

WIE
BEN
IK

**THE TEACHINGS of
- BHAGAVAN -
SRI RAMANA MAHARSHI**

SRI RAMANASRAMAM
Tiruvannamalai
2010

© Sri Ramanasramam Tiruvannamalai
copies CC No.: 1143
ISBN: 978-81-8288-113-6

Vertaling uit het Engels: Charlotte Block (met dank aan Lut Vranken)

Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 606 603
Tamil Nadu,
INDIA
Tel: 91-9244937292 & 91-4175-237200
email: ashram@sriramanamaharshi.org
website: www.sriramanamaharshi.org

Voorwoord

Wie ben ik? is de titel van een boekje dat een reeks vragen en antwoorden bevat rond Zelfonderzoek. Deze vragen werden rond het jaar 1902 gesteld aan Bhagavan Sri Ramana Maharshi door Sri M. Sivaprakasam Pillai. Sri Pillai, die filosofie gestudeerd had, was indertijd tewerkgesteld op de financiële afdeling van het South Arcot Collectorate. In 1902 was hij voor zijn werk in Tiruvannamalai en bezocht hij op de berg Arunachala de Virupaksha-grot, alwaar hij de Maharshi ontmoette. Hij was op zoek naar een spirituele meester aan wie hij vragen kon stellen in verband met Zelfonderzoek. Aangezien Bhagavan in die tijd niet sprak, niet omdat hij een of andere *mouna*¹gelofte had afgelegd, maar omdat hij geen enkele neiging voelde tot praten, schreef Bhagavan zijn antwoorden neer in het zand. Voor zover Sri Pillai zich die kon herinneren en had opgeschreven, ging het om dertien vragen en antwoorden. In 1923 publiceerde hij zijn aantekeningen in het originele Tamil, samen met een paar gedichten over hoe Bhagavans genade al zijn twijfels had weggenomen en hem als het ware had behoed voor een zware levenscrisis.

Wie ben ik? werd daarna nog verschillende keren uitgegeven. In sommige uitgaves vinden we dertien vragen en antwoorden terug, in andere achtentwintig. Er bestaat ook een uitgave waarin de vragen niet worden vermeld, maar enkel de antwoorden neergeschreven in de vorm van een essay. De bestaande Engelse versie (waarop deze Nederlandstalige vertaling is gebaseerd) is uit dit essay ontstaan. De huidige weergave van de tekst bestaat uit achtentwintig vragen en antwoorden.

Samen met de *Vicharasangraham* (Zelfonderzoek) is *Nan Yar* (Wie ben ik?) de eerste reeks richtlijnen in Bhagavan's eigen woorden. Deze twee geschriften zijn de enige proza-stukken in het werk van Bhagavan. De centrale leer dat Zelfonderzoek het directe pad is naar bevrijding, wordt hier duidelijk uitgelegd. In *Nan Yar* wordt meer specifiek de manier waarop Zelfonderzoek moet worden uitgevoerd, uiteengezet. De *mind* bestaat uit een bundel gedachten. De eerste gedachte die in de *mind* oprijst, is de 'ik'-gedachte. Wanneer het onderzoek naar 'Wie ben ik?' continu wordt nagestreefd, zullen alle andere gedachten in de kiem gesmoord worden. Tenslotte verdwijnt ook de 'ik'-gedachte en blijft alleen het allerhoogste, non-duale Zelf over. Zo komt er dus een einde aan de valse identificatie van het Zelf met de verschijningen van het niet-Zelf, zoals het lichaam en de geest en kan je spreken van verlichting of *sakshatkara*.

Dit onderzoeksproces is natuurlijk niet eenvoudig. Als je jezelf de vraag stelt 'wie ben ik?', zullen er ook andere gedachten opkomen. Het is het best om er niet aan

¹ Mouna: Sanskriet woord voor 'stilte'; kan beoefend worden als 'niet spreken'.

