ook alomtegenwoordig, omdat alles wat vorm heeft alleen maar kan verschijnen in iets groters dat alles omvat. Dat grotere is zo groot, dat het niet in vorm of zelfs niet als vormloosheid beschreven kan worden. Elke beschrijving is een uitnodiging naar vorm. Daarom noemt men het alomtegenwoordig of God. Daarom is God alomtegenwoordig en almachtig, want er valt geen mus van het dak als Hij het niet wil. Dan zegt Ramana Maharshi: *Dit is ononderbroken bewuste gelukzaligheid.* Wanneer gelukzaligheid ononderbroken is, wordt het uiteindelijk niet meer ervaren. Het wordt niet meer ervaren als gelukzaligheid. Aangezien er geen blokkering meer is, aangezien er geen beperkingen van vorm en vormloosheid meer zijn, manifesteert het bestaan zich in al zijn volheid. Dat leidt tot onmiddellijk geluk, een geluk dat niet afhangt van middelen. Het is niet het geluk van de wereld, het is de gloed van het Zelf. Het wordt lichamenlijk ervaren in het hart. Het is precies hetzelfde als wat Jezus zei: "Het is als een fontein in je hart." Het is het geluk dat uit niets ontstaat en zich in het lichaam kenbaar maakt in het hart. Dit is wat elk mens wezenlijk is en ervaren kan. Dit is niet voorbehouden aan een enkeling. Dit is niet iets wat alleen voor de speciaal begaafden is weggelegd. Het is voor iedereen. Het is het geboorterecht van je ongeborenheid. Je bent nu één met ongeborenheid, onverwoestbaarheid, alomtegenwoordigheid en ononderbroken geluk.

³ Nirvikalpa samadhi: de hoogste vorm van concentratie waarbij het ik-bewustzijn vervloeit met universeel bewustzijn. Het is echter tijdelijk; vanuit die staat keert het ik-bewustzijn weer terug.

⁴ Turiya: de vierde staat, voorbij waken, dromen en slapen.

*Wie zijn wezenlijke natuur heeft gevonden,
ervaart hier-en-nu gelukzaligheid voorbij ideeën
over gebondenheid en bevrijding.*

Vrij van ego is er slechts de gloed van het Zelf.

Dit zijn de woorden van Ramana.

Voorbij ideeën van gebondenheid en bevrijding

(12 juni 's middags)

De soetra:

*Wie zijn wezenlijke natuur heeft gevonden, ervaart hier-en-nu
gelukzaligheid voorbij ideeën over gebondenheid en bevrijding.*

Het vinden van het Zelf is het zijn van het Zelf, het zijn van het Zelf is gelukzaligheid hier-en-nu. De aanduiding *hier-en-nu* kan misleidend zijn, omdat ze plaats en tijd aangeeft, en net nu je gerealiseerd hebt dat je voorbij plaats en tijd bent, zegt Ramana Maharshi: *Wie zijn wezenlijke natuur heeft gevonden, ervaart hier-en-nu gelukzaligheid (...)*. Toch is het van belang. *Hier* is een aanduiding voor plaats, en *nu* is een aanduiding voor tijd. Hier-en-nu worden bijna altijd in één woord genoemd. Je hoort vaak dat mensen die 'spiritueel bezig zijn', mensen die bezig zijn verlicht te worden, erg graag in het hier-en-nu willen zijn! Niet zelden hoor je uitdrukkingen als 'je moet meer in het hier-en-nu zijn'. Het is eigenlijk een beetje vreemd, want kun je één moment *niet* in het hier-en-nu zijn? Is het mogelijk uit het hier-en-nu te gaan? Nee, dat is onmogelijk. Hier-en-nu is je gekende realiteit. In feite proberen heel veel mensen *uit* het hier-en-nu te komen; ze willen eruit. Veel vormen van spi-

ritualiteit en meditatie zijn tegenwoordig niets anders dan pogingen vluchtwegen te vinden *uit* het hier-en-nu, vanuit een *niet-aanvaarding* van het bestaan. Op die vluchtwegen worden vervolgens weer situaties gecreëerd – overigens weer in het hier-en-nu – waar het beter toeven zou zijn. Zo verworden spiritualiteit en meditatie tot een vlucht uit de werkelijkheid. Ware meditatie en spiritualiteit leiden je zonder mededogen regelrecht naar het hier-en-nu om je uit te nodigen dit hier-en-nu *volledig te omarmen*. Wanneer dat is gebeurd, verdwijnt elke notie van hier-en-nu, dus ook om daarin te willen zijn, of daaruit te willen.

Een ander dreigend gevaar is dat je nu doorslaat naar de andere kant omdat je zo gewend bent aan het idee van gebonden zijn. Je voelt je bevrijd. Je gaat je bevrijd voelen en claimen dat je bevrijd of verlicht geworden bent. De ellende die nu volgt, is niet te overzien. Eerst was je geïdentificeerd met gebondenheid, nu ga je je identificeren met bevrijd zijn. Wat je misschien ontgaat, is dat er niet meer *ie-mand* is die gebonden is, maar ook niet meer *ie-mand* die bevrijd is. *Er is gewoon niemand meer!* Je bent een niemand geworden. Ware bevrijding gaat voorbij aan ideeën van gebondenheid en bevrijding. Er is nu niemand meer die zich gebonden weet, maar ook niet iemand die zich bevrijd of verlicht weet. Er is alleen het weten, jnana. Je weet nu dat je bewustzijn bent en je weet nu dat alle wezens – ook al zijn ze zich daar volgens jou niet van bewust – gegrondvest zijn als louter bewustzijn. Het geluk (*ananda*) dat je ervaart, is niet langer afkomstig van ideeën. Het is direct. Het is bewustzijn dat zich in zijn uiteindelijke vol-ledig-heid aan je openbaart.

