

ZELFONDERZOEK¹

(*Vicārasangraham, Self Enquiry*)

Beknopte leidraad voor het zoeken naar het Zelf

Shri Ramana Maharshi

Bestaat er, om eer te bewijzen aan het Allerhoogste (dat alles is), een andere manier dan rotsvast als Dat grondvest te zijn?

1. Discipel: Meester! Wat is de weg om de staat van blijvend geluk vrij van ellende te verwerven?

M: Waar het lichaam is, is lijden - dat is een uitspraak in de overgeleverde geschriften, maar ook ieders eigen ervaring. Daarom moet je je ware natuur onderzoeken, die ten allen tijde lichaamloos is, en als zodanig moet je verblijven. Dit is de weg om die staat te verwerven.

2. D: Wat wordt bedoeld met dat men zijn ware natuur onderzoeken en begrijpen moet?

M: Iedereen vindt ervaringen als 'ik kwam', 'ik ging', 'ik deed' en 'ik was' als iets volkomen natuurlijk. Blijkt er uit deze ervaringen niet dat het "Ik-bewustzijn" de doener van deze diverse handelingen is? Onderzoek naar de ware natuur van dat ik-bewustzijn en het verblijven daarin is de weg om je ware natuur te begrijpen.

3. D: Hoe ondervraagt men zich "wie ben ik"?

M: Activiteiten als 'gaan' en 'komen' behoren alleen tot het lichaam. Als gevraagd wordt wat met dit 'ik' bedoeld wordt, blijkt dit het lichaam te zijn, omdat bewegingen en andere verrichtingen lichamelijk zijn. Maar kán dit 'ik'-gevoel wel het lichaam zijn? Het lichaam was er niet voor de geboorte, het is opgebouwd uit de vijf elementen, het blijkt niet aanwezig te zijn in onze slaap, en uiteindelijk wordt het een lijk. Kan het lichaam, dat net zo bewust is als een stuk hout, stralen als 'Ik, Ik'? Daarom wordt het gevoel 'ik', dat in het lichaam opkomt, ook wel 'ego' (*ahankara*) genoemd, en 'individu' (*jiva*). Ook termen als 'eigenwaan' (*tarbodha*), 'illusie' (*maya*), 'onwetendheid' (*avidya*) en 'onzuiverheid' (*mala*) duiden op dit 'ik'. Kunnen we dit zonder onderzoek laten? Is het niet voor onze verlossing door onderzoek dat in alle overgeleverde geschriften wordt gezegd dat de vernietiging van de eigenwaan bevrijding (*mukti*) betekent.

Daarom, laat het lichaam voor wat het is en zonder het woord 'ik' te uiten onderzoek vol aandacht de vraag: 'Wat is het dat nu opkomt als 'ik'?' Dan zal er in het hart een soort woordeloze licht in de vorm van "Ik" stralen. Dat wil zeggen, vanuit zichzelf straalt het zuivere Bewustzijn, dat één is en onbeperkt; al het beperkte, inclusief de ontelbare gedachten, is verdwenen. Als je er helemaal bij blijft zonder deze ervaring te verlaten, zal het gevoel van 'ik' (dat wil zeggen 'ik ben het lichaam') volledig uitroeien, en ook de meest subtiele 'ik'-vorm zal verdwijnen als een dovende vlam, zonder iets achter te laten. Dit alleen is volgens wijze mensen en de geschriften bevrijding.

¹ Ten tijde van zijn langdurige zwijgzaamheid tekende Shrī Ramana Maharshi (1879-1950) omstreeks 1901 enige richtlijnen op voor zijn leerling Gambhīram Sheshayya. De betekenis ervan is: ervaar volkomen geluk in de concentratie op het Zelf.

4. D: Bij het zoeken naar de bron van 'eigen-waan' die de ik-vorm heeft, rijzen er ontelbare gedachten op, maar niet een afzonderlijke 'ik' gedachte.

M: Of in bepaalde zinnen de eerste naamval wordt genoemd of niet, de zinnen waarin andere naamvallen voorkomen hebben toch de eerste naamval als hun basis. Op dezelfde manier hebben alle gedachten die in het hart opkomen het 'ik' als basis, de 'eerste mentale naamval', de kennenheid 'ik ben het lichaam'. Het is dus het opkomen van het 'ik' dat de oorzaak en de bron is van het opkomen van alle andere gedachten. Aangezien de zelfmisleiding in de vorm van egoschap de wortel is van de boom van de kringloop (*samsara*) van geboorte en dood, zal de vernietiging ervan alle gedachten volledig opheffen, zoals een ontwortelde boom.

Wat er ook maar voor gedachten opkomen die een obstakel kunnen vormen voor je geestelijke discipline (*sadhana*), je moet je aandacht niet toestaan erachteraan te gaan, maar deze juist laten rusten in je Zelf dat Atman is. Je moet uitsluitend getuige blijven van alles wat er gebeurt, met de houding 'Laat komen wat komt, hoe vreemd ook. Laten we maar kijken!' Zo moet je *sadhana* zijn. Met andere woorden, identificeer je niet met alles wat verschijnt; je moet nooit afstand doen van je Zelf. Dit is het juiste middel voor het vernietigen van het denken (*manonasa*), dat het lichaam aanziet voor het Zelf, en dat de oorzaak is van alle genoemde obstakels.

Deze weg, die op een gemakkelijke manier het egoschap vernietigt verdient *bhakti* (toegewijde overgave), *dhyana* (meditatie), *yoga* (concentratie of verenigd-zijn) en *jnana* (kennis of inzicht) genoemd te worden.