toe te geven door ze achterna te jagen. Daarentegen zou je je moeten afvragen: 'bij wie rijzen deze gedachten op?' Daarbij is uiterste waakzaamheid vereist. Door constant onderzoek moet je maken dat de *mind* bij zijn bron blijft en ervoor zorgen dat hij niet kan afdwalen en zichzelf verliezen in zelfgecreëerde labyrinten van gedachten. Alle andere spirituele oefeningen, zoals adembeheersing en meditatie op vormen van een God, moeten worden beschouwd als hulpmiddelen. Ze zijn nuttig voor zoverre ze helpen om de mind kalm en eenpuntig te maken. Voor een *mind* met een sterk ontwikkeld concentratievermogen, zal Zelfonderzoek relatief eenvoudig zijn. Het is door constant onderzoek dat de gedachten vernietigd zullen worden en dat het Zelf gerealiseerd wordt — de plenaire Realiteit waarin geen 'ik'-gedachte meer aanwezig is, een ervaring die je zou kunnen omschrijven als 'Stilte'. Dit is in essentie de leer van Bhagavan Sri Ramana Maharshi in *Nan Yar* of *Wie ben ik?*

T.M.P. Mahadevan
University of Madras
June 30, 1982

Wie ben ik?

Nan Yar

Alle levende wezens verlangen ernaar om permanent gelukkig te zijn en niet te lijden. De allerhoogste liefdesrelatie is de relatie met jezelf en die liefde komt voort uit een gevoel van gelukzaligheid. Deze gelukzaligheid is je aangeboren natuur. Je ervaart het iedere nacht wanneer je diep in slaap bent en er geen mind meer is. Dus, om deze inherente gelukzaligheid te bereiken, moet je jezelf kennen. Daartoe is het pad van kennis of Zelfonderzoek naar 'wie ben ik?', de meest directe manier.

1. *Wie ben ik?*

Ik ben niet het fysieke lichaam dat bestaat uit zeven lichaamssappen (*dhatu*s). Ik ben niet de vijf cognitieve zintuigen (de oren, de ogen, de huid, het reukorgaan en de tong en hun respectievelijke objecten (geluid, vorm, gevoel, geur en smaak). Ik ben niet de vijf actie-gerichte organen van spraak, grip, beweging, uitscheiding en voortplanting en hun respectievelijke functies van spreken, vasthouden, bewegen, uitscheiden en (seksueel) genieten. Ik ben niet de vijf vitale luchten te beginnen met de *prana*, enz... en hun overeenkomstige functies van inademen, enz.... Ik ben zelfs niet de denkende *mind*. Ook de onwetendheid, in combinatie met de *vasana*'s² (de als residu overgebleven indrukken) wanneer de zintuigelijke waarnemingen en hun functies er niet zijn, ben ik niet.

2. *Als ik geen van deze ben, wie ben ik dan wel?*

Na al de hierboven vermelde dingen te hebben genegeerd als 'dit ben ik niet, dat ben ik niet', blijft er enkel nog de op zichzelf staande wetenschap over dat 'ik ben'.

3. *Wat is de aard van Gewaarzijn?*

De aard van dit Gewaarzijn is *Sat-Chit-Ananda*, "Zijn-Bewustzijn-Gelukzaligheid".

4. *Wanneer zal Zelfrealisatie bereikt worden?*

Wanneer de wereld of dat wat kan worden waargenomen wegvalt, is er Zelfrealisatie en is er enkel nog de Ziener.

5. *Is Zelfrealisatie mogelijk als de wereld nog als echt ervaren wordt?*

Nee, dat is niet mogelijk.

²*vasana*'s of de als residu overgebleven indrukken, i.e. hardnekkige neigingen en gewoontes die ons denken en gedrag beïnvloeden

6. *Waarom niet?*

De waarnemer en het waargenomen object verhouden zich tot elkaar als het stuk touw en de slang. Net zoals je niet kan weten dat het een stuk touw is (dat de basis vormt³), tenzij de kennis van de denkbeeldige slang verdwijnt, net zo zal de realisatie van het Zelf (dat de basis vormt⁴) niet worden bereikt, tenzij het geloof dat de wereld echt is, verdwijnt.

7. *Wanneer zal de wereld, dat het waargenomen object is, verdwijnen?*

De wereld zal verdwijnen, wanneer onze *mind* die de oorzaak is van alles wat kan worden gekend en van alle handelingen, stil wordt.

