

# Goed Gezelschap

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

© Copyright 2004 - Stichting Ars Floreat

[www.arsfloreat.nl](http://www.arsfloreat.nl)

[info@arsfloreat.nl](mailto:info@arsfloreat.nl)



# Goed Gezelschap

Uitspraken, antwoorden en  
verhalen van  
Sri Shantananda Sarasvati  
(Shankaracharya van Jyotir Math)  
1961 - 1985

© 1987, 1992 The Society for the Study of Normal Psychology

Uitgegeven in Engeland in 1992 door Element Books Limited, Longmead, Shaftesbury, Dorset

Oorspronkelijke titel: Good Company

*Eerste druk, 1994*

*Tweede druk, 2003*

*Derde druk, 2004*

*Online editie 1.0, 2004*

© Copyright 1994-2004 Stichting Ars Floreat

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, computernetwerken, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, computer networks, or any other means, without written permission from the publisher.

ISBN 90-72141-18-0

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>13</b>
<b>1 Eenheid van de schepping</b>	<b>15</b>
Binnen en buiten	15
Geluk	15
Hij is de essentie	16
De boom van het heelal	17
Microkosmos en macrokosmos	19
De olifant en de drijver	21
De olifant en de blinden	23
Onpartijdige waarneming	24
De hand van de koning	25
Niets van mijzelf	27
De luchtspiegeling van de wereld	29
Krishna en Arjuna	31
Zintuiglijk en bovenzintuiglijk	32
<b>2 Wie ben ik?</b>	<b>35</b>
Te voorschijn komen	35
Zelf-realiseratie	35
Namen en vormen	36
Geen gevoel van 'ik'	38
Getuige zijn of doener	39
Dagelijkse activiteiten	41

Een schaduwspel	42
Zelf-realiseratie	44
Een fles met water uit de Ganges	44
Eén zonder een tweede	47
<b>3 Ontwaken</b>	<b>49</b>
Kennis	49
De valkuil van onwetendheid	50
Param-Atman herinneren	52
De koning en de heilige	53
Liefde	54
Wie ben ik?	56
De tentoonstelling van de koning	57
Zichzelf herinneren	59
Twee huizen	60
Het licht der lichten	61
Het licht van kennis	62
Het licht van de Atman	64
Het licht van bewustzijn	65
<b>4 Meditatie</b>	<b>67</b>
Doel en bron	67
Onrust en stilte	69
Uiterste stilte	70
Bewegen en niet-bewegen	72
De kraai en de zwaan	73
De ezel	74
Dualiteit en eenheid	76

	Lichamelijke stilte	77
	De drie sprongen van de kikvors	78
	De geest als poortwachter	78
	De geest en de stok	81
	Moeilijkheden	82
	De pijlenmaker	83
	Drie soorten rust	84
	De gevolgen van spirituele rust	86
<b>5</b>	<b>Resonantie</b>	<b>89</b>
	Param-Atman herinneren	89
	Het stille water	90
	De mangoeste	91
	Prioriteiten	93
	Twee aspecten van creativiteit	95
	De twee kunstenaars	96
	Het handsymbool	97
<b>6</b>	<b>Het moment van nu</b>	<b>101</b>
	Tijd	101
	Lakshmana en Rama	101
	Heden, verleden en toekomst	103
	De wijze man en het kind	104
	Tijdschalen	105
<b>7</b>	<b>Energie en rust</b>	<b>109</b>
	De drie Guna's	109
	De aarden pot	110

	Een diamantmijn	112
	Twee vleugels	113
	De drie Guna's	114
	Een huis met drie kamers	115
	Rust	117
	Herinnering	119
<b>8</b>	<b>Wensen</b>	<b>121</b>
	De verloren zoon	121
	Akbar en de jakhalzen	123
	Pauze tussen twee wensen	125
	Het kanaal	126
	Het dorstige paard	126
	De zoon van de jurist	129
	De bamboestok	130
	Apen vangen	131
	Ellende en geluk	133
	Plezier en pijn	134
	Het koninkrijk in ons	135
<b>9</b>	<b>Dagelijkse noodzaak</b>	<b>137</b>
	Een bad in de Ganges	137
	Lantaarnpalen	137
	De man met de lantaarn	140
	Een drukke dag	141
	Wees actief	142

<b>10</b>	<b>Moeilijkheden</b>	<b>143</b>
	Goed en kwaad	143
	Gelukzaligheid en vrede	144
	Blaffende honden	145
	De zeevogels en hun eieren	147
	Goed en kwaad	149
	Kunti's wens	150
	De behoefte om te helpen	151
	De wereld van veelvoud	151
	De top van de berg	153
<b>11</b>	<b>Vertrouwen</b>	<b>155</b>
	De lantaarn	155
	Eén identiteit	156
	De leeuwenwelp	158
	Kennis: hart en geest	159
	Wees niet bang	161
	Waterkruiken	163
	Een beetje goud	163
<b>12</b>	<b>Geboorte en dood</b>	<b>165</b>
	Angst voor de dood	165
	De geldschieter	165
	De dood	166
	Volmaakte vreugde	168

<b>13</b>	<b>Praktijk en ondervinding</b>	<b>169</b>
	Kennis en toepassing	169
	Genade	170
	De drie goede kwaliteiten	171
	De twee mieren	172
	De ezels van de wasman	173
	Pompoenen en mango's	174
	Het drievoudig werk	176
	Het uiteindelijke besluit	177
<b>14</b>	<b>Stap voor stap</b>	<b>179</b>
	Goed gezelschap	179
	Een ladder met zeven treden	180
	Sanatan Dharma	181
<b>15</b>	<b>Opgeven</b>	<b>187</b>
	Loslaten	187
	Het verhaal van Kach	187
	Handeling zonder wens	190
	Geen betrokkenheid	191
	De twee vogels	192
	De 'handel' van het leven	193
	De goudklomp	194
	Voertuig en berijder	198
	De bediende van de Mahatma	198
	Zelfs maar wat water	201
	De vogel op de mast	202

	Offers	203
<b>16</b>	<b>Eenvoud</b>	<b>205</b>
	Liefde en kennis	205
	De tamarindeboom	207
	Vader en kind	211
	Vragen	211
	Liefde	212
	De olifant en de krokodil	213
	Volharding	214
	Liefde en kennis	216
	De veiligste plaats	217
	Toewijding van de geest	218
	Vertrouwen	220
<b>17</b>	<b>Teruggeven</b>	<b>223</b>
	Prasaad	223
	Lichaam, hart en ziel	226
	Bijzondere eigenschappen	227
	Dienstbaarheid	228
	Brief aan Param-Atman	229
	Sattva in werking	231



# Voorwoord

Dit boek is geschreven voor hart en geest, en ter verfrissing. Het is bedoeld voor mensen die meditatie beoefenen en zich graag willen bezinnen op belangrijke denkbeelden hierover.

Het boek is zo geordend dat het op verschillende manieren kan worden gelezen: men kan het achter elkaar lezen volgens de onderwerpen die in de inhoudsopgave vermeld zijn, of het kan gelezen worden om een speciaal idee uit te werken, of met het doel passages te vinden die betrekking hebben op omstandigheden in het leven van de lezer. Hierbij kan de inhoudsopgave van nut zijn.

Het doet er niet toe op welke manier men het boek gebruikt; iedere passage is gebaseerd op directe kennis van de Eenheid die ten grondslag ligt aan het leven in al zijn verschijningsvormen.

De gesprekken bevatten veel woorden in het Sanskriet. Waar mogelijk zijn deze vertaald, maar in sommige gevallen is er geen equivalent. De betekenis van deze woorden zal zich ontvouwen naarmate de lezer doordringt in de inhoud van de tekst als geheel. Het woord Atman betekent: het individuele Zelf en het woord Param-Atman betekent: het universele Zelf waarvan de Atman een atoom is, van dezelfde substantie, met alle zelfde eigenschappen.

Param-Atman is de Atman van het gehele Univer-  
sum, levend en niet levend, denkbaar en ondenk-  
baar.

# 1 Eenheid van de schepping

## Binnen en buiten

Binnen en buiten zijn hetzelfde. Het Absolute is in alles. Alle wezens zijn deel van hetzelfde. Alles bestaat in de Atman en dus wordt Atman ook weerspiegeld in de menselijke vorm. Waar je ook naar kijkt, je kijkt naar de Atman. Het gaat er niet om of je naar binnen of naar buiten kijkt... het gaat erom hoe je kijkt.

## Geluk

Het Absolute is Waarheid, Bewustzijn en Gelukzaligheid. De schepping is er voor gelukzaligheid. Het is een spel en het spel is er om van te genieten. Het Absolute is in alle wezens en alle wezens bevatten alles wat het Absolute heeft. Mensen kunnen trouw aan zichzelf zijn en vol bewustzijn van zichzelf genieten. Het Absolute scheidt en geniet, maar slechts als getuige en zonder erin betrokken te raken. Over het algemeen geniet de mens als doener en niet als getuige. Dit opeisen leidt tot de dualiteit van 'willen' en 'hebben'. Dit alles houdt de mens vast binnen smalle grenzen die maar weinig geluk geven.

Het Zelf, dat het Absolute is, kan niet tevreden zijn met maar zo'n beetje geluk en dit verklaart het voortdurend zoeken naar meer geluk, naar meer waarheid en meer bewustzijn. Dit zoeken maakt de mens onrustig en paniekerig. Dan volgen zorgen, angsten, conflicten en gevoelens van onbehagen. Het werkelijke doel raakt hierdoor volledig verloren. Alleen als mensen gaan inzien dat zij niets hoeven te doen, niets hoeven op te eisen, en dat er niets te bereiken valt in deze al volmaakte en gelukzalige schepping, dan zullen zij beginnen te genieten en het doel bereiken.

### **Hij is de essentie**

Op de een of andere manier zijn wij vergeten dat het Absolute alomtegenwoordig is en klaar staat om ons te ontmoeten. Je hoeft niet te denken dat je het Absolute alleen in een staat van Samadhi kan vinden. Het Absolute staat klaar om je te ontmoeten in alle mogelijke vormen: als tafel, als stoel, als voeding, in alles. Onwetendheid heeft ons blind gemaakt; wij moeten weer leren zien en dit kunnen we alleen als we gaan mediteren. Wanneer wij geleerd hebben om heel dicht bij de ongedifferentieerde eenheid van het Zelf te komen, dan zullen wij zien dat het Absolute, dat buiten ons en schijnbaar afgescheiden lijkt te zijn,

een met ons wordt. Dan is er geen begin, er is geen eind, er is geen binnen en buiten - het is hetzelfde Absolute dat overal aanwezig is en afgescheidenheid bestaat niet meer.

Wanneer we eenheid in ons handelen beginnen te ervaren, al is het maar een begin, rijst er onmiddellijk geluk op. Dit gebeurt alleen wanneer er bewustzijn is. In bewustzijn is eenheid en in een bewuste handeling rijst vanzelf geluk op.

Wanneer men bijvoorbeeld een stukje fruit eet en men proeft en beleeft de versheid van het sap, dan kun je je daar eenvoudig gelukkig door voelen. Gelukkig met het genieten van voedsel en de zoetheid van de smaak. De Veda's verklaren het Absolute als 'Rasa Vai Sah': 'Hij is het sap of de essentie.' Dit ervaren van vreugde, zelfs bij het eten van zoiets gewoons als een vrucht, is in wezen een ervaring van het bewustzijn van het Absolute zelf, want het Absolute heeft zichzelf gemanifesteerd als het sap en de vrucht én de eter.

### **De boom van het heelal**

In het vijftiende hoofdstuk van de Bhagavad Gita zegt Shri Krishna:

'Ik ben de wortel van de grote boom van het heelal, die zijn begin heeft boven in Mij. De bomen op de

aarde krijgen hun voeding van onderen en hun gestalte groeit omhoog, terwijl deze universele boom de wortels bovenin heeft, in het Absolute; hij ontvangt levenskracht van Hem en manifesteert zich als takken, bladeren, vruchten en bloemen.'

Men zegt dat de bladeren het woord of de klank zijn. De individuen in het universum, in hun gevarieerde vormen, zijn niets dan klanken die zich manifesteren volgens hun natuur en functie.

In de natuur is een zaadje de belichaming van de een of andere smaak of geur, die de vrucht voortbrengt, terwijl het ook het zaad voor verdere voortplanting bevat. In het geval van de grote boom van het heelal is het werkelijke zaad het Absolute, dat zich verspreidt om zich in miljoenen vormen te manifesteren. In feite bestaat er in het individu ook dezelfde mogelijkheid: de smaak van geluk die in het oorspronkelijke zaad aanwezig is.

Dit is alles wat wij moeten begrijpen en waarnaar wij moeten leven. Het sap of de levenskracht van alle vormen komt van het Absolute: Sat, Chit en Ananda (Waarheid, Bewustzijn en Geluk). Als men zich dit herinnert, kan men dienovereenkomstig handelen.

Mensen kijken, wanneer zij verschillende vormen om zich heen zien, niet naar de oorzaak achter de vormen. Rede, meditatie en kennis leren ons dat zij alle hun oorsprong vinden in hetzelfde ene Absolute.

Omdat de mensen dit feit steeds maar weer vergeten, schrijft de leraar discipline, meditatie en ware kennis voor. Door toepassing hiervan zal men spoedig dit goddelijke leven binnen en buiten leren ervaren. Hij die zich het Absolute herinnert, herinnert zich het Zelf en hij die altijd in het Zelf verblijft, verblijft in het goddelijke.

### **Microkosmos en macrokosmos**

Het Absolute is de Atman van allen en alles en men kan dit terugvinden in iedere vorm en iedere maat. In feite zijn wij in de microkosmos een duplicaat van de macrokosmos. Een landmeter bijvoorbeeld maakt een plattegrond van een stad en legt elke straat, elke laan en elk huis vast. De plattegrond is als het ware de microkosmos van de hele stad en men kan ieder detail van het stadsplan op de plattegrond opsporen. Zo moet men, om het Absolute te leren herkennen, naar zichzelf kijken. Zo boven, zo beneden. Alles laat het patroon van het Absolute zien.

De fysieke wereld, het universum, de gehele schepping is de wil van het Absolute. Alles wordt in Hem vastgehouden. Hij wordt niet door de schepping vastgehouden, maar de schepping wordt door Hem vastgehouden. Hij heerst over alles.

Zo worden wij ook niet in ons lichaam vastgehouden, hoewel het individu in het lichaam leeft. Het lichaam staat onder het individu, het 'Ik', de Atman.

Terwijl de Param-Atman nooit twijfelt, leeft het individu altijd in onzekerheid. Daarom wil hij altijd dat er wonderen gebeuren om zijn geloof te bevestigen. Maar zelfs als er een wonder gebeurt en zijn geloof een keer wordt bevestigd, wordt dat geloof weer opnieuw aan het wankelen gebracht door twijfels achteraf en wil hij nog meer en andere wonderen om het opnieuw bevestigd te zien. Hij beseft niet dat hij voortdurend leeft te midden van het meest schitterende, prachtigste wonder: de wereld zelf!

Het menselijk lichaam van 1,80 meter lengte is zo'n groot wonder dat de wetenschap zich er eigenlijk alleen maar over kan verbazen, zonder ook maar een stukje ervan na te kunnen maken. De totale marktwaarde van het materiaal erin (koolstof, calcium, enz.) is nauwelijks vier rupees waard en toch, welke wonderen zijn eruit opgebouwd!

Nogmaals, het ligt in de ware natuur van het individu om ieder moment te veranderen. Deze veranderingen brengen hem voortdurend in een staat van besluiteloosheid en vergeetachtigheid, zodat hij

nooit zeker is van zichzelf en dit maakt hem ongelukkig. Iemand die daarentegen is uitgestegen boven zijn afgescheiden individualiteit, is altijd zeker van zichzelf. Hij is standvastig in zijn doel en zal dit niet meer uit het oog verliezen.

Wij zouden ook moeten proberen boven ons ego uit te stijgen en in contact te komen met de Param-Atman. Niets zal ons geluk dan meer in de weg staan, want in de Param-Atman bestaat geen verdriet. In feite kan alleen al de gedachte aan de Param-Atman verdriet onmiddellijk verdrijven. Als we het geluk willen vinden, is het daarom van wezenlijk belang het afgescheiden gevoel van 'ik' af te werpen.

### **De olifant en de drijver**

Vraag: Als deze traditie al zo lang bestaat, waarom heeft zij dan niet meer resultaat opgeleverd?

Zijne Heiligheid: Iedere spirituele waarheid, hoe simpel ook, wordt vervormd wanneer die bij een niet-gerealiseerd mens terecht komt. Ik zal u een verhaal vertellen.

Een man ging naar een leraar en vroeg hem naar God. De leraar zei: 'Ik zal uw vraag zo eenvoudig mogelijk - namelijk in drie woorden - beantwoorden: God is overal.' Heel tevreden ging de man weg, want

hij voelde dat hij nu alles wist. Onderweg zag hij een olifant, die hem met de olifantdrijver op zijn rug tegemoet kwam. De man dacht bij zichzelf: 'God is overal, God is in de olifant, God is in mij. Kan God kwaad doen? Ik blijf gewoon rechtdoor lopen.' Toen hij wat dichterbij kwam vroeg de olifantdrijver eerst of hij opzij wilde gaan en vervolgens begon hij te schreeuwen, maar de man zei: 'Nee, God is in de olifant, God is in mij, ik loop door.' Toen hij vlak bij de olifant was, tilde deze hem met zijn slurf op en smet hem neer aan de andere kant van de weg, waar hij gekneusd, gewond en geschokt bleef liggen. Toen hij weer een beetje was bijgekomen, strompelde hij terug naar de leraar en zei: 'Ik heb geprobeerd te handelen naar wat u hebt gezegd en kijk wat er met mij is gebeurd.' De leraar zei: 'Leg eens uit wat er is gebeurd.' De man vertelde zijn verhaal en de leraar zei: 'Je moet volledig begrip hebben voordat je begint te handelen. Het is waar dat God in alles is - God was in de olifant, God was in jou, maar God was ook in de olifantdrijver en die zei dat je uit de weg moest gaan. Je was ongehoorzaam aan God en kreeg je verdiende loon.'

## De olifant en de blinden

Er was eens een dorp waar alleen blinden woonden. Op een dag kwam er een olifant het dorp in lopen en iedereen wilde natuurlijk te weten komen wat een olifant was. Omdat de inwoners blind waren, moesten zij naar het beest geleid worden en de drijver liet hen de olifant ervaren door deze te laten betasten. Natuurlijk raakte ieder een ander deel aan.

Ten slotte kwamen de blinden bij elkaar om elkaar van hun ervaringen te vertellen. Hij die de poot gevoeld had zei dat de olifant was als een zuil en hij die de staart had betast, zei dat het beest was als een stok en zo ging het door met de oren, de slurf, de slag tanden, de dikke buik, enzovoort. Elke persoon beschreef de olifant overeenkomstig een eerder opgedane ervaring, iets waarmee zij hem konden vergelijken. Toen begonnen zij te discussiëren. 'Jouw olifant was niet de echte, de jouwe was illusie, de mijne is de enige echte, enzovoort.' Later legde de drijver hun uit: 'Niemand kan een volledig beeld van de olifant hebben. Het enige wat jullie kunnen doen is al jullie verschillende ervaringen van 'olifant' bij elkaar brengen en uit al deze ervaringen kunnen jullie je een beeld vormen van een nieuw schepsel dat bekend staat als 'olifant'. Maar het is de som van al deze delen en iets meer dat het hele schepsel 'olifant' vertegenwoordigt.'

Op dezelfde manier kan het gebeuren dat er door het vergelijken van verschillende citaten uit de geschriften een bepaald conflict ontstaat, of twijfel in de geest oprijst.

### **Onpartijdige waarneming**

Wat is nu de betekenis van goed en kwaad, als wij van de schepping proberen te genieten vanuit een onpartijdige houding? Op deze vraag is niet zomaar een antwoord te geven, want in feite bestaat goed noch kwaad - het is slechts een kwestie van etiketten plakken. Onze persoonlijke voorkeur maakt het ene goed en het andere kwaad, of beter gezegd - onze onbeschaamdheid maakt het ene goed en het andere kwaad.

Als men in de staat van de stille, onpartijdige waarnemer verblijft, weet men dat geen van beide bestaat. Men blijft in het nu en men handelt zoals de gebeurtenis vereist, en het gaat allemaal voorbij.

Wijze mannen bespraken eens de vraag betreffende het ontlenen van geluk aan al de veelsoortige aspecten van de wereld. De discussie leidde tot de conclusie dat men zich niet zou moeten verbinden met welke kant ook (grof of subtiel), maar men zou eenvoudig moeten observeren; het Absolute is immers in alles en deze schepping is een hoogst

efficiënt, mechanisch organisme, dat functioneert volgens de wetten van het Absolute. Men zou dus altijd het Absolute moeten zien achter al deze voorbijgaande fasen.

Op een dag zag Swami Rama Tirtha, komend vanuit Punjab, een zwarte adder op de weg liggen. Het was een zogenaamde 'blaasadder' met een opgeblazen nek. De Swami glimlachte slechts en sprak: 'O mijn God, je toont je aan mij in zo'n angstaanjagende vorm - maar vergeef me dat ik het zeg, je vorm staat me dit keer niet zo erg aan, ga dus maar alsjeblieft weg.' En de blaasadder ging weg.

Dit laat zien hoe wij ons moeten gedragen als een onbevooroordeelde en stille waarnemer, die geen dualiteit kent, geen mentaal verschil tussen 'goed' en 'kwaad'.

### **De hand van de koning**

Vraag: Naar aanleiding van het verhaal van de man die alle mooie dingen die hem werden aangeboden negeerde en die niets wilde kopen, zolang hij maar de hand van de koning mocht vasthouden\*, begin ik iets te begrijpen van wat de rechterhand van de koning betekent, namelijk de Gerealiseerde Mens.

---

\* Zie blz. 57 - *De tentoonstelling van de koning*

Je houdt je vast aan de Gerealiseerde Mens wanneer dat maar mogelijk is.

Zijne Heiligheid: De vraag van de man naar de rechterhand van de vorst is belangrijk. Wanneer een vorst iemand de hand schudt, trekt hij zich in feite zelf terug en geeft zijn eigen kracht weg aan de mens die komt om hem de hand te schudden. Dit is de eenheid van de Atman met de Param-Atman en het is een soort test voor iedereen die het Koninkrijk der Hemelen wil beërven. Wat namelijk meestal gebeurt, is dat mensen gebonden raken aan alle prachtige dingen waarin het Absolute voorziet. Zij gaan ermee spelen, verzamelen het en houden het vast en gaandeweg vergeten zij dat zij ook nog een afspraak hadden met de vorst. Omdat zij zich dit niet meer herinneren, spannen zij zich ook niet meer in.

In dit verhaal was er een enkele man die geen gebruik wilde maken van de hemelse baden, het hemelse voedsel, de kleding en alle andere ter beschikking staande rijkdommen. Deze man ging naar de koning en vestigde zijn eenheid, hij beërfde het koninkrijk en ontving de sleutel en de macht.

Onmiddellijk hierna vaardigde hij een wet uit waarin stond dat deze hele vertoning was opgezet om de waarde te testen van de mensen en dat diegenen die probeerden alle rijkdom alleen voor zichzelf te verwerven, gevangen genomen zouden worden.

‘De rechterhand zijn’ betekent: de vorst zelf zijn en de schoonheid ervan is dat zo’n man niet alleen in de fysieke wereld leeft onder de wetten en zelf dienstbaar is, maar dat hij altijd terug kan keren naar de eenheid zelf, wanneer hij er ook maar behoefte aan heeft.

### **Niets van mijzelf**

Vraag: Ik realiseer mij nu dat ik niets bezit en dat er hulp komt als ik enige innerlijke vrede gevonden heb. Hoe kan ik ooit deze grote schuld terugbetalen? Hoe kan ik de waarheid meer tot uiting brengen in gedachte, woord en daad?

Zijne Heiligheid: Deze realisatie dat ‘ik niets bezit’ is de beste realisatie. Dit is de grootste prestatie van ontwikkeling die mogelijk is, want het betekent dat het niveau van individueel bewustzijn is opgegaan in het universele niveau van bewustzijn. Op dit universele niveau krijgt het universum als geheel een allesoverheersende betekenis en de betekenis van het individu wordt dienovereenkomstig gereduceerd. Het betekent ook dat het hele universum van jou is. Hetzelfde wordt ook in de Veda’s uitgelegd. Er zijn twee hoofdstukken die over dit speciale facet van kennis gaan - dat het individu niets bezit en dat het hele universum het individu toebehoort.

Deze hoofdstukken staan in verband met de twee bijzondere aspecten van menselijk bewustzijn. Het eerste, dat zegt 'dat er niets van mij is', behoort tot het gevoelsaspect van het individu; het tweede, dat zegt 'het hele universum behoort aan mij', staat in verband met het denkende aspect van het menselijke bestaan.

In werkelijkheid bestaat dat onderscheid natuurlijk niet, maar het helpt je wel te begrijpen wat realisatie is. Je leert het individuele bewustzijn naar het universele bewustzijn om te zetten. Het fysieke gevolg van dit alles is dat het individu zeer helder wordt. Als de geest helder wordt, kan deze zich gewaar zijn van de schepping als geheel.

De realisatie dat 'er niets van mij is' verbindt je in alle opzichten met het universum. En het Zelf? Het Zelf is er, verbonden met het gehele universum.

Men moet er voor waken het Zelf steeds als tegenovergesteld aan het universum te zien. Zo kan het gebeuren dat er twee kampen zijn - het ene het individu, met zijn eigen bestaan op alle niveaus; het andere, afgescheiden van het individu, het universum, waarbij het individu met het universum moet communiceren. De realisatie dat 'er niets van mij is' verbindt eenvoudig het individuele Zelf met alles wat er in de Schepping is.

Wij moeten het Absolute leren begrijpen en verklaren. Dat Absolute is de Param-Atman die immanent is, altijd aanwezig, altijd bij ons. Wij worden er op elk moment en bij iedere stap in ons leven door geleid en ondersteund. Wij moeten onszelf en anderen dit beeld van het Absolute voorhouden.

### **De luchtspiegeling van de wereld**

Meditatie, de mediterende en het onderwerp van meditatie - deze drie gaan altijd samen. Er kan geen meditatie zijn als er geen mediterende of geen onderwerp van meditatie is. Het onderwerp van meditatie is Param-Atman, de uiteindelijke waarheid, de opperste waarheid en de ene en enige waarheid die werkelijk bestaat.

Vanuit het gezichtspunt van werkelijk bestaan is er niet zoiets als de 'wereld'. Toch zien wij een 'wereld' om ons heen. Dit beeld is als een luchtspiegeling - je ziet iets waar niets te zien is.

Hoewel een luchtspiegeling onwerkelijk is, kan die niet met fysieke middelen worden verdreven. Wij kunnen zo'n luchtspiegeling niet met een schop uitgraven of met artilleriegeschut wegknallen. Een luchtspiegeling is het gevolg van bepaalde optische omstandigheden en gaat pas weg als deze omstandigheden verdwenen zijn.

Op dezelfde manier is de luchtspiegeling van de 'wereld' te danken aan bepaalde omstandigheden van onwetendheid en zij verdwijnt pas als onwetendheid is verdwenen.

Stel je bijvoorbeeld een suikerklontje voor: de werkelijke essentie ervan is zoetheid. De vorm: vierkant, rond of wat dan ook, is niet relevant. Nu is de Manas (het computer-denken) niet in staat zich een voorstelling te maken van 'zoet', hoewel dit echt bestaat. Het kan zich echter wel een voorstelling maken van dingen die de eigenschap van zoetheid hebben, zoals het suikerklontje of fruit of pudding; en deze op hun beurt maken het ons mogelijk te beseffen wat 'zoet' is. Om het abstracte te bereiken, roepen wij dus de hulp in van het concrete; om het bovenzintuiglijke te bereiken, trekken wij ons terug uit het zintuiglijke.

Op dezelfde manier mediteren wij met behulp van een mantra, wat een beleving van klank is, om te komen tot iets anders dat buiten het bereik van de menselijke geest ligt - de Param-Atman.

Wij willen de Param-Atman bereiken. Hij is de bron van alle grootheid en zijn eigen grootheid moet dus wel oneindig zijn. Daar hij de bron van alle geluk is, moet zijn eigen geluk wel grenzeloos zijn! Daar hij de bron van alle schoonheid is, moet zijn eigen schoonheid... wij weten het niet.

Maar hoe zouden wij ooit zo'n Param-Atman kunnen zien, wiens natuurlijke kwaliteiten buiten de uiterste reikwijdte van menselijk voorstellingsvermogen liggen?

### **Krishna en Arjuna**

Dit was de vraag die door Arjuna aan de heer Krishna werd gesteld en het antwoord staat in de Bhagavad Gita, hoofdstuk 10, de verzen 20-42. Hier volgt een vertaling van enkele van deze verzen:

'O Arjuna! Ik ben het Zelf, gezeteld in het hart van alle wezens; Ik ben het begin en het leven en Ik ben het einde van hen allen...

Van de geschriften ben Ik de gezangen. Ik ben de macht in de krachten van de natuur; van de zintuigen ben Ik de geest die registreert; en Ik ben de intelligentie in alles wat leeft.

Onder de vitale krachten ben Ik het leven zelf; Ik ben de Mammon voor de heidenen en goddelozen; Ik ben de energie in vuur, aarde, wind en hemel, zon, maan en planeten...

Ik ben de allesverslindende dood; Ik ben de oorsprong van alles wat gebeurt; Ik ben roem, fortuin, spraak, geheugen, intellect, standvastigheid en vergeving.

Ik ben het gokken van de valsspeler en de glans van de glansrijken; Ik ben de overwinning; Ik ben de inspanning; en Ik ben de zuiverheid van de zuiveren...

Alles wat roemrijk, uitmuntend, prachtig of machtig is, wees ervan overtuigd dat het slechts een deeltje is van Mijn pracht.

Maar wat heb je aan al deze opsommingen? O Arjuna! Laat het voldoende zijn, dat Ik heel deze wereld onderhoud met slechts een fragment van Mijzelf!

### **Zintuiglijk en bovenzintuiglijk**

Door eraan te denken dat het meest krachtige ding dat je je maar kunt voorstellen slechts een minuscuul deel van Param-Atmans kracht is, door te denken aan het mooiste object dat je je kunt voorstellen en het dan te bejegenen als louter een atoom van de schoonheid van de Param-Atman, zullen wij stap voor stap onze weg vinden naar de Param-Atman. Op deze manier, terwijl we uitgaan van zintuiglijke objecten en hoger en hoger daar bovenuit stijgen, bereiken wij een staat waar ieder verschil tussen zintuiglijk en bovenzintuiglijk, tussen begrensd en onbegrensd, helemaal verdwijnt.

Wat voor de gewone mens verschillende vormen en gedaanten zijn, is voor een volledig gerealiseerd mens zichtbaar als alle manifestaties van een en dezelfde Param-Atman. Wat hij dan ziet buiten en binnen zichzelf, is Param-Atman en niet de luchtspiegeling die wij de 'wereld' noemen. Zo'n mens kan hitte en koude, plezier en pijn, fortuin en ongeluk, op dezelfde wijze aanvaarden, want het zijn allemaal manifestaties van Param-Atman.



## 2 Wie ben ik?

### **Te voorschijn komen**

Als je begint met te zijn wat je bent, zul je alles verwezenlijken. Om te beginnen te zijn wat je bent, moet je te voorschijn komen uit wat je niet bent. Je bent niet de cirkelende gedachten die maar rond-draaien in je geest; je bent niet die veranderende gevoelens; je bent niet de verschillende beslissingen die je neemt of de wensen die je hebt; je bent niet het afgescheiden ego.

Maar wat ben je dan? Wanneer je te voorschijn komt uit wat je niet bent, zul je zien dat de rimpeling op het water tegen je fluistert: 'Ik ben Dat', en dat de vogels in de bomen je toezingen: 'Ik ben Dat', dat de maan en de sterren hun licht naar je uitstralen: 'Ik ben Dat'. Je bent in alles in de wereld en alles in de wereld wordt gereflecteerd in jou en tegelijkertijd ben jij Dat - alles.

### **Zelf-realisatie**

Vraag: Wat is Zelf-realisatie?

Zijne Heiligheid: 'Ik ben' en 'Ik ben buiten alles'. Dit zijn de twee polen waartussen de schepping draait. Te beseffen dat de schepping in mijzelf is en dat ik er

toch buiten sta, is het enige doel van Zelf-realisatie. Alleen maar toeschouwer te zijn en toe te staan dat alles gebeurt zoals het gebeurt!