God is blijvend aanwezig als de eigen natuur van het Zelf, stralend als 'ik' in het Hart, en omdat volgens de overgeleverde teksten juist het denken gebondenheid is, de beste methode is om het denken in de vorm van de 'ik'-gedachte over te geven aan Hem, aan het Zelf, en zich helemaal stil te houden zonder Hem (God, het Zelf) te vergeten. Dit is de vaststaande leer van de geschriften.

5. D: Is zelfonderzoek de manier voor het verwijderen van het valse geloof in de identificatie met het fysieke lichaam alléén, of is het ook van toepassing op de subtiele en causale lichamen?

M: Aan het fysieke lichaam hebben de andere lichamen hun voortbestaan te danken. In de gedachte 'ik ben het lichaam' zijn alle drie de lichamen, het fysieke, het subtiele en het causale lichaam (die tezamen ook wel worden aangeduid als 'de vijf omhulsels'), vervat. Als het geloof in de identificatie met het fysieke lichaam stopt, valt het geloof in de andere lichamen vanzelf weg. Zelfonderzoek is dé weg voor het verwijderen van het valse geloof in de identificatie met alle drie de lichamen.

6. D: Hoe is het te verklaren dat alléén de vernietiging van het ego bevrijding is terwijl er onderscheid wordt gemaakt in verschillende functies van het interne orgaan, namelijk *manas* (denkvermogen), *buddhi* (intellect), *chitta* (herinnering) en *ahankara* (egoschap)?

M: Volgens de overgeleverde teksten bestaat er een eenheid die aangeduid wordt met 'geest' of 'denkvermogen' (*manas*), deze is voortgekomen uit de subtiele essentie van het gegeten voedsel en bloeit en gedijt als gevolg van hartstochten zoals gehechtheid en afkeer, en hunkering en angst. Het is de verzameling van het denkvermogen, intellect, geheugen en egoschap. Zijn functies zijn denken, beoordelen enzovoort. Hoewel het dus een veelvoud van functies heeft, draagt het vaak een enkelvoudige naam, zoals 'denkvermogen' of 'geest', iets dat tot object gemaakt kan worden net zoals de levenloze voorwerpen die waargenomen worden. Het is object van Bewustzijn. Hoewel het

denkvermogen (of geest) zelf zonder bewustzijn is, *lijkt* het bewust te zijn, dank zij zijn contact met Bewustzijn - net zoals een roodgloeiende ijzeren kogel vuur lijkt te zijn. Het is begrensd, niet-eeuwig, verdeeld en veranderlijk zoals lak, goud en was, zich door stolling in allerlei vormen vast te leggen. Het is de grondslag van alle elementen van de wereld der verschijnselen.

Zoals zien gelokaliseerd wordt in het oog en horen in het oor, zo wordt het denkvermogen (of geest) gelokaliseerd in het Hart. Het denkvermogen vormt het wezenlijke bestanddeel van het persoonlijke zelf. Het staat in verbinding met objecten door middel van de zintuigen die door het denken gecoördineerd worden. Als het aan een object denkt, neemt het een specifieke gedachtevorm aan, een voorstelling die gebaseerd is op een eerdere zintuiglijke gewaarwording. Bij het kennen van iets ontstaat dan de ervaring 'ik ben hiervan de kenner', en hierbij het ervaart bevrediging. Verstand, wil, ego en individualiteit vormen samen één en dezelfde geest. Het is vergelijkbaar met een man die op verschillende manieren aangeduid wordt, in overeenstemming met zijn verschillende functies en werkzaamheden. Het individu is niets anders dan het ego, het 'ik', dat (zoals al gezegd) hetzelfde is als de denkende geest.

Het denkvermogen neemt in feite *de vorm van alles* aan: van zowel het individu, als God, alsook de wereld. Als het door kennis de vorm van het Zelf wordt is er bevrijding dat van de natuur van Brahman is. Dat is de leer.

7. D: Als deze vier - manas (denkvermogen), buddhi (intellect), chitta (herinnering) en ahankara (ego) - een en dezelfde is waarom wordt voor elk van hen een aparte locatie genoemd?

M: Er wordt wel gezegd dat de keel de verblijfplaats is van het denkvermogen, het gezicht of het hart de plaats van het intellect, de navelstreek de plaats van het geheugen, en het hart of *sarvanga* de plaats van het 'ik'-gevoel, ego-schap. Maar voor het geheel van deze functies, voor dat wat 'denkende geest' of 'innerlijk instrument' wordt genoemd, is de verblijfplaats uitsluitend het Hart, 'het geheel van deze organen'. Dit is op afdoende wijze in de geschriften genoemd.

8. D: Waarom wordt gezegd dat alleen het denkvermogen, dat het interne orgaan is, straalt als de vorm van alles, het ego, God en de wereld?

M: Omdat de zintuigen instrumenten voor het kennen van objecten zijn, worden ze wel 'uiterlijk' genoemd - het denken, dat 'binnenin' zit, kun je dan het 'innerlijke zintuig' noemen. Maar het onderscheid tussen 'innerlijk' en 'uiterlijk' bestaat alleen maar met betrekking tot het lichaam; in werkelijkheid bestaat er geen innerlijk of uiterlijk. In zijn ware natuur is het denken net zo zuiver als ruimte. Wat aangeduid wordt als 'denkvermogen' of 'Hart' is datgene waarmee de elementen (van de wereld der fenomenen) gerangschikt worden, de elementen die zich als innerlijk of uiterlijk voordoen. Zonder twijfel bestaat alles wat fenomeen is, alles wat naam en vorm heeft, uitsluitend uit denken. Alles wat 'buiten' schijnt te zijn is in werkelijkheid 'binnenin'. Met het doel te laten zien dat de hele wereld der fenomenen innerlijk is, en niet buiten je, is het universum in de overgeleverde teksten beschreven als 'het lotus-vormige Hart'. Het Hart is hetzelfde als het Zelf, niets anders dan *Brahman*.