8. *Wat is de aard van de mind?*

Dat wat we de *mind* noemen, is een wonderbaarlijke kracht die binnenin het Zelf zit en die maakt dat al de gedachten naar boven komen. Zonder onze gedachten bestaat er niet zoiets als *mind*. Daarom is de aard van de *mind* enkel een bundel gedachten. Als er geen gedachten meer zijn, bestaat er ook niet zoiets als een onafhankelijke ‘wereld’. In onze diepe slaap zijn er geen gedachten, dus is er ook geen wereld; in de waak- en droomtoestand zijn er wel gedachten, dus is er ook een wereld. Net zoals een spin de draad van haar web uit zichzelf weeft en weer in zichzelf terugtrekt, zo projecteert onze *mind* de wereld uit zichzelf en trekt hij deze weer in zichzelf terug. Wanneer de *mind* uit het Zelf oprijst, komt de wereld tevoorschijn. Daarom kan het Zelf niet in al zijn glorie schitteren, wanneer de wereld verschijnt. Wanneer het Zelf verschijnt, kan de wereld niet ten tonele verschijnen. Als je onafgebroken doorgaat met onderzoek doen naar de ware aard van de *mind*, zal de identificatie met de *mind* wegvallen en zal alleen het Zelf overblijven. Dat wat het Zelf wordt genoemd, is enkel de *Atman*. De *mind* bestaat altijd in afhankelijkheid van iets grofs (e.g. het fysieke lichaam); het heeft geen onafhankelijk bestaan op zich. De *mind* wordt ook wel het subtiele lichaam of de ziel (*jiva*) genoemd.

³Het stuk touw is de onderliggende realiteit die maakt dat er een ingebeelde slang verschijnt.

⁴Het Zelf is de onderliggende realiteit die maakt dat de ingebeelde wereld verschijnt.

9. *Wat is het nut van het pad van Zelfonderzoek om de aard van de mind te begrijpen?*

Dat wat in dit lichaam opkomt als 'ik', is enkel de *mind*. Als je gaat onderzoeken waar die 'ik'-gedachte in eerste instantie opkomt, zal je ontdekken dat dat in het Hart is. Dat is de plek waar de *mind* oorspronkelijk vandaan komt. Ook als je onophoudelijk en met volle aandacht 'ik, ik' denkt, zal je naar die plek geleid worden. Van alle gedachten die in de *mind* opkomen, is de 'ik'-gedachte de allereerste. Pas daarna komen alle andere gedachten naar boven. Het is pas na het verschijnen van het eerste persoonlijk voornaamwoord 'ik', dat het tweede en het derde persoonlijke voornaamwoord ('jij', 'zij', 'het') verschijnen. Zonder het eerste persoonlijk voornaamwoord, zou er niet eens een tweede en een derde persoonlijk voornaamwoord bestaan.

10. *Hoe zal de mind tot rust gebracht worden?*

Enkel en alleen door jezelf de vraag te stellen 'wie ben ik?', zal de *mind* verdwijnen. De gedachte 'wie ben ik?', die alle andere gedachten in de kiem smoort, zal uiteindelijk, net als de stok die wordt gebruikt om het vuur van de brandstapel op te poken, zelf ook opbranden. Dan kan je spreken van Zelfrealisatie.

11. *Wat kan er helpen om voortdurend vast te houden aan de gedachte 'Wie ben ik?'*

Als er nieuwe gedachten opkomen, jaag ze dan niet achterna, maar zoek uit bij wie ze opkomen. Het maakt niet uit hoeveel gedachten er opkomen. Zodra er een gedachte de kop opsteekt, vraag je dan af: 'bij wie is deze gedachte opgekomen?' Het antwoord zou dan moeten luiden: 'Bij mij'. Als je je vervolgens de vraag stelt 'wie ben ik?' zal de *mind* naar zijn oorspronkelijke bron terugkeren en zal de gedachte die de kop opstak, verdwijnen. Door continu op deze manier te blijven oefenen, zal het vermogen van de *mind* om stevig verankerd te blijven in zijn eigen bron, toenemen.