Men moet 'Ik ben' realiseren voordat men weet: 'alles is'. Vandaag ben ik in deze nietige vorm en toch heb ik lang voor de schepping ervan bestaan en ook zal ik verder leven wanneer die vorm is vervallen. De reis van Zelf-realisatie leidt naar deze eindeloze ruimte door de eeuwigheid. Het ervaren van een lichaam brengt mensen er toe het Zelf tot het lichaam en de wereld om hen heen te reduceren, zonder ook maar een glimp op te vangen van de eindeloze ruimte in de eeuwigheid. Wanneer je eenmaal de grootheid beseft van wat niet zomaar voor de hand ligt, dan vind je de juiste waarde van wat wel voor je ligt. Deze juiste waarde te vinden is het werk van Zelf-realisatie.

### **Namen en vormen**

Wij leven in een wereld van namen en vormen; we zijn erdoor omringd en zelfs het wezen dat wij 'ik' noemen heeft vele namen en vormen. Mensen zijn naam, vorm en Atman. Door onwetendheid raken de mensen verstrikt in de wereld van naam en vorm. Ze zijn niet meer dan een lichaam van 1,70 m, dat is alles. Ware kennis en de meditatiemethode zijn

bedoeld om de bekrompenheid van deze grens, die pure slavernij is, weg te nemen en mensen in staat te stellen de onbegrensde en ongebonden Atman te herkennen, die niet binnen de begrenzing van namen en vormen gebracht kan worden. Hier is een voorbeeld:

Iemand ging naar een heilige man en vroeg om bij God te worden geïntroduceerd. De heilige man zei: 'Wanneer ik naar Hem toe ga, zal Hij vragen over je stellen. Wat zal ik zeggen? Geef me eerst wat details over jezelf.' De man wees op zijn lichaam en noemde zijn naam. De heilige man zei: 'Maar dat is gemaakt van vlees en botten en het is onderhevig aan groei en verval. Hoe zou jij dit kunnen zijn? Het is slechts je lichaam en je naam. Geef me je juiste kenmerken.' De man dacht weer na en zei dat misschien zijn gedachten, verlangens en gevoelens zijn juiste kenmerken waren. De heilige man merkte op dat deze steeds veranderen, zelfs sneller dan de lichamelijke vorm. 'Geef me je ware, vaste kenmerken.' Op deze manier werd de man er toe geleid zijn eigen ware Zelf te herkennen en er was geen introductie bij God meer nodig.

## Geen gevoel van 'ik'

Je kunt geen volledig geluk ervaren wanneer je beperkt bent, omdat er nog steeds iets overblijft om naar te verlangen. Zolang het eindige niet opgegaan is in het oneindige, zal er verlangen zijn en blijven inspanning en gebed nodig.

Er was eens iemand die vroeg: 'Als God alomtegenwoordig en alwetend is, wiens onwetendheid is het dan?' Het antwoord was: 'In waarheid bent u alomtegenwoordig en alwetend, en onwetendheid is slechts vergeetachtigheid.' Dus de onwetendheid behoort tot de persoon die de vraag stelt.

Vraag: In een bepaalde fase in de ontwikkeling van meditatie schijnt er een hinderpaal te zijn die uiteindelijk eenheid blokkeert. Is dit illusie? En als dit zo is, kan men die hinderpaal dan terzijde schuiven? Zo niet, hoe kan men hem dan overwinnen?

Zijne Heiligheid: De laatste hinderpaal naar de Atman is het ego, het gevoel van 'ik'; 'ik, degene die mediteert', of 'ik ben degene die op het punt staat langs de hinderpaal heen naar eenheid te gaan.' Zolang men hierin blijft steken, is eenheid onmogelijk. We moeten dit leren en ons ervan overtuigen dat wanneer we zo'n soort hinderpaal bereiken, we

zelfs het idee van 'ik' moeten laten vallen. Alles moet worden opgegeven, zelfs het gevoel van 'ik'.

Pas wanneer dit gevoel van 'ik' is opgegeven is eenheid mogelijk.

Iemand ging naar een heilige om ingewijd te worden in de meditatie. Hem werd gevraagd wat hij onderweg had gezien. Hij herinnerde zich dat hij onderweg een ezel had gezien. De heilige gaf nu de man de opdracht deze herinnering te verdrijven. De arme man probeerde het uit alle macht, maar hij moest toegeven dat hij het niet kon. De heilige man zei dat het nu juist de kunst is de herinnering te laten vallen. Deze herinnering of het gevoel van 'ik' is de grootste en laatste hinderpaal voor meditatie. Het besef van 'de mens die mediteert' of 'de mens die observeert' moet men laten vallen. Wat overblijft is Eenheid.\*

### **Getuige zijn of doener**

Het idee dat men degene is die handelt of geniet, komt voort uit het ego. Wanneer wijsheid daagt, wordt het onderscheid tussen de getuige en de doener duidelijk. Dan begrijpt men dat men de getuige is en niet de doener of de genieder. Deze getuige is de stilte; het aanspraak maken op doen en genieten is het lawaai van de markt, het gebied van

---

\* Zie blz. 74 - *De ezel*

beweging, de plaats van de kooplieden. In de Gita zegt Shri Krishna: 'De dwaas, wiens geest wordt misleid door egoïsme, beschouwt zichzelf als de doener.'

Zolang er het gevoel is van doen en presteren, is het individu in beweging en niet in stilte.

Als men een jas in de garderobe hangt, kan de onbezielde jas zichzelf niet om iemands lichaam doen. Hij zal blijven waar hij is. Wanneer je hem aantrekt, gaat hij overal met je mee. Zo is het ook met het lichaam. Het lichaam is de jas; als je het lichaam beschouwt als je eigendom, dan vergezelt het je overal, maar zo gauw je er geen aanspraak meer op maakt, neemt het de juiste plaats in als deel van de natuur. Pas dan wordt het 'ik' de getuige, zonder gehechtheid.

Wanneer je op straat een taxi aanroept, reageert de taxichauffeur, en niet de taxi zelf. Taxi en chauffeur zijn verschillend. Dus, wanneer we aangeroepen worden met de een of andere naam, is het de naam van het lichaam. Wanneer men, met behulp van de rede, leert onderscheid te maken tussen het lichaam en de geest, doen al deze aanspraken, dat men de doener is of degene die geniet, er niet meer toe. Dan overheersen pijn of genot lichaam en geest niet meer, al zijn ze er nog steeds.

## Dagelijkse activiteiten

Vraag: Zou Zijne Heiligheid zo goed willen zijn te zeggen hoe ik mijn dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld mijn werk, meer onder invloed van Sattva kan brengen? Er zijn van die zeldzame en schitterende momenten dat men weet dat men slechts het instrument is, dat mensen probeert te helpen. Hoe kun je dit vaker laten gebeuren?

Zijne Heiligheid: De zorg voor een klein kind gaat vaak heel vanzelfsprekend; gevoelens van werk, dienst, verplichting, hulp, opoffering of enige andere vorm van ego raken op de achtergrond in het spel met het kind. Dit spel ontstaat dank zij liefde. Er is niets dan liefde; geen andere gedachte van persoonlijkheid of ego rijst op, van welke zijde ook.

Dit is het echte werk. Hier zijn de personen slechts instrumenten en is de schepping gelukzaligheid. Wanneer men dezelfde houding tot stand zou kunnen brengen in het dagelijks werk, zijn degene die handelt en degene die de handeling ondergaat beiden een instrument en de twee ('Atmans') worden Eén. De eenheid die men op deze manier bereikt, wordt een fontein van geluk. Wij ondervinden allen zulke momenten van vreugde wanneer wij onze deklagen van individualiteit of persoonlijkheid of enig soort van ego verwijderen. De remedie is

eenvoudig. Geef alle ideeën dat je de doener bent op en er zal overal geluk zijn.

### **Een schaduwspel**

Een van de fundamentele kenmerken van het wereldlijke leven is de illusie dat we de onafhankelijke doener zijn, dat we een vrije wil hebben. Het is erg moeilijk vol te houden dat de individuen de doeners van iets zijn, want de hele schepping is een manifestatie van het Absolute, dat de werkelijke doener is. Het heeft Zijn hele schouwspel volgens een prachtig ontwerp gemaakt dat blijft veranderen van het ene moment op het andere en het moet doorgaan zich te vermenigvuldigen. Het hele gebeuren werkt door de kracht van de door het Absolute gegeven impuls; Het is de onafhankelijke. Het is vrij en Het is de werkelijke doener.

Een deel van het schouwspel is onze menselijke natuur met haar capaciteiten van geheugen en denken. Als men de last van het 'verleden' en de 'toekomst' op zich neemt, wordt de reis moeilijk en verraderlijk; 'verleden' en 'toekomst' schijnen vreselijk zwaar en het is erg moeilijk het pad te gaan, als men deze last meedraagt. 'Als ik zo en zo had gedaan', denkt men, 'dan had dit of dat tot stand kunnen worden gebracht'; of 'Als ik niet had

gehandeld zoals ik deed, had al deze ellende vermeden kunnen worden.' Men moet altijd luchthartig blijven en vrij van deze last. In werkelijkheid zit de last in de geest, het fysieke lichaam heeft er niets mee te maken; maar omdat de geest over het fysieke lichaam heerst, lijdt het fysieke lichaam ook.

Een van de beste analogieën is het schaduwspel van poppen. Er is iemand die de touwtjes vasthoudt en ze beweegt, maar het lijkt alsof ze zelf bewegen en zelf echt handelen. De hele schepping lijkt erg veel op een marionettenspel, waarbij de touwtjes worden bediend door iemand anders.

Neem het voorbeeld van de bioscoopvoorstelling waar de film wordt getoond op het doek en de mensen blijven kijken naar deze bewegende beelden. Op het doek zie je bergen, gebouwen, zeeën en gevechten, liefdesscènes en religieuze scènes. Alle soorten scènes worden gespeeld op dit doek. De mensen die we op het doek zien, zijn als de marionetten en zij worden tot leven gebracht door de scènes.

Men zou in staat moeten zijn de dingen die in de wereld gebeuren, te zien vanuit het standpunt van de stille waarnemer. Zie al het vermaak op het scherm, maar raak er niet bij betrokken en raak niet van de weg.

## **Zelf-realisatie**

Hoe kan iemand anders oordelen over het Zelf?

Als iemand het weet, heeft hij geen bevestiging meer nodig. Zelf-realisatie kan niet bewezen worden door diploma's, aanbevelingen of bevestigingen van iemand anders. Wanneer het Zelf weet dat hij vrij is, alleen dan is hij vrij. Wanneer iemand doet alsof hij vrij is, dan is hij alleen maar bezig zichzelf te misleiden en niet om zich te realiseren.

Zelf-realisatie gebeurt door het Zelf. De beproeving van al het werk en het gebruik van alle disciplines, kennis en toewijding komt slechts hierop neer en wanneer de leerling komt tot het punt waar hij zichzelf ziet in het licht van waarheid, weet hij dat 'hij weet'. Dan is er niets meer te vragen, niets meer te bereiken.

### **Een fles met water uit de Ganges**

Iedereen ervaart de eenheid met de Atman, maar meestal weten we het zelf niet. Tijdens diepe slaap wordt het Zelf opgenomen in het universele Zelf. Dit gebeurt in onwetendheid, maar is een natuurlijk verschijnsel. Als men gedurende de dagelijkse werkzaamheden of de meditatie dit opgenomen worden niet voelt, komt dat door een sluier. Deze sluier is ook natuurlijk. De eenheid die ervaren wordt, is het

licht dat door de Atman op deze sluier wordt geworpen. Als de sluier transparant en zuiver is, is alles goed, maar als de sluier bedekt is of vuil, krijgt men slechts een zwak licht. Dit is op de rand van directe ervaring. Stel het water in de Ganges voor als de universele Atman, dan zou water dat uit de Ganges wordt genomen en in een fles gedaan, het individuele Zelf zijn, ofschoon het water hetzelfde is. Als je de fles eenmaal opent of breekt en het water terug laat vloeien in de Ganges, zou je niet langer enig verschil zien en het water zou niet meer teruggenomen kunnen worden, want het zou weer voor altijd opgenomen zijn in de Ganges. Het enige dat het deed afwijken, is de sluier die de individuele Atman scheidt van de universele Atman.

Vraag: Wat is het doel van de fles?

Zijne Heiligheid: De Schepper schiep het universum in al zijn verschillende aspecten en vormen. Hij is de toeschouwer van het theater dat Hijzelf heeft geschapen. Allen die aan het stuk meedoen en het mysterie en de essentie ervan kennen, zijn niet gehecht. Zij spelen een rol en genieten ervan. Maar wie het mysterie ervan niet kent, raakt geïdentificeerd met zijn rol en is erdoor gebonden. Wanneer zij hun identificatie verliezen, kunnen zij ook genieten van

het spelen van hun rol in het grote spel, zonder gebonden te zijn.

Een man van het platteland bezocht zijn familieleden in de stad. Om hem te vermaken namen zij hem mee naar de bioscoop. Zij kochten dure plaatsen op de achterste rij, maar de gast van buiten was beledigd dat hij achterin moest zitten. Hij stond erop dat ze helemaal vooraan zouden zitten. Alles ging goed, totdat er plotseling een leeuw op het scherm verscheen en keek alsof hij in het publiek zou springen. De bezoeker pakte zijn stok en sloeg naar de leeuw om zichzelf te verdedigen, maar hij vernielde slechts het doek. De film stopte, waardoor de zaal in het donker kwam te zitten en het publiek in opschudding raakte. Aanvankelijk begreep niemand wat er aan de hand was; totdat men doorhad dat er onder het publiek iemand was die nooit eerder naar de film was geweest en de film voor echt had gehouden.\*

Hetzelfde is van toepassing op onwetende mensen die alles wat in de wereld gaande is voor echt houden en die geïdentificeerd en betrokken raken. Dat leidt tot dwaze handelingen; wanneer de werkelijke betekenis van het grote toneelstuk wordt geweten, kunnen deze mensen hun rol zonder gehechtheid en met vreugde spelen.

---

\* Zie blz. 42 - *Een schaduwspel*

## Eén zonder een tweede

Men zet de mantra in en men herhaalt de mantra. Men begint op het niveau van het individu, maar de herhaling van de mantra leidt naar de blanke, kale draad van meditatie.

Deze actie staat bekend als de 'oefening van meditatie' en zij brengt ons naar het eind van alle activiteit. Langzaam en geleidelijk vindt deze gang naar niet-handelen plaats, tot men het gebied van eenheid en stilte bereikt. Dit is de ervaring van het Universele Zelf; hier is geen dualiteit, we hoeven nergens meer naar toe, er is geen toen en straks, geen wens meer tot veranderen, want het Zelf is de plaats, de tijd en ook de substantie. In dat diepe zwijgen, die stilte of eenheid, stoppen alle bewegingen; er is slechts 'Eén zonder een tweede' en dat is de Atman Zelf, de Waarnemer.



### 3    **Ontwaken**

#### **Kennis**

Kennis is overal hetzelfde, in het Absolute en in Atman. De kennis van het Absolute is direct. Omdat ware kennis in het Absolute is opgeslagen, heeft Atman daar rechtstreeks toegang. Wanneer we echter te veel verwickeld raken in wereldlijke activiteiten en ambities, vergeten we die ware kennis en ten slotte zullen de vele gewoonten die uit dit soort verwickelingen oprijzen, wolken creëren die ware kennis geheel blokkeren. Dan wordt die kennis ontoegankelijk voor ons. Als we iemand tegenkomen die die toegang wel heeft, wordt onze herinnering gewekt en herinneren we ons ware kennis. Wanneer die herinnering eenmaal is gewekt, is het onmogelijk dat in dit leven nog te vergeten. Men zal zich altijd herinneren dat er ware kennis is, maar het is dan aan de persoon om het wel of niet aan te nemen.

Als je bijvoorbeeld aan de oever van een rivier onder een boom staat en over het water uitkijkt, voelt het alsof je beweegt, maar een blik op de oever laat je zien dat 't het water is dat beweegt. Op dezelfde manier denken we dat de wereldse dingen waarin we verwickeld zijn, stabiel zijn, terwijl een blik naar binnen ons zal tonen, dat het de waarnemer is,

wijzelf, de Atman, die de stabiele factor uitmaakt, terwijl de wereldse zaken in beweging zijn.

### **De valkuil van onwetendheid**

Vyasa zegt: 'Ik heb verschillende keren een kritische studie van de geschriften gemaakt. Waar het om gaat, is dat wij altijd gericht moeten zijn op de Param-Atman. Zodra een gedachte, welke dan ook, in onze geest opkomt, zijn wij in de greep van illusie, die bezit van ons neemt en ons ver weg voert.'

Het individu is een deel van de Param-Atman en is in de wereld gekomen om vreugde te vinden, maar in plaats daarvan komt hij of zij in de valkuil van onwetendheid terecht. Onwetendheid is: de werkelijkheid vergeten. Het is de grondoorzaak van alle moeilijkheden in de wereld. De grootste van alle moeilijkheden is het vergeten van de werkelijkheid. Met het vergeten van de werkelijkheid bedoelen we, dat we vergeten dat alleen Param-Atman waar is en niet de zintuiglijke wereld.

Een schooljongen kreeg voor zijn verjaardag van zijn ouders een nieuw zakmes en nam het mee naar school. Gewoonlijk droeg hij zijn zakmes in zijn schooltas, maar die dag droeg hij het nieuwe mes aan zijn broekriem. Toen hij het wilde pakken, dacht hij er even niet aan dat het achter zijn riem zat en hij

begon verwoed in zijn schooltas te zoeken. Toen hij het niet vond, schreeuwde hij dat zijn klasgenoten het mes hadden gestolen en hij rapporteerde de diefstal aan de leraar. De hele klas werd gestraft. Dit voorbeeld laat zien hoe een heel gewoon moment van vergeten grote moeilijkheden kan veroorzaken.

Alle wereldlijke voorwerpen zijn als kinderspeelgoed - een speelgoedolifant, een speelgoedauto, een speelgoedtrein enz. Ze moeten dan ook worden behandeld als niet meer dan speelgoed. Teleurstellingen en moeilijkheden zullen ons deel zijn, als we die wereldse dingen al te serieus nemen. De moeilijkheden die we in ons leven tegenkomen, ontstaan doordat we de wereld als werkelijkheid zien.

De eerste van de Upanishads begint met: 'Alles wat leeft is vol van de Heer. Eis niets op; geniet van zijn bezit, maar begeer het niet. Hoop vervolgens honderd jaar te leven en uw plicht te doen.' De Upanishads vragen ons niet honderd jaar lang een ellendig leven te leiden. Ons leven kan echter een ellendig leven worden doordat wij ons aangetrokken voelen tot wereldse zaken. Deze aantrekkingskracht tot waardeloze zaken is de wortel van alle ellende. De wereld, zoals die in werkelijkheid is, kent helemaal geen ellende. Zolang we een gehechtheid aan wereldse objecten koesteren, zijn wij het zelf die de ellende veroorzaken.

Gehechtheid betekent dat we dat, wat in werkelijkheid God toebehoort, als van ons beschouwen. Ons lichaam, ons huis, onze welvaart, onze zoon, enzovoort. Geef dit gevoel op en je zult vrij zijn van alle zorgen.

### **Param-Atman herinneren**

Een baby kan in het begin geen vast voedsel eten, maar dit vermogen komt later heel gemakkelijk op gang, als hij het eenmaal gaat proberen. Het verkrijgen van het vermogen om aan Param-Atman te denken is even gemakkelijk.

Denk niet dat de wereld rondom - huis, geld, lichaam - niet-substantieel is. Het is eerder het gevoel van gehechtheid eraan dat niet-substantieel is. Wat er ook om je heen gebeurt, is goed. Wat er verkeerd aan lijkt, heeft meer te maken met de manier waarop jij ernaar kijkt. Zou je het gezichtspunt veranderen, dan word je vanzelf gelukkig.\*

De wereld is een groot schouwspel, dat God rondom de mens encenseert in de vorm van het universum. Maar het blijft een schouwspel! Geboorte is een schouwspel, dood is een schouwspel. In feite is er geboorte noch dood. Weet dat en word gelukkig.

---

\* Zie blz. 203 - *Offers*

De normale zienswijze gaat ervan uit dat de wereld alles is en Param-Atman niets. Dit standpunt is een misdaad en de straf ervoor is de gevangenschap in het fysieke lichaam. Gevangenschap is geen gelukkige situatie.

Onze geest heeft de neiging altijd over het een of ander na te willen denken. De geest kan niet lui zijn. Als de geest niet aan Param-Atman denkt, wordt er wel aan de wereld gedacht. Gericht zijn op de Param-Atman leidt tot geluk en denken aan de wereld leidt tot ongeluk. Het is waar dat mensen het niet gemakkelijk vinden om Param-Atman voor de geest te houden, maar dat is alleen maar een kwestie van oefening, want het kan door iedereen aangeleerd worden.

De mens heeft geest, lichaam en intelligentie. Oefen de geest zich de Param-Atman te herinneren, laat het lichaam Hem dienen en laat de intelligentie onderscheid maken.

### **De koning en de heilige**

Er was eens een koning die een heilige man nodig had, maar in de nabijheid was er niet zo iemand te vinden. De koning zond een minister en wat bedienden erop uit om binnen drie maanden een echte heilige te vinden. Zij zochten in alle wouden en

vonden verschillende behaarde mannen die er wel heilig uitzagen, maar een echte heilige vonden zij niet. Nadat de eerste van de hun toegemeten drie maanden verstreken was, zei de minister in wanhoop tot een van zijn bedienden: 'Ik weet het niet meer, hoor, jij moet het maar doen. Ga maar mediteren. Misschien zul je in twee maanden een beetje op een heilige gaan lijken. In ieder geval zal er wel wat haar op je hoofd en je kin groeien.' De bediende deed wat hem gevraagd werd en toen de koning kwam herkende hij hem als heilige en hij maakte een diepe buiging. Na aldus de situatie te hebben gered zei de minister tegen de bediende: 'Goed zo! Laat je haar nu knippen en keer terug tot je taak om mij te dienen.' Maar de bediende zei: 'Nee, ik dien u niet meer. Toen ik mediteerde ontdekte ik wat ik werkelijk wil en nu zal ik alleen dat nog doen.'

## Liefde

Liefde is de drijvende kracht achter alle processen die gaande zijn in de wereld. Zonder liefde zou de wereld nooit onderhouden kunnen worden. In het menselijk leven zijn er de voorbeelden van de liefde van ouders, de liefde tussen broers, de liefde van vrienden en collega's, enz. Maar ook het gedrag van bijvoorbeeld insekten en motten blijkt gebaseerd op

de een of andere vorm van liefde. Het is zelfs zo dat de uiteindelijke oorzaak van vijandschap ook liefde is, omdat vijandschap oprijst wanneer liefde wordt tegengehouden. Dualiteit in liefde en vijandschap heerst overal. Eigenlijk willen we het voorwerp van onze liefde bezitten, en als dat niet lukt worden we vijandig.

Liefde zonder dualiteit is ware liefde. Het hele spel van Param-Atman gaat hierover, maar bijna niemand begrijpt dit. Het lijkt wel of we steeds verstopperijtje aan 't spelen zijn. We zoeken allemaal iets. Sommigen zoeken het in vernietiging, sommigen in schepping, sommigen in licht, sommigen in duisternis, sommigen in intellect, enz., maar al zoekende zijn we vergeten wat we ook weer zochten. In feite zoeken we allemaal Param-Atman, en Param-Atman is in alles verborgen.

Een man wilde naar het dorp van zijn schoonvader gaan om zijn vrouw te ontmoeten. Hij ging naar het station waar de trein op het perron stond en riep naar de man die de plaatskaarten verkocht:

‘Een kaartje naar het dorp van mijn schoonvader, alstublieft.’

‘Waar ter wereld mag dat wezen?’ vroeg de man.

‘Oh, het dorp van mijn schoonvader! Alstublieft, snel!’

'Zeg me dan toch de naam van dat dorp!'

'Dat zeg ik u, het dorp waar mijn schoonvader woont. In hemelsnaam, snel, de trein vertrekt.'

Maar de trein begon al te rijden en de man bleef op het perron achter. Iets dergelijks overkomt ons allemaal.

### **Wie ben ik?**

Maharshi Ramana mediteerde veertien jaar lang over de vraag 'Wie ben ik?' Toen hij eenmaal het juiste spoor gevonden had kostte het hem nog één minuut om zich te realiseren dat hij alles was.

Dit is wat ons allemaal overkomt. In een toestand van voortdurende verwarring zoeken we steeds naar iets zonder het te vinden. Wij willen weten wat we zijn. Wij willen gelukkig zijn, d.w.z. we zoeken Param-Atman. Maar Param-Atman is in alles en er is een gordijn van onwetendheid tussen Hem en ons. We zouden in alles Param-Atman moeten zien. Als we daartoe in staat zijn, zullen we speciale gunsten van Hem ontvangen. Dan zal het gordijn van onwetendheid optrekken en de illusoire wereld van Maya misleidt ons niet langer, maar begint ons in plaats daarvan te helpen.

## De tentoonstelling van de koning

Er was eens een koning die een grote tentoonstelling organiseerde. Hij nodigde exposanten uit de hele wereld uit en de meest prachtige voorwerpen werden in kraampjes uitgesteld. Mensen kwamen van heinde en verre en er werd gretig gekocht. Eén man echter viel uit de toon omdat hij wel langs de kraampjes liep, maar beslist niets wilde kopen. De mensen vroegen zich af waarom hij bleef rondkijken, en ze probeerden hem over te halen ook iets moois te kopen, maar hij zei dat hij alleen iets wilde kopen wat hem werkelijk tevreden zou stellen. Toen de tentoonstelling bijna afgelopen was en de kraampjes zouden gaan sluiten, had de man nog steeds niets gekocht. De mensen om hem heen maakten zich er druk over en wilden hem toch nog iets opdringen, maar hij bleef bij zijn standpunt. Ten slotte begaf hij zich naar de koning, die alles georganiseerd had en hij greep diens hand. Hij zei: 'Deze hand heeft zo'n prachtige tentoonstelling georganiseerd, ik wil hem kopen' en hij vroeg de prijs. De koning zei dat het moeilijk voor te stellen was dat hij zichzelf te koop zou aanbieden, of dat zijn hand te koop zou kunnen zijn. Er kon van alles worden gekocht, maar niet de koning. De man zei: 'U bent het die zoveel schoonheid bijeen heeft gebracht, dus ik wil u hebben, en niet die dingen.' De koning zei: 'Als je mij werkelijk

wilt hebben, heb me dan lief.' Toen zei de man dat hij hiertoe bereid was, en hij gaf zich met grote toewijding aan de koning over. Door dit te doen, won hij de koning en alle schone dingen van de tentoonstelling vielen hem zo ten deel. Hij hoefde niets meer te kopen want alles werd zijn eigendom. Hij kon gebruiken wat hij maar wilde; hij hoefde nergens om te vragen en hij hoefde niets te verzamelen. Alleen door overgave aan het Absolute, door liefde, win je alles. Dat is de weg die we moeten gaan.\*

Dr. R.: Wij zouden graag willen weten, waarom in dit verhaal de man zijn beslissing uitstelt tot vlak voor sluitingstijd van de tentoonstelling?

Zijne Heiligheid: De dingen worden vaak pas op het laatste moment in hun ware aard herkend, maar dat betekent niet dat ze er niet de hele tijd waren. In andere tijden werd dit geweten en men hield ervan zo te leven, maar in de loop van de tijd is de liefde en toewijding verloren gegaan en begon het zoeken. Dit kun je ook zien gebeuren met gewone voorwerpen in iemands huis. Iemand raakt iets kwijt en hij moet het hele huis binnenstebuiten keren om het weer terug te vinden. Als het eenmaal gevonden is, is hij opgetogen! Is dat nu eigenlijk niet merkwaardig: het was toch in feite alleen maar de onwetendheid die het

---

\* Zie blz. 25 - *De hand van de koning*

opsporen van het voorwerp in de weg stond. Dingen raken nooit verloren - niets raakt verloren - het is alleen maar door onwetendheid en vergeetachtigheid dat het lijkt of we ze verloren hebben.

### **Zichzelf herinneren**

Alles heeft te maken met het feit dat wij ons Zelf nooit herinneren. Al onze zorgen komen door het niet herinneren van ons Zelf, alleen kunnen we hierover niet praten omdat we het nooit begrijpen. Je moet realisatie bereiken voordat je het begrijpt. Hier is een verhaal.

Tien mannen zaten aan de oever van de Ganges en zij besloten naar de overkant te zwemmen. Tijdens de overtocht werden zij ongerust omdat er een harde stroming stond, dus toen ze aan de andere kant waren aangekomen begonnen ze koppen te tellen. Tot hun schrik kwamen ze niet verder dan negen en wie ook telde, het antwoord bleef steeds negen. Zij begonnen al bijna aan de voorbereiding van de begrafenis, toen een van de mannen ontdekte, dat de teller steeds zichzelf niet meegeteld had. De tiende man was dus gewoon vergeten.

## Twee huizen

Dit is moeilijk te begrijpen. Het is alsof ieder van ons twee huizen bezit. Het ene is een heel klein huisje met niets erin en tralies voor de ramen en in dat huis leven wij al onze levens. We vergeten dat we ook nog een prachtig huis bezitten, vol kostbare kleden en meubels, alles wat we maar zouden kunnen wensen, met bedienden die ons ter beschikking staan. Als we ons alleen maar konden herinneren dat we ook dit andere huis bezitten, zouden we niet tevreden zijn met steeds te leven in het kleine huis. Wanneer we beginnen te mediteren komen we geleidelijk uit het kleine huis en als we voorbijgaan aan alles wat tot ons persoonlijk leven behoort en het stadium van absolute stilte bereiken, zitten we tussen de twee huizen in, zonder ons nog het grote, ruime huis te realiseren. Als we maar vaak genoeg uit het kleine huis komen en lang genoeg buiten zitten, zal de herinnering aan het grote, ruime huis weer boven komen; we zullen vaker en vaker daar rond gaan wandelen; we zullen er een glimp van opvangen; we zullen in staat zijn naar binnen te gaan. Wanneer we ons eenmaal realiseren wat een prachtig huis het is, zullen we nooit meer naar dat kleine huis terug willen. Dus, herinnering aan dit prachtige, grote huis is Zelf-herinnering, maar het is niet hetzelfde als realisatie. Zelf-herinnering is herinnering aan het

bestaan van dit grote huis; realisatie is wanneer je naar binnen gaat en daar gaat leven.

### **Het licht der lichten**

Vraag: Voor we kunnen weten wie we zijn, moeten we leren te komen uit wat we niet zijn. We zijn begonnen sommige van de dingen die we niet zijn te gaan zien, maar hoe kunnen we gaan zien wat we zijn?

Zijne Heiligheid: Als je iets bent verloren, heb je licht nodig om ernaar te kunnen zoeken. Vele verschillende soorten licht kunnen worden gebruikt, een kleine lamp, een lantaarn, elektrisch licht, maanlicht en zonlicht. Zij zijn voldoende voor de fysieke wereld. In de subtiele wereld moet je, als je daar bent verloren, het licht van kennis verkrijgen, het licht van de subtiele wereld, en met dat licht kun je vinden wat je verloren hebt. Wat betreft het Zelf, het Zelf wordt altijd ervaren door iedereen, of je nu bent verdwaald in de fysieke duisternis of in de subtiele duisternis van onwetendheid. In ieder geval wordt het Zelf altijd ervaren en is het aanwezig - je hebt geen enkele andere bemiddeling nodig om het Zelf te ontdekken en het Zelf te ervaren en niemand kan het bestaan van het Zelf ontkennen, omdat er geen manieren zijn om het te ontkennen behalve het Zelf!

De situatie is dat het Zelf altijd beschikbaar is, en datgene wat beschikbaar is en ervaren wordt, heeft geen enkel extra licht nodig. Het licht dat wij nodig hebben, is alleen voor de fysieke en subtiële niveaus. Daarvoor kunnen we het fysieke licht nemen of het subtiële licht van kennis uit de geschriften, van een Gerealiseerd Mens, of van Leraren. Zelfs met kennis, als de kennis niet volkomen is, kunnen we nog steeds niet boven de subtiële wereld uitstijgen en op die manier bij de werkelijkheid komen. De ervaring van het Zelf is dus niet constant en blijvend. Het Zelf is eeuwig en het Zelf is het licht der lichten. Het Zelf is bewustzijn en het Zelf is geluk. Het is eeuwig en het is waarheid en geen van deze dingen kan verloren raken, omdat ze overal en eeuwig aanwezig zijn. Je hoeft alleen maar de fysieke duisternis of de subtiële duisternis die heerst te verdrijven, omdat het Zelf altijd met ieder van ons is. Laat het Zelf heersen. Je hoeft er niet naar te zoeken.