9. D: Waarom zegt men "Het Hart is niets anders dan Brahman"?

M: Ondanks het feit dat het Zelf belevenissen ervaart tijdens de waaktoestand in het oog, tijdens de droom in de streek van keel en nek, en tijdens de diepe droomloze slaap in het Hart, verlaat hij nooit zijn hoofdzetel het Hart.

In de lotuskern van het allesomvattende Hart, dat wil zeggen in de 'ruimte van het zuivere denkvermogen' (*chitta-akasha*), straalt het uit zichzelf lichtgevende 'Ik' in gestadige klaarheid. Aangezien Het in iedereen straalt, wordt Het aangeduid als de 'getuige' (*sakshi*), of de aan alles vooraf- en voorbijgaande 'vierde staat' (*turiya*).

De oneindige 'Ruimte van het Kennen' is de Werkelijkheid, die erkend wordt als Absolute (*Brahman*) en als Zelf; dit straalt als Bewustzijn binnenin 'Ik', zonder ego-betekenis, als het Ene in alle individuele wezens. Dit wordt *Turiyatita* genoemd: 'Vorbij de vierde staat'. Vandaar dat gezegd wordt dat het 'Hart' niets anders is dan *Brahman*: *Brahman* straalt immers in de Harten van alle wezens als hun Zelf.

De betekenis van het woord *hridayam* wanneer gesplitst wordt in 'hrit-ayam', is *Brahman*. Wanneer iemand zichzelf met een gebaar wil aanduiden, doet hij dat door met zijn hand op zijn borst te wijzen. Dit toont dat het Absolute (*Brahman*) in ieders Hart woont, als het Zelf.

10. D: Als het gehele universum niets anders is dan een gestalte in het denkvermogen, betekent dit niet dat het gehele universum een illusie is? Als dit zo is waarom wordt de schepping van het universum in de Veda's vermeld?

M: Er kan geen enkele twijfel over bestaan dat het universum louter illusie is. Het belangrijkste doel van de Veda's is, aan te tonen dat het aan de zintuigen verschijnende universum schijn is, zodat *Brahman* kenbaar wordt. Alleen met het oog hierop laten de Veda's de leer van de schepping toe. Bovendien, voor de minder gekwalificeerde mensen wordt een scheppingsleer onderwezen als een gefaseerde evolutie van de oorspronkelijke natuur (*prakriti*), het intelligentie-principe (*mahat-tattva*), subtiële essenties (*tanmatra's*) en grove elementen (*bhuta's*), de wereld het lichaam enzovoort. En aan gevorderde zoekers wordt een schepping onderwezen die gelijktijdig oprees, dat wil zeggen dat de wereld als een panorama in een droom opkomt, zijnde niets anders dan je eigen gedachten als gevolg van het gebrek jezelf niet als het Zelf te kennen.

Uit het feit dat de schepping van de wereld op verschillende manieren beschreven is blijkt duidelijk dat het doel van de Veda's uitsluitend was om de ware natuur van *Brahman*, het Absolute, aan te geven, na het illusoire karakter van het universum op de een of andere manier te hebben getoond. Degenen die het Zelf verwezenlijkt hebben door onmiddellijke ervaring weten voorbij iedere twijfel dat de wereld der verschijnselen als een objectieve, onafhankelijke werkelijkheid niets anders is dan waan. Uit het feit dat de schepping van de wereld op verschillende manieren beschreven is blijkt duidelijk dat het doel van de Veda's uitsluitend was om de ware natuur van *Brahman*, het Absolute, aan te geven, na het illusoire karakter van het universum op de een of andere manier te hebben getoond. Degenen die het Zelf verwezenlijkt hebben door onmiddellijke ervaring weten voorbij iedere twijfel dat de wereld der verschijnselen als een objectieve, onafhankelijke werkelijkheid niets anders is dan waan.

11. D: Kan het Zelf ervaren worden door het denkvermogen wiens natuur veranderlijk is?

M: *Sattva-guna*, (de eigenschap van zuiverheid, intelligentie enz) is de ware natuur van het denkvermogen; in werkelijkheid is het denkvermogen louter Bewustzijn, louter Kennen, want zijn ware natuur is puur als lege ruimte. In die pure, natuurlijke staat kun je het eigenlijk niet meer 'denkvermogen' of 'denkende geest' noemen. Alleen het soort kennen dat ten onrechte het een voor het ander aanziet, kun je 'denkvermogen' of 'denkende geest' noemen. Datgene wat oorspronkelijk de zuivere *sattva-geest* was, die als ware natuur louter Kennendheid heeft, vergeet deze Kennendheid door

onwetendheid. De *sattva-geest* raakt daarbij overweldigd door de andere twee eigenschappen: door die van traagheid en stolling (*tamas*, of *tamo-guna*), waarbij hij zich manifesteert als de fysieke wereld; en door de eigenschap van activiteit en opwinding (*rajas*, of *rajo-guna*), waarbij hij zich identificeert met het lichaam en zo als 'ik' verschijnt in de gemanifesteerde wereld (en waarbij hij dit 'ik' voor de werkelijkheid houdt). Door gehechtheid en afkeer gedreven komt hij tot goede en verkeerde daden, en door de als residu overblijvende indrukken (*vasana*'s) daarvan blijft hij gevangen in de kringloop van geboorte en dood.