Wanneer de subtiele *mind* zich via het brein en de zintuigen naar buiten richt, verschijnt datgene wat men aanduidt met 'naam' en 'vorm' of de grofstoffelijke wereld. Blijft de *mind* in het hart, dan verdwijnen die namen en vormen. De *mind* niet naar buiten richten, maar in het Hart houden, zou je *antarmukha* of 'naar binnen gekeerd' kunnen noemen; wanneer de *mind* zich uit het hart losmaakt, zou dit *bahirmukha* of 'naar buiten gericht' (op een object) kunnen worden genoemd. Alleen

wanneer de *mind* stevig in het Hart verankerd blijft, zal de oergedachte 'ik', de wortel de wortel van alle gedachten, langzaam verdwijnen en zal het eeuwig bestaande Zelf schitteren. Wat je ook doet, doe het zonder ego-motief. Als je zo kunt handelen, dan zal je inzien dat dat alles van nature is Shiva (God) is.

12. Zijn er geen andere manieren om de *mind* tot rust te brengen?

Om voor altijd met de *mind* komaf te maken, bestaat er geen effectievere manier dan Zelfonderzoek. Weliswaar zou je kunnen proberen om de *mind* op andere manieren in te tomen. Dan kan het er wel naar uitzien alsof de *mind* onder controle is, toch zal die telkens weer de kop opsteken. Bijvoorbeeld door *pranayama* of ademhalingsoefeningen kan je de *mind* tot rust brengen, maar de *mind* zal alleen onder controle zijn, zolang de ademhaling wordt beheerst. Zodra de ademhaling weer normaal wordt, wordt de *mind* actief en schieten de gedachten, gedreven door de *vasana's*, weer alle kanten uit.

De bron van de *mind* en de ademhaling is één en dezelfde. De *mind* is niets anders dan een bundel gedachten. De allereerste gedachte in de *mind* is de 'ik'-gedachte; dat is het 'ego'. Op de plek waar het ego naar boven komt, daar ontstaat ook de ademhaling. Vandaar dat als de ademhaling rustig wordt, ook de *mind* rustig wordt en als de *mind* rustig is, ook de ademhaling rustig is. Maar in de diepe slaap, ook al is de *mind* compleet stil, stopt de ademhaling niet. Dat is zo geregeld door de wil van God om het lichaam te beschermen, zodat mensen niet zouden denken dat iemand die aan het slapen is dood is.

Als de *mind* in de waaktoestand stilvalt, bijvoorbeeld in *samadhi*, dan valt ook de ademhaling compleet stil. De ademhaling is de grofstoffelijke vorm van de *mind*. Tot het moment van overlijden, houdt de *mind* de adem in het lichaam; zodra het lichaam komt te sterven, neemt de *mind* de adem met zich mee. Daarom zijn ademhalingstechnieken slechts een hulpmiddel om de *mind* in te tomen (*mano-nigraha*), maar kan de *mind* er niet door vernietigd worden (*mano-nasa*).

Net zoals ademhalingstechnieken, zijn meditatie op een vorm van God, het herhalen van mantra's, het volgen van een strikt dieet, enz... enkel hulpmiddelen om de *mind* tijdelijk tot rust te brengen. Meditatie op de vorm van God en het herhalen van mantra's kunnen helpen om de *mind* eenpuntig te maken. Om de altijd heen en weer bewegende slurf van een olifant rustig te maken, laat men hem een ketting vasthouden, zodat hij niets anders meer kan vastgrijpen. Op dezelfde manier wordt de altijd ronddwalende geest erop getraind om zich enkel te concentreren op één naam of vorm, zodat hij nergens anders meer kan mee bezig zijn. Wanneer gedachten alle

kanten uitschieten, verliest elke gedachte aan kracht. Naarmate de gedachten steeds minder worden, wordt de *mind* eenpuntiger. Voor de *mind* die op deze manier aan kracht gewonnen heeft, zal Zelfonderzoek relatief gemakkelijk zijn.

Van alle beperkende regels, is het beperkt innemen van enkel *sattvisch* voedsel in kleine hoeveelheden, de beste. Daardoor zal de *sattvische* (heldere, kalme) kwaliteit van de *mind* toenemen, wat bij Zelfonderzoek goed van pas komt.

13. Net als golven in de oceaan, lijkt er geen einde te komen aan de eindeloos opkomende vasana's en gedachten. Wanneer zullen ze allemaal vernietigd worden?

Wanneer de meditatie op het Zelf dieper en intenser wordt, zullen al deze gedachten vanzelf vernietigd worden.

14. Is het mogelijk dat deze al sinds mensenheugenis bestaande vasana's zich oplossen en je enkel overblijft als het pure Zelf?