### **Het licht van kennis**

We moeten ons innerlijk wezen schoon maken. Het is vuil ten gevolge van de Guna's - Sattva, Rajas en Tamas.\*

---

\* Zie blz. 109 - *De drie Guna's*

We verwijderen dit vuil door voor licht te zorgen. Wat is dit licht? Is het 't licht van de zon, de maan, elektrisch licht of zo iets dergelijks? Nee, niets van dit alles. Het licht is het licht van de Atman.

We kunnen de beeltenis van de zon in het water zien, maar als er rimpelingen in het water zijn, lijkt het beeld te trillen. Het is echter het water dat trilt, niet de zon. Als het water modderig is, is de beeltenis niet helder, maar het vuil zit in het water, niet in de zon. Wat zijn de methoden om ons innerlijk lichaam te zuiveren en schoon te maken? Ik zal het in detail uitleggen, ofschoon het een en ander al wel bekend zal zijn: goede handelingen, heilige handelingen, heilige gedachten en diensten, iedereen beschouwen als deel van dezelfde Param-Atman, andere mensen als ons eigen zelf behandelen. Herinner je dat dezelfde, zuivere Param-Atman alle levende wezens die wij tegenkomen, doordringt als een universele broederschap. Dat brengt het licht waarmee wij innerlijk worden gezuiverd.

Zon, maan, vuur, elektriciteit zijn vier bronnen van licht. Een vijfde bron is kennis, die alles activeert. Het is geen fysiek licht zoals het licht dat wordt uitgestraald door de zon, de maan enz., maar het is iets dat ons in staat stelt te kennen. We kunnen het licht van kennis een licht noemen, maar het lijkt niet op het licht dat we ontvangen van de zon. Het is

eenvoudig dat wat ons in staat stelt te kennen. Kennis heeft twee gezichten: het ene is ja, het andere nee. Of het nu wel of niet zo is, als we in een volkomen donkere kamer zitten waar we niets kunnen zien, zullen we nog steeds één ding zien en dat is ons eigen Zelf, de Atman. In een donkere kamer zitten en weten 'Ik ben hier', dat is kennis. Die kennis moet zich voegen bij het fysieke licht waardoor we zien. De samenvoeging van deze twee resulteert in onze wereldlijke vooruitgang.

Het oog kan uit zichzelf niets zien; er moet licht zijn, alsmede het verstand en de intentie om het ding waar we naar kijken te zien. We kunnen ergens naar kijken zonder iets te zien. We kunnen ook iets zien, maar het niet begrijpen. Zien en begrijpen worden beide mogelijk door kennis - bewustzijn.

Kennis is de bringer van licht naar licht. Het geeft licht aan wereldlijk licht, maar zelfs als er geen wereldlijk licht is, bestaat het licht van kennis nog steeds.

### **Het licht van de Atman**

Een individu werkt aan Zelf-realiseratie. De Gerealiseerde Mens kijkt er echter anders tegenaan. Hij weet dat er niet zo iets is als Zelf-realiseratie. Het Zelf is in zichzelf realiteit. Wie kan het tot realisatie brengen?

Wat men in werkelijkheid doet is dat men de wolk van onwetendheid probeert te verdrijven. Het oog kan heel goed zien in het zonlicht. Als er een wolk tussen komt, wordt het zicht vaag. Hoe dikker de wolk, hoe vager het zicht. Het oog is als de Atman, de zon is als het Absolute en de onwetendheid is de wolk. Dit is de hinderpaal. Oog en zon zijn gemaakt uit hetzelfde element. Hoe meer licht er komt, hoe meer de duisternis verdwijnt. De maan geeft meer licht dan lampen, de zon geeft meer licht dan de maan. Twee zonnen zullen meer licht geven dan een, enz. Wanneer men het licht krijgt van de Atman, die het Absolute is, dan worden zelfs de zonnen helderder. Dat is wanneer de eenheid wordt gezien. De eenheid is er, het Zelf dat werkelijk is, is daar altijd; het is alleen maar een kwestie van verlichting.

### **Het licht van bewustzijn**

Door onderscheidingsvermogen verkrijgen we bevrijding. Slavernij komt door onwetendheid. Hier volgt een illustratie:

Als een opgerold stuk touw ergens ligt waar niet genoeg licht is, zou je kunnen denken dat het een slang is. Met de gedachte dat het een slang is, komt de angst voor de dood. Het hele misverstand wordt

uit de weg geruimd door een bundel licht: de slang blijkt slechts een touw te zijn!

Wanneer je door het licht van onderscheidingsvermogen begrijpt dat dit niet de werkelijkheid is en dat alles een manifestatie van God zelf is - de Almachtige Heer - dan weet je dat alles God zelf is. Wat we zien is niet de wereld; het is God zelf...

Het licht van de Atman is eeuwig en omvat alles. Als eenmaal de verbinding met het allesdoordringende licht is gelegd, kent men alles. Dit is het licht van ware kennis, het bewustzijn. Als er licht is, kan er geen duisternis zijn. Als men van licht vervuld is, ziet men geen duisternis meer. Wanneer de wolken zijn verjaagd door de wind van discipline, waardoor de verbinding met het licht wordt hersteld, ziet men alles - binnen en buiten. Een gewoon mens voelt zijn lichaam en is zich bewust van zijn bestaan en van een aantal reacties, maar een bewust mens begrijpt meer dan het oog kan zien. Dat komt door het licht van bewustzijn.

## 4 Meditatie

### Doel en bron

Meditatie is bedoeld om het doel van het menselijke leven te bereiken. Het genot van de grove materiële wereld van onze zintuigen brengt ons niet bij dat doel, dus wij hebben iets anders nodig.

Vaak voelen wij ons ontevreden omdat de wereld van genoegens klein en tijdelijk is vergeleken met het Goddelijke Zelf. Het is een wet, dat het kleine het grote niet kan vervullen; het grote heeft een vervulling nodig die vergelijkbaar is met zijn eigen grootheid en duurzaamheid.

Atman is eeuwig en volledig, maar de zichtbare, tastbare wereld is dat niet. Wanneer mensen, in onwetendheid, hun lichaam 'ik' noemen, wordt het heel moeilijk om hierin volledige voldoening, vrede en duurzaam geluk te vinden. Ze gaan dus maar op zoek naar dingen die wel tot dat geluk leiden. Er zijn veel manieren om dit te bereiken, maar het systeem van meditatie is eenvoudig en gemakkelijk en kan worden beoefend terwijl we in de gewone wereld aan de gang blijven. Om deze reden heeft de gewone mens deze meditatie nodig.

Waar komt meditatie vandaan? De Schepper begint de scheppingsdaad met meditatie. De meditatie bestaat vanaf het begin van de schepping en zal alleen met de schepping eindigen. Hoewel er veel te vertellen is over meditatie, behoort men in elk geval te weten dat alleen meditatie het middel tot scheppen was. De Schepper mediteert om te scheppen en Hij mediteert ook om veranderingen aan te brengen. Het is een middel tot creatief handelen. Als mensen mediteren, stemmen zij af op de scheppende kracht en vinden zo de energie om hun dagelijkse werk te doen en zich voor te bereiden op vereniging met het eeuwige Zelf.

Meditatie is als een lichte trilling, die altijd en overal aanwezig is. Mensen met een kosmisch bewustzijn vangen die trillingen op als inspiratie en geven ze door aan anderen om hen te helpen verbonden te worden met de scheppende kracht.

(Zijne Heiligheid knikte instemmend, toen hem werd verteld dat een deel van dit antwoord de luisteraar de eerste woorden van het Evangelie van Johannes in herinnering bracht: 'In den beginne was het Woord en het Woord was bij God en het Woord was God... Alle dingen zijn door Hem gemaakt...')

## Onrust en stilte

Het geluid van een feest in een Indiaas dorp lijkt vanaf een afstand op geraas, maar als je er eenmaal bent verdwijnt dit geluid, omdat je er deel van wordt. Zo kunnen afleidende geluiden tijdens de meditatie ook erg hard lijken, maar wanneer je je gewaarzijn uitbreidt, worden deze afleidingen kleinnigheden, omdat ze deel zijn van jezelf. Je merkt ze wel op, maar het stoort je niet meer.

Iemand die in een rijdende trein zit, kan het idee hebben dat de stilstaande trein, die hij passeert, ook rijdt. Als je in de stilstaande trein zit en niet op de rijdende trein let, dan heb je het gevoel stil te staan, maar op het moment dat je aandacht naar de rijdende trein wordt getrokken, krijg je ook de illusie van beweging. Hetzelfde gebeurt in meditatie. Wanneer je tussenbeide komt, ontstaat er een blokkade; wanneer je dat niet doet, is er niets aan de hand.

Het Absolute is bewegingloos, maar Zijn scheppingsstraal is vol beweging. Ofschoon alle beweging Zijn eigen schepping is, raakt Hij er nooit bij betrokken. In meditatie kan de Atman ook omringd zijn door bewegende interventies en toch kan hij onaangedaan en bewegingloos blijven. Het Absolute laadt de energie van het universum weer op. 's Nachts wordt

ons lichaam tijdens de slaap weer met energie opgeladen, maar in meditatie, in diepe rust en vrede laden wij het hele wezen op.

Muziek heeft de kracht gelukkig te maken, omdat de trillingen die uitgaan van juist gecomponeerde noten, bepaalde patronen vormen die een geluksgevoel oproepen...

Alles is trilling. In deze trilling komen kennis en taal tot leven.

### **Uiterste stilte**

Het doel van meditatie is te komen tot totale onbeweeglijkheid of uiterste, diepe stilte. Geen meetinstrument kan die diepte meten, want deze is peilloos. Het is niet nodig om een lange tijd in deze staat te blijven. Langduriger meditatie bereikt niet noodzakelijkerwijs deze diepe stilte.

Zij die in staat zijn diep te duiken, kunnen te voorschijn komen met mogelijkheden die voortkomen uit de wil van het Absolute.

In de Mahabharata vraagt Arjuna aan Shri Krishna naar de mens met zo'n stilte. In de Gita wordt zo'n mens Sthitaprajna genoemd: 'hij die standvastig en stil is in kennis en zijn'. Shri Krishna zegt dat zo'n mens niet opgewonden raakt bij pijn of ellende. Hij komt niet in opstand tegen ongeluk. Zelfs als hem

een ramp overkomt geeft hij niet op, noch is hij bedroefd - hij probeert slechts met een glimlach de gevolgen te boven te komen. Wanneer hij wordt geëerd met succes, genoegens of welstand, barst hij nooit uit in gejuich; integendeel, hij aanvaardt ze eenvoudig in dankbaarheid en vergeet ze vervolgens weer. Men kan zeggen, dat een mens met deze diepe stilte altijd dezelfde blijft en getuigt van doelmatigheid, wijsheid, liefde en barmhartigheid.

Vraag: Het voorgaande bewijst dat deze onbeweeglijkheid of stilte er altijd moet zijn; is het om die reden, dat meditatie daar begint?

Zijne Heiligheid: Je zou eerder zeggen dat deze stilte zelf de werkelijke ervaring van mediteren is. Aangezien er geen beweging is kun je het geen beginpunt noemen, want er is niets dat 'begint'. Wanneer je uit zo'n staat komt, neem je een schat mee, die eindeloos is. In gewone rust en stilte herwin je slechts iets van de verloren energie; maar wanneer je deze stilte hebt bereikt, ben je nooit zonder energie en liefde. Zo'n mens doet alles anders, nieuw en voor de eerste keer. Zijn gewaarwordingen, bewegingen, instincten en gevoelens komen in eenheid samen om iedere situatie onder ogen te zien. Wanneer hij een probleem aanpakt, werken al zijn krachten door deze eenpuntige aandacht.

## Bewegen en niet-bewegen

Meditatie is het proces dat je van bewegen naar niet-bewegen brengt. Zolang er nog enig gewaarzijn is van een geluid of geur of van een andere zintuiglijke indruk, ben je nog afgescheiden van de onbeweeglijke substantie. Toch is die substantie daar en in diepe meditatie kun je je die substantie eigen maken. Hoe subtiel een geluid ook moge zijn, het bestaat vanwege beweging, en zo lang er beweging is, is er afgescheidenheid. Het hoogtepunt van mediteren is dat je Eén wordt. Er is niets anders. Enkel 'Eén zonder een tweede'.

Vraag: Er is thuis nog enige verwarring over het woord 'diep'. De mensen denken dat het de grove vorm, de lichamelijke betreft, terwijl het ongetwijfeld 'diep' op een subtiele manier betekent. Kunnen we zeggen: diep in je wezen?

Zijne Heiligheid: In beide situaties kan een analogie het onderwerp heel goed verklaren. Je kunt de analogie van de oceaan nemen; je duikt diep, en wanneer je dieper en dieper gaat, vind je vaste grond, want de bodem van de zee is vast vergeleken met het oppervlak. Door het hele universum heen ondersteunt het minder-beweeglijke het meer-beweeglijke en vervolgens ondersteunt het meer-beweeglijke het super-beweeglijke. De gehele natuur

is beweeglijk en wordt ondersteund door de onbeweeglijke Schepper. In de natuur wordt alles ondersteund door iets anders. De bewegende aarde, bijvoorbeeld, is onbeweeglijk in relatie tot de beweeglijke mens op straat. In de Veda's wordt gezegd dat driekwart van het Absolute onbeweeglijk is en een kwart beweeglijk. Dus 'diep gaan' in meditatie betekent: van het beweeglijke naar het onbeweeglijke gaan.

### **De kraai en de zwaan**

Er was eens een zwerm kraaien. Een van hen was sterk, slim en mooi, dus maakten zij hem tot hun leider. Deze kraaienkoning was heel trots op zijn daden en keek neer op alle andere schepselen.

Op een dag verscheen er een jonge zwaan. De kraaien verzamelden zich rond de zwaan en vroegen hem of hij de grote daden van hun koning kende. Hij verontschuldigde zich voor zijn onwetendheid en wenste hun koning te ontmoeten. De kraaienkoning verscheen en vroeg de zwaan over verschillende manieren van vliegen. De zwaan, in zijn eenvoud, zei dat hij maar een manier kende.

De kraaienkoning gaf toen een voorstelling van zijn honderd-en-een manieren van vliegen. Toen hij zijn acrobatische toeren had vertoond, vroeg hij of hij de

vliegkunst van de zwaan mocht zien. De jonge zwaan steeg op in een stijlvolle, rustige en natuurlijke vlucht en als gewoonlijk voerde hij zijn snelheid slechts heel geleidelijk op. Daar de kraai klein en vlug was, vloog hij snel en toen hij merkte dat hij de zwaan achter zich had gelaten, kwam hij terug om hem aan te moedigen. Nog steeds voerde de zwaan zijn snelheid geleidelijk op en het duurde niet lang of de kraai werd moe, trilde en viel ten slotte uitgeput in zee. De zwaan kwam naar beneden, redde de kraai en hielp hem terug naar zijn schare. De kraai schaamde zich voor zijn trots en hij bedankte de zwaan voor diens bescheidenheid en grootmoedigheid. Zie je, de zwaan leefde een natuurlijk leven, terwijl de kraai zich bezig hield met acrobatische toeren en slimmigheden.

De uiteindelijke overwinning gaat naar de natuurlijke, standvastige, stille en eenvoudige mens, terwijl de slimmeriken en wijsneuzen hun energie verspillen aan onbeduidend en gejaagd gedrag, dat alleen maar tot de ondergang kan leiden.

## **De ezel**

Iemand ging eens naar een Heilige om te leren mediteren. De Meester vroeg hem: 'Wat heb je onderweg gezien, toen je naar mij toe kwam?'

De leerling herinnerde zich alleen maar dat hij een ezel op de weg had zien liggen. De Meester zei: 'Goed, ik zal je een kleine oefening opgeven en als je die kunt, zal ik je het systeem van meditatie geven. Ga nu en ga rustig zitten en ban die ezel uit je gedachten. Neem er de tijd voor en kom terug als het je is gelukt!' De arme man probeerde het een hele tijd, maar hij ontdekte dat de herinnering aan de ezel alleen maar helderder en helderder werd; hij kon die ezel er niet uit krijgen! Na twee uur was hij wanhopig, ging naar de Meester en zei: 'Het spijt me zeer, maar ik krijg die ezel niet uit mijn gedachten.' De Heilige zei: 'Luister, je zag die ezel slechts een keer, toch kon je hem zelfs na twee uur nog niet kwijtraken. Nu zijn er massa's dingen die je door de eeuwen heen in je geest hebt verzameld. Leven na leven heb je dit allemaal verzameld en het zal heel wat moeilijker zijn om al die dingen, waar je zo lang mee hebt geleefd, te vergeten. Je kunt dus niet verwachten alles in een paar dagen kwijt te zijn. Als je dit begrijpt, zul je je realiseren dat discipline noodzakelijk is. Als je vastbesloten bent en werkelijk verlost wilt worden van die last, zul je stil moeten worden. Wees geduldig! Door je ervaring met de ezel moet je allereerst beseffen dat je niet moet proberen iets kwijt te raken! Strijd niet tegen je verlangens; probeer ze niet uit te bannen; probeer ze ook niet tot

bedaren te brengen. Wees alleen maar onbezorgd; heb geen interesse meer in al die wensen en verlangens. Verwaarloos ze, laat ze gaan en ze zullen een voor een verdwijnen. Worstel er niet mee. Ik zeg je, dat dit de enige manier is waarop het gedaan kan worden.\*

## Dualiteit en eenheid

Het hele universum is in tweeën verdeeld: 'ik en de rest!' Dit is de wereld van verdeeldheid en wij leven daarin. Meditatie brengt ons van dualiteit naar eenheid, maar meditatie is niet het eindpunt. Zij is als een touw waarlangs wij in een schacht kunnen afdalen. Wanneer het noodzakelijke werk is volbracht, laten we haar achter ons. De mantra is niet de eenheid zelf, zij leidt alleen tot eenheid, waar de wereld van verdeeldheid geen geldigheid heeft. Deze eenheid is het Absolute, gekend als Waarheid, Bewustzijn en Gelukzaligheid. Wanneer we dat eenmaal bereikt hebben, vindt er een wonderbaarlijke alchemie plaats en het wezen wordt met energie opgeladen, precies zoals men de accu van een auto oplaadt. Als wij in meditatie, nadat de mantra geklonken heeft, beginnen naar iets uit te zien, misschien een geluid of een substantie, werken we

---

\* Zie blz. 39 - *Getuige zijn of doener*

de meditatie tegen. Zelfs het spreken over 'waardering' is dualiteit. In diepe meditatie waarderen we zelfs de vrede, de waarheid, het geluk of het bewustzijn niet; in feite worden wij dan vrede, waarheid, geluk en bewustzijn. Men moet alle ideeën om iets van de mantra te waarderen opgeven. Dit is precies tegenovergesteld aan waar de mantra voor staat. Begin de mantra en doe niets, maar volg de mantra. De mantra zal zich op een natuurlijke wijze in die eenheid vestigen, daar waar geen activiteit is en ook geen verdeeldheid.

### **Lichamelijke stilte**

Het bereiken van lichamelijke stilte is op zichzelf geen vanzelfsprekende zaak: het is een erg belangrijke prestatie.

Drie factoren komen samen in meditatie: het lichaam, de ogen en de geest. Wanneer het lichaam volledig stil is, wordt de volgende beweging in de ogen gevonden; zij blijven knippen, hoe weinig dat ook mag zijn. Als de ogen stil zijn, zal de geest volgen. De geest beweegt als reactie op de beweging van het lichaam. Eerst komt stilte van het lichaam, dan van de ogen, gevolgd door stilte van de geest.

Meditatie begint met het lichaam. Het oefenen van het lichaam om stil te zijn is de eerste stap om de

spirituele wereld binnen te gaan. Wanneer dat eenmaal is bereikt, is het niet erg moeilijk om vervolgens de stilte van de geest te bereiken.

### **De drie sprongen van de kikvors**

De Wijze die de Mandukya Upanishad optekende (Mandukya betekent 'kikker'), vertelt dat men in 'drie sprongen' op het diepste niveau van het Zelf kan komen, net zoals een kikker die toevallig op het droge land is en door de zon dreigt te worden verschroeid. Hij wenst koelte en vrede en is in staat met drie sprongen in het diepe water terecht te komen. Dit zijn de drie sprongen die wij ook moeten doen om stilte in de geest te verkrijgen.

### **De geest als poortwachter**

Vraag: Kan Zijne Heiligheid iets meer zeggen over hoe wij de geest stil kunnen krijgen, wanneer het lichaam in meditatie geheel stil is?

Zijne Heiligheid: Er bestaat een verbinding tussen geest en lichaam en deze is sterk; niets is onafhankelijk en alles begint met het lichaam. Als het lichaam stil is, is er helemaal geen reden waarom de geest niet stil zou zijn. Dus als de geest niet stil is, is de enige conclusie dat het lichaam nog niet volledig stil is - er moet nog enige beweging in het lichaam zijn,

die nog tot stilte moet worden gebracht. Als het helemaal stil is, zul je ontdekken dat de geest zijn beweging opgeeft en eveneens stil wordt.

Vraag: Bij een eerdere gelegenheid zei Zijne Heiligheid dat je het fysieke lichaam niet kunt aanpassen. Door naar het spirituele niveau te gaan, kun je het subtiele of mentale niveau aanpassen. Doordat je de mantra op de juiste wijze uitspreekt, voltrekt het proces zich verder 'automatisch'. Kunnen we meer te weten komen over dit 'automatische' proces en moeten we erop leren vertrouwen, dat het doorgaat, zelfs als je de diepe vrede nog niet herkent?

Zijne Heiligheid: In situaties waarin je maar niet stil kunt worden, kan men de geest het besluit voorhouden dat we niet gestoord willen worden gedurende de meditatie - dus (tot de geest): 'Ik draag je op de poortwachter te zijn van mijn innerlijk lichaam. Je blijft daar en je laat geen beweging plaatsvinden in het lichaam en in de ogen en je staat niet toe dat er ook maar een gedachte in mij komt, want ik ga mij bezig houden met het Zelf.' Breng het besluit onder woorden, neem het besluit, draag het op aan de geest en zie toe dat de opgegeven taak door de geest wordt verricht - laat hem zijn werk doen! Als hij aan de poort van het innerlijk wezen staat, zal hij zijn taak

juist uitvoeren en zul je niet gestoord worden. Dit is een besluit dat je de geest moet voorhouden.

Wanneer je om te mediteren in een stille houding zit, kunnen er van buitenaf afleidingen komen en deze afleidingen zullen de geest aantrekken. Je moet leren niet te worden afgeleid door invloeden van buitenaf. Behalve storingen van buitenaf zijn er ook innerlijke opstanden! Deze blijven in de geest doorgaan; de geest blijft terugkomen op bepaalde dingen die je nog wilt doen - hij presenteert je eenvoudig verschillende 'dossiers' ter overweging! Wanneer je bijna stil bent, kun je meer energie aan die dossiers geven, dus probeert je geest je ernaar te laten kijken, maar het is daar niet het moment voor, dus neem een besluit - zeg de geest dat dit niet het moment is voor die dossiers: 'Als ik klaar ben met mijn ontmoeting met het Zelf, dan zal ik zeker aandacht aan ze schenken!' Later zul je aandacht aan die dossiers schenken en los je de vragen op die de geest schijnen bezig te houden. Dit is de manier: beveel hem; hij zal je bevelen opvolgen. Neem een besluit; laat hem aan de poort staan en hij staat niet toe dat er ook maar één dossier aan jou wordt gepresenteerd. Later zul je ernaar kijken. En kijk er later dan ook naar.

## De geest en de stok

Iemand die op zoek was naar spirituele kennis en praktische toepassing, wendde zich tot een bepaald soort ritueel om de macht over een bepaalde geest te krijgen. Hij hoopte dat een aantal werkzaamheden door deze geest kon worden gedaan, zodat hij zelf vrij zou zijn om te mediteren, te studeren en spiritueel werk te doen. Ten slotte verkreeg hij inderdaad de heerschappij over die geest en hij ging hem als bediende gebruiken. De geest was echter erg krachtig en snel in het volbrengen van zijn taken en kwam dan terug voor meer opdrachten. Voordat de geest het werk had aangenomen, had hij gezegd dat als het werk klaar was, hij de man zou verslinden! Dit was de voorwaarde: hij moest de hele tijd bezig gehouden worden! De man dacht dat er zoveel te doen was, dat de geest wel bezig gehouden zou kunnen worden, maar hij bleek zo snel te zijn, dat al gauw al het werk dat de man maar bedenken kon, gedaan was. Nu kreeg de man gelukkig een ingeving. Hij realiseerde zich dat de geest zo vlug was, dat hij nooit genoeg taken zou kunnen krijgen, dus moest die geest iets te doen krijgen waar hij voortdurend mee bezig zou zijn en waar nooit een einde aan zou komen. Hij zei de geest een bamboestok te kappen en deze bij hem te brengen. De geest moest

vervolgens de bamboestok op de binnenplaats vastzetten. Toen de geest hem daar stevig had neergezet, zei de man: 'Alleen als ik je een andere instructie geef, mag je van de stok weg gaan. Het is voortaan jouw algemene taak om in deze stok op en neer te klimmen.' Het voortdurend omhoog en omlaag gaan langs de paal putte de geest snel uit en dus ging hij aan de voet van de paal zitten om op de volgende opdracht van de heilige man te wachten.\*

Onze geest lijkt erg op de geest in dit verhaal, want het is zijn taak om voorstellen en tegenvoorstellen te doen en er is geen eind aan de verscheidenheid van tegenvoorstellen die hij kan produceren. Zo werkt de geest en zo houdt hij de mensen bezig en de mensen worden moe, niet alleen mentaal maar ook fysiek.

## Moeilijkheden

Of de meditatie werkt of niet kan het individu zelf het beste beoordelen. Hij weet wat er in hemzelf gebeurt en hij weet dat er moeilijkheden zullen zijn, die slechts in de loop van de tijd zullen worden opgelost. Tenzij de meditatie op een natuurlijke wijze bij iemand hoort, zal hij steeds moeilijkheden blijven tegenkomen. Moeilijkheden komen nu eenmaal voor, soms meer, soms minder, soms helemaal

---

\* Zie blz. 130 - *De bamboestok*

niet. Ze verschijnen zo nu en dan, want zij ontstaan onder invloed van de Guna's. Als Rajas overheerst, merk je dat je niet kunt mediteren. Onder Tamas word je slaperig of er ontstaan honderd-en-een verschillende soorten belemmeringen. Wij kunnen die belemmeringen verwelkomen en ze binnenlaten, op een voorwaarde, namelijk, dat wij vastbesloten zijn door te gaan op de weg van meditatie en het doel van meditatie te bereiken, nl.: verenigd te zijn met deze onveranderlijke Param Atman, het Absolute. Laten wij hiermee doorgaan. Wat er ook komt, wij aanvaarden het en gaan door zo goed we kunnen.

### **De pijlenmaker**

Mediteren is zijn. Eén zijn. Eén zonder een tweede. Dattatreya wandelde eens door een straat, toen er een bruidsstoet voorbij kwam. Hij stond stil bij de deur van een winkel waar pijlen werden gemaakt. De pijlenmaker was druk aan het werk en nam niet de moeite om naar de stoet te kijken. Toen die voorbij was, wilde Dattatreya weten waarom de man niet had genoten van het vrolijke gezelschap en hij vroeg of hij ze wel gezien had. De pijlenmaker zei: 'Nee, ik heb niets gehoord, want ik was bezig de punt van de pijl te slijpen.' In het vormen van de

punt werd hij er één mee en de wereld van de zintuigen bestond niet voor hem op dat moment. Hetzelfde geldt voor meditatie. In meditatie ben je Eén. Je wordt het Zelf.

De meditatiemethode is een proces waardoor dit eenworden mogelijk wordt gemaakt. Het Absolute mediteert en wordt de schepping, wij mediteren en worden het Absolute.

### **Drie soorten rust**

Er zijn drie soorten rust: de lichamelijke rust van de fysieke wereld, de mentale rust van de subtiële wereld en de spirituele rust van de causale wereld. Wat de fysieke wereld betreft, weet iedereen dat je na een volle dagtaak 's nachts moet rusten. Na de inspanningen van de dag moet je stoppen om te gaan rusten en energie te krijgen om opnieuw te beginnen. Iedereen weet dit, ofschoon niet iedereen de kunst van lichamenlijk rusten verstaat.

Rust op het subtiële of mentale vlak rijst op tussen de ene wens en de volgende wens. Dit is de staat van niet-wensen, die rust brengt op het subtiële niveau. Je stopt al die verlangens en het denkproces komt tot stilte.

Rust op het spirituele of causale niveau ontstaat als alle activiteiten van het fysieke en het subtiële

lichaam - de verlangens, het denkproces en zelfs de gevoelens en emoties - verstillen. Het causale niveau is de uiteindelijke gangmaker van alle activiteit en wanneer er met alle dingen en met iedere situatie volledige tevredenheid is bereikt en er is geen verlangen meer naar wat dan ook, dan vind je de rust van het spirituele niveau.

In die rust verschijnt de Atman, als de enige getuige, in zijn lichtende glorie, en hij beschouwt de grote stilte van het hele universum als eenheid, waar geen spel is van fysieke beweging, mentale beweging of zelfs emotionele beweging. Dit zou kunnen worden beschreven als 'volledige overgave' of 'volledig geloof in de wil van het Absolute'. Je aanvaardt eenvoudigweg alles zonder enige afwijzing of tegenzin. Rust op het fysieke vlak geeft genoeg energie voor acht tot negen uur activiteit voor ieder individu. Op deze manier gaat het menselijk ras voort zonder veel moeilijkheden. Dat wil zeggen dat de mensen met gezond verstand dit begrijpen en ervoor zorgen dat ze voldoende fysieke rust krijgen; zo blijven ze gezond en zijn ze normaal actief.

Rust op het subtiele of mentale niveau, door het stoppen van al die tegenstrijdige wensen, brengt een andere dimensie in het idee rust. In deze dimensie van rust rijst doelmatigheid op en dit werkt door in alle activiteiten: gewoon lichamelijk werk of artistiek

werk. Laten we dus rusten op dit niveau, tussen de vervulling van de ene wens en het ontstaan van de volgende, en het zal beloond worden met doelmatigheid.

### **De gevolgen van spirituele rust**

Het causale of spirituele niveau van rust, wat uiterst diepe stilte of totale onbeweeglijkheid is, bevindt zich in het gebied van het Absolute. Daar het causale gebied niet beschreven kan worden, leer je erover door de uitwerking ervan. Je kunt het zien in de daden en de aard van hen die zich van spirituele rust voorzien. Er zijn drie opvallende kenmerken.

Ten eerste: Zij tonen liefde en genegenheid voor alles wat zij ontmoeten. Alle activiteiten beginnen in liefde, en zij worden uitgevoerd en gevoed door liefde totdat ze zijn voltooid. Alle betrekkingen tot mensen of activiteiten, direct of indirect, worden alleen verricht en geleid door liefde en genegenheid.

Ten tweede: Hun ideeën, intenties of motieven zijn zuiver en eenvoudig. Zuiverheid en eenvoud verruimen de horizon en zij denken en werken voor de gehele mensheid en alleen door de wetten van het Absolute. De scheidingen tussen groepen, rassen of naties verdwijnen en slechts natuurlijke wetten wor-

den gevolgd. Hun denken omvat vanzelfsprekend de hele menselijke familie en haar wezenlijke goedheid. Ten derde: De lichamelijke bewegingen van zulke mensen zijn afgestemd op een natuurlijk ritme en het resultaat is eenvoud en doelmatigheid van bewegen. Zij storten zich nooit overijld in welke situatie dan ook. Zij zijn nooit opgewonden en volvoeren hun daden op een doelmatige, hoogstaande en verfijnde manier. Wat zij ook doen, het komt voort uit stilte, wordt vastgehouden in stilte en keert weer terug in dezelfde stilte, en dit ervaren zij in deze grote, volledige onbeweeglijkheid. Dit is een ideaal of voorbeeld voor de gewone mens om naar te streven, als hij zich op de een of andere manier bewust wordt van de noodzaak om zijn staat te verbeteren.



## 5 Resonantie

### Param-Atman herinneren

De heilige geschriften stellen vast dat men te allen tijde - in het begin, in het midden en aan het einde, de gehele tijd door het verleden, het heden en de toekomst heen - moet blijven denken aan Param-Atman, omdat we niet weten wanneer het einde komt. Maar we kunnen dit niet doen zonder er een gewoonte van te maken. Het is onzin zich te verbeelden dat het mogelijk is er pas op de oude dag een gewoonte van te maken. Wij moeten deze gewoonte juist aankweken in onze jeugd, want hoe ouder wij worden, des te moeilijker zal het zijn, hoewel het natuurlijk nooit te laat is voor de Param-Atman!