Iemand die zijn onzuiverheden is kwijtgeraakt door in vorige levens zijn menselijke plichten verlangenloos te hebben vervuld, luistert op een gegeven moment naar het onderricht van een waarachtig leermeester, denkt na over de betekenis ervan en mediteert om de natuurlijke staat, de 'vorm' van het Zelf, dat wil zeggen de vorm 'Ik ben *Brahman*', deelachtig te worden. Dit is het resultaat van ononderbroken contemplatie van *Brahman*. Zo zal de vormverandering van het denken (waarbij het zich door traagheid (*tamas*) als 'wereld' voordoet, en door opwinding (*rajas*) als 'het rusteloze ik') ophouden.

Alleen omdat het denken zowel rusteloos wordt alsook verschijnend als materiële wereld, wordt de Werkelijkheid niet meer herkend. Want zoals fijne zijden stof niet met een grove ijzeren naald kan worden genaaid en de subtiele nuances van voorwerpen niet kunnen worden ontdekt bij het licht van een in de wind flakkerende lamp, zo is de realisatie van de Waarheid niet mogelijk als het denken door duistere traagheid (*tamas*) grof en afgestompt blijft, en door opwinding (*rajas*) rusteloos en ongestadig.

Maar in het denken dat door meditatie (zelfonderzoek) subtiel en onbeweeglijk is geworden zal de gelukzaligheid van het Zelf, van *Brahman*, manifest worden. Zonder denkvermogen is ervaring niet mogelijk, en voor het ervaren van de gelukzaligheid van het Zelf is het noodzakelijk een denkvermogen te hebben dat gezuiverd is en (door te rusten in de 'vorm' van *Brahman*) gezegend met het vermogen om uiterst subtiel te ervaren. Dan zal duidelijk ervaren worden dat de natuur van je eigen zelf *Brahman* is. Als je doorgaat in het Zelf te ontspannen, zal het besef 'Ik ben *Brahman*, Absoluut Bewustzijn' in je toenemen en natuurlijk worden.

12. D: Is deze Zelf-ervaring ook mogelijk voor hem die in overeenstemming met zijn *prarabdha* (in dit leven vruchtdragende *karma*) midden in de wereld ambten bekleed en overeenkomstig handelen moet?

M: Een brahmaanse acteur kan verschillende rollen spelen, zonder te vergeten dat hij een brahmaan is. Zo moet iemand zich ook ervan bewust blijven dat hij het Zelf is, en zich niet door allerlei activiteiten laten verwarren dat hij gaat denken dat hij het lichaam is. Als het denken het contact zijn oorspronkelijke zuivere staat kwijtraakt, moet je meteen weer het onderzoek doen: 'Ik ben niet het lichaam. Wie ben ik?', en zo kun je het denken terugbrengen tot zijn zuivere staat. De vraag 'Wie ben ik?' is het voornaamste middel om het lijden op te lossen en opperste gelukzaligheid te beleven. Als het denken op deze manier tot rust komt in zijn eigen oorspronkelijke staat, zal de ervaring van het Zelf zichzelf spontaan aandienen, zonder enige hindernis. Daarna zullen zintuiglijke ervaringen van genot en pijn het denken niet meer raken. Alle fenomenen zullen dan opkomen zonder dat je je eraan zult hechten, als gebeurtenissen in een droom. Nooit je onbeperkte ervaring van het Zelf kwijtraken is werkelijke devotie (*bhakti*), gedachtenbeheersing (*yoga*), inzicht (of kennis) (*jnana*) enzovoort, aldus de oude wijzen.

13 D: Als we actief zijn in het uitvoeren van werk, zijn we noch de doener van het werk noch diegene die het ervaart. Het werk wordt gedaan door de drie instrumenten (geest, spraak en lichaam). Kunnen we in deze ongehechte staat van denken verblijven?

M: Nadat het denken ertoe is gebracht om in het Zelf te blijven, de 'Godheid' van het denken, en onaangedaan te staan tegenover de dingen van de wereld, omdat het niet wegdwaalt van het Zelf, hoe kunnen dan gedachten, zoals hierboven beschreven, in het denken oprijzen? Houden zulke gedachten geen gebondenheid in? Zodra zulke gedachten opkomen, vanwege overgebleven indrukken (*vasana's*), moet je het denken ervan weerhouden om in die richting verder te gaan en moet je het meteen terugvoeren tot zijn oorspronkelijke staat, de staat van het Zelf, en het ertoe brengen onverschillig te blijven voor wereldse zaken. Je moet gedachten als 'Is dit goed?' 'Is dat goed?' 'Kan ik dit doen?' of 'Kan ik dat doen?' geen enkele ruimte geven. Je moet waakzaam zijn, al voordat dergelijke gedachten opkomen, en het denken in zijn natuurlijke staat laten verblijven. Als dergelijke gedachten ook maar even worden gevoed, zullen zij je schade berokkenen; ze zijn vergelijkbaar met de verleidende woorden van een kwaadaardig iemand die zich voordoeft als je vriend. Komt het niet door het vergeten van je Zelf dat zulke gedachten opkomen en je ellende bezorgen? De onderscheidende gedachte 'Ik ben het niet die handelingen verricht; alle handelingen zijn reacties van de instrumenten (dat wil zeggen van het lichaam, de zintuigen en het denkvermogen)', is een hulpmiddel om het denken niet te laten leiden door de ingegrifte gewoontes van de geneigdheden (*vasana's*). Alleen als het denken door de geneigdheden wordt geleid, is het nodig het door middel van de zojuist genoemde onderscheidende gedachte terug te brengen tot zijn ware staat. Kan een denkvermogen dat in de staat van het Zelf vertoeft nog gedachten hebben als 'Ik gedraag me op een bepaalde manier in de wereld'?