Zonder ruimte te geven aan twijfels of het nu wel of niet mogelijk is om al je *vasana's* in de kiem te smoren, zou je halsstarrig moeten volharden in je meditatie op het Zelf. Hoe groot een zondaar je ook mag zijn, in plaats van te klagen en te jammeren in de trant van 'Oh, ik ben een zondaar, hoe kan ik ooit verlost worden?', zou je dergelijke gedachten compleet moeten laten varen en je enkel en alleen focussen en mediteren op het Zelf. Dan zal je zeker verlost raken.

Er bestaat niet zoiets als twee soorten geesten: een goede *mind* en een slechte *mind*. De *mind* is altijd één. Het zijn de *vasana's* die van twee soorten zijn: goede en slechte *vasana's*. Als de *mind* onder de invloed staat van positieve indrukken, dan wordt dat 'goed' genoemd; staat de *mind* onder de invloed van negatieve indrukken, dan wordt dat 'slecht' genoemd. Ook al lijken sommige mensen slecht, je mag ze geen kwaad hart toedragen. Een voorkeur of een afkeur voor iets of iemand hebben, ga je beter uit de weg. Hou je ook niet teveel bezig met wat er in de wereld gebeurt en bemoei je niet met andermans zaken. Alles wat je aan een ander geeft, geef je in feite aan jezelf. Als je deze waarheid eenmaal begrepen bent, wie zou dan niet vrijuit geven aan anderen? Wanneer het 'ik' naar boven komt, komt alles naar boven. Verdwijnt het 'ik', dan houdt alles op te bestaan. Hoe nederiger je je gedraagt, hoe beter dat voor je is. Wanneer de *mind* tot rust is gekomen, maakt het dan nog uit waar je woont?

15. Hoelang moet dit Zelfonderzoek uitgevoerd worden?

Tot zolang er *vasana's* komen bovendrijven, tot zolang moet je doorgaan met Zelfonderzoek en jezelf de vraag stellen 'wie ben ik?'. Wanneer er gedachten de kop op steken, dan moeten ze dan en daar, precies op de plek waar ze naar boven komen, door Zelfonderzoek vernietigd worden. Zolang er vijanden in het fort zitten, zullen ze steeds naar buiten stormen, maar als ze gedood worden op het moment dat ze de kop op steken, zal het fort in onze handen vallen. Als je onafgebroken je toevlucht neemt tot contemplatie van het Zelf, totdat het Zelf is bereikt, dan is dat alleen genoeg.

16. Wat is de aard van het Zelf?

Eigenlijk is dat wat bestaat, enkel en alleen het Zelf. De wereld, de individuele ziel en God zijn verschijningen in het Zelf, net zoals het zilver dat je ziet in parelmoer. Ze verschijnen alle drie tegelijkertijd en verdwijnen tegelijkertijd. Waar er absoluut geen spoortje 'ik'-gedachte meer overblijft, daar is het Zelf. Dat wordt 'Stilte' genoemd. Het Zelf zelf is de wereld; het Zelf zelf is het 'ik'; het Zelf zelf is God. Alles is Shiva. Alles is het Zelf.

17. Is niet alles het werk van God?

De zon komt op zonder enig verlangen, intentie en inspanning; en louter door de aanwezigheid van de zon, maakt een vergrootglas vuur, bloeit de lotusbloem open, verdampt het water en voeren mensen hun respectievelijke taken uit om daarna uit te rusten. In de buurt van een magneet begint een kompasnaald te bewegen. Precies zo is het louter dankzij de aanwezigheid van God dat individuele zielen, onderworpen aan de drie kosmische functies van schepping, instandhouding en ondergang, altijd druk in de weer zijn en dan weer uitrusten, elk naargelang hun respectievelijk karma. Desalniettemin heeft God geen enkele intentie en kan geen enkel karma zich aan Hem vasthechten, net zoals de gebeurtenissen in de wereld geen enkele invloed hebben op de zon en de goede of slechte eigenschappen van de vier overige elementen (water, aarde, vuur, lucht) geen enkele invloed hebben op de allesomvattende ruimte.