De wereld heeft jouw lichaam nodig, dus dien de wereld met je lichaam. Param-Atman wenst enkel je liefde. Als je Param-Atman liefhebt, kan Param-Atman beginnen jou te dienen. De Bhagavad Gita zegt:

‘Door het innerlijk oor van een toegewijde bereid Ik mijn weg in zijn ziel en veeg hem schoon.’

Op iedere weg kom je moeilijkheden tegen. Ook de weg van toewijding heeft zijn eigen moeilijkheden, maar deze moeilijkheden dragen ons voorwaarts en

vormen de basis van nieuwe inspiratie. Door deze moeilijkheden wordt onze toewijding gesterkt.

De gewoonte om ons voortdurend de Param-Atman te herinneren maakt dat we ons op het tijdstip van de dood zullen herinneren. Een toegewijde is zonder wensen, vol vrede. Hij kent geen vijandschap. Zijn zienswijze is onveranderlijk. Hij ziet Param-Atman in alles.

Langs de weg staan straatlantaarns op enige afstand van elkaar. Elk licht straalt uit over een bepaalde afstand. De lichten ontmoeten elkaar en de duisternis ertussen verdwijnt. Dus als men zich de Heer herinnert voordat men gaat slapen en men begint de dag weer met dezelfde herinnering, dan zal de duisternis van de slaap daartussen worden omgezet in licht en de herinnering zal worden meegeteld als deel van het gebed.\*

### **Het stille water**

Al onze wensen en wilsuitingen doen zich tijdens de meditatie voor als hindernissen waardoor aandacht verloren gaat. Heb minder wensen! Als wensen verminderen, begint zich spoedig aandacht te ontwikkelen. Bijvoorbeeld, wanneer water in een vijver

---

\* Zie blz. 137 - *Lantaarnpalen*

wordt bewogen, dan beweegt de reflectie van de zon ook in een gebroken vorm, hoewel de zon zelf niet beweegt. Als de beweging in het water afneemt, neemt ook de beweging in de reflectie af. Als eenmaal het water geheel stil is, kan men de reflectie volledig en stil zien. Wanneer onze geest verstilt, heerst aandacht alleen.

### **De mangoeste**

Vraag: Hoe kan men zich de leidraad gedurende de dag herinneren?

Zijne Heiligheid: Overdag is men verwickeld in Rajas, omdat men het actief-zijn moet handhaven en het ligt in de natuur van Rajas dat men al te gemakkelijk zijn verlangen naar deze leidraad vergeet. Dit is een natuurlijk verschijnsel. Maar als het natuurlijk is om te vergeten, is het net zo natuurlijk om te herinneren; dus wanneer men inziet dat men vergeten is, moet men zichzelf herinneren en proberen deze staat van vergeten tussen twee momenten van herinnering te brengen.

Als de duisternis, die de vergeetachtigheid symboliseert, is ingesloten tussen twee lichten, dan is het erg gemakkelijk de duisternis over te steken zonder enige hulp van buitenaf, want er is licht achter en licht voor. Dus herinnering reflecteert enig licht in de

duisternis en men kan zich vasthouden aan het licht dat verderop schijnt en zo door de duisternis gaan. Als er twee herinneringen zijn, dan zal men ontdekken dat de vergeetachtigheid ertussenin haar kracht verliest, en al wat het individu aan begeleidend licht nodig heeft, komt beschikbaar door opnieuw te herinneren.

De Indische mangoeste is een klein dier welks natuur het is met slangen te vechten. Telkens wanneer zij elkaar ontmoeten, vechten zij en als de slang de mangoeste een giftige beet geeft, rent het beest weg om aan een bepaald kruid te ruiken. Dit specifieke kruid neutraliseert het gif en de mangoeste herstelt. Hij keert weer terug naar het gevecht en dit proces kan doorgaan zolang het gevecht duurt: de mangoeste trekt zich terug naar het kruid en komt gereed voor de strijd terug, genezen van de werking van het gif.

Om in staat te zijn voortdurend universele genade te verkrijgen is alles wat men moet doen, zijn innerlijke deur openhouden, open in de richting van het Absolute. De universele genade van het Absolute doordringt het universum en is daarom altijd beschikbaar.

Indien de herinnering aan deze universele genade in leven wordt gehouden, is er een verbinding en blijft

de mens in staat altijd ontvankelijk te zijn voor genade. Zelfs wanneer de herinnering niet constant is en wanneer die steeds met kleine tussenpozen moet worden opgewekt, zal hetgeen gedurende die periode van vergeetachtigheid gedaan is, worden uitgewist, verhelderd of verbrand, zodat men binnen het rijk en de invloed van de universele genade blijft. De deur openhouden naar het Absolute en de herinnering vasthouden aan de universele genade is voldoende. De kracht van de herinnering bepaalt de ontvankelijkheid voor genade.

### **Prioriteiten**

Vraag: Zijne Heiligheid vertelde ons dat het Absolute overal beschikbaar is. Zijn liefde is altijd beschikbaar en alles wat men te doen heeft is zich over te geven. Waarom is het zo moeilijk zich over te geven wanneer men het zo graag wil?

Zijne Heiligheid: De reden is gehechtheid aan de wereld. Neem het voorbeeld van de zon en de wolken. De zon is er altijd, maar de wolken komen voorbij en bedekken de zon en we zijn niet in staat de zon te zien, hoewel de zon steeds aanwezig is. De wereld en onze gehechtheid aan de wereld vormen de voornaamste belemmeringen om zich het Absolute te realiseren. De methode om dit te overwinnen is

gebed, meditatie en dergelijke. Als we in staat zijn deze belemmering hierdoor te slechten, dan ontstaat een eenwording met het Absolute en vreugde rijst vanzelfsprekend op.

We kunnen geen twee prioriteiten tegelijkertijd hebben. Of we geven prioriteit aan de wereld, of we geven prioriteit aan het Absolute. Zodra de prioriteit voor de wereld wordt opgegeven, is het Absolute daar. Neem het voorbeeld van een weegschaal. Als de twee schalen leeg zijn, is de stand volkomen horizontaal. Zodra iets aan een kant wordt gelegd, komt die naar beneden en de andere kant gaat omhoog. Evenzo, wanneer de geest niet wordt ontlast van wereldse wensen, gaat die kant van de weegschaal naar beneden.

Dus om de vreugde te ervaren, is het nodig de geest vrij te maken. Maak de weegschaal vrij van het gehele gewicht van wereldse zaken.

Vraag: Herinneren of denken aan de Param-Atman als de ontzagwekkende bron van het universum blijft voor mij een kil, intellectueel streven. Het is gemakkelijker Param-Atman en mijZelf (Atman) tezamen te herinneren; dan begint een warmte en een ervaring van eenheid te komen.

Zijne Heiligheid: Herinneren of denken aan Param-Atman als de ontzagwekkende bron van het univer-

sum kan misschien een ietwat kil, intellectueel streven lijken. Het zou niet zo zijn, als het andersom was. In plaats van te proberen de gedachten te laten rusten op Param-Atman, kan men ook Param-Atman laten rusten in de gedachten. Dan zal de koude verdwijnen en warmte komen.

De methode om eenheid met de universele Param-Atman te vinden, is te gaan zoeken naar de waarheid in de gedachten.

### **Twee aspecten van creativiteit**

Er zijn twee aspecten van creativiteit van het Absolute: het ene dat zichzelf manifesteert en het andere dat zichzelf terugtrekt. De scheppende daad van manifestatie wordt alleen op de juiste manier uitgevoerd indien de kunstenaar in het Zelf kan verblijven, 'leeg' is, ongehecht en zuiver. Als hij leeg is, is hij niet gehecht en alles rondom hem is zuiver. Dan kijkt hij naar, en in, deze wonderbaarlijke schepping, brengt alle informatie aan het licht en verbindt alles tezamen op zo'n manier dat het een kunstwerk vormt.

Keer dit creatieve proces om en je hebt meditatie; in meditatie wordt alles wat we verzameld hebben gaandeweg verwijderd en we gaan dieper en dieper naar waar er niets anders is, uitgezonderd de

creatieve kracht, het Zelf. Het ene is de kunst van manifestatie, het artistieke werk; het andere is de kunst om diep in het Zelf te gaan, dat is meditatie. Dit zijn de twee aspecten van de creativiteit van het Absolute.

### **De twee kunstenaars**

Hier is een voorbeeld. Twee kunstenaars gingen naar een koning om geld te verdienen door hun kunst ten toon te stellen. Zij vertelden de koning dat zij identieke kunstwerken konden maken, en dat de koning hen op de proef mocht stellen. De koning vroeg: 'Gaan jullie elkaar nabootsen?' Zij antwoordden dat zij elkaar volstrekt niet zouden imiteren. Zij vroegen of zij elk een helft van de zaal konden krijgen met een tussenwand in het midden, zodat zij apart konden leven en werken en beloofden dat er geen verschil zou zijn in hun werk, wanneer de koning kwam kijken. De koning stemde hiermee in en zij werkten gedurende een maand. De een schilderde en de ander polijste alleen maar de wand. Op de afgesproken tijd werd de tussenwand weggenomen en toen het licht op het schilderij viel, werd het precies zo gereflecteerd op de andere wand.

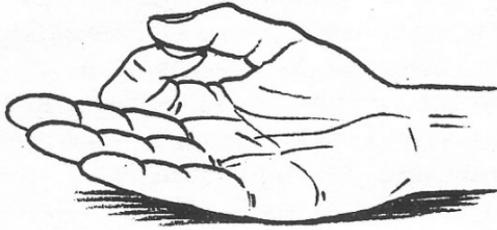
De twee aspecten van de creatieve daad worden getoond in dit verhaal. Het ene is meditatie, dat is

glanzend wrijven, de schittering van het Absolute te voorschijn brengen door eliminatie, zodat het alles zuiver, precies en zonder vervorming kan reflecteren. Het andere is de kunst die wij moeten leren in de fysieke wereld.

Als we een reis willen maken moeten we de route op een kaart opzoeken of aanwijzingen vragen aan mensen die de weg kennen. Maar voor elk individu is de richting van deze weg niet het ergens anders naartoe gaan, maar het naar binnen keren in zichzelf. De moeilijkheid is, dat al leven we in ons eigen huis, we het toch niet kennen, we herinneren het ons niet. Maar wanneer we ons de namen van de wijze mensen herinneren die een zijn met Atman, dan leidt hun kracht ons rond in ons eigen huis. Door ons hen te herinneren, herinneren wij onszelf. En zo is dit een hulpmiddel voor ons om naar dat eigen Zelf te komen.

### **Het handsymbool**

Vraag: Het handsymbool dat u ons toonde (wijsvinger tegen duim) helpt me zeer goed. Het herinnert me zonder woorden aan wat ik probeer te doen.



Zijne Heiligheid: Dit teken staat bekend als Jnana Mudra (symbool van Kennis). In dit symbool buigt de wijsvinger diep om de duim te ontmoeten. Hier vertegenwoordigt de wijsvinger het individuele ego, diep buigend om Param-Atman te ontmoeten, en de andere drie vingers symboliseren zijn natuur, gebonden door de Wet van Drie, die overal te vinden is. Het individu moet uitstijgen boven de wet van de drie Guna's, door onafgebroken verenigd te zijn met het Absolute, om te genieten van de volledige kennis van het Absolute. Als hij zich ontwikkelt door die ervaring, zullen vele lagen van steeds fijnere kennis te zijner tijd helder en duidelijk voor hem worden. De wijsvinger vertegenwoordigt het individuele ego. In deze vinger is veel Rajas. Als men met deze vinger wijst naar een tere pompoenscheut, zal die uitdrogen en sterven. Deze vinger wordt altijd gebruikt voor discipline, bevelen, opdrachten, vermaningen en bedreigingen. Dit is een harde en heel rajasische vinger,

die nodig moet worden verenigd met de waarheid of het Absolute.

Het volgende werd gezegd door de eerste Shankaracharya: 'Brahman is waarheid, de wereld is onwaarheid en er is geen verschil tussen het individu en Brahman.'



## 6 Het moment van nu

### Tijd

Tijd maakt deel uit van de materiële wereld. Waar ruimte is, is tijd. Een lange reis neemt veel tijd in beslag, een korte reis minder, maar in de spirituele wereld gelden tijd en ruimte niet. Je kunt niet over tijd denken met betrekking tot Zelf-realisatie. Het Zelf dat moet worden gerealiseerd is hier, daar en overal. Niemand hoeft te reizen om het te vinden. Je vindt het in jezelf, nu.

### Lakshmana en Rama

Er zijn verschillende categorieën in tijd. De ene dag denken we erg weinig tijd te hebben, terwijl er feitelijk genoeg is. De andere dag denken we ruimschoots tijd te hebben, maar komen we in werkelijkheid verschrikkelijk veel tijd te kort. Tijd houdt meestal verband met de situatie. Als we slapen lijken onze dromen veel tijd in te nemen, terwijl de dromen in feite slechts flitsen zijn. Tijd is weer anders gedurende diepe slaap; en natuurlijk ook in gelukzaligheid heeft tijd een andere maat, dus tijd varieert al naar gelang de toestand waarin we ons bevinden.

Hier is een illustratie. Lakshmana, de broer van Rama, wilde zo graag de grote illusie van Maya zien - de Maya waar Rama altijd over sprak - en hij vroeg er zijn broer naar. Rama antwoordde: 'Je zult in moeilijkheden raken, als je het ziet, dus ik zou me er maar niet druk over maken.' Lakshmana antwoordde: 'Ik weet heel zeker dat het me niet zal beïnvloeden en ik ben nog steeds nieuwsgierig om het te zien.' Dus zei Rama: 'Goed, dan zul je het zien'. Ze gingen naar de rivier om te baden. Toen ze met baden klaar waren en weer naar de oever gingen, zei Rama: 'Mijn broeder, ik heb mijn ring verloren. Denk je dat je die daar zou kunnen opduiken?' Lakshmana ging en probeerde de ring op te duiken, maar hij verloor het bewustzijn. Toen hij uit het water kwam, was hij in een andere landstreek, een prachtig gebied. Al gauw ontmoette hij een mooie vrouw en zij gingen samenwonen, voerden hun eigen huishouden en stichtten een gezin.

Hij kreeg vier zonen en toen hij een oude man was geworden kreeg hij malaria, begon te hoesten en stierf. Zijn zonen droegen hem naar de rivier, zoals de gewoonte was, om zijn lichaam in het water onder te dompelen en toen het lichaam wegzonk, kwam op datzelfde moment Lakshmana weer uit het water en uit Maya. Hij ging naar Rama, met tranen in zijn ogen en berouw in zijn hart, maar herinnerde

zich nog altijd niet wat er was gebeurd. Rama zei tegen hem: 'Je wilde Maya (illusie) ervaren. Nu heb je die ervaring.'

Al het verschil in tijd en ruimte dat we in deze wereld berekenen, is illusie. In de Atman is geen tijd en geen ruimte, het is allemaal Eén. In ons waakbewustzijn en in slaap zien we een vervormd effect van dit alles.

### **Heden, verleden en toekomst**

Het moment van nu is het alomtegenwoordige Absolute en in het moment van nu staat Het in Zijn gedaante voor je en dat is het moment om het Absolute te waarderen. Het concept van verleden en toekomst is verwickeld in wereldlijke zaken, dus wanneer men aan het verleden denkt, wijkt men af van het Absolute dat nu aanwezig is en probeert men bepaalde verbindingen met wereldlijke zaken aan te gaan. Wanneer men plannen maakt voor de toekomst, wijkt men af van het nu aanwezige Absolute.

Er is een Sanskriet vers waarin wordt gezegd: 'Het Absolute is hier en nu. Zie, geniet en breng jezelf ermee in verbinding en pieker niet meer over het verleden of de toekomst.' Je kunt het verleden niet tot leven brengen, je kunt de toekomst niet pasklaar

maken naar je eigen wensen, want verleden en toekomst liggen buiten de macht van het individu. Met de geest gericht op het Absolute, zouden we moeten proberen in het moment van nu gebruik te maken van wat het Absolute ons te bieden heeft. In het moment van nu ervaren we het licht van het Absolute. In het moment van nu vallen je zorgen weg. Ideeën over verleden en toekomst sleuren het individu mee in angst en duisternis.

Het is veel beter en economischer voor ons om gebruik te maken van de schittering en het licht van kennis in het nu, dan om onszelf te verbinden met de duisternis, die toebehoort aan het verleden of aan de toekomst. De duisternis bezoekt ons en maakt ons ongerust. Telkens wanneer wij ontwaken en bemerken dat we reizen in de duisternis van het verleden of in de toekomst ronddolen, kom dan alsjeblieft in het licht van de dag - het licht van het nu.

### **De wijze man en het kind**

In de geschriften kan men lezen dat de wijze man zich gedraagt als een kind, niet omdat zijn handelingen kinderlijk zijn, maar omdat hij in het nu leeft; het goede in een handeling van een kind is, dat wat het kind ook doet, het geen littekens achterlaat. Het kind begint altijd opnieuw. Het kan het ene moment

tevreden zijn en het andere moment huilen, maar het gebeurt allemaal in het moment. Het geniet van alles en houdt niet vast aan enige handeling. Zodra de handeling voorbij is, is de herinnering eraan ook verdwenen, het geluk of verdriet is weg alsof het niet bestond. Noch wordt het kind gekweld door het verleden, noch hunkert het naar de toekomst. De wijze man is als een kind en wordt steeds vervuld van gelukzaligheid. Wanneer hij een situatie moet aanpakken, verlaat hij zijn gelukzaligheid niet; hij wordt niet beïnvloed door de daden uit het verleden of door de verwachtingen voor de toekomst. Hij is altijd in gelukzaligheid en vrij.

## Tijdschalen

Vraag: Omdat ons fysieke lichaam zich beperkt tot zeventig of tachtig jaar leven, lijkt ons gevoel van tijd vreemd genoeg ook beperkt te zijn. Is dat omdat we het belang van het moment van nu niet begrijpen en niet voldoende leven in het moment?

Zijne Heiligheid: Het begrip tijd verschilt van grof naar subtiel niveau. Onze levensduur van zeventig of tachtig jaar is gebaseerd op de berekening van de fysieke wereld. De fysieke wereld heeft haar eigen tempo en alle tijd staat in verhouding tot door de natuur geschapen beweging. Het fysieke lichaam is

afgesteld op die tijdschaal en natuurlijk moet men die tijdschaal respecteren voor alle fysieke activiteiten. Men moet in het moment van nu zijn, om de fysieke wereld te gebruiken en ervan te genieten in overeenstemming met haar tempo. Het concept van tijd verandert, als je in de subtiële wereld komt. Meditatie betreft voornamelijk het subtiële lichaam, dat door een andere tijdschaal wordt geregeerd.

Als men vroeger naar Badrinath wilde gaan, dat 4000 meter hoog in het Himalaya-gebergte ligt, had men ten minste vijftien dagen nodig voor de heen- en terugreis en bovendien wat geld, kleding, medereizigers - voor het geval men verdwaalde - en een goede gezondheid. Dit kan men doen op het fysieke niveau, maar wanneer deze reis eenmaal is volbracht met het fysieke lichaam, kan men met het subtiële lichaam in luttele seconden nog eens heen en terug reizen. Op deze reis zijn geen tijd, geld of medereizigers nodig en zelfs geen goede gezondheid. Deze subtiële wereld herleidt tijd naar een andere dimensie. Meditatie is even eenvoudig als thuiskomen. Wat men werkelijk nodig heeft is vertrouwen, oprechtheid en voortdurende inspanning. Als men getrouw en oprecht mediteert en de voortdurende inspanning volhoudt, zal men in staat zijn de reis naar het ware Zelf vrij snel op te pakken en te volbrengen. Een volledige inspanning kan op deze manier de ont-

wikkeling van het bestaan naar volledige vrijheid in een jaar tot stand brengen. Maar in onze toestand duurt het veel langer en de levensduur lijkt te kort om bevrijding te bereiken. Dit is een groot misverstand. Tweemaal per dag een half uur is in feite genoeg, ook al gebruiken wij maar een paar minuten van deze tijd. Het is genoeg voor een hele dag.



## 7 Energie en rust

### De drie Guna's

De schepping is vervuld van de drie Guna's. Alles heeft zich uit de drie Guna's ontwikkeld en niemand kan eraan ontkomen. Waar we wel aan kunnen ontkomen, is aan hun aantrekkingskracht en in dat geval wordt alles een stuk makkelijker. Het is echter onmogelijk één ervan vast te houden en de andere los te laten. Ieder mens, iedere handeling en elk ding is vol van de drie Guna's; niemand kan eraan ontkomen en we moeten leren ermee om te gaan. Iedere vorm van gehechtheid brengt vast en zeker ellende en slavernij met zich mee, dus vermijd gehechtheid, ook aan Sattva.

Mediteren is in Sattva verblijven, maar na meditatie, als je een activiteit oppakt, komt Rajas; als je gaat slapen komt Tamas. Om in de wereld te zijn, om in deze schepping te leven, maakt men gebruik van Sattva, Rajas en Tamas, elk op zijn eigen tijd. Men moet niet denken dat men altijd Sattva zou moeten hebben, omdat Sattva beter is. Dat is onmogelijk en ook tegennatuurlijk. Als men ziet dat Sattva goed is, moet men, vergeleken met andere activiteiten, met meer gevoel en aandacht mediteren.

De schepping is vol van dit drietal: Sattva, Rajas en Tamas. Dezelfde drie krachten worden door de gehele schepping heen herhaald tot in haar meest grove vorm. Bijvoorbeeld: kennis, verandering en onwetendheid; schepping, bestaan en oplossing; in de spraakkunst: eerste, tweede en derde persoon, of mannelijk, vrouwelijk en onzijdig geslacht, enzovoort. Het patroon van drie herhaalt zich door de schepping heen vanaf de eerste impuls tot het einde. Iemand die onderscheid maakt, is in staat in iedere geschapen vorm hiervan meer te zien. Maar een ding moet onthouden worden, dat, hoewel deze drie krachten door de schepping heen werken, er nog een andere factor is die alleen het komen en gaan observeert van drie krachten die op elkaar reageren.

### **De aarden pot**

De noodzaak van rust voor lichaam, geest en ziel ontstaat alleen als een of andere activiteit is ondernomen. Zonder activiteit verbruikt men geen energie en heeft men dus geen rust nodig.

Het proces van onze schepping is zodanig dat, in het patroon van dit universum, fysieke activiteit en fysieke rust beide beschikbaar zijn. Overdag zijn er allerlei activiteiten en's nachts trek je je terug om rust te krijgen. Hetzelfde geldt voor de geest en de ziel.

Al deze eigenschappen worden verzorgd door de natuur en het is noodzakelijk er gebruik van te maken. We kunnen niet zonder. We hervinden rust en energie in het middelpunt en maken gebruik van al deze glorieuze aspecten van onze natuur.

Iemand gaat naar de rivier en dompelt een aarden kruik in het water. Natuurlijk is er geen verschil tussen het water buiten en binnen in de kruik, maar door de kruik kan het water wel uit de rivier meegenomen worden en zo is het ook met de universele energie en het individu.

De stroom van energie die voortdurend in het universum circuleert, wordt vastgehouden door het individu zoals ook de aarden kruik doet. Hij neemt de energie van deze stroom en gebruikt haar in het dagelijkse leven. Als de energie 'op' is, gaat men terug naar de stroom om weer 'bij te tanken'.

Hetzelfde energiesysteem is voor ons allen beschikbaar. De gewone mens gebruikt zijn energie elke dag, maar weet alleen hoe hij zijn fysieke energie moet aanvullen; hij krijgt van fysieke rust ook wat mentale en spirituele rust, maar erg weinig.

Zo gaat hij door, maar hij haalt niet echt het beste uit zijn leven, omdat hij niet voldoende rust krijgt.

## Een diamantmijn

In een diamantmijn worden op honderd meter onder de grond duizenden tonnen steen gehakt. Het gesteente wordt naar boven gebracht, in kleine stukjes gebroken, verwerkt, gewassen, te drogen gelegd en verder verwerkt. Duizenden mensen zijn bezig met deze kleine stenen te sorteren en te bekijken, waarbij uiteindelijk misschien slechts honderd gram aan zuivere diamant wordt gevonden.

Dit gebeurt ook in meditatie en je zult dus een half uur moeten geven om misschien maar een paar seconden contact met het Zelf te krijgen, maar het is de moeite waard, omdat je een diamant krijgt - de werkelijke kracht, het meest waardevolle, kostbare materiaal van iemands leven.

Of het is als duiken naar de bodem van de oceaan. Je brengt dingen naar de oppervlakte die misschien niet allemaal even kostbaar zijn. Je onderzoekt wat je naar boven hebt gehaald, gooit de onnodige dingen weg en verzamelt alles wat waardevol is. Je duikt onder in de oceaan, zonder te weten wat je gaat opduiken. Van wat je vindt, bewaar je alleen het beste. Zelfs als je maar een paar minuten diep duikt, is het goed, maar natuurlijk is er geen enkele beperking.

## Twee vleugels

Vraag: Het schijnt voor de hand te liggen dat er zowel een wereld van bewustzijn is als een wereld van beweging. Men vraagt zich wel eens af waarom het zo lang duurt voor we dit ontdekken, vooral wanneer het zo duidelijk is dat er in die wereld van bewustzijn stilte is en geen beroering.

Zijne Heiligheid: Vogels hebben van nature twee vleugels, omdat de wisselwerking tussen beide vleugels hen in staat stelt hoog in de lucht te vliegen. Als een van de vleugels wordt beschadigd, kan de vogel niet meer vliegen. Op dezelfde manier zijn er twee vleugels van ons bestaan - het materiële en het geestelijke. Om de een of andere reden schijnen mensen er de voorkeur aan te geven maar één vleugel te gebruiken en klemmen zij zich vast aan het materiële of aan het geestelijke. Daar beide juist samen noodzakelijk zijn, ontstaat er strijd bij het zoeken naar gelukzaligheid. Als mensen niet de noodzaak inzien beide vleugels te gebruiken, kunnen ze geen vrijheid en gelukzaligheid vinden. Alleen wanneer men zich deze waarheid realiseert, zal het werk vaart krijgen. Alleen dan zal de reis door de ruimte van de geestelijke wereld effectief worden.

## De drie Guna's

Wanneer men mediteert, reikt men naar de bron van energie en men krijgt wat men ook gedurende de dag of gedurende het jaar heeft verbruikt, weer terug. Het hangt alleen af van de zuiverheid of kwaliteit van de meditatie, hoeveel extra energie men zal terugkrijgen, die dan moet dienen of om de verloren energie aan te vullen of om meer en beter werk te kunnen verrichten.

De natuurlijke gang van zaken wordt gereguleerd door de drie Guna's: Sattva, Rajas en Tamas. Twee van de drie gebruiken energie: Rajas en Tamas zijn er om de energie die in het individu wordt bewaard, op te maken. Het is alleen in Sattva dat de energie in het individu hersteld en opgeslagen kan worden. De kwaliteiten van deze drie worden gezien in verschillende manifestaties: Sattva is een heel lichte Guna, die op twee manieren werkt: zij geeft licht aan het individu en maakt het hart licht; zij houdt hem altijd in een tevreden, rustige, zich ontwikkelende, gelukzalige toestand. Rajas activeert het individu, maar de beweging is te snel en het individu komt niet tot een vredige en rustige situatie. Tamas brengt traagheid en luiheid en bindt alles te zamen, dus met Rajas en Tamas worden de natuurlijke energieën verspild en verbruikt.

Wij hebben deze meditatie gekregen om diep te gaan en die energie naar buiten te brengen, zodat die weer kan worden gebruikt. Als de uitgaven van het individu groter zijn dan de inkomsten, is de neergang duidelijk, maar als de inkomsten van het individu groter zijn dan de uitgaven, is ontwikkeling verzekerd. Alles wat we moeten doen is meer oefenen, zodat we met meer energie worden opgeladen en de rest zal op natuurlijke wijze volgen: de dingen zullen worden gedaan, we zullen veel gelukkiger zijn, veel standvastiger, veel aangenamer en doeltreffender, waar we ook zijn.

### **Een huis met drie kamers**

Het is alsof we in een stenen huis wonen, waarbij we niet in alle kamers tegelijkertijd kunnen kijken. Het is bewustzijn dat ons het begrip geeft van de eenheid van het gebouw. Als het hele gebouw van glas was geweest, zouden we alle kamers kunnen zien. Uitbreiding betekent, dat je je ervan bewust wordt dat het universum een replica is van ons eigen lichaam. Je zou kunnen zeggen, dat Sattva een gebouw van glas is, Rajas een stenen bouwwerk en Tamas van staal. Alle lichamen zijn in feite gebouwd van glas; de Rajas van het leven echter hoopt vuil op, zodat men alleen maar hier en daar naar buiten kan

kijken. Er is zelfs geen glimpje te zien als het staal van Tamas het lichaam omsluit. Helder glas maakt het mogelijk de eenheid te zien. Dit betekent uitbreiding van bewustzijn.

Je zou het ook anders kunnen bekijken: een mens heeft drie afdelingen. De eerste is Sattvisch, waar vrede en licht overheersen. De Sattvische persoon zetelt hier, hoewel hij alle drie de afdelingen gebruikt. Hij gaat de tweede ruimte in voor zijn dagelijks werk, maar hij is zich nog steeds bewust van het licht. En de derde kamer (Tamas) gebruikt hij om te slapen. Hier is geen licht, maar wanneer hij opstaat gaat hij naar de andere kamers. De mens van Rajas zetelt in de tweede kamer. Hij heeft geen kennis van de eerste kamer, maar heeft daar wel ideeën over. De mens van Tamas leeft geheel en al in de derde kamer en voor hem bestaan de andere twee niet. Zij worden niet verzorgd of schoongemaakt en raken uiteindelijk in verval. Het is belangrijk voor ons ze alle drie te gebruiken.

## Rust

In de slaap kom je tot rust in Tamas. Meditatie is de rust van Sattva. Volledige rust treedt in als de vibraties stoppen; dat is de werkelijke meditatie.

Meditatie brengt gewoonlijk iets van buitenaf in je wereld. Als je bijvoorbeeld een volledige nachtrust geniet van zo'n zes uur, voel je je verfrist. Niets van buitenaf heeft je lichaamsrust verstoord; maar heb je maar vier uur geslapen, dan voel je je misschien wel enigszins verfrist, maar zeker niet helemaal.

De rust die je in meditatie krijgt is Sattvisch, dank zij het vrijkomen van Sattva. Dus zelfs een half uur meditatie kan je weer helemaal opfrissen. Gedurende de meditatie komt er geen energie van buiten in het systeem. De energie is al in het systeem aanwezig.

Hoe krijgen we dan rust? De energie van de meditatie brengt de vibraties en de opwinding tot bedaren en dat maakt dat men zich verfrist voelt.

Het doel van de meditatie is om energie te geven voor alle activiteiten, wereldlijke en niet-wereldlijke, want voor al die activiteiten heb je nu eenmaal energie nodig. In meditatie vermeerderd zich die energie. Wij verbruiken ook energie in ons dagelijks werk.

Hier is een voorbeeld. Wie een spaarrekening heeft krijgt daar een bepaalde rente van. De energie die uit meditatie oprijst blijft in het lichaam, maar buiten

deze energie is er ook de rente, zoals met de spaarrekening. Deze 'rente' moet worden gebruikt om de wereldlijke zaken te volbrengen.

Sattva is licht; Rajas activeert het individu en wordt gebruikt voor al het werk dat ons wordt aangereikt; maar iemand kan niet de hele tijd doorgaan met Rajas, dus de natuur zal ons oproepen wat rust (Tamas) te nemen. Zo is de cirkel rond.

We verzamelen verschillende soorten voedsel en we bereiden het om te eten, we voegen er een beetje zout aan toe om het geheel smakelijker te maken. Zout zelf is geen voedsel, maar een hulpmiddel voor voedsel. Op dezelfde manier is Sattva zelf geen voedsel, het is niet om te leven, maar juist om te helpen leven. Door Sattva krijgt men energie en als men energie krijgt, moet men die gebruiken. Men hoeft dus geen afstand te doen van Rajas en Tamas; maar men moet slechts leren van Atman te houden. Deze liefde voor Atman zal al het andere op een afstand houden, waardoor de aantrekkingskracht minder wordt. Dit geeft inzicht in het Zelf en alles komt in de juiste proporties.