Op alle mogelijke manieren moet je er geleidelijk aan wennen je eigen ware Zelf, dat God is, niet meer te vergeten. Als je daarin slaagt zal alles slagen. Je moet het denken geen enkele andere richting meer laten inslaan. Ook al moet je nog allerlei handelingen verrichten, veroorzaakt door het overgeleverde *karma*, en al zien die handelingen er gek uit, houd het denken in de staat van het Zelf, zonder dat de gedachte 'ik handel' opkomt. Hebben niet talloze toegewijden (*bhakta's*) al hun wereldse handelingen verricht met een houding van onverschilligheid?

14. D: Wat is de werkelijke strekking van *sannyasa* (verzaking, onthechting)?

M: Onthechting betekent niet het verzaken van de uiterlijke dingen, maar van de 'ik'-gedachte. Degene die de 'ik'-gedachte heeft opgegeven blijft overal hetzelfde, of hij nu alleen is of midden in de wereld. Wanneer je aandacht op een bepaald object geconcentreerd is, merk je zelfs iets dat zich vlak bij je afspeelt niet op. Zo is de wijsgeer, ook al is hij met een bepaald werk bezig, in werkelijkheid niet met iets bezig, want hij is met zijn denken verzonken in het Zelf, zonder dat er een 'ik'-gedachte opkomt. Zoals iemand die stil ligt in bed en droomt dat hij voorover in een afgrond valt, zo blijft iemand die onwetend is (dat wil zeggen van wie de 'ik'-gedachte niet is beëindigd), de dader van zijn werkzaamheden, ook al wijdt hij zich aan diepe meditatie in eenzaamheid.

15. D: De geest, zintuigen enzovoort hebben het vermogen waar te nemen; waarom worden ze dan als waargenomen objecten aangemerkt?

Kenner, degene die ziet enzovoort (<i>Drik</i>) (met gewaarzijn):	Het object dat gekend, gezien enz. wordt (<i>Drisya</i>) (zonder gewaarzijn):
Het oog	het lichaam, een pot enz.
Het gezichtsvermogen	het oog
Het denkvermogen (<i>manas</i>)	het gezichtsvermogen
Het individu (<i>jīva</i>)	het denkvermogen (<i>manas</i>)
Louter Bewustzijn, het Zelf	het individu (<i>jīva</i>)

M: In het hierboven getoonde schema wordt getoond dat wij, die louter Bewustzijn zijn, alle objecten kennen, en daarom de Kenner (*Drik*) genoemd worden. Alle dingen in de rechterkolom, zoals de pot en het individu, zijn de objecten die gezien, dus gekend worden. Wat op de eerste regel subject is, wordt op de volgende regel object (in de rechterkolom). Dus elk van deze 'subjecten', behalve het Zelf, louter Bewustzijn, is in feite een veruiterlijkt object, en kan dus niet de ware Kenner zijn. Aangezien het Zelf niet tot object gemaakt kan worden, niet gekend kan worden door iets anders, en aangezien het Zelf het Ziende is dat al het andere ziet, bestaan de subject-object relatie en de ogenschijnlijke subjectiviteit van het Zelf uitsluitend op het niveau van de betrekkelijkheid, en verdwijnen zij in het Absolute. Daar is in feite niets anders dan het Zelf, dat noch het Ziende, noch het geziene is, en in het geheel niet bezig is als 'subject' of 'object'. Anders gezegd: hoewel wij 'Kenner' worden genoemd, omdat we alles kennen, en niet 'gekende', omdat we niet door iets anders gekend worden, worden we alleen maar de 'Kenner' genoemd in relatie tot de gekende objecten. In werkelijkheid is echter dat wat het 'gekende' genoemd wordt, niet apart van ons. Wij zijn zelf de Werkelijkheid die deze twee (de kenner en het gekende) insluit en overstijgt. Al het andere in het getoonde schema valt in de categorieën van kenner en het gekende.

16. D: Hoe kunnen het ego, individualiteit, het Zelf en Brahman herkend worden?

<i>Voorbeeld:</i>	<i>Dat wat met het voorbeeld wordt aangeduid:</i>
De ijzeren kogel	het ego (<i>ahankara</i>).
De verhitte ijzeren kogel	de ik-heid of individualiteit (<i>jīva</i>), die als een projectie op het Zelf verschijnt.
De vuurgloed in de verhitte kogel	het licht van het Bewustzijn, dwz. van het onaantastbare <i>Brahman</i> , dat straalt in ieder individu.
Het licht in de vuurgloed, dat altijd één blijft	Het alomtegenwoordige <i>Brahman</i> , dat altijd één blijft

M: In het voorbeeld van de roodgloeiende ijzeren kogel moeten ego, individu, getuige en 'Al-Getuige' als volgt geïdentificeerd worden:

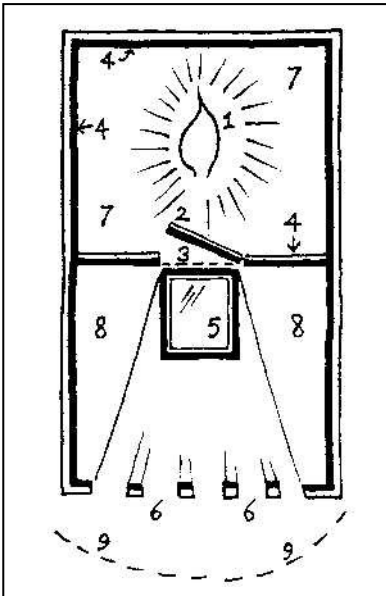
Zoals het was-bolletje van de goudsmid er, ondanks de erin aanwezige fijne deeltjes goud, uit ziet als één klompje was, zo zijn ook de fysieke en subtiele lichamen van alle individuen in de diepe slaap ondergedompeld in de kosmische maya, of onwetendheid, wiens natuur niets anders dan duisternis is. En omdat de 'ik-heden' (individuen) opgelost en één zijn geworden met het Zelf zien ze alleen duisternis. Vanuit de duisternis van de slaap ontspringt het subtiele lichaam (het ego) en vanuit het subtiele lichaam het fysieke lichaam.