Ik herinner me een verhaal over Krishnamurti. In de dagen dat Krishnamurti toespraken gaf in Ommen was hij nog heel jong. Hij had altijd een hoed op en op een dag zat hij in de

tent in Ommen naast Annie Besant op een stoel. Krishnamurti zat wat te spelen met die hoed en kreeg plotseling een tik op z'n vingers van Annie Besant – dat hij daarmee moest ophouden. Een vrouw die dat zag, keek Krishnamurti aan en ze moesten er allebei een beetje om lachen. Verlegen en schaapachtig keek hij verder voor zich uit. Een dag later ontmoette de vrouw Krishnamurti tijdens een wandeling met vrienden in de omgeving. Ze lachten elkaar weer toe en het kwam tot een ontspannen gesprekje. Je kon merken dat het Krishnamurti goeddeed ontspannen en spontaan te praten. Plotseling kwamen er een paar mensen aan. Het waren Aziaten. Ze braken de kring open en vuurden onmiddellijk, zonder rekening te houden met de situatie, de volgende vraag af op Krishnamurti: “Heeft u God gezien?” Nu moet je wel weten dat dit een oud foefje is. Zeg je ja, dan zegt de vraagsteller: “Bewijs het dan eens!” en zeg je nee, dan zegt de vraagsteller: “Hoe durft u dan lezingen te geven? Is het niet beter om je mond te houden als je er niets van afweet?!” Er ontstond een vreemde sfeer in de groep. Iedereen keek nu naar Krishnamurti. Hij was stil en na enige tijd zei hij zachtjes: “Ja, ik heb God gezien, omdat ik u zie.” Beschaamd dropen die mensen af. Krishnamurti getuigde van een heel diep inzicht. Wanneer je je realiseert dat je bewustzijn bent – of zoals Ramana Maharshi het noemt: God bent – dan zie je dat ook in ieder ander, ook al doen ze lelijk tegen je. Heeft u God gezien? Ja, ik heb God gezien, want ik zie u. Onthoud dus dat het claimen van gebondenheid en het claimen van bevrijding beide de hoogste onwetendheid zijn. In feite is het claimen van verlichting de ultieme perversie. Alle wezens zijn altijd *gegrondvest* als louter bewustzijn.

De laatste soetra:

Vrij van ego is er slechts de gloed van het Zelf.

Dit zijn de woorden van Ramana.

Dankbetuiging

Ik wil van de gelegenheid gebruik maken een aantal mensen te bedanken zonder wie dit boek niet mogelijk geweest zou zijn. In de eerste plaats Meinhard van de Reep van Uitgeverij Altamira, die vol vertrouwen en met engelengeduld gewacht heeft op het manuscript tot het naar eenieders zin was. Belle Bruins voor het redigeren van de tekst. M. Leenstra voor zijn research en het controleren en corrigeren van de soetra's. Mevrouw M. Blom voor haar niet aflatende beschikbaarheid en zorg. Philip Renard voor de vormgeving en zijn geniale vondsten. Han Goud voor de dagelijkse gesprekken en zijn vriendschap. Jan Foudraine voor zijn niet aflatende steun en vriendschap. Rama Polderman voor zijn onophoudelijke vertrouwen, steun, vriendschap en inspiratie op het pad naar Zelfrealisatie vanaf het moment dat ik als onnozele jongeman met hem in contact kwam en liefdevol begeleid ben. En de talloze anderen die hebben bijgedragen tot de verwerkelijking van dit boek. In feite, nu ik erover nadenk, bedank ik het hele bestaan/Bewustzijn in zijn uiteindelijke volheid dat wij allemaal zijn, en vier het feit dat we met elkaar in liefde bestaan.

Alexander Smit

Inhoud

Inleiding	7
<i>Upadesa Saram</i>	11
1 De glimlach zonder geringschatting	17
2 De enige vrijheid	29
3 Gebeurtenissen hebben geen gewaarzijn	49
4 De wereld is een aanname	67
5 Gehoorzaam aan de aard der dingen	75
6 Rituelen: het ordenen van de geest	91
7 De juiste toewijding	101
8 Onderbroken en ononderbroken meditatie	109
9 Dualisme schept werelden	125
10 Niet twee dingen tegelijk	133
11 Samadhi is geen verlichting	142
12 Gebaar van de natuur	160
13 Het stilleggen van denken en voelen	169
14 Het verzinken van de aandacht in bewustzijn	187
15 De herkenning van de eigen bewuste natuur	199
16 Het omkomen van de ik-gedachte	205
17 Het besef van verlichting	215
18 Verlichting	223
19 Er zijn geen twee zelden	229
20 Voorbij ideeën van gebondenheid en bevrijding	233
Dankbetuiging	237

Voor meer informatie over advaita en over bijeenkomsten met Alexander Smit:

Advaita Foundation, Prinsengracht 993 souterrain, 1017 KM Amsterdam, telefoon 020.6230034; fax 020.6221345;

Advaita foundation home page:

<http://www.xs4all.nl/~advaita>

E-mail adres: *advaita@xs4all.nl*

COLOFON

Tekstredactie door Belle Bruins

Omslagontwerp en typografie door Philip Renard

Opmaak door Ivar Hamelink

Drukwerk verzorgd door drukkerij Wormgoor te Almelo

Bindwerk verzorgd door boekbinderij Abbringh te Groningen

Copyright 1997, Advaita Foundation, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Altamira, Heemstede.

ISBN 90-6963-324-8

NUGI 612