## Herinnering

Er zijn drie soorten herinnering. Herinnering doordrongen van Tamas gaat onmiddellijk verloren; je verliest alles wat je hebt waargenomen; de indrukken verdwijnen uit de geest. Herinnering met Rajas is scherp, maar van korte duur en kan vervormd zijn; bovendien is zij altijd in beweging en zal zij gemakkelijk verloren gaan. De derde soort herinnering ontstaat vanuit Sattva. Dit is het herinneren dat de mens zelfs in dromen vasthoudt.

De meeste dromen zijn in Tamas en we herinneren ze ons niet als we wakker worden. Andere dromen zijn verbonden met Rajas en we herinneren ons sommige hiervan. Maar er zijn bepaalde dromen die wij nooit vergeten; dit zijn de dromen die uit Sattva komen.



## 8 Wensen

### De verloren zoon

Dr. R.: Ik zou graag een verhaal vertellen.

Een man had twee zonen. De jongste vroeg om zijn deel van de erfenis en ging naar een ver land waar hij 'zijn vermogen verkwistte door een bandeloos leven te leiden'. Nu kwam er een grote hongersnood over het land en er was alleen nog wat varkensvoer om te eten. Toen kwam de jongeman tot zichzelf en zei: 'Hoeveel loonknechten van mijn vader hebben meer dan genoeg voedsel en toch verga ik van de honger; ik ga naar mijn vader.' Al van verre kwam zijn vader hem tegemoet en omhelsde hem, en gaf de knechten opdracht hem het beste kleed aan te trekken en een feest voor hem te organiseren. Maar de oudste zoon werkte op het land en toen hem werd verteld wat er aan de hand was, beklagde hij zich dat, hoewel hij altijd trouw was geweest, zijn vader voor hem nooit een feest had georganiseerd. Maar de vader zei: 'Zoon, jij bent altijd bij mij en al wat ik heb is van jou, maar je broeder was dood en is weer levend; hij was verloren en is gevonden.'

Als de vader de Atman is, wie zijn dan de zonen en wie ontvangt de 'goede impuls'?

Zijne Heiligheid: De vader is de Atman of het Absolute. De zonen zijn de mensen, één met kennis en de ander onwetend. De zoon zonder kennis verbindt zichzelf met het lichaam en de eisen daarvan. Dus vraagt hij de vader hem zijn deel te geven. Door dit te doen, noemt hij alleen maar binnen de schepping een deel zijn eigendom. Dan gaat hij op zoek naar plezier in het rijk van de materiele wereld, ver verwijderd van het centrum van geluk. Dit 'verre land' is het land waar de fysieke wetten overheersen en wanneer het lichaam het hele fortuin heeft opgemaakt, ontstaat er een hongersnood die wordt veroorzaakt door gebrek aan rust en werkelijk geluk. Volkomen verward en ellendig, herinnert hij zich om naar binnen te kijken en hij denkt aan de rijkdom en overvloed van zijns vaders huis, waar iedereen gelukkig is. Dan komt zijn vader hem halverwege tegemoet en de zoon neemt het kleed in ontvangst. Het aannemen van het kleed is het ontluiken van het onderscheidingsvermogen in ware kennis en dan wordt iedereen gelukkig en viert feest. Hij begint een nieuw leven, omdat er een transformatie heeft plaats gevonden ten gevolge van onderscheidingsvermogen. Wanneer de andere zoon vraagt waarom hij nooit een feest kreeg, wordt hem verteld dat de feesten worden gegeven voor diegenen die afgescheiden zijn geweest. Zij die verenigd zijn met de

Vader, vieren altijd feest. Wanneer men in gezelschap van de Vader verkeert, is er geen moment dat er geen geluk is. Het uiterlijke feestvieren is alleen voor hen die afgescheiden zijn en aangezien de jongste zoon afgescheiden was van wijsheid, kreeg hij een speciale behandeling om opnieuw te beginnen. Iemand die met de Vader is, is zonder blaam en iemand die zonder blaam is, is waarlijk het Absolute. In het Absolute is volheid en volledigheid.

### **Akbar en de jakhalzen**

Levende wezens willen altijd iets bereiken. Onder de mensen bidden sommigen om rijkdom, sommigen om gezondheid, sommigen om bezit, sommigen om roem, sommigen om macht, sommigen om vrij te zijn van zorgen, sommigen om voedsel en fundamentele levensbehoeften. Bovendien willen allen dat datgene waar ze om vragen blijvend is; niemand wil tijdelijke genezing of tijdelijke rijkdom. Wij willen deze dingen volledig en wij nemen geen genoegen met minder, aangezien wij in alle opzichten verzadigd willen raken.

Als je een kind bent, wil je speelgoed; ben je scholier, dan vraag je om opvoeding; als de opvoeding voorbij is, wil men werk; als men werk heeft, wil men

promotie. Er is dus van het begin tot het eind: ontevredenheid.

Akbar, de grote Mogol-keizer, moest eens tijdens een jachtpartij de nacht doorbrengen in de rimboe. Door het aanhoudend gejam van de jakhalzen kon hij de slaap niet vatten en hij vroeg waarom ze toch zo huilden. Iemand zei, dat het door de kou kwam. Akbar liet hierop onmiddellijk dekens uitdelen aan de jakhalzen, maar het huilen hield niet op en aan Akbar werd uitgelegd dat de dieren nu huilden van blijdschap over de dekens! Zo krijgt tevredenheid in stilte en vrede nooit een kans en blijven we altijd huilen!

Er komt aan al het onnodige denken aan wereldlijke behoeften een einde, als je je aan Param-Atman wijdt. Alleen dan is er volmaakte tevredenheid: door niets te willen, voelen we ons vervuld; vereniging vindt plaats tussen het volledige Zelf en de volledige Param-Atman. Deze twee aspecten van volledigheid vermengen zich voor altijd.

Als mensen naar de dorpsmarkt gaan, horen zij van verre al de drukte en het marktlawaai en dit geluid wijst hun de weg. Door het geluid weten zij waar de markt is, al is er nog niets te zien. Hebben zij het marktplein eenmaal bereikt, dan mengen zij zich in het gedruis en worden zelf deel van het lawaai. Zij

vergeten dat zij en het lawaai niet hetzelfde zijn. Op dezelfde wijze worden de meeste mensen deel van deze vergankelijke, materiële wereld en vergeten de identiteit van de onthechte waarnemer, voor wiens plezier en voordeel de markt en de wereld oorspronkelijk werden geschapen.

### **Pauze tussen twee wensen**

Ieder individu wordt geplaagd door allerlei wensen, maar als je goed oplet, kun je merken dat tussen twee wensen in een zekere ruimte bestaat. Meestal staan we die 'pauze' helemaal niet toe, want zo gauw de ene wens vervuld is laten we alweer een nieuwe ontstaan. Als mensen dit zouden inzien en zichzelf de luxe van een korte pauze zouden permitteren, hoe kort ook maar, dan zouden zij ontdekken dat zij zichzelf weer konden opladen zonder iets anders te doen dan alleen maar een moment stil te zijn. Als mensen dit in de praktijk konden brengen en deze pauze zouden kunnen verlengen tot ongeveer vijf minuten achter elkaar, dan zouden zij ontdekken dat zij over grote kracht beschikken. Realisatie is dan niet ver weg meer.

## Het kanaal

Hoe minder wensen we hebben, des te groter zijn de kracht en het gemak om ze te vervullen.

Neem bijvoorbeeld een irrigatiekanaal dat wordt aangelegd om velden te bevoeien. Vanuit dit kanaal worden honderden kleine afvoeren en sloten gegraven om het water op de velden toe te laten. Maar als je honderden openingen hebt, zal de hoeveelheid water die op de velden kan worden gebracht, minder zijn dan wanneer je maar tien openingen hebt.

De toepassing van meditatie kan op dezelfde manier onze wensen in bedwang houden, want het richten van de aandacht op de meditatie haalt je weg van al je wensen. Het uitbreiden van het moment van vrede tussen twee wensen in is ook een manier. Bewustzijn wordt verbruikt door wensen. Hoe minder wensen, hoe scherper het bewustzijn. Alle disciplines die we gekregen hebben, leiden ons in die richting en leren ons het uitbreiden van het moment van vrede tussen twee wensen te beoefenen.

## Het dorstige paard

Het spel van Maya is universeel en houdt nooit op. Hindernissen en verwarring zullen er dus altijd zijn. Zolang men er geen associatie mee heeft en niet geïnteresseerd is, is de verwarring wel te omzeilen.

Zoals men een auto die langsrijdt kan ontwijken, zo kan men ook de verwarring eenvoudig links laten liggen. De meest hardnekkige hindernissen moeten adequaat worden aangepakt, omdat ze erg explosief kunnen zijn. Er moet dus extra inspanning worden geleverd om ze te ontwijken. Maar de alledaagse hindernissen en verwarringen zijn een deel van de schepping en van ons leven; we kunnen ze niet ongedaan maken en als iemand werkelijk een rustig plekje zou willen vinden, verstoken van enige afleiding, zou hij wel heel lang moeten zoeken. Het beste is om alle afleiding gewoon te laten voor wat het is en alleen op te pakken wat belangrijk is. Men moet het onderscheidingsvermogen gebruiken.

Er was eens een koning die met zijn paard uit rijden ging. Onderweg kreeg het dier hevige dorst. Bij zijn zoeken naar water stuitte de koning op een bron waaruit mechanisch water werd gepompt. Dit maakte veel lawaai en het paard werd daar zo nerveus van dat het niet meer wilde drinken. De koning vroeg een van de werklieden die bij de pomp bezig waren, of deze even kon worden uitgezet, zodat het paard zijn dorst kon lessen. Aan het verzoek werd voldaan, maar door het stilzetten van de pomp was er natuurlijk ook geen water meer beschikbaar! Zo probeerde de koning tot driemaal toe zijn paard te drinken te geven tot de voorman sprak: 'Beste

koning, als u uw paard dit water kunt laten drinken ondanks al het lawaai, doe dat dan; als dit niet mogelijk is, zoekt u dan maar een andere plek.'

De moraal van dit verhaal is, dat onze geest is als het paard. Hoewel hij geïnteresseerd is in het drinken van het water van spirituele kennis, verliest hij zich zo in de verwarring van het lawaai van buiten, dat hij niet drinken kan. Wijze mensen echter zijn zich bewust van dit dilemma en storen zich niet meer aan alle herrie. Zij schenken alleen nog aandacht aan datgene wat nuttig is voor de Atman.

Dr. R.: Er is een verhaal over een zwerver die in Hyde Park sliep en gelukkig was, omdat hij altijd droomde dat hij in het Ritz hotel sliep. Een weldoener boekte voor hem een kamer voor één nacht in het Ritz hotel. De volgende morgen vroeg men hem hoe hij geslapen had. 'Erg slecht', antwoordde hij, 'ik heb de hele nacht gedroomd dat ik op een harde bank in het Hyde Park sliep!'

Zijne Heiligheid: Het verhaal is zeer bruikbaar om de werking van de menselijke geest te begrijpen. De menselijke geest is nooit tevreden en wenst altijd heel iets anders. Terwijl een arme man jaloers is op de welstand van de rijken en ook rijk wil zijn, is een rijke man zijn zorgen moe en is jaloers op de zorgeloze slaap van iemand die niets heeft. Een zieke man

maakt zich zorgen over zijn herstel en maakt zijn ziekte alleen maar erger, terwijl een gezonde man bezorgd is dat hij ziek kan worden.

De geest heeft ook de neiging om meer in het verleden en de toekomst te leven dan in het nu, wat veel belangrijker is dan het verleden en de toekomst. De combinatie van ontevredenheid over het heden en de voortdurende wens naar iets anders in de toekomst veroorzaakt voortdurend ongeluk. De oplossing is om met het oog van ware kennis hetzelfde in alles te zien en datzelfde is Param-Atman. Dan wordt het leven stabiel en evenwichtig, onrust maakt plaats voor rust.

Echter, in onze dagelijkse handelingen (op het fysieke niveau) moeten we, los van onze gedachten, de dingen nemen zoals ze zijn.

### **De zoon van de jurist**

Dr. R.: Het is gebleken dat de geest of naar het verleden of naar de toekomst snelt en geen gebruik maakt van het moment van nu voor Zelf-realisatie.

Zijne Heiligheid: Er was eens een jurist; hij trouwde en na enige tijd begon het jonge paar plannen te maken voor de toekomst. De jurist stelde voor dat als zij een zoon zouden krijgen, zij hem ook jurist zouden laten worden, en zelfs een betere dan zijn

vader. De vrouw had iets anders in gedachten. Zij wilde dat haar zoon dokter zou worden, omdat haar ouders een medisch beroep hadden. Zij begonnen te redetwisten. Toevallig verscheen er een heilige man en deze vroeg hun waarom ze zo'n ruzie maakten. De echtgenoot vertelde van zijn idealen en de vrouw zette de hare uiteen. De heilige man vroeg hun de jongen te roepen om hem te vragen wat hij er zelf van dacht. Het echtpaar zei: 'Maar het kind is nog niet geboren!'

### **De bamboestok**

Men zou zijn geest alleen op zinvol werk moeten richten. Er was eens een bediende die naar een heilige man ging om hem zijn diensten aan te bieden. De heilige man vroeg wat voor beloning hij verlangde. De bediende zei dat hij alleen maar wat voedsel zou aannemen, en hij had wat het werk betrof nog een voorwaarde: 'Ik moet altijd voorzien zijn van werk. Is er geen werk meer, dan val ik u aan.' De heilige ging hiermee akkoord en al na twee dagen was de hele ashram gereorganiseerd en het dagelijks werk geregeld en de bediende was zonder werk. Hij vroeg om meer werk, waarbij hij nogmaals zijn speciale voorwaarde meedeelde. De heilige man verzocht hem de rimboe in te gaan en een lange,

sterke bamboestok te halen. Dat deed hij bereidwillig. Toen werd hem gevraagd de stok stevig in de grond vast te zetten en op en neer te blijven klimmen totdat hij geroepen werd voor ander werk. Hij moest doorgaan met alle kleine dingen te doen, maar in zijn vrije tijd moest hij op en neer klimmen zonder te rusten. De bediende werd heel snel moe, verontschuldigde zich, vroeg vergiffenis voor zijn oneerbiedigheid en trok zijn voorwaarde in.\*

Voor de geest geldt hetzelfde. Het is zijn natuur bezig te willen blijven. De geest wil altijd iets te doen hebben. Houd hem dus bezig met nuttig werk. Men kan hoogstens tien uur werken en zes uur slapen. De rest van de tijd (acht uur) moet de geest nuttig werk te doen krijgen - in meditatie, goed gezelschap, studie van goede literatuur of geschriften. Laat je geest werken voor de Meester en sta de geest niet toe een koninkrijk voor zich zelf op te richten.

### **Apen vangen**

Iedereen is vrij, maar denkt dat hij gebonden is. In feite zijn alle dingen die de mensen binden, de uiting van hun eigen onwetendheid. Dit moet iedereen begrijpen. Hier volgt een voorbeeld. Er wordt een speciale handigheid toegepast om apen te vangen.

---

\* Zie blz. 81 - *De geest en de stok*

Een ronde aardewerken pot met een kleine opening wordt begraven in de grond. Er worden stukjes smakelijk voedsel in gestopt. Als de apen dat ruiken, komen ze dichterbij, stoppen hun handen erin en grijpen het voedsel, en dan kunnen ze deze er niet meer uittrekken. De aap weet niet dat hij vrij kan zijn op het moment dat hij het voedsel loslaat, maar in plaats daarvan begint hij te krijsen. Op dat moment komt de man uit zijn schuilplaats en vangt de aap.

De meeste mensen die denken dat ze niet vrij zijn, handelen als de aap. Zij houden vast aan iets, misschien aan mooie of geurige dingen. Als ze slechts datgene wat ze vasthouden konden loslaten, dan zouden ze vrij zijn, want in werkelijkheid zijn ze vrij. Ware kennis is voor iedereen beschikbaar. Het is er om van te genieten en om werkelijk geluk te ervaren. Alle schoonheid is in werkelijkheid de schepping van je eigen Zelf. Hecht je nergens aan, want op het moment dat je dat doet, verdwijnt het geluk. De schepping is volledig vrij; er is hoe dan ook geen slavernij. Je kunt alles in deze schepping waarderen en gelukkig zijn. Je hoeft niet gehecht en ongelukkig te zijn, terwijl je probeert vrij te zijn. Je bent vrij, je bent als vrij mens geschapen en een vrij mens weet dat iedereen vrij is.

## Ellende en geluk

Wat is ellende, goed beschouwd? Geef iemand één stel kleren of honderd stel, zal hij dan tevreden zijn, zal hij niet hunkeren naar andere of betere of nog meer kleren? Geluk en ellende worden niet veroorzaakt door gebrek aan voedsel of kleren. Zij zijn beide een produkt van de geest. Zo lang men zichzelf toe staat geïdentificeerd te zijn of geestelijk gevangen, kan men ongelukkig zijn zonder voedsel of ondanks een overvloed aan voedsel. Wie weet werkelijk of de armen, de zwakken of de daklozen in ellende leven? En wie weet of de rijken gelukkig zijn? Maar al te vaak ontbreekt hun de lust om te genieten van de dingen die ze kopen of missen ze de nodige gezondheid om van de natuur te genieten. Op grond van armoede of ziekte kun je iemands situatie niet beoordelen. Wat weet je van de Atman? Men moet zoeken naar de oorzaak: wat brengt de ellende voort? En hoe herken je ellende eigenlijk? Gaat ze gekleed in zijde of in vodden? De conclusie, dat de dood uiteindelijk altijd bevrijding brengt, kan men ook niet zomaar trekken. Door onderscheidingsvermogen gaat iemand zijn wensen onderkennen, maar hij kan ook gaan inzien, dat vervulling van al die wensen geen geluk brengt. Geluk of ellende hangt niet af van materiële zaken, maar heeft te

maken met je eigen houding. Door deze houding bereik je onthechting, je groeit uit boven je eigen ellende en je wordt gelukkig.

## **Plezier en pijn**

Mensen zijn de werkelijke betekenis van geluk vergeten. Zij beleven er alleen plezier aan. Plezier en pijn komen voort uit materiële zaken en hun associatie met de staat van iemands geest. Plezier en pijn wisselen elkaar af als dag en nacht. De relatie van de mens met plezier en pijn is altijd tijdelijk en altijd veranderlijk en iedereen krijgt zijn deel van deze twee. Echt geluk is een van de natuurlijke manifestaties van het Zelf. Er zijn drie staten: Waarheid, Bewustzijn en Gelukzaligheid. Het ware Zelf kan nooit bestaan zonder deze drie aspecten. Dit is een hogere staat van zijn. Door al je wensen houdt je jezelf vast in geluk of ongeluk.

U gaat naar een theater en ziet acteurs lachen en huilen en omdat u alleen maar het spel gadeslaat zonder erbij betrokken te zijn, komt u er gelukkig uit. Geluk is dus datgene wat voortkomt uit waarheid en bewustzijn. In het geval van het toneelstuk geniet u, door de rolverdeling, de karakters en het scenario, van waarheid en bewustzijn. Men moet erg voor-

zichtig zijn geluk niet te verwarren met pijn en plezier.

### **Het koninkrijk in ons**

Onze geest is zolang verbonden geweest met de buitenwereld, dat hij het bestaan en de taal van de innerlijke wereld helemaal is vergeten. De bewegende geest zoekt naar geluk door dingen te verkrijgen en te onderzoeken. Dit is evenwel niet voldoende, want als de geest het ene ding heeft, stort hij zich onmiddellijk op iets anders. De stille geest echter vindt geluk in alles.

Het koninkrijk in ons is het reservoir van vrede en geluk. Het is buiten het bereik van geweld. Devotie is de zachtmoedige kunst van eenheid.

In ons wereldlijk leven doen we hard ons best de plezierige momenten vast te houden. Als we eenmaal een atoom gelukzaligheid kennen, verlangen we naar meer. Het hevige verlangen naar plezier wordt minder naarmate de diepte en sterkte van echt geluk duidelijker worden. De dingen komen in de juiste proporties. Duik in het geluk en vind binnen in uzelf de gelukzaligheid van de hemel.

Zonder de rust van liefde en geluk kun je niet overleven, zoals het lichaam niet kan overleven zonder slaap. Meditatie zorgt voor rust. Mensen tot geluk brengen kan eenvoudig door ze rust te geven - rust in het Zelf - zodat ze een nieuwe en frisse dag in kunnen gaan.

Kennis hebben van iets kan pijnlijk of plezierig zijn. Door kennis verbinden wij onszelf met dingen of gebeurtenissen en dan ontstaat pijn of plezier. Dit is de natuur van wereldlijke kennis. In onwetendheid is er geen pijn en geen plezier, geen geluk. Maar achter de structuur van kennis stroomt ware kennis, die ons niet bindt. Dit is spirituele kennis. Hiermee stijgen we uit boven de resultaten van pijn en plezier en genieten we, ook midden in een handeling, van gelukzaligheid.

## 9      **Dagelijkse noodzaak**

### **Een bad in de Ganges**

De staat van diepe vrede die wij in het Zelf ervaren, is als het nemen van een bad in de Ganges. Wanneer je uit de rivier komt, ben je nat; je neemt niet de hele Ganges met je mee, maar je neemt wel de uitwerking van de Ganges mee: je voelt je fris en je begint welke activiteit dan ook op een andere manier dan als je moe en vuil zou zijn.

Wanneer je uit deze diepe vrede komt, neem je iets van deze grote stroom van de Ganges met je mee - de grote stroom van het Absolute. Je put er kracht uit en met die kracht ga je alle situaties aan die zich in de wereld voordoen.

### **Lantaarnpalen**

Vraag: Veel huisvrouwen komen in hun dagelijks werk karweitjes tegen die nu eenmaal gedaan moeten worden. Wanneer ik mij de Param-Atman herinner, valt het werk me niet zwaar en mijn hart wordt er direct door verwarmd. Waarom laat ik mij zo dikwijls door allerlei zaken van de werkelijke 'doener' scheiden?

Zijne Heiligheid: De relatie tussen het universele en het individuele - de Param-Atman en de Atman - die relatie is er altijd. Er is geen moment dat deze relatie niet werkt, maar toch we vergeten het. Dit gebeurt omdat we bij andere dingen betrokken raken en ons de werkelijke doener niet herinneren. Maar de relatie is er altijd. Het lijkt er wel eens op dat, in onze onwetendheid, de relatie met de Atman is verbroken, maar in werkelijkheid gebeurt dat nooit. De relatie blijft in stand, maar zij komt alleen tot leven wanneer het bewustzijn in actie komt: wanneer men zich voortdurend de Param-Atman herinnert. Dan wordt de relatie geactiveerd.

Bijvoorbeeld, elektriciteit wordt door draden en contacten geleid, maar de energie van de elektriciteit stroomt alleen wanneer de schakelaars 'aan' staan. We moeten dus de schakelaars op 'aan' zetten om ons met de energie te verbinden die altijd beschikbaar is!

Om het vergeten te voorkomen, moet men op de een of andere manier zijn geest overtuigen en tot een besluit komen, een besluit dat later niet meer door wat dan ook zal kunnen worden aangetast. Een besluit als dit: dat al onze handelingen voortkomen uit inspiratie van het Absolute en dat zij alleen door die kracht kunnen bestaan, zal maken dat men zich veel vaker herinnert. Er zal misschien geen voort-

durende herinnering zijn, maar toch zal de herinnering sneller oprijzen.

Op straat staan de lantaarnpalen op een bepaalde afstand van elkaar, zodat het licht zich op de gewenste manier kan verspreiden. Hoe verder van de bron af, hoe minder weerschijn de lamp kan geven, maar omdat er steeds weer een volgende lantaarnpaal staat, wordt de weg toch goed verlicht.

Herinneringen zijn als zulke lantaarnpalen. Tussen twee herinneringen in is er in feite niets, maar deze leegte wordt toch beïnvloed door de 'lichtsterkte' van beide herinneringen.\*

Men zou voor eens en voor altijd in de geest het besluit moeten nemen om alle handelingen op te dragen aan de Param-Atman en deze herinnering zou men steeds weer met alle kracht moeten laten bestendigen. Ook is het een goede gewoonte om aan het eind van het werk zich de Param-Atman te herinneren. Dit zal ieder aspect van de handeling met licht en bewustzijn vullen.

---

\* Zie blz. 89 - *Param-Atman herinneren*

## De man met de lantaarn

Ieder mens heeft bepaalde specifieke vaardigheden of talenten, die hij kan gebruiken voor zichzelf, voor zijn omgeving of voor zijn land. Voor ieder mens ook is er een bepaalde hoeveelheid energie beschikbaar, die hij naar tijd en plaats kan benutten. Je hoeft dus niet te piekeren over wat je allemaal niet kunt, je moet je juist richten op wat je allemaal wel kunt.

Een man moest voor een dringend karwei nog 's avonds laat de deur uit. Buiten was het aardedonker en daarom nam de man zijn lantaarn mee. Omdat de lantaarn niet heel veel licht gaf, vroeg de man zich bezorgd af hoe hij de weg door het donker zou kunnen vinden. Gelukkig kwam er net een heilige voorbij, die vroeg waarom de man daar zo vertwijfeld stond. De man sprak zijn angst uit en de heilige zei: 'Maak je geen zorgen, bij iedere stap schijnt de lantaarn weer een paar meter verder voor je uit'. Zo ging de man op weg en bij iedere beweging voorwaarts bewoog ook de lamp voorwaarts. Zo bereikte hij veilig zijn bestemming.\*

De kracht van het individu moet op de best mogelijke manier worden gebruikt. Elektriciteit wordt door de voorgeschreven draden en contacten geleid, maar wanneer iemand probeert met 220 volt een 12

---

\* Zie blz.155 - *De lantaarn*

volt lamp te laten branden, zal de lamp doorslaan. Dit betekent dat een mens zijn krachten niet kan forceren. We moeten ons realiseren dat er beperkte mogelijkheden kunnen zijn, en dat er geen extra krachten kunnen worden opgeroepen, als je daar niet op gemaakt bent.

Een mier bijvoorbeeld moet binnen zijn eigen grenzen van maat en kracht zijn handelingen verrichten. Hij kan niet de handelingen van een olifant verrichten, maar aan de andere kant kan een olifant ook niet alles wat een mier kan!

### **Een drukke dag**

Wanneer men overdag bezig is moet men zich, voordat men enige handeling begint, het Absolute herinneren en wanneer de handeling voltooid is, moet men zich weer het Absolute herinneren. Als het je lukt om je tijdens de handeling ook te herinneren, dan is dat zeker goed. Of anders, als men zich het Absolute zou kunnen herinneren aan het begin van een werk en aan het eind van een werk, dan staat men gedurende de hele dag open voor de invloed van het Absolute.

## Wees actief

Vraag: Ik vind het jammer dat ik de Atman altijd maar weer vergeet. Ik zou graag meer vanuit mijn centrum werken.

Zijne Heiligheid: Het gaat erom dat je erop bedacht bent dat je van het centrum verwijderd raakt. Dit is de kracht van Sattva. Het is je bestemming om in de wereld werkzaam te zijn, dus daar is niets mis mee. Als iemand hard werkt in de hitte van de zon, zal hij de schaduw onder een boom extra waarderen. Als je het heel erg druk hebt in je gewone leven, zullen de vreugde en vrede van de meditatie bijzonder diep zijn. Allen die deze vrede aan anderen willen geven, hebben een bijzondere verantwoordelijkheid. Zij moeten zich niet van de bedrijvige wereld terugtrekken, want men zou het als een vlucht opvatten en daar is de meditatie nu juist niet voor bedoeld. Wees werkzaam, span jezelf in, put jezelf uit als dat nodig is, maar houd de verbinding in stand die naar Sattva leidt, die je terugroept naar huis om te mediteren en nieuwe energie te vergaren.

## 10 Moeilijkheden

### Goed en kwaad

We kunnen de weg van Param-Atman niet altijd begrijpen. Er gebeuren veel dingen om ons heen die we niet kunnen verklaren. Wij vragen ons af hoe Param-Atman, die goed is, kwade dingen zou kunnen veroorzaken of ellende kan toestaan. Maar 'goed' en 'kwaad' zijn slechts betrekkelijke begrippen en er kan niet iets goeds zijn tenzij er iets kwaads tegenover staat.

Deze begrippen van 'goed' en 'kwaad' veroorzaken voortdurend conflicten in onze geest en verstoren de vrede. De manier om dit alles te boven te komen, is onszelf los te maken van de gebeurtenissen die we zien en onszelf te verbinden met degene die de gebeurtenissen ziet: Param-Atman.

Param-Atman is de oorzaak van alles. De wereld die we zien is niets; ze was nooit iets en zal nooit iets zijn. Param-Atman is en blijft alles; Hij is zowel de vriend als de vijand; Hij is de heilige en het hoofd van het gezin; Hij is het beest en de mens; Hij is het verdriet, de gehechtheid en al het andere. Zulke dingen benauwen ons als in een droom; toch blijft er bij ons ontwaken niets van over. Wat zou dit alles anders kunnen zijn dan een prachtig schouwspel?

## Gelukzaligheid en vrede

Vraag: Waarom worden wij geboren, waarom leven wij zo'n groot deel van de tijd in verwarring en sterven we in angst en pijn en waarom begrijpen we helemaal niets van dit alles?

Zijne Heiligheid: Het ontwerp van dit universum komt voort uit de gelukzalige wens van het Absolute en is eigenlijk heel eenvoudig. Het is er alleen voor gelukzaligheid! Deze gehele schepping is om van te genieten, zolang je je houdt aan de juiste wegen, de juiste middelen en de juiste handelingen. Natuurlijk zijn er moeilijkheden in deze schepping, maar de uiteindelijke zin van de schepping is en blijft kennis en gelukzaligheid.

Waarom vindt men dan die verwarring, pijn en angst en waarom sterft men zonder enig begrip? In deze schepping is ook vandaag nog alles in feite heel eenvoudig, maar onze opvoeding en onze sociale en culturele systemen maken dat het eenvoudige ingewikkeld wordt. Het gelukzalige wordt pijnlijk en wat liefde zou moeten zijn wordt angst. Slechts door grondige studie in de geschriften en door 'Satsanga' (goed gezelschap) kunnen de mensen worden teruggebracht tot een eenvoudige manier van leven. Zij zullen voor zichzelf ontdekken dat er geen reden is voor verwarring, angst of pijn.

Wat betreft het begrip pijn - er zijn mensen die avontuurlijk zijn en die dwars door alle gevaren, pijn en moeilijkheden heen gaan. Deze mensen ervaren niet de pijn als zodanig, ze ervaren de hardheid waar zij doorheen moeten gaan, maar de pijn gaat aan ze voorbij. Dit is mogelijk wanneer men zichzelf, met lichaam en geest, toestaat door een moeilijke periode heen te gaan. Deze open en vrijwillige houding maakt dat men de moeilijkheden heel anders ervaart. Zo kunnen moeilijkheden uiteindelijk de vreugde verdiepen.

### **Blaffende honden**

Moelijkheden open tegemoet treden en vasthouden aan wat goed is, ondanks die moeilijkheden, dit alles maakt dat ze langzaam gaan verdwijnen. Er zijn nu eenmaal moeilijkheden op de weg. Goddelijke machten komen altijd moeilijkheden tegen, maar wanneer je blijft vasthouden aan wat goed is, verdwijnen ze. Wanneer een olifant door het dorp heen trekt, slaan de honden aan en ze blijven blaffen tot aan de grens van het dorp. Verder dan die grens gaan ze niet en ze keren weer terug naar hun baas. Goede of goddelijke kennis die nieuw is, wordt altijd door de blaffende honden in onze geest tegemoet getreden. Wanneer je je wezen verheft, stoppen ze.

Wees oprecht en probeer jeZelf in iedereen te zien. Het Zelf leeft in iedereen, zelfs in hen die zich verzetten, dus respecteer ook je vijand. Geef een gepast antwoord wanneer dat nodig is en houd de geest vrij van welke boosaardigheid dan ook.

Er kan geen duisternis zijn zonder licht. Wees niet bang voor de duisternis, want het licht schijnt in het verborgene. Wanneer er totale duisternis is, zelfs dan zal een zwak licht schijnen. Maar wanneer de plaats volledig verlicht is, lijkt het zwakke licht zeer onbeduidend, bijna te verwaarlozen.

Als je voelt dat je in het duister verloren bent, wees dan niet bang, want erachter schijnt licht. Heb het volle vertrouwen dat er licht is en je angst zal verdwijnen.

Zelfs als je maar een klein beetje licht bij je draagt, zal het je toch de weg kunnen wijzen naar het uiteindelijke doel. Laat je niet misleiden door je eigen idee, dat je kracht zo zwak en kwetsbaar is. Misschien is ze zwak, misschien verlicht ze niet je hele pad, maar zo gauw je voorwaarts gaat, zal ze het pad dat direct voor je ligt, wel kunnen verlichten en terwijl je voortgaat, zal ze bij iedere stap voor licht zorgen. Er is geen reden om moedeloos te zijn!