Tegelijk met het opkomen van het 'ik' verschijnt ook het denken, verenigd met de weerspiegeling van het Zelf. Het 'ik' en het Zelf zijn zo onafscheidelijk van elkaar als in het voorbeeld van een roodgloeiende ijzeren kogel de kogel en de vuurgloed ervan. Dat wat als onaangedane getuige het 'ik' waarneemt, is de eigen individualiteit (*jiva*), dat wil zeggen de denkende geest waarin het licht van het Bewustzijn, het Zelf, wordt weerspiegeld. Het Zelf straalt onaangestast in het Hart als *Brahman*, en is alomtegenwoordige Kennendheid, grenzeloos als de wijde ruimte. Zoals wanneer de ijzeren kogel in verschillende vormen wordt veranderd door de hamerslagen van de smid, en de vuurgloed in de gloeiende kogel daarbij niet wordt aangetast, zo wordt ook het licht van het Zelf op geen enkele manier getroffen door de slagen van het leven in genot en pijn. Dat licht van het Zelf is net als ruimte alles doordringend puur kennis dat één is en in alle Harten als *Brahman* straalt.

17.D: Hoe komt men te weten dat het Zelf in het Hart als *Brahman* straalt?

M: Zoals de ruimte een lichtgevende vlam zonder enig verschil of begrenzing zowel van binnen als van buiten vult, zo vult ook de Ruimte van het Kennen, die binnenin het licht van het Zelf in het Hart is, zonder enig verschil of begrenzing binnenin en buiten van dit licht van het Zelf. Dit is wat met *Brahman* bedoeld wordt.

18. D: Hoe verschijnen de drie staten van ervaring doen (waken, slapen en dromen) en de drie lichamen, die allen verbeeldingen zijn, in het licht van het Zelf dat één, onverdeeld en zelfverlichtend is? En, als deze verbeeldingen zich opdringen hoe kan men dan te weten komen dat alleen het Zelf altijd onbeweeglijk blijft?



M: Het heldere Bewustzijn van het Zelf (1), dat geïllustreerd wordt door de vlam, geeft uit zichzelf licht. Het functioneert als het causale of 'veroorzakende' lichaam (7) in de binnenkamer, die omgrensd wordt door de muren van niet-weten (*avidya*) (4) en afgesloten door de deur van de diepe slaap (2).

Als deze deur door het vitale principe wordt geopend, onder invloed van tijd en *karma*, ontstaat er een weerspiegeling van het licht van het Zelf op de spiegel van het 'ik' (5) die bij de deuropening staat; de deuropening is het intelligentieprincipe (*mahat-tattva*) (3), de bron van het 'ik'. De spiegel verlicht dan de middelste kamer, de droomtoestand, waarin het subtiele lichaam (8) gemanifesteerd wordt. Door de buitendeur en de ramen, die de zintuiglijke vermogens (6) verbeelden, stroomt het licht later (als de buitendeur en de luiken der ramen geopend zijn) naar buiten, naar de open voorhof van het wakkerzijn, de toestand waarin het fysieke lichaam (9) gemanifesteerd wordt.

Als de deur van de slaap (2) wordt gesloten (door het vitale principe, onder invloed van tijd en *karma*, stopt het gevoel van 'ik'; dan houden de toestanden van waken en dromen op en blijft het Zelf alleen over, onafgebroken stralend. De illustratie laat het verschil zien tussen het onbeweeglijke, onaantastbare Zelf en het 'ik' met zijn afwisseling van

slapen, dromen en waken.

19. D: Ondanks het feit dat ik naar de uitleg van de kenmerken van zelfonderzoek tot in details heb geluisterd, heeft mijn geest geen vrede gevonden. Wat is de reden hiervan?

M: De oorzaak van het gebrek aan innerlijke vrede is de afwezigheid van kracht of van eenpuntig-gerichtheid van het denken.

20. D: Wat is de oorzaak voor het ontbreken van mentale kracht?

M: De middelen om geschikt te worden voor zelfonderzoek zijn meditatie, yoga, enzovoort. Je moet je hierin bekwamen door geleidelijke training, waardoor je denken steeds meer natuurlijk en bruikbaar wordt. Als je denken hierdoor is gerijpt, ben je in staat om werkelijk te *luisteren* tijdens je huidige zelfonderzoek, en dan zul je onmiddellijk je ware natuur, je Zelf, kunnen verwezenlijken. Dan zul je in volmaakte vrede zijn, zonder hier weer van af te raken. Voor een denkvermogen dat niet is gerijpt is het moeilijk om via zelfonderzoek onmiddellijke realisatie en vrede te verwerven. Zo iemand zou zich een periode moeten toeleggen op voorbereidende oefeningen voor gedachtebeheersing, waardoor hij uiteindelijk toch innerlijke vrede deelachtig kan worden.

30. D: Ofschoon alleen het hart en de kruin als de geschikte locaties voor meditatie worden aangemerkt, kan men eventueel ook op de zes subtiele centra (adhara's) mediteren?

M: De zes subtiele centra, die als brandpunten van de meditatie worden beschouwd, zijn in feite producten van de verbeelding. Ze zijn bedoeld voor beginners in yoga.

Met betrekking tot de meditatie op de zes centra de *Shiva Yogi's* zeggen: "God, onverdeeld en grenzeloos bewustzijn-zelve, scheidt, verzorgt en vernietigt ons allen. Het is een grote zonde deze Werkelijkheid te verijdelen door daaraan namen en vormen als *Ganapati, Brahma, Vishnu, Rudra, Maheshvara en Sadashiva* toe te kennen. De aanhangers van de Vedanta verklaren dat dit alles niets anders dan verbeelding van het denken is. Het Kennen van het Zelf, dat bewustzijn *in* het kennen van alle objecten is, is volmaakt Kennen. De wijzen hebben ook gezegd: "Als dat Ene gekend wordt zoals Het echt is, wordt alles gekend wat nog niet gekend is."

Als we, ondanks het feit dat we steeds door gedachten worden afgeleid, voortdurend op het Zelf mediteren, dat hetzelfde is als God, zal het veelvoud van gedachten vervangen worden door de ene gedachte aan het Zelf, en dan zal zelfs die ene gedachte verdwijnen. Het loutere Bewustzijn dat uiteindelijk overblijft is God. Dit is wat bedoeld wordt met de uitspraak dat je eigen Zelf kennen hetzelfde is als God kennen. Dit kennen is bevrijding.

31. D: Hoe kan over het Zelf gedacht worden?

M: Het Zelf is uit zichzelf stralend zonder duisternis en licht. Het is de werkelijkheid dat zichzelf manifesteert. Het is niet nodig om er een mentaal beeld van te maken, want de gedachte die zich er een voorstelling van maakt is zelf gebondenheid. Het doel van meditatie op het Zelf is dat het denken de vorm van het Zelf aanneemt. In het midden van de holte van het Hart manifesteert *Brahman* zich direct als het Zelf, in de vorm 'Ik, Ik'. Kan er een groter onwetendheid zijn dan denken aan het Zelf?

32. D: Er werd gezegd dat Brahman zich manifesteert als het Zelf in de vorm 'Ik-Ik', in het Hart. Kan deze uitspraak nader worden verklaard?

M: Het is ieders ervaring dat er in de diepe slaap en tijdens bewusteloosheid geen enkel besef aanwezig is van zichzelf of van iets uit de wereld der objecten. De ervaring die daarna komt, in de vorm 'ik werd wakker' of 'ik kwam bij bewustzijn', wordt gekenmerkt door een onderscheidend kennen dat ontspruit aan de hiervoor genoemde onderscheidloze staat. Dit specifieke, onderscheidende kennen wordt *vijnana* genoemd. Dit *vijnana* komt alleen maar aan het licht of met betrekking tot het Zelf, of met betrekking tot het niet-Zelf - het heeft van zichzelf geen licht. Wanneer het tot het Zelf behoort, wordt het ware Kennen genoemd, het Kennen dat het Zelf als 'object' heeft, dat wil zeggen een bewustzijn dat het ondeelbare Zelf als inhoud of substantie heeft, een onafgebroken Bewustzijn. Wanneer het in betrekking staat tot het niet-Zelf, wordt het 'onwetendheid' genoemd.

De staat van dit *vijnana* waarin het in het Zelf rust en *als* Zelf stralend is, manifest in de 'vorm' van het Zelf, wordt aangeduid met 'Ik'-manifestatie. Deze manifestatie kan niet apart van de Werkelijkheid plaatsvinden; het is een ontspruiten dat als een teken dient voor de directe ervaring van de Werkelijkheid. Toch kan het op zichzelf niet de staat van de Werkelijkheid zijn. Dat, waar deze manifestatie van afhankelijk is, is de fundamentele werkelijkheid en wordt ook *Prajnana* genoemd. De vedantische uitspraak '*Prajnanam Brahma*' onderwijst dezelfde waarheid.

Ken dit eveneens als de strekking van de geschriften. Het Zelf dat zelf-lichtend en getuige van alles is manifesteert zich in de *vijnannakosha*, het omhulsel van het intellect. Beschouw dit Zelf, dat wezenlijk verschilt van het onwerkelijke, als je doel, en geniet ervan als zijnde de ervaring van je eigen Zelf, door middel van onafgebroken aandacht.

33. D: Wat is dat, dat innerlijke aanbidding of verering van de eigenschappenloze wordt genoemd?

M: In teksten als de *Ribhu Gīta* wordt de verering van het eigenschaploze uitgebreid behandeld als een op zichzelf staande benadering. Andere benaderingen, zoals offergaves, liefdadigheid, ascetisme, yoga, vereringsrituelen, het herhalen van heilige teksten enzovoort, zijn in feite allemaal vormen van de meditatie 'Ik ben *Brahman*'. Bij alle benaderingen moet je er dus op toezien dat je niet van de gedachte 'Ik ben *Brahman*' afwijkt. Dit is de strekking van de verering van het eigenschaploze.

37. D: Door het in praktijk brengen van het boven aangeven disciplines zou men zich kunnen bevrijden van de in de geest aanwezige obstakels als onwetendheid, twijfel, dwaling enz. en innerlijke stilte bereiken. Doch, blijft er nog één twijfel over. Nadat het ego in het hart is opgelost, blijft alleen het bewustzijn over dat als de alles omvattende werkelijkheid straalt. Wanneer de geest aldus de vorm van het Zelf heeft aangenomen wie blijft er dan over om vragen te stellen?

M: "De *jīva* is zelf *Shiva*; *Shiva* is zelf de *jīva*. Werkelijk, de *jīva* is niets anders dan *Shiva*. Als de rijstkorrel nog verborgen is in de aar, wordt hij '*padi*' genoemd; als hij uit de aar is, heet hij 'rijst'. Op vergelijkbare manier geldt dat zolang iemand door *karma* gebonden is, hij een *jīva* blijft; zodra de sluier van zijn onwetendheid is opgelost, straalt hij als "*Shiva*", de Godheid. Zo zegt een overgeleverde tekst het.