## De zeevogels en hun eieren

Vergeleken met de enorme afmeting van het universum waarin wij leven, is ons menselijk lichaam als een stofje. Vergeleken met het onbeperkte bewustzijn van Param-Atman, is onze geest als een druppel in de oceaan. En het probleem dat voor ons ligt is, hoe we dat grote bewustzijn kunnen aanpakken met zulke beperkte middelen - het lijkt een hopeloze zaak! Maar het gezegde: 'God helpt hen die zichzelf helpen', kan ons weer hoop geven.

De werkelijke oorzaak van mislukkingen is niet de ontoereikendheid van middelen, maar de ontoereikendheid van begrip en vastberadenheid. Vooropgesteld dat we begrijpen wat er van ons wordt gevraagd, en vooropgesteld dat onze vastberadenheid sterk genoeg is, kan een klein beetje inspanning grote resultaten opleveren, want het hart van Param-Atman smelt, wanneer hij onze vastberadenheid, die onoverwinnelijk is, herkent en hij Zelf zal ons te hulp schieten.

Er waren eens twee vogels waarvan de eieren door de zee waren weggespoeld. De vogels besloten de zee droog te leggen. Ze pikten druppels water in hun kleine snaveltjes en lieten die op het strand vallen; daar pikten ze wat zand op en lieten het in de zee vallen. Dit ging zo enige tijd door. Toen andere

vogels dit zagen, voegden zij zich bij hen en begonnen ook te helpen en zo ontstond er een heel bijzonder schouwspel.

Toevallig kwam Rishi Agastya langs en toen hij zoveel activiteit zag, vroeg hij wat er aan de hand was. Toen de vogels hem hun verhaal verteld hadden, sprak de Rishi: 'Denken jullie werkelijk dat jullie dit werk zouden kunnen volbrengen, zelfs wanneer jullie je gehele leven dag en nacht zouden werken?'

'Nee', antwoordden de vogels, 'maar wij zijn vastbesloten om niet alleen dit leven, maar duizenden levens, of zelfs meer, aan dit werk te wijden totdat het volbracht is. Wij zullen zeker de onrechtvaardigheid niet tolereren die de zee onze onschuldige nakomelingen heeft toegebracht.'

De Rishi was ontroerd door het motief van de vogels en hun enorme vastberadenheid om de eieren uit de zee te halen en gebruikmakend van zijn yoga-kracht bracht hij de eieren bij de vogels terug.

Dit verhaal wordt altijd aangehaald om te illustreren hoe sterk de vastberadenheid moet zijn, als men voor een grote taak staat.

## Goed en kwaad

Dat wat wij 'goed' en 'kwaad' noemen bestaat in de wereld tegenover elkaar als gif tegenover tegengif. Zo nu en dan wordt het 'goede' trots op zichzelf en houdt daarom op 'goed' te zijn; dan staat het 'kwade' op om het te weerstreven. Zo gaat het ook als het 'kwade' zijn functie overschrijdt, dan komt het 'goede' in actie en vernietigt het 'kwade'. Hiervan zien wij voorbeelden in de geschiedenis en zeker ook in onze tijd, waar toch vele zaken met elkaar vermengd zijn geraakt.

Vraag: Ik begrijp dat Zijne Heiligheid ons probeert te laten inzien dat wanneer wij het steeds hebben over onze tekortkomingen en gebreken, wij de kracht van Param-Atman tegenhouden?

Zijne Heiligheid: Zeker, alle activiteiten die door een individu worden begonnen, zijn gericht op een of andere soort voordeel: voordeel niet in kwade zin, maar als poging om vooruit te komen. Telkens echter, wanneer men denkt aan zijn voorafgaande handelingen en daarbij betrokken raakt, wordt een soort identiteit gecreëerd tussen iets dat is gebeurd en de persoon die erover peinst. Als er een fout is gemaakt, bindt hij zich aan die fout. Al die fouten nemen kostbare energie weg die ook gebruikt zou kunnen worden voor nuttige activiteiten. Als men

maar blijft denken aan de fouten of gebreken uit het verleden, verspilt men veel energie.

Door dat verspillen na te laten kan men de aandacht op het moment richten, waardoor men over extra energie gaat beschikken, hetzij door vereniging met het Absolute, hetzij door enige andere handeling die in verband staat met Param-Atman.

### **Kunti's wens**

Toen Krishna na de oorlog op het punt stond om te vertrekken, vroegen allen om de een of andere gunst. Toen Kunti aan de beurt was zei ze: 'Geef me een of andere tegenspoed die de hele tijd bij me blijft.'

'Maar waarom tegenspoed?'

'Omdat ik in het verleden altijd aan U dacht wanneer er tegenspoed was, maar in tijden van voorspoed deed ik dat niet.'

De universele Param-Atman leeft in ieder mens, samen met de individuele Atman, met het doel ons te begeleiden. We kunnen, als we in moeilijkheden zitten, diep in onszelf een stem horen die ons de weg wijst. Om die innerlijke stem te kunnen horen, moeten we in alle stilte de geest richten op de alwetende Param-Atman. Dan komt er zeker een passend antwoord.

## **De behoefte om te helpen**

Vraag: Ik heb wel eens de sterke behoefte om iemand in moeilijkheden te helpen, maar vaak realiseer ik me dan ook, dat ik niets anders kan doen dan te mediteren vanuit deze behoefte, zodat de juiste hulp dan misschien ergens anders vandaan komt. Kan hulp op deze manier komen?

Zijne Heiligheid: Er is een veel betere manier om anderen te helpen. Je moet niet de behoefte als zodanig hebben, maar zo zuiver mediteren dat er een rijkdom aan goedheid in het individu ontstaat, waaruit iedereen die in nood zit kan putten. Op deze manier zal de overvloed voor iedereen beschikbaar zijn, precies zoals de zon die voor iedereen schijnt. Het is dus beter de energie of Sattva in jezelf te laten groeien en deze ter beschikking te stellen voor iedereen.

## **De wereld van veelvoud**

Er moeten vier punten overwogen worden, als we de goede invloed van Param-Atman op de wereld willen gaan doorgeven. Aan de ene kant is eenheid, Param-Atman, waar geen problemen zijn. Aan de andere kant is de wereld van veelvoud en verdeeldheid, waar altijd weer problemen ontstaan. Tussen deze beide uitersten bestaan de Heilige Mensen die

het evenwicht hebben bereikt en zich uit de wereld hebben teruggetrokken. Zij beschouwen een ander als zichzelf, als Param-Atman. Wat hen ook maar beweegt, ze doen hun taak. Tussen deze Gereali-seerde Mensen en de wereld zijn groepen mensen die advies en voorlichting vragen aan iemand die kan uitleggen wat Param-Atman is en wat de mens zelf is. Er is geen verschil tussen het individu en de Param-Atman. Deze boodschap moet worden mee-gegeven. Alle afgescheidenheid moet verdwijnen, want alleen wanneer die is opgelost, zal men in staat zijn de kennis en de eenheid door te geven. Dat is de taak. Dat zijn de vier punten.

Er zijn mensen die het slachtoffer zijn van onrecht, die niets hebben, die van werk zijn verstoken, van een goede positie, van onderdak - het zijn allerlei soorten moeilijkheden die in het leven voorkomen.

Ook zijn er mensen die alles lijken te hebben. Zij hebben rijkdom, bezittingen, enzovoort, maar zelfs als ze meer hebben dan nodig lijkt, zegt dat nog niets over hun geluk. Zij leven wellicht helemaal niet in gelukzaligheid. Zij zitten misschien diep in moeilijkheden, al lijkt het allemaal misschien een beetje anders.

Mensen van de eerste soort worden door het ene gekweld, de mensen van de tweede soort worden door het andere gekweld, maar in feite zitten ze

allebei in moeilijkheden. Dit is het leven van de wereld van veelvoud. Omdat er geen eenheid is, ontstaan er altijd weer moeilijkheden.

### **De top van de berg**

Vraag: Als ik bovenop een berg sta, en de volle schoonheid van de schepping ervaar, wordt de geest rustig en het lijkt wel of er kracht vloeit uit het universele naar het individuele en dan voel ik in mijn hart een intens verlangen naar volledige vereniging. Zou Zijne Heiligheid kunnen zeggen hoe het komt dat die ogenblikken weer voorbijgaan?

Zijne Heiligheid: Er zijn gelegenheden, zoals u heeft beschreven, dat er een overvloed aan Sattva is en men ervaart in een moment de schoonheid van de schepping. Men voelt zich één met het universum en het is natuurlijk dat de wens oprijst om deze eenheid met het universum zo lang mogelijk vast te houden. De problemen ontstaan als we van de staat van Sattva naar Rajas en Tamas afglijden. Wanneer we in Rajas zijn, zal alles gebeuren in overeenstemming met Rajas, of wanneer we in Tamas zijn, in overeenstemming met Tamas. Dit is de enige moeilijkheid. Als we onze staat in Sattva kunnen handhaven, zijn er geen problemen.

Vraag: Betekent dit dat deze staten onbeperkt kunnen worden aangehouden, als men voldoende Sattva zou hebben?

Zijne Heiligheid: Je moet precies doen wat je deed - ga weer naar de bergtop!

# 11 Vertrouwen

## De lantaarn

Iedere inspanning die op de weg wordt geleverd is op zichzelf een realisatie van de weg. Alles gaat langzaam en gestadig en men hoeft zich geen zorgen te maken over het einde van de reis. Het enige wat men kan doen, is van dag tot dag die kleine inspanningen leveren, want op zichzelf is dit een deel van de realisatie en het zal ook leiden tot begrip van wat gezegd wordt.

Er was eens een man die naar een andere stad moest, mijlen ver weg. Het was nacht en pikdonker en alles wat hij had was een kleine lantaarn die hoogstens een paar stappen vooruit kon verlichten. Omdat de reis zo lang leek en de nacht zo donker, was hij somber en onzeker - onzeker of hij zijn bestemming bereiken zou met slechts dit kleine lichtje. Terwijl hij moedeloos en hulpeloos in zijn deuropening stond, kwam er een Gerealiseerde Man voorbij, die hem vroeg waarom hij daar stond met een lantaarn.

De man antwoordde dat hij werkelijk niet wist wat hij moest doen; hoewel hij helemaal klaar was voor de reis, scheen de nacht hem zo donker toe dat zijn kleine lantaarn hem niet echt van veel nut zou kunnen zijn.

De Gerealiseerde Man legde hem uit dat het niet nodig was een licht te hebben dat groot genoeg was om de hele weg te verlichten. 'Naarmate je verder gaat', zei hij 'zal het licht met je meegaan, zodat de volgende een of twee stappen altijd zichtbaar zullen zijn. Het enige wat je moet doen is je lantaarn vasthouden en gaan lopen. Als de duisternis verdwijnt bij het opkomen van de zon, zul je, als je door blijft lopen, tegen de middag je bestemming bereiken.'<sup>\*</sup>

Hetzelfde is van toepassing op alle kleine inspanningen. Als de woorden zijn gehoord, zal het licht, hoe gering de inspanningen die men kan leveren ook zijn, genoeg zijn voor het doel dat moet worden bereikt. Er zal dan niets anders te doen zijn dan je te verheugen in de volle heerlijkheid van de vereniging.

### **Eén identiteit**

Vraag: Hoe kan de kwaliteit van mijn aandacht worden verbeterd? Kan het zijn dat, door verbeterde concentratie tijdens de meditatie, mijn vermogen tot liefde voor Param-Atman vergroot wordt?

Zijne Heiligheid: Hoewel mensen zich meestal een afgescheiden identiteit voelen, is er in werkelijkheid

---

<sup>\*</sup> Zie blz. 140 - *De man met de lantaarn*

slechts één identiteit en dat is Param-Atman. In ons hebben wij deze individualiteit, maar door onwetendheid en andere invloeden lijkt ze afgescheiden te zijn van Param-Atman en daarom wil zij zich verenigen met Param-Atman. Ten behoeve van deze vereniging van het individu met het universele lijkt het alsof de inspanning door het individu zelf wordt gedaan. Als het individu inderdaad al iets zou doen, verwijdert het slechts de belemmeringen die zijn zicht op vereniging met Param-Atman blokkeren. In feite komt de beweging alleen van de kant van Param-Atman. Het is Param-Atman Zelf die reikt naar het individu. De toewijding moet worden ontwikkeld door de belemmeringen te verwijderen en dat is natuurlijk mogelijk door de meditatie en de aandacht die men in zijn leven toepast. Dit verwijdert in zekere zin de afgescheiden identiteit van het individu, samengesteld uit naam, vorm en natuur. Al deze dingen moeten opgegeven worden voor de werkelijke vereniging met of de werkelijke liefde tot Param-Atman. Slechts geringe inspanning hiervoor wordt door het individu geleverd, de grotere inspanning komt van Param-Atman. Een klein kind heeft kleine benen, dus kan het alleen maar kleine stapjes doen, maar een volwassen man doet grotere stappen en kan dus een grotere afstand afleggen. Hetzelfde is van toepassing op het indivi-

du, dat een zeer klein wezen is, en op Param-Atman, die onbegrensd is. Zo moet de eenheid van het individu met Param-Atman tot stand worden gebracht.

### **De leeuwenwelp**

Alle individuen zijn het Absolute zelf en jij bent dat dus ook. Het is slechts een kwestie van je te realiseren dat je het Absolute bent. Om je dat te realiseren moet je al die belemmeringen opruimen. Luister dus naar het verhaal over een leeuwenwelp.

Op een dag ging een leeuw, die verscheidene welpen had, op zoek naar voedsel en terwijl zij weg was, raakte een van de welpen verzeild in een kudde schapen. Het welpje volgde de schapen en de herder besloot het dier bij zich te houden. Omdat het steeds in het gezelschap van de schapen verkeerde, begon het welpje zich gaandeweg steeds meer als een schaap te gedragen. De herder zag dit en besloot naar een ander gebied te trekken, waar geen leeuwen waren, omdat hij bang was dat het welpje zich eens zijn ware natuur zou herinneren en de schapen zou aanvallen. Op een dag brulde er toch een leeuw in dit andere gebied en alle schapen renden weg en de welp probeerde ook weg te rennen. De leeuw - in leeuwentaal - zei de welp te stoppen en hij riep: 'Waarom ben je bang voor mij? Dat hoeft niet. Jij bent

geen schaap, je bent een leeuw, net als ik, en als je daaraan twijfelt, zal ik het je laten zien.’ Hij nam het dier mee naar een vijver en de kleine leeuw zag in het spiegelbeeld dat hij hetzelfde gezicht en dezelfde trekken had als het dier dat naast hem stond. Toen vroeg de leeuw hem met hem te brullen, en zo leerde hij hoe je moet brullen en de hele persoonlijkheid en individualiteit van deze kleine leeuw veranderde volkomen: hij begon te brullen als een volwassen leeuw.

Al onze inspanningen in de wereld bestaan uit het leren van de taal van de wereld, die is als de taal van schapen en het leven van schapen. Door goed gezelschap, het gezelschap van heiligen en door gesprekken leren wij de taal van de wereld op te geven en de taal van de geest aan te nemen. Wanneer we eenmaal hebben geleerd en gezien hoe heilige mensen, die veel dichterbij het Absolute staan, hun leven leiden, kunnen wij ook zijn als deze jonge leeuw en ons gaan gedragen als een echte leeuw, want van nature zijn wij allemaal echte leeuwen.

### **Kennis: hart en geest**

Kennis is onbegrensd en te allen tijde beschikbaar. Zij manifesteert zich al naar gelang de behoefte van de tijd. Zij is alleen beschikbaar wanneer de behoefte

eraan oprijst. De stroom van liefde en waarheid is één, maar de mens pakt hem vast op twee verschillende manieren: met het hart of met de geest. Met het hart bedoelt hij zijn liefde en met de geest zijn kennis, maar in feite is de stroom van liefde en waarheid altijd hetzelfde. Hij is altijd aanwezig in de wereld en zal altijd in de wereld zijn, maar mensen zullen slechts zoveel nemen als hun lot hun schenkt, of zoveel als zij nodig hebben.

Kennis is niet gebonden aan enig land of plaats. Geen plaats is uitverkoren. Kennis is overal, op iedere plaats. Als bepaalde soorten mensen op een bepaalde plaats voorbereid zijn, zullen zij deze ontvangen. Voorbereiding van de geest is de enige sleutel tot de plaats waar deze kennis zal neerdalen. Als mensen op een zekere plaats zich richten op een gewone manier van leven, zullen zij gewone kennis ontvangen. Als op een bepaalde plaats mensen zich voorbereiden op hogere kennis, zal die zeker beschikbaar zijn. Er is geen speciale plaats voor kennis. Overal, op elk moment, moet iedereen die deze kennis zoekt, haar kunnen ontvangen, want het Absolute is er niet voor een afzonderlijk ras, kleur, geloof of natie. Het Absolute is er voor iedereen.

## Wees niet bang

De macrokosmos en de microkosmos zijn allebei geschapen uit dezelfde elementen; wat in het universum is, is ook in ons. Laat de geest vrij. Laat spanningen los en probeer van binnenuit te denken. Dit is fundamenteel; alleen wanneer men zichzelf ontwikkelt, zal men uit zijn beperking komen. Men moet weten dat men veel groter is dan men denkt. Als men zich herinnert dat men alomvattend is, kan men sterkte en kracht halen uit alles. Vrees niets, want niets is groter dan het Zelf.

Je moet nooit schrikken als je een opdracht krijgt. Men beschikt in zichzelf over alle benodigde kracht om het doel te bereiken. Het is slechts nodig dat men zich deze kracht herinnert. Als mensen zenuwachtig worden over een opdracht, komt dat doordat zij hun mogelijkheden vergeten en zich alleen hun beperkingen herinneren.

Er is geen tijdlimiet voor Zelf-realisatie. Het zou snel kunnen gebeuren, binnen een paar minuten, of zo lang duren als men ervoor kan nemen. Als de geest eenmaal tot stilte is gebracht en onzuiverheden zijn opgeruimd, is men dicht bij het doel. De tijdsfactor hangt af van het zijnsniveau.

De gids is altijd met de leerling. Er is helemaal geen sprake van dat hij hem verlaat. De gids zal hem niet verlaten, totdat hij ziet dat de leerling zijn doel van Zelf-realisatie heeft bereikt. Zelfs de dood zal de verbintenis niet verbreken, dus zou men zonder zorgen moeten zijn, want men is verzekerd van de hulp van de gids. Zolang realisatie niet door de leerling is bereikt, blijft er een beeld in de geest van de Zelf-gerealiseerde man, totdat de leerling zijn doel heeft bereikt en dan worden zij verenigd. Je kunt er heel zeker van zijn dat er voor je wordt gezorgd.

Net zoals je innerlijke kracht ontvangt door meditatie, zo zullen je, in tijden van nood, innerlijke impulsen bereiken. Je moet je geen zorgen maken, heb slechts vertrouwen dat er in nood adequate hulp beschikbaar is.

In diepe meditatie is iedereen verbonden door liefde en genegenheid. Deze liefde en genegenheid vragen niets en hebben oorzaak noch motief, ze zijn er gewoon. Heb vertrouwen en je behoefte zal worden vervuld. Naarmate je vooruitgaat, zal je invloed positiever worden. Blijf werken.

## Waterkruiken

Als de regens komen, zullen de kruiken die met hun openingen naar de hemel zijn gericht, worden gevuld met water, maar als zij op hun kop staan, kunnen ze geen druppel water opvangen. Op dezelfde manier regent er genade vanuit het Absolute, de Ware Kennis en de Leraar. Vanuit het Absolute, en ook vanuit de Ware Kennis, is de regen van genade eeuwig. maar een Leraar verschijnt op een bepaalde tijd en allen die vertrouwen hebben, ontvangen de genade van de Leraar.

## Een beetje goud

Het beetje Sattva dat men heeft gekregen, is veel belangrijker voor u dan alle terugval, alle moeilijkheden en zorgen die men in de wereld ziet.

Ijzer is een goedkoop metaal en goud is kostbaar. Er kan heel veel ijzer rondslingeren, maar een beetje goud is meer waard dan al dat ijzer; dat kleine stukje goud, laten we zeggen een sieraad, wordt bewaard in een prachtig doosje, terwijl men zich volstrekt niet druk maakt om dat ijzer.

Het beetje Sattva dat men bezit, is al meer waard dan alle beroering in de wereld. We moeten dat niet onderschatten, want het is veel nuttiger dan alles wat men om zich heen ziet. Dit idee zal postvatten als wij

werkelijk de waarheid liefhebben. Liefde tot de waarheid, zelfs een klein beetje, zal ons door de reis van dit leven helpen.

## 12 Geboorte en dood

### Angst voor de dood

Iedereen is bang voor de dood, of hij nu jong is of oud, geleerd of onwetend; angst voor de dood plaagt zelfs de geest van de dapperste mens. Toch bestaat er in feite helemaal niet zoiets als de dood. De zogenaamde 'dood' is niets dan een natuurlijk gevolg van het verschijnsel geboorte. De enige manier om aan de dood te ontkomen is te zorgen dat je niet geboren wordt. Het is niet mogelijk geboren te worden en niet te sterven.

In werkelijkheid is de Mens Zelf, die in het lichaam leeft, onsterfelijk. Hij geeft een oud lichaam op om een nieuw lichaam aan te trekken, zoals we ook onze oude kleren weg doen en nieuwe aantrekken. Als we het fijn vinden om een oud kledingstuk af te danken en een nieuw aan te trekken, is er ook geen reden ongelukkig te zijn wanneer het Zelf een oud lichaam afdankt en een nieuw aanneemt.

### De geldschieder

Er was eens een Indiër die in Afrika woonde. Toen hij geld nodig had, ging hij naar een geldschieder en vroeg om een lening. Nu was er juist een sterfgeval

in een Indische familie daar in de buurt en de mensen zaten vreselijk te huilen. De geldschieter vroeg de Indiër waarom zijn landgenoten die in dat huis woonden, huilden. Hij antwoordde dat het in zijn land de gewoonte was om te huilen, wanneer er een dode in de familie was.

De geldschieter vroeg: 'En wat doen jullie als er een geboorte in de familie is?' De Indiër zei: 'Dan zijn we blij.'

De geldschieter zei: 'Welnu, als jij zo iemand bent die blij is als je iets krijgt, maar huilt als je het moet teruggeven, dan leen ik je zeker geen cent.'

## **De dood**

Van de gestorvenen krijgen wij nooit te horen wat er na de dood met hen gebeurd is. De enige weg die dus voor ons open ligt, is het gezag aan te nemen van de heilige geschriften over onderwerpen die in verband staan met de dood. We kunnen daar veel informatie vinden over deze onderwerpen. De volgende aanwijzingen uit de Bhagavad-Gita leren ons hoe we om moeten gaan met de dood:

1. Vergeet het verleden en vrees de toekomst niet. Wijd het heden aan de Param-Atman. Een toegewijde aan de Param-Atman gaat nooit verloren.

2. Geef tweemaal een half uur per dag alle plichten en bindingen op; geef jezelf volkomen over aan de enige zorg en bescherming van de Param-Atman. Hij zal je voor alle kwade gevolgen behoeden en daarmee komt een einde aan alle zorgen.

3. Wie Param-Atman ziet in iedereen en alles en iedereen in Param-Atman ziet - voor hem wordt Param-Atman nooit duister en hij wordt nooit duister voor Param-Atman.

Wij vrezen de dood omdat wij, onder invloed van Maya, ons Zelf zijn vergeten. En het is dit vergeten van het goddelijke Zelf dat ons zo zorgelijk maakt. Het is niet God die ons de moeilijkheden bezorgt!

Degene van wie wordt gezegd dat hij wordt geboren met een lichaam, legt slechts het lichaam af op het moment van de zogenaamde dood. De Dood maakt niet een eind aan degene die het lichaam heeft. Degene die het lichaam aanneemt en het aflegt, is een bewust wezen.

## **Volmaakte vreugde**

Als deel van het Absolute is de mens wezenlijk eeuwig, wezenlijk een en al kennis, wezenlijk volmaakte vreugde. Als je je overgeeft aan God, verdwijnt de illusie. Dan rijst Ware Kennis op en beseffen wij dat er voor ons geen dood is, dat kennis voor ons niet verborgen blijft en dat de volmaakte vreugde altijd met ons is.

## 13    **Praktijk en ondervinding**

### **Kennis en toepassing**

In het dagelijks leven heeft men geld nodig voor allerlei zaken, zoals voedsel, kleding, wonen, vervoer en andere noodzakelijkheden. Zonder geld kan men deze dingen niet verkrijgen. Maar er is een grens aan wat men kan kopen. Men kan een vulpen kopen, maar men kan niet de bekwaamheid van het schrijven kopen. Die moet men zelf verwerven. Voor de hulp van bedienden kan men betalen, maar de hulp van familie en vrienden is anders, want daar komt een emotionele waarde bij. Dit gevoel kan niet worden betaald met wat dan ook. Het kan alleen door het Zelf worden gewaardeerd. Evenzo zijn er in de spirituele wereld boeken vol kennis, maar meer kennis maakt nog geen Gerealiseerd Mens. Daarvoor is toepassing nodig. Kennis van de weg heeft alleen zin, als die weg ook wordt afgelegd. Wat boeken niet kunnen geven, geeft een leraar wel. Hoewel bijna alles van anderen kan worden verkregen, moet realisatie zelf worden 'gerealiseerd'.

## Genade

Genade en inspanning werken niet los van elkaar. Er bestaat niet zo iets als genade zonder inspanning, noch kan inspanning worden beloond zonder dat genade meespeelt. Wanneer oprechte inspanning wordt gedaan en er is geen eigendunk betrokken bij de inspanning of de prestaties die er het gevolg van zijn, begint genade spontaan te stromen. Met deze stroom van genade worden de inspanning en de uitwerking ervan tot stand gebracht. Dit brengt de inspanning van het individu onmiddellijk op een hoger niveau.

Als men echter alles zelf wil doen en zich afsluit voor de inwerking van genade, nemen Rajas en Tamas de overhand. Dan loopt de zaak uit de hand en verliest men de rechte lijn uit het oog. Blijft men maar een beetje rondhangen en weigert men welke vorm van discipline dan ook te aanvaarden, en wacht men alleen maar op het moment dat genade zomaar binnenstroomt, dan heeft men te maken met een situatie waarin Tamas volledig de overhand heeft gekregen. Men kan ervan verzekerd zijn dat genade zich, in zulke omstandigheden, niet zal vertonen.

## De drie goede kwaliteiten

Sattva wordt meestal als een licht beschreven - een standvastig licht. Een van de voornaamste kwaliteiten van Sattva is het werpen van licht op elk werk dat men op zich neemt. Als men bij zichzelf angst ontdekt om een nieuwe situatie aan te pakken of als men twijfelt aan bepaalde onderwerpen, betekent dat onmiddellijk gebrek aan Sattva.

Wat kan men doen om de situatie te veranderen, zodat er een overvloed aan Sattva komt in zijn bestaan? Het verzamelen van bepaalde goede kwaliteiten is essentieel. De goede kwaliteiten zijn deze:

1. Men moet altijd graag en vanzelf de waarheid spreken, zodat er geen verschil is tussen wat men denkt en wat men zegt, of tussen wat men zegt en wat men doet. Er moet volledige overeenstemming zijn van ideeën en handelingen.
2. Voed de liefde van mensen door hen aan te moedigen op hun beurt hun liefde te uiten door middel van bepaalde werkzaamheden.
3. Wees grootmoedig in de omgang met uw omgeving.

## De twee mieren

Wanneer mensen bij elkaar komen om het goede te horen en toch geen rustpunt vinden, komt dit vooral door de aard van hun diep gewortelde gewoonten. Zij hebben nog steeds een bepaald storend element in zich dat hen ervan weerhoudt zich wat hun verteld wordt eigen te maken, en wanneer ze naar huis gaan, worden ze weer opgeslokt door hun oude gewoonten. Zij moeten doorgaan met mediteren en steeds opnieuw nadenken over wat ze hebben gehoord, zodat te zijner tijd hun oude gewoonten zullen verdwijnen en er ruimte vrijkomt om de nieuwe dingen die hun worden verteld, in zich op te nemen. Het volgende ter illustratie:

Er waren eens twee mieren: een woonde op een berg zout, de ander woonde op een berg kandij-suiker. Het gebeurde eens dat de twee mieren elkaar ontmoetten en in gesprek raakten. De mier die op de kandij-suiker woonde kreeg een korreltje zout van de andere mier. Toen ze het proefde zei ze: ‘Bah, wat afschuwelijk! Hoe kunnen jullie hiervan leven?’ De kandij-suikermier nodigde de andere uit bij haar thuis en dus ging de zoutmier met al haar zout-zusters naar de kandij-suikerberg. Denkend dat daar niet genoeg te eten zou zijn, namen ze allemaal een

klein korreltje zout in hun mond. Toen ze aankwamen, gaf de kandisuikermier hun een klein stukje kandij, maar aangezien ze al een korreltje zout in hun mond hadden, mengden de twee smaken zich, en ze zeiden tegen de kandisuikermier: 'Je prijst je eigen huis altijd zo, maar het is bijna hetzelfde als het onze!' Toen zei de kandisuikermier: 'Ga en was je mond en kom dan terug.' Zij deden dit en opnieuw proefden ze de kandij en ontdekten dat het werkelijk zoet was en ze gingen nooit meer terug naar hun eigen zoutberg.

### **De ezels van de wasman**

De Waarheid is, dat men werkelijk de Atman is, maar door onwetendheid blijft dit meestal een geheim.

Er was eens een dhobi (een wasman), die een aantal ezels bezat om zijn lading te dragen. Op een dag werd hij ziek en hij vroeg zijn zoon de ezels te bepakken en ze mee te nemen naar de rivier. De zoon deed wat hem gevraagd werd en probeerde de dieren mee te nemen, maar de ezels wilden geen stap verzetten. Toen hij zag dat ze niet waren vastgebonden, was hij verbaasd en ging bij zijn vader navraag doen. De vader zei: 'Oh, dat had ik je moeten vertellen! 's Avonds raak ik hun voeten aan

alsof ik ze vastbind met een touw en's morgens raak ik ze weer aan alsof ik ze heb losgemaakt!' De jongen deed hetzelfde en toen begonnen de ezels te lopen. De ezels dachten dat ze niet vrij waren; daarom konden ze niet lopen!

Dit is de staat van alle mensen; dit willen ontkennen is een illusie.

### **Pompoenen en mango's**

Er zijn twee soorten mensen, zij die voornamelijk vanuit het hoofd werken en zij die voornamelijk vanuit het hart werken. Degenen die vanuit het hoofd werken zijn gewoonlijk geneigd tot veel discussie en degenen die vanuit het hart werken aanvaarden wat hun wordt gezegd en gaan vervolgens graag aan het werk. Maar geen van beiden is werkelijk compleet, want de rationele mens, ofwel degene die gewoon door blijft discussiëren en niet aan de slag gaat om wat wordt gezegd toe te passen, komt geen stap verder. Zo zal hij nimmer in staat zijn door te dringen in de fijnere niveaus om zijn rede te scherpen. De persoon die gewoon in goed vertrouwen aan de slag gaat, loopt het risico dat als hij iemand met een ander standpunt tegenkomt, hij niet tegen hem opgewassen is, waardoor er twijfel oprijst over waar

hij mee bezig is. Onder druk van de tegengestelde ideeën zal hij alles op kunnen geven.

Het volgende verhaal illustreert dit:

Twee mensen gingen in de Ganges baden en terwijl ze naar de rivier liepen, passeerden ze twee soorten planten - een was een pompoenplant met vele grote vruchten, die bij de rivier op de zanderige bodem groeide, en twee meter verder stond een grote mangoboom. 'Kijk nu eens wat de Schepper gedaan heeft, hoe dwaas!', zei de ene, intellectuele man tegen de andere. 'Dit is zo'n kleine plant en de Schep- per hing er zulke grote vruchten aan en als je naar die mangoboom kijkt, zo'n grote boom met zulke kleine vruchten! Wat is de Schepper een dwaas om zoiets te doen!'

De andere man, die vanuit zijn hart leefde, wist niet wat hij moest antwoorden en hij kon niet uitleggen waarom hij voelde dat het Absolute heus niet zo dwaas was, dus hij bleef maar stil en voelde zich bedroefd.