De *jīva*, het persoonlijke zelf, dat niets anders is dan denken en voelen, heeft het besef verloren van zijn identiek-zijn met het ware Zelf, en heeft zichzelf verstrikt in zijn eigen gebondenheid. Daarom is zijn zoeken naar het Zelf, dus naar zijn eigen eeuwige, oorspronkelijke wezen, te vergelijken met een herder die naar een lam loopt te zoeken dat hij is kwijtgeraakt maar dat hij al die tijd op zijn schouders draagt.

Toch komt de *jīva*, het persoonlijke zelf dat het eigen Zelf heeft vergeten, niet zo maar tot bevrijding, dat wil zeggen tot verwezenlijking van het Zelf, louter door zich een keer bewust te worden van het Zelf. Door reeds lang verzamelde impressies en geneigdheden (*vasana's*) wordt hij hierin belemmerd, en hij vergeet steeds opnieuw zijn identiek-zijn met het Zelf, en blijft zichzelf daarbij als het lichaam beschouwen. Kun je een hoge overheidsfunctionaris worden doordat je eenmaal zo iemand hebt gezien? Nee, je moet je natuurlijk eerst inspannen om aan de daarvoor vereiste voorwaarden te voldoen.

Zo ook het ego, dat in de vorm van denken en voelen gebonden is door de identificatie met het lichaam eerst zich moet inspannen om door middel van voortdurende, onophoudelijke meditatie aan zijn eind geholpen te worden. En wanneer het ego op deze wijze vernietigd wordt, wordt *jīva* het Zelf² (*).

De voortdurend volgehouden verzinking in het Zelf zal het denken vernietigen, en zal uiteindelijk ook zichzelf vernietigen, zoals de stok waarmee men bij crematies de houtstapel in brand steekt, uiteindelijk zelf door het vuur verteerd zal worden. Dat is de staat van bevrijding. 'Kennen' of 'Inzicht' (*Jnana*), 'Bewustzijn', 'Zelf', 'God' en 'het Absolute' betekenen allemaal één en hetzelfde.

38. D: Als *jīva's* natuur niets anders is dan het zelf, wat staat *jīva* dan in de weg om zijn ware natuur te realiseren?

M: Wat een individu (*jīva*) afhoudt van het realiseren van zijn ware natuur is een kwestie van vergeten; dit wordt veroorzaakt door de kracht der versluiering.

39. D: Als inderdaad *jīva* zijn ware natuur vergeten heeft, hoe rijst dan de 'ik'-ervaring op?

M: De sluier van onwetendheid kan het individuele zelf nooit helemaal verbergen. De sluier verbergt alleen maar het besef 'ik ben het Zelf (*Atman*)', waarbij tegelijkertijd de notie 'ik ben het lichaam' wordt geprojecteerd. Maar zij verbergt niet het feitelijke bestaan van het Zelf, dat werkelijk en permanent 'Ik' is.

40. D: Wat zijn de eigenschappen van de *jīvan-mukta* (tijdens zijn leven bevrijd) en *videha-mukta* (lichaamloos-bevrijde)?

M: 'Ik ben niet het lichaam, ik ben *Brahman* dat zich als 'Zelf' manifesteert. In mij, de onbepaalde Werkelijkheid, komt een wereld op, met allerlei lichamen, voorwerpen enzovoort, louter als een verschijning, zoals de lucht als 'blauwe lucht' verschijnt.'

Degene die de Waarheid aldus verwezenlijkt is 'tijdens zijn leven bevrijd' (*jīvan-mukta*). Zolang iemands denken niet geheel is opgelost, zal er zich lijden aan hem voordoen, vanwege zijn relatie met objecten, veroorzaakt door nu uitwerkend *karma*, en dan zal er

² Ofschoon het de vele obstakels zijn die men aan geboortes bindt, de grondoorzaak van al dergelijke gebeurtenissen is ahankara. Deze grondoorzaak moet geheel vernietigd worden, aldus Vivekachudamani.

ook geen ervaring van gelukzaligheid zijn. De ervaring van het Zelf is zoals gezegd alleen mogelijk voor een denkvermogen dat subtiel en onbeweeglijk is geworden door ononderbroken meditatie. Degene wiens denken subtiel is geworden en die het Zelf ervaart, wordt een 'tijdens dit leven bevrijde' (*jivan-mukti*) genoemd. Zijn staat van bevrijding wordt aangeduid als het eigenschaploze *Brahman* en als 'de vierde staat' (*turiya*). Als zelfs je subtiele denken oplost en daarmee je zelfbewustzijn, je ervaring van 'ik', ophoudt, en als je dan totaal ondergedompeld raakt in de oceaan van gelukzaligheid, zonder er op enige manier nog van onderscheiden te zijn of zelf nog iets te kunnen onderscheiden, dan word je een 'lichaamloos-bevrijde' (*videha-mukta*) genoemd. Deze staat van bevrijding (*videha-mukti*), de staat voorbij ervaring, wordt aangeduid als het transcendente *Brahman* en als het 'de vierde staat overstijgende' (*Turiya-atita*). Dit is het uiteindelijke doel. Boven deze staat bestaat er niets. Zij is het einde.

Vanwege de gradaties van nog aanwezig lijden en genot worden bevrijde mensen, zowel *jivan-mukta*'s als *videha-mukta*'s, wel onderscheiden in vier categorieën, maar dat geldt slechts vanuit het standpunt van de mensen die hen waarnemen - in werkelijkheid is er geen enkel onderscheid te maken in de door inzicht (*jnana*) verworven bevrijding (*moksha*).

* * *