Toen ze na het bad naar huis gingen, waren ze moe en hielden voor een korte rustpauze halt onder een boom. Toevallig zaten ze onder een mangoboom en terwijl ze indutten, viel een van de rijpe mango's bovenop het hoofd van de intellectueel. Terwijl hij over de pijnlijke bult op zijn hoofd wreef, zei hij dat hij nu begreep waarom het Absolute zulke kleine

vruchten aan grote bomen maakte. 'Als die grote pompoen op mijn hoofd was gevallen, was ik nu dood geweest!'

De moraal van dit verhaal is dat beide wegen onvoldoende zijn. De ware weg is deze twee samen in eenheid te brengen. Dan is het leven beter en zinvoller.

### **Het drievoudig werk**

In India is het mogelijk om voor een paar stuivers een exemplaar van de Bhagavad-Gita te krijgen, waarin de filosofie van de bevrijding staat, maar de essentie en de waarheid en de kennis die in de Bhagavad-Gita zijn vervat, zijn niet te koop, zelfs niet voor een miljoen roepies.

Die waarheid of de kennis van de Bhagavad-Gita is alleen beschikbaar, als men drievoudig werk in de praktijk brengt. Drievoudig werk is als volgt: het eerste is vertrouwen, geloof. Met geloof zou men zichzelf moeten voorbereiden en aan het werk moeten gaan in dienst van het Absolute.

Het tweede is de oprechtheid waarmee men aandacht schenkt aan het werk en aan de kennis die wordt gegeven. Men probeert het te begrijpen en het allemaal keer op keer in praktijk te brengen.

Het derde is de discipline om beheersing te verkrijgen over de zintuigen en de geest. Beheersing over de zintuigen en de geest is essentieel, anders gaan de disciplines in de loop van de tijd verloren.

### **Het uiteindelijke besluit**

Dr. R.: Men ondervindt grote steun wanneer iemands geloof zuiver en volledig is. Ik heb volmaakt vertrouwen in de Shankaracharya, in mijn leraar en de grote zielen; maar wat ik mis is vertrouwen in mijn onderscheidingsvermogen en in mijn eigen natuur. Boven dit alles staat de Atman, in wie ik vertrouwen heb, maar dit gebrek aan vertrouwen in mijn natuur belemmert mij voortdurend. Als er enige toename is van zelfvertrouwen, wordt het voor het verkeerde gebruikt en val ik weer terug. Ik geloof dat als men op de een of andere manier vertrouwen in het hart zou kunnen krijgen, alles zou veranderen.

Zijne Heiligheid: Dit gebrek aan vertrouwen is de laatste hinderpaal naar transformatie. Na alle andere hinderpalen te hebben overwonnen, komt de leerling bij de laatste en als hij deze niet kan slechten, wordt hij razend. Het kan hem niet kwalijk worden genomen, want hij handelt slechts vanuit een dieper liggende gewoonte. Hij wordt zelfs boos op de hulpverleners en hij heeft kritiek op het Absolute, omdat

Dit almachtig en barmhartig is en hem toch niet schijnt te helpen om te veranderen.

Het principe is dat je alleen door lang oefenen deze laatste hinderpaal door het vuur van gerijpte discipline kan laten verbranden. Hij gaat niet weg door enige kracht van buitenaf. Net zoals het onkruid na het uittrekken weer aangroeit totdat je alle wortels die diep in de grond verborgen liggen, eruit hebt gehaald, zo worden door lang en hardnekkig beoefenen van gedisciplineerd werk de diepliggende wortels langzaam uitgerooid en wanneer dat eenmaal is gebeurd, kan men de nutteloosheid van gewoonte begrijpen.

Uiteindelijk is het aan het individu om voor eens en voor altijd te besluiten alles te laten vallen en alleen de waarheid lief te hebben. Als hij hierin volhardt, is transformatie mogelijk.

## 14 Stap voor stap

### Goed gezelschap

‘Satsanga’ betekent: goed gezelschap. Wij vinden dit in het gezelschap van heilige boeken, het gezelschap van heilige mannen en het gezelschap van Param-Atman. Opdat wij niet verward en verloren raken in een labyrint van ideeën, zijn al deze ‘gezelschappen’ noodzakelijk; anders wordt het alsof je jezelf voor een ziekte behandelt door medische boeken te lezen. Een kikker zat onder een lotusbloem, maar in plaats van te genieten van de zoete geur, at hij alleen vieze wormen uit de modder eronder. Een kever in de buurt echter wist wat goed was in de lotus en hij zat er overheen gebogen en genoot van de geur.

Als we wat tijd geven aan het lezen van heilige boeken en de aandacht meer en meer op de Param-Atman richten, komt onze wijsheid tot ontwikkeling; duisternis beangstigt ons niet langer en we bereiken het allergrootste geluk. En niet alleen dat, want we beginnen ook geluk uit te stralen dat onze omgeving zal beïnvloeden.

Als we Satsanga niet op deze manier vinden, wijkt de gedachte aan Param-Atman naar de achtergrond en komt het ego op de voorgrond. Onwetende we-

reldlijke mensen echter zien de zin ervan niet in en vinden het allemaal maar tijdverspilling.

Een zekere Shri Malviya had de gewoonte om twee uur per dag op Param-Atman te mediteren. Een van zijn vrienden zei: 'Waarom zit je iedere dag twee uur te luieren? In plaats van je tijd op deze manier te verspillen zou je wat werk kunnen doen ten bate van jezelf of iemand anders.' Hij antwoordde: 'Goed, misschien verspil ik twee uur, maar jij verspilt de andere tweeëntwintig uur ook nog!'

### **Een ladder met zeven treden**

Er zijn zeven opeenvolgende stadia, die je zou kunnen vergelijken met de sporten van een ladder, ieder leidend naar de volgende, totdat het eindpunt is bereikt.

1. Het eerste stadium is 'goede handelingen', die leiden naar:
2. het tweede stadium: 'goede gedachten'.
3. Goede gedachten leiden naar het derde stadium: 'de vermindering van slechte gedachten'.
4. Vermindering van slechte gedachten leidt naar het vierde stadium, dat is 'overheersing van Sattva'.
5. Sattva leidt naar het vijfde stadium: 'vermindering van de aantrekkingskracht van de wereld'.

6. Vermindering van wereldlijke aantrekkingskracht leidt naar het zesde stadium, dat 'het opgeven van wereldlijke doelstellingen' betreft.

7. Het opgeven van wereldlijke doelstellingen leidt naar het zevende en laatste stadium: 'de bevrijding van alle gedachten over jezelf en je eigenbelang'.

## **Sanatan Dharma**

Vraag: Wat is de betekenis van Sanatan?

Zijne Heiligheid: Het woord Sanatan wordt gevormd uit twee woorden: Sada en Tan. Tan betekent lichaam, het innerlijk lichaam. Sada betekent eeuwig. Het 'Innerlijke Lichaam van Eeuwige Godsdienst', dat is Sanatan Dharma.

Sanatan Dharma is de godsdienst van de Atman, de natuurwetten. Een voorbeeld van een natuurwet is dat wanneer iemand de hele dag leugens wil vertellen, hij dat gewoon niet kan. Het is onmogelijk, omdat het niet de natuur van de Atman is om te liegen. Maar wanneer iemand de hele dag de waarheid wil spreken is dat niet onmogelijk.

Dit werkt zo, omdat het de natuur van de Atman is om waarheidsgetrouw te zijn: de Atman is waarheid. Sanatan Dharma is de oorsprong, de wortel van alle godsdiensten.

Het is helemaal niet nodig om Sanatan Dharma aan te nemen. Iedere godsdienst bevat het. Als een ieder zich waarheidsgetrouw laat leiden door zijn eigen godsdienst, wordt hij zeker geleid door Sanatan Dharma. Het is de basis en het centrum van alle godsdiensten. Het is niet nodig iemands huidige godsdienst te veranderen.

Het basisconcept van Sanatan Dharma is in tien grondbeginselen samengevat:

1. Vertrouwen en geduld hebben. Als er geen vertrouwen is, kan er geen geduld zijn. Deze twee zijn verenigd. Sanatan Dharma wil dat individuen vertrouwen en geduld ontwikkelen.
2. Toegeeflijk zijn, vergiffenis schenken en verdraagzaam zijn bij alle moeilijkheden, onhandigheden en fouten van anderen, waardoor zij de ruimte krijgen te zijner tijd, wanneer zij merken dat er geen reactie komt, te leren over iets wat jou nu eenmaal zeer aan het hart gaat.
3. De zintuigen zijn heel snel en als de geest onstuimig is en indrukken ontvangt uit verschillende bronnen, is het heel waarschijnlijk dat zintuiglijke honger en dorst worden opgewekt door de prachtige dingen die men ziet in de wereld. Dus ieder individu heeft enige beheersing nodig over zintuiglijke begeerten en de uitwerking ervan.

4. Neem alleen wat je toekomt en weet dat ieder ander hetzelfde toekomt. Dus, neem niets extra; alles wat je extra verzamelt is diefstal. Je steelt van het universum en je berooft andere mensen. Dus behoud niets meer dan wat gelijkelijk beschikbaar zou moeten zijn voor ieder ander.

5. Zuiverheid van lichaam en geest. Men moet leren zijn lichaam, zijn geest en zijn hart te zuiveren en daarvoor moet men een methode vinden via een leraar.

6. Men kan op een natuurlijke wijze van de zintuigen gebruik maken. Het is een kwestie van regels en van maat. Regels worden in iedere traditie voorgeschreven en daardoor kan men leren hoe men de zintuigen binnen deze grenzen moet gebruiken. Het is niet een kwestie van beteugeling van de zintuigen, maar van regulering. Het beteugelen van buitensporig gebruik zal dan van nature plaatsvinden.

7. Men moet leren gebruik te maken van het intellect, dat wil zeggen van de rede, om zo de oorzaken van de dingen te ontdekken en die te gebruiken als dat nodig is.

8. Men moet ware kennis verwerven. Voor zover het Sanatan Dharma betreft, wordt die kennis door de Veda's openbaar gemaakt. Van de Veda's wordt gezegd dat ze niet door de mens zijn gemaakt. Wie ze

gemaakt heeft, weet niemand. Men moet de kennis van de geschriften verwerven.

9. De waarheid. Er is maar één waarheid omtrent alles; er kunnen geen twee verschillende waarheden over hetzelfde onderwerp zijn. Iedereen in de wereld hunkert naar waarheid, maar het komt voor dat mensen hun speciale soort waarheid willen, zij zijn niet verlangend of bereid te aanvaarden dat er iets anders kan zijn. Men kan gelijk of ongelijk hebben en dan is rationaliseren noodzakelijk. Zelfs dieven, rovers en slechte mensen wensen dat de mensen met wie zij samenwerken, de waarheid spreken, zodat ze niet door de politie worden opgepakt! Dus waarheid is niet alleen belangrijk voor mensen in hoogontwikkelde en beschaafde kringen, de noodzaak is overal; maar op de een of andere manier willen de mensen hun eigen doelstellingen dienen door hun eigen idee van waarheid.

10. Men moet zich onder geen enkele omstandigheid opwinden. Er kunnen omstandigheden zijn waarin een harde lijn noodzakelijk is, doorgaans omwille van opvoeding, maar een harde lijn volgen betekent niet noodzakelijkerwijs 'opgewonden raken'. Men kan onderscheid maken tussen gerechtvaardigde opwinding en onterechte opwinding. Wanneer men ten onrechte opgewonden is, kan men niet juist handelen. Men moet dit dus vermijden.

Al deze tien factoren in overweging nemend, kan men zien dat ze niet alleen op de Hindoes in India van toepassing zijn. Zij zijn voor alle mensen. Dat komt omdat fundamentele godsdienst, of het concept van menselijke godsdienst, Sanatan Dharma is; en de betekenis van Sanatan is dat de wortel van dit concept, of idee, of godsdienst geen begin of eind heeft - er is niemand, wie dan ook, die ermee begon en het zal nooit ophouden, wat er ook gebeurt. Zolang mensen bestaan, zullen deze concepten zegevieren.

Er is een Sanskriet versregel die zegt dat je, wanneer je begint te begrijpen dat je deel bent van dit universum en dat je dezelfde rechtspositie hebt als ieder ander, dan moet gaan geven aan anderen wat jij graag zelf zou willen ontvangen. Wat jou vreugde geeft moet beschikbaar worden gesteld voor de vreugde van anderen - of: handel zoals je zelf zou willen worden behandeld! Dit wordt opgesomd in het concept van Sanatan Dharma - het is een concept voor de hele mensheid.



## 15 Opgeven

### Loslaten

Wat men ook ziet in de schepping - alles wat leeft en beweegt - men moet het ten volle benutten en men moet ervan genieten zonder het op te eisen. Men moet niet proberen het vast te houden of het te koesteren. Juist omdat het Absolute altijd en overal is, hoeft men niet te proberen het vast te houden; geniet ervan - en geef het op. 'Opgeven' is de meest eenvoudige filosofie die volledige vervulling belooft van het leven van het individu, bovendien bevrijding na ervan te hebben genoten.

### Het verhaal van Kach

Er is een verhaal van Kach, de zoon van Prajapati, leraar van de Goden. Nadat Kach de geëigende opleiding in de teksten van de Veda's en de Upanishads had afgerond en alle kennis die beschikbaar was had verworven, kwam hij terug bij zijn vader. Zijn vader vroeg hem wat hij van plan was te gaan doen. Hij zei: 'De essentie van alles wat ik heb geleerd is dat 'niet opeisen' het beste recept voor het leven is, dus zou ik graag de weg van het niet opeisen gaan.' Hij wilde dus niet de activiteiten van het

priesterschap op zich nemen en ook wilde hij niet helpen bij de huishoudelijke klusjes; hij bleef gewoon thuis.

Na enige tijd vroeg zijn vader hem of hij nu werkelijk niets meer opeiste. Voor zover de vader kon zien had zijn zoon al het werk opgegeven, maar hij ging nog steeds door met bewegen, eten en gebruik maken van de gemakken van het huis. 'Dus hoe zit het daarmee?' De zoon zei: 'Goed, ik zal het huis opgeven'; en hij verliet het huis, ging naar het oerwoud en bleef daar.

Een tijdje later ging de vader hem daar bezoeken en hij vroeg hem hoe de situatie was. De jongen zei: 'Ik kan niet zeggen dat ik volmaakte vrede heb bereikt, dus het schijnt dat ik nog niet alles heb opgegeven.' De vader zei: 'Ja, daar lijkt het op - je 'niet opeisen' is niet volledig, anders zou er vrede in je neerdalen.' Dus gaf hij de kleren op die hij droeg, het voedsel dat hij at en elke andere activiteit, maar toch vond hij geen werkelijke gemoedsrust.

'Nu', zei hij, 'is het enige wat er nog overblijft om op te geven mijn lichaam.' Hij richtte dus een brandstapel op en wilde er juist inspringen, toen zijn vader verscheen en hem vroeg of hij wel zeker wist dat dit het uiteindelijke opgeven was. De zoon zei: 'Als ik het lichaam eenmaal heb opgegeven, wat zal er dan nog overblijven om mij te binden aan wereldlijke

zaken?' De vader antwoordde: 'Je subtiële lichaam gaat niet dood met je fysieke lichaam en de activiteit van het subtiële lichaam (dat wensen heeft) zal maken dat het gaat dwalen. Het zal zeker niet tot bedaren komen, als het fysieke lichaam is verbrand. Je zult een ander lichaam krijgen na je dood, want er zal nog een verlangen leven in je subtiële lichaam, dus verbranding van het lichaam is niet het uiteindelijke antwoord; je zult niet van deze schepping worden bevrijd.'

De zoon zei: 'Wel, als ik dan niet kan opgeven, wat moet ik dan anders doen?'

Toen zei de vader: 'Eindelijk heb je mij een vraag gesteld, dus nu is het mogelijk voor jou om iets te leren! Geef alles op wat je hebt geleerd en de laatste overgave - de laatste verzaking - zal zijn het opgeven van het idee zelf van verzaking. Jij geeft niets op, alles wordt opgegeven. Door het idee van opgeven houd je iets vast waar je de voorkeur aan geeft en in feite geef je dus niet op; je houdt zeer sterk vast aan iets dat minder waard is.'

In de schepping gebeurt niets voor niets, alles heeft een doel en een functie en het moet circuleren, het moet worden gebruikt. Gebruik alles, en geef het idee op dat je opgeeft. Houd je aan niets vast in deze schepping; dat kan alleen gebeuren door dit uiteindelijke loslaten, het opgeven van het idee dat je iets

hebt. In feite heb je niets. Alles is van het Absolute; alles is door het Absolute doordrongen; je gebruikt wat je nodig hebt en de rest behoort eenvoudigweg aan Hem. Dit moeten we voor ogen houden, als we ons willen bezighouden met opgeven.

### **Handeling zonder wens**

Vraag: Er zijn verschillende soorten verlangen: langdurige wensen, kortdurende wensen, wereldlijke wensen en spirituele wensen. Kunnen deze omgezet worden in een verlangen naar bewustzijn?

Zijne Heiligheid: Het rijk van wensen en hun vervulling is het gewone rijk. De ene mens heeft meer wensen dan de ander; door discipline kunnen we leren onze wensen te ontkrachten en dan komt de kracht van bewustzijn voor ons ter beschikking.

Er bestaat een manier waarbij geen stilstand van handelen is, maar ook geen nieuwe wensen oprijzen. Er is geen gedachte aan prestatie, er is geen verwarring, geen gehechtheid aan enige activiteit en toch is er een bereidwilligheid om gehoor te geven aan wat het moment van je vraagt. Deze overgave aan de activiteit is een staat waarbij geen hunkering is in het individu: wat nodig is pakt hij op, maar hij legt het ook onmiddellijk weer neer, als het tijd is om te stoppen. Hij denkt er niet meer aan, maar neemt het

ter hand, als hem wordt gevraagd de draad weer op te pakken. Dit is een onnatuurlijke gang van zaken, omdat in het gewone leven de meesten van ons een karwei willen afmaken, daar voltooiing van het werk een gevoel van prestatie geeft - de vervulling van een wens.

### **Geen betrokkenheid**

Hier volgt een voorbeeld van de twee processen in werking. Als je naar kantoor gaat om te werken, kom je daar, laten we zeggen, om negen uur aan en begint te werken. Om vijf uur stop je, je pakt je papieren bij elkaar en gaat naar huis. Op zaterdag en zondag, als we thuis zijn en er geen kantoorwerk te doen is, kijken we niet op ons horloge en we proberen af te maken waar we mee bezig zijn. Dus zonder op de tijd te letten, gaan we door met het werk en als we kunnen, maken we het af. Als dat niet lukt, staan we de volgende dag weer met dezelfde verlangens op en beginnen opnieuw.

Er zijn grote wensen en er zijn kleine wensen en er zijn routinewensen zoals opstaan 's morgens vroeg en het verrichten van bepaalde handelingen die nodig zijn voor onze gezondheid of voor het dagelijks werk. De gewone mens weet niet dat er een weg is zonder wensen, waarbij de dag toch vol activiteit is.

Rechters schijnen dit vermogen te hebben. Als zij naar de rechtbank gaan, hebben zij geen vooropgezette ideeën over de zaken. Een zaak wordt hun voorgelegd; zij luisteren er met grote aandacht naar en doen uitspraak zoals vereist. Aan het eind van de zitting verlaten zij de rechtbank zonder verder over de zaak in te zitten; en zij kunnen dit dag na dag volhouden zonder enige betrokkenheid.

Het is de betrokkenheid, die we moeten leren opgeven: als onze bindingen zijn opgegeven, kunnen we een staat bereiken waarin we actief kunnen zijn en al ons werk doen zonder enig verlies van bewustheid, zonder enig verlies van energie - geen gevoel van prestatie en geen vervulling van wensen.

### **De twee vogels**

De Mundaka Upanishad zegt: 'Er zijn twee vogels, twee goede vrienden, die wonen in precies dezelfde boom. De een pikt van de zoete vruchten, terwijl de ander in stilte toekijkt zonder iets te eten.

De eerste is de menselijke geest, die zich bedroefd voelt en gebonden is door onwetendheid. Maar als hij de kracht en de glorie van het universum aanschouwt, wordt hij vrij van verdriet.'

Zij bestaan vreedzaam naast elkaar, zoals zij op de boom van de schepping zitten, en een van hen geniet

van de vruchten van de boom. Deze twee lieve vrienden zijn het Absolute en het individu. Het individu is verwickeld in de schepping en haar vruchten. Hij heeft het gevoel alsof hij ziet, eet, ervaart en geniet van de wereld en al doende raakt hij betrokken bij de wereld, terwijl het Absolute, hoewel Het in en met de schepping is, op geen enkele wijze betrokken is bij de schepping en alleen toeziet en geniet.

Wij zien en begrijpen niet dat de veranderingen plaatsvinden in onze natuur en niet in de Atman. Atman is niet onderhevig aan verandering. Iemand die dit begrijpt, wordt heel licht en loopt vrij rond zonder de last van de wereld te dragen. Hij is iemand die van het toneelstuk geniet in zijn ware betekenis en zich nooit associeert met de karakters van het toneelstuk. Ons werk is alleen maar toekijken en genieten.

### **De 'handel' van het leven**

Niet de handelingen zelf moeten wij opgeven, maar de wens om voordeel uit de handeling te halen. Als we handelingen opgeven, maar doorgaan ons over te geven aan wensen, zouden wij alleen maar doen alsof we opgeven. Voordat een gewoon mens een handeling onderneemt, probeert hij altijd in te schatten welk resultaat het hem zal opleveren. Een wijs mens

beschouwt de handeling als een kwestie van plicht, zonder de wens naar eventuele voordelen.

Voordat wij proberen aan anderen goed te doen, zouden we eerst moeten proberen onszelf te verbeteren. We kunnen geen drenkeling redden, als we zelf niet kunnen zwemmen.

De juiste houding geeft werkelijk rijkdom. Degene die deze rijkdom bezit, is nooit arm.

### **De goudklomp**

Zo'n anderhalf à twee miljoen toegewijden ondergingen hun onderdompeling in het heilige water van de Ganges en ervoeren dit als winst. De handelaar is blij met winst, maar wat als er verlies is?

Bij de 'handel' van het leven willen we allemaal winst, en verlies proberen we te voorkomen. De eerste twee verzen van de Isha Upanishad wijzen ons de weg. Zij zeggen:

1. De gehele levende en niet-levende wereld waaruit dit universum bestaat, moet gezien worden als bedekt door één enkele Param-Atman, als een manifestatie van één enkele Param-Atman. Verdien het levensonderhoud in deze wereld met de dingen die zo op je pad komen, zonder geld van iemand anders te wensen. Param-Atman laat zijn eigendomsrecht niet gelden over wat Hij de wereld geeft (zoals lucht,

water, voedsel, enzovoort). Precies zo zou men wat men gebruikt om te leven, niet moeten beschouwen als bezit en zichzelf niet als de eigenaar.

2. Wens zo een leven van honderd jaar te leven, dat vol van handeling is. Er is geen andere manier om een deklaag van kwaad te vermijden, zolang wij een menselijk leven leiden.

Hoewel mensen al een aantal jaren toewijding of meditatie hebben beoefend, klagen zij er dikwijls toch over dat zij er geen speciaal voordeel van hebben gekregen. Dit komt omdat hun neigingen en hun natuur zich niet hebben veranderd.

Wij moeten bedenken dat wat de Schepper aan de wereld heeft gegeven, Hij aan de wereld heeft 'overgedragen'. Hij doet er niet langer zijn eigendomsrecht over gelden. Wij moeten er ook een gewoonte van maken het te gebruiken en ervan te genieten als Zijn geschenk en niet als ons eigen bezit. Deze houding zal onze slechte neigingen corrigeren en dan zal de toepassing van toewijding of meditatie vruchten beginnen af te werpen.

Niet het goud of de wereldlijke bezittingen zijn slecht; alleen onze 'binding' ermee.

Op een dag gingen vier mannen op zakenreis terwijl ze ter bescherming vuurwapens meenamen. Zij ontmoetten onderweg een Mahatma. Hij waarschuwde hen die weg niet te nemen, omdat er gevaar dreigde, maar de mannen luisterden niet naar de waarschuwing en zeiden dat zij goed uitgerust waren om elk gevaar te trotseren. Toen zij verder gingen, zagen zij op de grond een goudklomp liggen. Verheugd over hun vondst verpakten zij de klomp in een stuk doek met het idee hem later onderling te verdelen.

Toen de nacht viel gingen twee van hen naar een naburig dorp om wat voedsel te halen en de andere twee bleven achter. Toen zij weg waren, kwamen de achterblijvers in de verleiding de klomp goud zelf te houden en zij beraamden het plan de andere twee, wanneer deze terugkwamen, dood te schieten.

Zij die naar het dorp waren gegaan, nuttigden een stevige maaltijd. Terwijl ze met het eten voor de andere twee terugkeerden, bezweken ook zij voor de verleiding de klomp voor zichzelf te behouden en zij smeedden het plan hun metgezellen uit de weg te ruimen. Zo mengden zij vergif in het voedsel dat zij voor hen meebrachten.

Toen zij met het voedsel terugkwamen, schoten de andere twee hen dood. Maar ze hadden honger. Dus begonnen zij onmiddellijk het voedsel dat voor hen

meegebracht was, te verorberen. Ze vielen in slaap en werden nooit meer wakker.

De volgende morgen kwam dezelfde Mahatma voorbij op weg naar de rivier voor zijn dagelijkse bad. Hij trof de vier lijken aan, zag ook de goudklomp bij hen liggen en wierp deze, om niet nog meer onheil te veroorzaken, v er in de rivier.

Dit is wat in ons dagelijks leven gebeurt. Wij vergiften de vrede door slechte neigingen. Als we alles beschouwen en gebruiken als een geschenk van de Param-Atman en op deze wijze toewijding beoefenen, wordt ons gebruik van de rede helder en kunnen we een lang en gelukkig leven leiden, zoals uitgedrukt in de verzen in de Upanishad.

Verkeerde associaties verdraaien het gebruik van de rede, wat weer slechte handelingen voortbrengt. Goede associaties veroorzaken goede neigingen en resulteren in goede handelingen. We moeten allemaal proberen een leven te gaan leiden vol geluk en nuttige handelingen door de leer van de Upanishad te volgen. Zo'n leven zou een goed leven zijn, goed voor ons en goed voor de wereld.

## **Voertuig en berijder**

In een van de geschriften staat: 'Dit lichaam is alleen vlees en beenderen; houd op je eraan te hechten.' Draag je gehechtheid op aan de Atman. Omdat de Atman deel is van de Param-Atman, is er geen verschil tussen die twee. Beide zijn in staat wereldlijke slavernij uit te roeien.

Dit lichaam is het voertuig en de Atman is de berijder. Weet dat berijder en voertuig los van elkaar bestaan, en ga er ook zo mee om. Het is niet gemakkelijk dit te doen. Het vereist jaren oefening. Wij oefenen door ons in te prenten dat dit lichaam Gods eigendom is, niet dat van ons. Deze geest is Gods eigendom, hij is niet van ons; alles is van God en niets is van ons. Op deze manier bevrijden wij onszelf van alle gehechtheid, alle dwang. Nogmaals, dit begrip is moeilijk voor hen die denken dat 'ik' het fysieke lichaam is.

## **De bediende van de Mahatma**

Een Mahatma wenste in volkomen eenzaamheid te leven, zodat hij altijd ongestoord kon mediteren. Hij vertelde uitvoerig over zijn wens aan een rijke man. De rijke man had een afgelegen onderkomen diep in het woud, dat zelden door mensen werd bezocht. Hij bood het huis aan de Mahatma aan en zorgde boven-

dien voor een jonge bediende om voor hem te zorgen.

De jonge bediende zorgde zo goed voor hem dat het hart van zijn meester erdoor werd geraakt. Hij vroeg de bediende of deze tevreden was met zijn leven en of hij nog iets kon doen om hem gelukkig te maken. De jonge man antwoordde dat hij zelf tevreden en gelukkig was, maar dat hij zich wel af en toe zorgen maakte over zijn overleden vader, die kennelijk geen Zelf-realisatie had bereikt, omdat hij dikwijls in dromen aan hem verscheen. Hij vroeg de Mahatma om een oplossing.

Gedurende de volgende nachten werd de Mahatma achtervolgd door het probleem van de vader van de jongeman. Op een avond ging de jongen naar een naburig dorp om een bruiloft bij te wonen en hij vertelde de Mahatma dat hij niet voor de volgende ochtend terug zou komen. Dus sloot de Mahatma het huis af en ging naar bed. Het bed van de jonge bediende stond naast dat van de Mahatma. De geest van de Mahatma was vervuld van gedachten over de vader van de jonge bediende en diens falen om Zelf-realisatie te bereiken. Het was onmogelijk voor hem om in vrede te gaan slapen.

Het huwelijksfeest was tegen middernacht afgelopen en in plaats van de ochtend af te wachten, keerde de jongen onmiddellijk terug naar huis. Toen hij bij het

onderkomen aankwam, klom hij door het raam om zijn meester niet te hoeven wekken en viel op zijn eigen bed in slaap. Om half vier 's ochtends werd de Mahatma wakker en hij zag dat er iemand in het bed lag. In het donker dacht hij dat degene in het bed de vader van de jongen moest zijn die zijn zoon in diens dromen bezocht omdat hij geen Zelf-realiserende bereikt. Hij reciteerde heilige mantra's en sprenkelde gewijd water over het lichaam, maar de jongen werd niet wakker omdat hij zo diep in slaap was. De Mahatma werd verschrikkelijk bang. Hij opende het raam en wilde ervandoor gaan, maar in de haast smakte hij voorover tegen de vensterbank en door het lawaai schoot de jonge bediende wakker. Hij greep een zware knuppel die naast zijn bed lag en rende achter de Mahatma aan in de veronderstelling dat hij achter een inbreker aan zat. Toen de bediende de Mahatma ingehaald had, en ze oog in oog met elkaar stonden, herkenden ze elkaar gelukkig voordat er klappen vielen en het misverstand werd snel opgelost.

Op dezelfde manier kan een vluchtige gedachte die onbewust in de geest sluipt, zich hier vestigen; later veroorzaakt zo'n gedachte dan opeens allemaal onheil. Vele filmrollen van zulke gedachten staan in onze geest gegrift. Zij zullen ons geen rust gunnen,

tenzij wij dezelfde gehechtheid aan God ontwikkelen als wij nu aan de wereld hebben.

Onze wensen zijn als zovele snaren die aan de wereld hechten. Laat dit hechten dan aan God zijn in plaats van aan de wereld. Het gaat erom de houding aan te nemen dat alles, inclusief ons fysieke lichaam en de geest, aan God toebehoort. Welke handelingen we ook doen, eten, drinken, lezen, schrijven en onze plichten doen, alles moet aan God worden opgedragen.

### **Zelfs maar wat water**

De Bhagavad-Gita, hoofdstuk 9, vers 26, zegt: 'Hij die aan Mij met toewijding slechts een blad, een bloem, een vrucht of zelfs maar wat water offert, dit neem Ik aan van die verlangende ziel, want met een zuiver hart werd het met liefde geofferd.'

Dit is de betekenis van toewijding. Op deze manier worden al je handelingen een daad van toewijding en een daad van verering van God, in plaats van een verbintenis aan de wereld. Dan worden de wereldlijke banden verbroken en komt de aanwezigheid van God tussenbeide.

Omdat men meestal niet zo denkt, is er de wereld en met de wereld komen al onze moeilijkheden.

## De vogel op de mast

Een vogel zat rustig bovenop de mast van een schip, terwijl het schip de haven verliet en naar zee voer. De vogel was vol vertrouwen dat hij de afstand naar zijn nest wel terug zou kunnen vliegen. Toen het schip al een heel eind op weg was en het al begon te schemeren, bedacht de vogel plotseling dat zijn kinderen hem thuis wel zo langzamerhand zouden missen en misschien zelfs wel om hem zouden huilen, dus sloeg hij zijn vleugels uit om snel naar het vasteland te vliegen. Na enige tijd vliegen had hij de kust nog steeds niet bereikt, en hij begon te twifelen of hij wel de goede richting had gekozen. Hij vloog dus maar weer terug naar de mast en rustte wat uit. Even later steeg hij weer op en koos nu de andere richting, maar ook nu kon hij de kust niet vinden, omdat de afstand inmiddels al veel te groot geworden was. Hij ging naar het zuiden, naar het noorden, naar het oosten en naar het westen en uiteindelijk realiseerde hij zich dat hij niets anders kon doen dan maar weer terugkeren naar de mast en daar rustig te blijven zitten.

Nu had hij weer vertrouwen, maar op een andere manier; niet het vertrouwen gebaseerd op: 'ik kan doen', maar 'ik moet gaan waar de mast van het schip me brengt'.

Zolang je niet op het universele niveau, maar in het ego verblijft, zul je ervan uitgaan dat je alles zelf kunt doen.

## Offers

Gehechtheid betekent dat we wat van God is, aan onszelf toeschrijven. Ons lichaam, ons huis, onze rijkdom, onze zoon, enzovoort. Geef dit gevoel op en je moeilijkheden verdwijnen allemaal. Denk niet dat de wereld om je heen onwerkelijk is. Het is eerder je gevoel van gehechtheid eraan dat onwerkelijk is. Alles wat om je heen gebeurt, is goed. Wat er fout aan is, is het standpunt dat je inneemt. Als je je standpunt verandert, kun je gelukkig zijn.\*

Opgeven kan, geestelijk en intellectueel, te allen tijde en onder alle omstandigheden worden gedaan. Hierin is geen sprake van vandaag of morgen, of één of twee dagen per week. Oefen je de hele tijd in opgeven. Je beschouwt gewoon het lichaam, de geest en het intellect als toebehorend aan de Param-Atman en draagt alles hieraan op.

---

\* Zie blz. 52 - *Param-Atman herinneren*



## 16 Eenvoud

### Liefde en kennis

Iemand vraagt hulp om liefde en toewijding te ontwikkelen voor de Param-Atman, want hij kent zijn eigen zwaktes. Toch hoeft hij zich daar geen zorgen over te maken. Als hij zich herinnert dat de weg van liefde de weg is waarop Param-Atman altijd al Zijn genade en zegen uitstort, is dat genoeg. Liefde en Ware Kennis zijn twee namen voor één en hetzelfde en zij zijn een natuurlijke manifestatie van de Atman. Liefde en kennis komen vanzelf aan de oppervlakte wanneer de innerlijke staat kalm en aandachtig is. Gaandeweg zal men er meer en meer gevoel voor krijgen.

Door oprechte inspanning gaat de eigen volheid de volheid van de Param-Atman herkennen. Wie zich zo oefent, smelt samen met het doel van de oefening en vormt zo een enkele identiteit. Dan verdwijnt de wereld als zodanig en in plaats daarvan verschijnt de Param-Atman.

Er is een Sanskrietgedicht van Sukadeva die alles aan het Absolute offerde. Hij zegt:

'O mijn Heer, mijn hele wezen is Uzelf, en deze geest die mij gegeven is, is Uw metgezel.

De levenskracht, adem en energie die U mij hebt gegeven, zijn Uw bedienden.

Mijn lichaam is de tempel waarin ik U aanbid.

Wat ik ook eet, of draag, of doe, het is alles deel van de aanbidding die ik naar U blijf richten in deze tempel.

Zelfs wanneer dit lichaam gaat slapen, voel ik dat ik met U ben verenigd.

Ook als ik gewoon maar rondloop, ben ik toch op pelgrimsreis naar U.

Wat ik ook spreek, het is een lofzang voor U.

Wat ik ook doe in deze wereld, en op welke manier dan ook, het is helemaal op U gericht.

In feite is er geen dualiteit in dit leven, er is alleen eenheid met Uzelf.'

Dit is de soort situatie die men moet vinden in zichzelf, en deze situatie is vol van Sattva. Eenheid is niet iets waar men naar streeft, het is iets wat men ieder moment in iedere handeling moet ervaren, zodat wat men ook doet een lofzang op het Absolute wordt. Wanneer die situatie in de eigen geest, in het eigen wezen ontstaat, is men in voortdurende vereniging met het Absolute.

## De tamarindeboom

Er leefde een Mahatma op een verscholen plaats onder een tamarindeboom. Hij deed iedere dag zijn devotionele meditatieoefeningen.

Nu is er een godheid, Narada, die de boodschapper van het Absolute is en regelmatig naar de aarde afdaalt om informatie te verzamelen, zodat het Absolute op de hoogte kan blijven van alles wat er gebeurt. Narada deed die dag toevallig zijn ronde en raakte in gesprek met de devotionele Mahatma.

Narada vroeg: 'Wat ben je toch aan het doen, Mahatma?'

De Mahatma zei: 'Wel, dit alles is een toneelstuk en op het ogenblik ben ik bezig met het toneelstuk van meditatie. Maar wie ben jij eigenlijk?' Narada antwoordde dat hij de boodschapper van het Absolute was en informatie kwam verzamelen over alle toegewijden aan God, zodat hij Hem kon vertellen over hun welzijn. De Mahatma zei dat dit fijn was, omdat hij dan meteen een boodschap mee kon geven. Narada zei: 'Ja, waarom niet.' De Mahatma zei: 'Vraag Hem wanneer er een ontmoeting zal zijn.'

Narada ging weg en kwam na een tijdje terug naar de Mahatma, die hem meteen vroeg of hij al een antwoord had. Narada zei dat er een antwoord was, maar dat het wel een beetje bitter klonk en hij wilde

het eigenlijk liever niet zeggen, omdat de Mahatma dan wellicht ontmoedigd zou raken. De Mahatma zei: 'Als er een antwoord is van het Absolute, zal mijn hart niet ontmoedigd raken. Maak je daar geen zorgen over, laat me alleen het antwoord weten.'

Narada zei: 'Kijk naar deze tamarindeboom. Hij heeft heel kleine blaadjes, wel miljoenen; zoveel bladeren als er zijn aan deze boom, zoveel jaren zul je moeten wachten tot God komt om je te ontmoeten; dit is de boodschap.'

Hierop raakte de Mahatma in grote vervoering en hij begon in het rond te dansen van geluk, waarbij hij zichzelf geheel vergat. Narada was verbijsterd door de uitzinnige reactie van de Mahatma die, hoewel hem verteld werd dat hij miljoenen jaren moest wachten tot de vereniging plaats kon hebben, toch van vreugde danste. Hij vroeg: 'Wacht eens even - heb je wel begrepen wat ik heb gezegd?' De Mahatma antwoordde: 'Ja, ik heb het gehoord' en Narada zei: 'Wat heb je dan gehoord?' en de Mahatma zei: 'Zoveel bladeren als er aan de tamarindeboom zitten, zoveel jaren zal ik moeten wachten en dan zal Hij komen.' Narada vroeg: 'Waarom dans je dan?' De Mahatma zei: 'Ik ga het aantal jaren en bladeren niet tellen. Het enige wat telt is dat ik een boodschap heb gehad van het Absolute en dat ik nu weet dat Hij mij zal ontmoeten. Hij zal mij nooit in

de steek laten. Dat is wat werkelijk belangrijk is.' En opnieuw begon hij te dansen.

Op dat moment kwam het Absolute Zelf naar beneden en omarmde de Mahatma. Narada was zeer verstoord en zei verontwaardigd: 'Mijn Heer, ik ben Uw boodschapper, maar laat mij nu niet voor een leugenaar doorgaan! U zei dat het vele jaren zou duren en dat is wat ik aan de Mahatma verteld heb en nu hebt U uw woord gebroken en bent terstond naar beneden gekomen! U wachtte niet eens een uurtje of zo, en U hebt de belofte vervuld die nog jaren op zich had moeten laten wachten.'

Toen zei het Absolute: 'Deze dingen zijn voor gewone mensen; als er een bijzonder iemand is, dan moeten kwesties van tijd en ruimte en Guna's worden genegeerd en moet de ontmoeting ogenblikkelijk zijn.'

Hetzelfde geldt voor al deze bijzonderheden in mensen die toegewijd zijn of mensen met kennis. Als er een zeldzaam geval is waar niets anders is dan toewijding, niets dan een verlangen naar waarheid, dan zal de vereniging zonder uitstel kunnen plaatsvinden.

Vraag: Toen ik hier vanmorgen binnenkwam, voelde ik de geruststelling van de Absolute eenheid die bestaat in alle dingen, en ik was er helemaal zeker

van dat er geen reden is voor enige angst en dat er voor alles wordt gezorgd. Hoe kan men dat vasthouden?

Zijne Heiligheid: Wanneer men op bepaalde plaatsen komt die een bijzondere invloed hebben, zijn er twee manieren om deze ervaring vast te houden. Eén is door middel van de geest. Als de herinnering eraan voortdurend door de geest wordt vastgehouden en men herinnert zich de ervaring en de smaak van de ervaring, of de inhoud ervan, dan wordt het in de loop van de tijd iets eigens.

De tweede manier is: vasthouden door vertrouwen. Dat vertrouwen wordt in het emotionele deel vastgehouden. Het wordt daar heel stevig en geheel en al omsloten.

Als je het vertrouwen vanuit deze twee standpunten hebt vastgehouden, in de geest en in de emotie, dan wordt het iets van jezelf. Dan zal men die ervaring onder wat voor omstandigheden of invloeden dan ook, nooit verliezen, want de ervaring is iets van jezelf geworden. Bovendien is men dan ook in staat dat soort invloeden over te brengen aan anderen, mits die invloeden zijn vastgehouden in geest en hart met behulp van vertrouwen.

## Vader en kind

Een vader doet voor zijn kind alles wat hij kan. Wanneer het kind op zijn schoot zit om te eten, probeert het misschien wel speels ook wat voedsel in de mond van de vader te stoppen. Zo maakt het kind de vader aan 't lachen en er kan zo'n vreugde oprijzen, dat alle problemen die het kind soms ook veroorzaakt, even helemaal vergeten zijn.

Het Absolute, of de Atman, zoekt het menselijk hart in zijn eenvoud en directheid. Als dat opgedragen is, zal alles in de loop van de tijd volgen en men hoeft zich geen zorgen te maken of zijn handelingen klein of groot zijn, goed of slecht, efficiënt of inefficiënt zijn. Het doet er allemaal niet zoveel toe: de ware toewijding die het Absolute vraagt, heeft alleen met het hart te maken.

## Vragen

De Atman vraagt nooit, want die heeft geen reden om te vragen, dus wanneer er een vraag oprijst, rijst die vraag nooit op uit de Atman. Een vraag rijst altijd op uit het individuele ego dat niet volledig is gerealiseerd. Dat ego is niet de Atman, het is niet het Absolute, dus het wil weten. Omdat volledige realisatie niet heeft plaatsgevonden, zijn vragen dan ook nodig. Zolang er geen volledige realisatie is, moeten er

vragen oprijzen, maar wanneer men het ego de ruimte geeft om de vragen te beantwoorden, dan zal men werkelijk in moeilijkheden geraken.

Zou men de vragen aan de Atman moeten voorleggen? Dat is een mogelijkheid. Als de Atman geen vragen heeft, is het zeker dat Hij alles moet weten; Hij kent ook de vraag in de geest van het individu, dus zou men een vraag moeten stellen aan de Atman die die vraag reeds kent?

Men kan de Atman niets vragen; men kan geen vragen aan de Atman stellen, maar men kan tot Hem bidden. Wees nederig en bid tot de Atman om de vraag op te lossen; dat is een manier om tot de Atman te spreken en dan zal het juiste antwoord beschikbaar komen.

## **Liefde**

In liefde wordt altijd gegeven en niets gevraagd. Door te geven, wordt het mogelijk dat er iets gebeurt. Wanneer mensen elkaar liefhebben, vergeten ze daarbij vaak dat ware liefde betekent dat er van de geliefde niets wordt verlangd.

## De olifant en de krokodil

Toewijding aan het Zelf komt rechtstreeks uit het hart. Als dat op de juiste manier in zijn eenvoud wordt bereikt, zou al het andere iemand niet hoeven hinderen, want niets anders is belangrijk. Men kan in vele voorbeelden zien dat dit zo is.

Zo was er eens een grote olifant die trots was op zijn omvang en kracht, maar toen hij ging baden, werd hij door een krokodil vastgegrepen en meegesleurd in de diepte van de stroom. Hij was hulpeloos en kon niets doen, maar juist toen hij op het punt stond te verdrinken, zag hij toevallig een lotusbloem drijven en hij pakte hem gauw met zijn slurf en offerde de bloem aan het Absolute, terwijl hij Hem smeekte zijn leven te redden. Zo zuiver was zijn offer, dat God blootsvoets van zijn troon kwam aanrennen.

Nu zou men zich kunnen afvragen hoe men het Absolute zo ver kan krijgen dat Hij blootsvoets van Zijn troon komt aanrennen, alleen voor een klein geofferd bloemetje! Maar het was niet de bloem, het was de geest achter de bloem - het was het hart dat bad.

Ware liefde heeft geen reden. Zij vergeeft de geliefde. Het hele leven wordt dienstbaar, zodat de geliefde kan worden behaagd; het is voor zijn genoegen dat alles wordt gedaan, zonder wat dan ook te ver-

langen. Als er enige moeilijkheid is in tijd of ruimte tussen de twee, dan verdwijnt of vermindert de ware liefde niet. Ze neemt juist toe. De andere liefde, die ook door emotie werkt, wordt slechts gebruikt voor het bereiken van bepaalde resultaten; als aan het resultaat niet voldaan wordt, slaat de liefde om in bitterheid en woede. Aldus kan men zien, dat als liefde omslaat in negativiteit, er geen sprake is van zuivere liefde. Wanneer geen spanning oprijst en toewijding altijd stroomt, kan men zeggen dat er zuivere liefde is.

### **Volharding**

Een goed mens die het spirituele pad wil volgen, zegt wat hij voelt en doet wat hij zegt. Dat betekent dat hij ook uit een zuiver gevoel spreekt. Wanneer hij onzuivere gevoelens heeft, probeert hij niet te spreken of overhaast te werk te gaan. Een slecht mens doet het tegenovergestelde: hij voelt iets en zegt iets anders; hij zegt het ene, maar doet wat anders.

Als men werkelijk zegt wat men voelt en doet wat men zegt, dan bouwt dit iemands innerlijke kracht op en door de helderheid en eenheid van zijn geest en de oprechtheid van zijn hart wordt het pad werkelijk helder voor hem.

Dit is de soort zuiverheid die men krijgt als men zuivere gevoelens volgt en ze in ware woorden uitdrukt en precies doet zoals men zegt. Als men deze standvastigheid bewaart, zal men groeien; men zal serieuzer worden en een sterker karakter krijgen. Dit brengt eenheid in de mens en geeft diepte en in deze eenheid en diepte van het individu daalt de glorie van het Absolute neer.

Vraag: Wanneer het ego rustig is en iemands rol op natuurlijke wijze wordt vervuld, schijnt liefde de verenigende kracht te zijn, waarin het onderscheidingsvermogen kan werken. Is dit de juiste relatie?

Vraag: Hoe kan het hart worden geopend?

Zijne Heiligheid: In antwoord op de tweede vraag over 'het openen van het hart' merkt men dat, als men de verschillende aspecten van de glorie van het Absolute leert kennen, er dankbaarheid gevoeld wordt voor de mildheid die zorgt voor het individu en het harde hart begint meteen te smelten. Als men beseft hoe klein men is vergeleken met de glorie van het Absolute, die overal wordt gemanifesteerd, zal het hart zich openen. Dus, alleen maar dankbaar zijn is de sleutel om het hart te openen.

Wat de eerste vraag betreft, dat is precies wat wordt bedoeld met de 'eenheid van gedachte in woord en daad, wanneer je denkt en zegt wat je voelt en doet

wat je zegt'. Dit is weer nauw verbonden met het openen van het hart zelf. Men dringt in de stroom van geluk door, waardoor alles goed en precies kan worden geregeld. Ook de tegenzin in het handelen of in de relatie met mensen begint langzamerhand te verdwijnen.

### **Liefde en kennis**

Liefde en kennis zijn hetzelfde, maar de functie van liefde is om samen te binden en die van kennis om te vertellen, te verhelderen.

In liefde is kennis behulpzaam. Om kennis te versterken is liefde essentieel. Bij afwezigheid van liefde zou kennis niet genoeg kracht hebben om mensen te beïnvloeden. Kennis helpt ons alleen om te beslissen wat goed en fout is, maar het kan de dingen niet veranderen; liefde kan ze veranderen.

Zonder liefde is kennis niet compleet en zonder kennis is liefde niet compleet, omdat bij afwezigheid van kennis liefde zou verdwijnen. Als er kennis is, kan liefde worden onderhouden. Als liefde toeneemt, neemt kennis ook toe. Zonder kennis ontwikkelt liefde zich niet en zonder liefde kan kennis niet tot volledige ontplooiing komen.

## De veiligste plaats

Vraag: Wanneer men door genade een groots idee begrijpt, wat kan men dan doen om het te behouden? Zijne Heiligheid: Telkens wanneer men in de fysieke wereld iets van waarde krijgt, bewaart men het graag op een veilige, maar makkelijk toegankelijke plaats waar men er vaak even naar kan kijken om ervan te genieten. Soms ook bergt men zulke dingen in een kluis op en alleen als het nodig is, worden ze eruit gehaald en gebruikt.

Op dezelfde manier, wanneer we een idee krijgen van de genade van het Absolute, van de genade van een Gerealiseerd Mens, van de geschriften of van goed gezelschap, is het beste wat men kan doen om het te behouden, het op een veilige plaats te bewaren. De veiligste plaats is het hart zelf. Hij die het goede in zijn hart bewaart, is een wijs mens; alleen een dwaas verzamelt rommel, en als dat allemaal in het hart bewaard wordt, is er voor het goede geen plaats meer.

Vraag: Wat wordt precies bedoeld met 'in het hart bewaren'?

Zijne Heiligheid: Alles wat we ons steeds opnieuw herinneren en waar we naar zoeken, dat moet in het hart zijn. Zo kan men ook nagaan, of iets in het hart

is verborgen of niet. Alleen in goed gezelschap kan men het belang ervan inzien en besluiten het in het hart te bewaren.

Er zijn drie soorten goed gezelschap: het gezelschap van het Zelf, het gezelschap van de Gerealiseerde Mens en het gezelschap van collega's of groeps-genoten. Alleen door niet-aflatende inspanning in goed gezelschap kan men het juiste standpunt bepalen en in dit genadevolle moment plant men het inzicht in het hart.

### **Toewijding van de geest**

Beter zelfs dan bidden is de gedachte aan Param-Atman in de geest vast te houden. Bidden houden we meestal niet zo lang vol, terwijl we de gedachte aan Param-Atman wel voortdurend in de geest kunnen houden. Param-Atman is zeer genereus. Als je maar een momentje aan Hem denkt, buigt hij zich al naar je toe. Net zoals een zoon enige trekken heeft van zijn vader, zo dragen wij allemaal iets van Param-Atman in ons. Toch is het niet voldoende om dit alleen maar te weten.

Wij weten bijvoorbeeld allemaal wel dat hout ontvlambaar is, maar deze kennis zelf veroorzaakt geen vuur. Als we twee stukken hout krachtig tegen

elkaar wrijven, ontstaat er een vlam uit het hout zelf, zonder toevoeging van enig vuur van buitenaf.

Op dezelfde manier springt de vlam van kennis op door het samenwrijven van onze gedachten en alles wat niet gewenst is wordt weggebrand.

Weten is alleen maar kennis, maar erkennen is liefhebben. Zelfs weten en erkennen zijn niet genoeg; we moeten ook denken. De geest aan Param-Atman wijden en zich de Param-Atman herinneren moet een voortdurende oefening worden. Twijfel lost dan op en het leven krijgt een natuurlijk beloop.

Wanneer wordt ingezien dat alleen Atman waarheid is en dat de rest Maya of illusie is, zal men uitbreiding van licht, kracht, kennis en dienstbaarheid ervaren, en de beperkende gedachten van individualiteit en relaties zullen hun grenzen verbreken en zich uitbreiden naar de diepte waar deze gedachte in het individu ligt geworteld. Het individu zal enthousiast worden en meer willen weten en leren en aan meer mensen dienstbaar proberen te zijn dan voorheen. De wereld zal een familie worden. Het beperkte wordt onbeperkt, klein wordt groot en duisternis wordt in licht getransformeerd. Liefde zal overal heersen. Het individu zal van iedereen houden en alle anderen zullen van het individu houden.

## Vertrouwen

In de alchemie van het hart wordt overal zorg voor gedragen en het proces vormt zich zoals de toegewijde dat wenst. Vertrouwen is het allerbelangrijkste: vertrouwen in het onveranderlijke Absolute en vertrouwen in de meditatie. Men gaat gewoon standvastig door en in de loop van de tijd dringt de waarheid zich vanzelf op.

Als eenmaal in ons leven een onwankelbaar vertrouwen in Param-Atman is gegroeid, dat wil zeggen dat we de Param-Atman toebehoren en de Param-Atman ons toebehoort, dan zijn we buiten bereik van alle kwaad. Op dat niveau veranderen dingen voor ons hun eigenschappen; een schadelijk verdovend middel wordt onschadelijk: toen aan Mira, een toegewijde discipel, een kop dodelijk vergif werd gegeven, verloor het gif in haar handen alle giftige eigenschappen.

We weten dat substanties hun eigenschappen verliezen tijdens een chemische reactie. Waarom zou dit dan niet kunnen gebeuren op een subtieler niveau, waar veel sterker krachten in het spel zijn?

Vertrouwen kan alles veranderen. Het maakt je schoon, zuivert je en tooit je op je mooiste voor de Param-Atman.

Alleen Param-Atman is onveranderlijk, maar Hij manifesteert zich wel in alle verschillende vormen die we in de schepping tegenkomen en waaraan we kennis ontlenuen. Daarom is het heel goed mogelijk dat ons begrip van Param-Atman blijft veranderen. Men kan zich afvragen wat er werkelijk gebeurt als ons begrip steeds verandert. In feite is er niets aan de hand. Ons begrip moet doorgaan zich te ontwikkelen, dat wil zeggen dat de kennis en het begrip van Param-Atman steeds subtieler zullen worden.

Echter, binnen dit eeuwig veranderende begrip van het onveranderlijke Absolute is er één ding dat nooit hoeft te worden veranderd en dat is: vertrouwen in de Param-Atman. Als men vertrouwen heeft - volmaakt, onveranderlijk vertrouwen - dan hoeft men zich geen zorgen te maken over veranderende zienswijzen.



## 17 Teruggeven

### Prasaad

De fundamentele betekenis van een inwijding is het individuele te verbinden met het universele (Param-Atman). De mantra die ons is gegeven maakt het mogelijk een verbinding met de Heer tot stand te brengen. Na de inwijding moet men wat men ook maar eet, beschouwen als een geschenk en ook moeten wij na de inwijding alles met overgave doen jegens de Almachtige. Wat wij ook maar ontvangen voor ons eigen gebruik, wij moeten het beschouwen als 'Prasaad' - een geschenk van de Almachtige. Wij moeten het idee gaan hanteren dat wij niets bezitten. Alles is nu van God geworden; wij gebruiken alles met Zijn toestemming en niet alsof we de eigenaar zijn. Dit helpt bij het elimineren van het individuele ego; dan ontwikkelt zich de zuivere realisatie van het Zelf.

Alles wat wij hebben, is een essentieel gedeelte van het heelal. Dit lichaam vertegenwoordigt de aarde van het heelal; geest vertegenwoordigt de maan; de macht van het zien vertegenwoordigt de zon, enzovoort. Dus wat wij ook maar denken te bezitten, het individu is een deel van het heelal.

Gewoonlijk wordt 'Prasaad' geassocieerd met wat wij offeren aan de Heer en dan terug ontvangen. Het is een geschenk van de Heer, maar voor wij het geschenk ontvangen, bieden wij een offergave aan. Het is werkelijk het beste voor de toegewijde leerling om ieder bezit als een geschenk van de Heer te beschouwen. Dat geldt natuurlijk ook voor alle mogelijke situaties waar we voor komen te staan: alles is Prasaad, een geschenk van de Heer.

Bijvoorbeeld: als wij ons voedsel bereid hebben en we bieden het eerst aan de Heer aan, en wij ontvangen het vervolgens als een geschenk, dan zal dat voedsel gezond zijn. Ook is het bevorderlijk voor spirituele vooruitgang, als wij de dingen pas aannemen, nadat wij ze geofferd hebben. Zo kan het zelfs gaan, als we ons werk doen en bij het uitvoeren van onze plichten. Als wij bijvoorbeeld in de advocatuur werkzaam zijn, zouden wij ons dagelijks werk kunnen beginnen met het aan de Heer op te dragen met de volgende woorden: 'Met uw hulp, God, met uw Prasaad zal ik deze zaak bepleiten.'

Dus, wat wij ook doen, wij moeten het eerst offeren en het een Prasaad maken. Dit zuivert de geest en het lichaam en de mens wordt meer geschikt voor Gods spirituele rollen.

Toegewijd zijn aan het dienen van de Param-Atman en aan andere mensen in gedachten en handelingen, altijd en onder alle omstandigheden, dat is de weg om de geest gevestigd te weten in het eigen grote Zelf.

Geen handeling is op zich beter of slechter. Het is de beweegreden erachter die de kwaliteit van de handeling bepaalt. Het optillen van een mand kan bij de juiste houding stilte in de geest geven, maar als het vergezeld gaat van gehechtheid, geeft zelfs Samadhi geen enkele vrede.

Vraag: Hoe brengen wij devotie in praktijk?

Zijne Heiligheid: Men hoeft geen uitgebreid systeem ter beschikking te hebben om devotie in praktijk te brengen. Eigenlijk hoef je waar je mee bezig bent helemaal niet te veranderen. Ga gewoon met alles door, maar kijk eens naar je bedoelingen. Handel je vanuit persoonlijk gewin, dan moet de benadering zijn: 'Ik doe dit niet voor enig gewin, maar als een dienstverlening aan God. Wat ik eet, eet ik niet zomaar voor mijn eigen voldoening, maar als een offer; het is mij gegeven door de Heer, opdat ik Hem kan dienen.' Dus, wat men ook doet, breng het in verbinding met de Heer; dan wordt het devotie.

Het is niet nodig de handeling te veranderen; die zal dezelfde blijven, alleen het doel verandert.

### **Lichaam, hart en ziel**

1. Fysiek, wees dienaar van iedereen, wijd jezelf aan universele dienstbaarheid.
2. Emotioneel, hecht grote waarde aan het Opperste Wezen, herinner je altijd Zijn nooit aflatende goede wil en weldadigheid.
3. Intellectueel, word verbonden als Eén met Param-Atman, de onpartijdige getuige van alles, die Zich openbaart in alles wat wordt waargenomen.

Een Mahatma werd benaderd door een man die hem om raad vroeg. Deze man had niet het gevoel dat hij zich aan veel discipline kon onderwerpen, dus wat was nu de eenvoudigste manier? De Mahatma zei dat hij Param-Atman kon vinden als hij ging hardlopen, net zolang tot hij erbij neer zou vallen. Dan zou hij Param-Atman vinden.

De man vroeg: 'Als Param-Atman kan worden gevonden door hardlopen, waarom dan niet door alleen maar te zitten?' 'Tja,' antwoordde de Mahatma, 'je zou natuurlijk gewoon alleen kunnen blijven zitten, maar de vraag is, waar zit je voor? Als je zit voor Param-Atman, zal Param-Atman je ont-

moeten. Als je hard loopt voor Param-Atman, zal Param-Atman je daar ontmoeten. Je kunt van alles doen, het doet er werkelijk niet toe. Het echte probleem is of je het doet omwille van Param-Atman of voor iets van deze wereld.' De Mahatma vervolgde met te zeggen dat de eenheid al aanwezig is, niemand hoeft haar te verwerven, maar omdat we de eenheid nu eenmaal zijn vergeten, wordt ons slechts gevraagd onze onwetendheid en onze vergeetachtigheid op te geven.

Wie iets, hoe luisterrijk ook, probeert te doen alleen om wereldlijke verplichtingen te vervullen, zal merken dat de eenheid die er al is, niet kan worden ervaren. Dus moet men besluiten alles te doen - zelfs de aarde ompspitten of wat dan ook - voor de Param-Atman.

### **Bijzondere eigenschappen**

Ieder mens heeft wel iets speciaals of uitzonderlijks. Sommigen zijn intelligent, sommigen zijn dat niet, sommigen zijn sterk en sommigen zijn zwak; sommigen zijn geleerd en sommigen zijn dom; sommigen zijn rijk en sommigen zijn arm.

Iedereen zou moeten trachten God te behagen (of God te dienen, of God te aanbidden, of wat dan ook) met die kwaliteit waarin hij bovenal uitmunt.

Dit is de makkelijkste weg. Het werkt feilloos, zoals het in het verleden ook altijd heeft gewerkt.

De methode is, dat iedereen doet waar hij of zij voor bestemd is, in een geest van eerbetoon aan God. Draag eten, drinken, slapen, baden, enzovoort geheel op aan God. Dit is de juiste aanbidding en de juiste devotie.

Een sterke en diepe genegenheid leeft in ons hart voor ons kind, of vader, of echtgenote; toch doen we ons gewone werk en reciteren niet aldoor hun namen. Op precies dezelfde manier kunnen we God bewaren in ons hart, terwijl we gewoon onze plicht doen.

Doe je gewone werk in dienstbaarheid en verering. Zo kun je God bereiken. Wie evenwel de taak en functie van andere mensen oppakt omdat hij geen zin heeft in zijn eigen taak, raakt het spoor bijster en komt om. Vervul dus je eigen plichten en draag die aan God op, dat is de gouden regel van vrede en geluk.

## **Dienstbaarheid**

Wie liefde heeft gevonden, zal met enthousiasme te werk gaan en het werk zo gaande houden. Die toestand kan worden bereikt, als we onszelf steeds blijven inprenten dat al het werk dat we onder

handen nemen, alleen dienstbaarheid aan het Absolute is, zodat we het werk verrichten als 'tot Uw dienst'. Dan zal de individuele benadering of de egoïstische benadering niet tussenbeide komen bij het werk en houden we op gericht te zijn op het resultaat.

Dit is de ware weg en men moet weten dat men het Absolute dient en niet denken dat men ook maar iets bereikt door het zelf te willen doen.

### **Brief aan Param-Atman**

Er was eens een jongen die beide ouders had verloren. Hij was straatarm, maar wilde naar school om te studeren. Hij maakte zich bezorgd over het feit dat hij geen schoolgeld en schrijfbehoeften kon bekostigen en vertelde zijn moeilijkheden aan een Mahatma, die toevallig net langs kwam. De Mahatma hoorde zijn verhaal aan en adviseerde de jongen een brief aan de Param-Atman te schrijven, die als volgt luidde: 'O, Mijn Vader, de Absolute Param-Atman. Alstublieft, help mij. Ik ben erg arm, mijn ouders zijn dood, ik heb geen geld om mijn schoolgeld te betalen, boeken te kopen of lessen te volgen.' 'Hoe moet ik hem posten?' vroeg de jongen. 'Adresseer hem aan de Param-Atman', zei de Mahatma tot hem. De jongen deed zoals hem gezegd werd, schreef de

brief en adresseerde hem eenvoudig aan Param-Atman. Toen deed hij hem in de brievenbus. De brievenbus werd geleegd en de brieven werden naar het postkantoor gebracht, waar ze werden gesorteerd. Iemand vroeg: 'Waar woont Param-Atman?' Hij toonde de brief aan de postdirecteur die hem vroeg de jongen bij hem te brengen. De jongen werd bij de directeur gebracht, die hem adopteerde en al zijn onkosten betaalde. De jongen volgde het hoogste onderwijs en werd tenslotte rechter.

(De rechter zelf vertelde dit verhaal aan Zijne Heiligheid.)

Het gaat altijd op dezelfde wijze: als we al onze handelingen opdragen aan Param-Atman, dan vervult Param-Atman al onze behoeften en die van de mensen die met ons verbonden zijn.

Het aanbieden van al onze handelingen aan Param-Atman betekent niet dat, als wij ons loonzakje krijgen, wij het weer verliezen door het Param-Atman aan te bieden. Het is alleen in de geest dat wij ons loon aan Param-Atman offeren. Het geld is van ons, maar wanneer wij het gebruiken, kunnen wij het beschouwen als een geschenk van Hem. Die houding moeten wij aannemen. Als we dat eenmaal geleerd hebben, behandelen wij alle zaken als toebehorend aan Param-Atman, dan gebruiken wij het als een geschenk en niet als ons bezit.

## **Sattva in werking**

Meditatie is een discipline die bedoeld is om de stabiliteit van Sattva voort te brengen. Sattva die door meditatie is verkregen, moet worden gebruikt om mensen lief te hebben, of mensen te helpen, of voor het uitvoeren van een of andere activiteit om God te behagen. Men zal zien dat wat men ook doet, men het doeltreffender en beter zal doen. De actie van meditatie is niet omwille van meditatie zelf, want dat zou nutteloos zijn. Meditatie brengt Sattva voort en Sattva moet worden gebruikt voor de handeling die men op zich wenst te nemen in de verering van God of voor enige andere handeling die ten goede komt aan de spirituele vooruitgang van het individu.

In het rijk van de Atman zijn geen hindernissen in ruimte of tijd; wij zijn allen verenigd.

Het Absolute wenst dat welwillendheid en goedheid overal zegevieren, ongeacht plaats of tijd.