18. Wie van alle toegewijden is het meest toegewijd?

Degene die zichzelf helemaal overgeeft aan het Zelf of aan God, is het meest toegewijd van allemaal. Jezelf aan God overgeven wil zeggen: onafgebroken in het Zelf verwijlen zonder niet de minste ruimte te geven aan het oprijzen van andere gedachten dan de gedachte aan het Zelf.

Wat voor lasten we ook op God werpen, Hij draagt ze allemaal. Sinds het God's allerhoogste kracht die alle handelingen uitvoert, waarom zouden we ons dan constant zorgen maken over 'ik zou niet op deze manier moeten handelen, zou ik nu zus of zo handelen?' in plaats van ons volledig aan die kracht over te geven? Als we weten dat de trein alle ladingen vervoert, waarom zouden we als we op de trein zitten, onze bagage nog op ons hoofd dragen in plaats van die gewoon neer te zetten en op ons gemak te zijn?

19. Wat betekent onthecht zijn?

Onthecht zijn is het volledig teniet doen van gedachten, precies op de plek waar ze naar boven komen, zonder dat er ook maar één gedachte overblijft. Net zoals een parelduiker een zware steen om zijn middel bindt en naar de bodem van de zee zinkt om parels te vinden, zo kan ieder van ons die beschikt over een zekere onthechtheid, diep in zichzelf duiken om daar de parel van het Zelf vinden.

20. Is het mogelijk voor God en de Goeroe om de bevrijding van de ziel te bewerkstelligen?

God en Goeroe kunnen je de weg tonen naar bevrijding, maar ze kunnen de ziel niet zelf in de staat van verlichting brengen. In werkelijkheid zijn God en Goeroe niet verschillend van elkaar. Net zoals een prooi geen schijn van kans maakt om te ontsnappen uit de muil van een tijger, zo zullen diegenen op wie de genadige blik van de Goeroe gevallen is, door Hem gered worden en nooit in de steek gelaten worden. Desalniettemin moet je feilloos het pad blijven volgen dat God of de Goeroe je heeft getoond. Je kunt jezelf alleen kennen met je eigen oog der wijsheid en niet met het oog van iemand anders. Heeft Rama de hulp van een spiegel nodig om te weten dat hij Rama is?

21. *Moet iemand die naar bevrijding streeft de aard van de verschillende categorieën (tattvas) onderzoeken?*

Net zoals het geen zin heeft om de zak afval die je hebt verzameld in detail te beginnen ontleden om te zien wat voor afval erin zit, zo ook is het voor iemand die het Zelf wil kennen, nergens voor nodig om het aantal categorieën (*tattvas*) te beginnen tellen of uit te zoeken uit wat voor eigenschappen ze bestaan. In de plaats daarvan zou je al de categorieën die het Zelf versluieren, beter gelijk overboord gooien. Je zou de hele wereld moeten beschouwen als een droom.

22. *Is er dan geen verschil tussen de waak- en de droomtoestand?*

Behalve dat de waaktoestand van lange duur is en de droom van kortere duur, is er geen verschil. In de mate dat gebeurtenissen in de waaktoestand echt lijken als je wakker bent, zo lijken de dingen die gebeuren in een droom echt wanneer je aan het dromen bent. Het is alleen zo dat de *mind* in de droom een ander lichaam aanneemt. Zowel in de waak- als in de droomtoestand kunnen gedachten, namen en vormen tegelijkertijd voorkomen.

23. *Kan boeken lezen nuttig zijn voor wie naar verlichting streeft?*

Alle teksten komen tot een gelijkaardig besluit dat om verlichting te bereiken, je *mind* tot rust moet worden gebracht. Als je dit eenmaal hebt begrepen, is eindeloos veel boeken lezen nergens meer voor nodig. Het enige wat je moet doen, is het Zelf binnenin jezelf zoeken. Hoe kan je het Zelf in boeken vinden? Je kunt jezelf alleen kennen met je eigen oog der wijsheid. Het Zelf zit binnen de vijf omhulsels (*kosha's*), terwijl boeken daar buiten staan. Omdat het Zelf alleen gekend kan worden door zich van deze vijf omhulsels te ontdoen, heeft het geen zin om ernaar op zoek te gaan in boeken. Op een gegeven moment zal je alles wat je ooit geleerd hebt, moeten vergeten.

24. *Wat is geluk?*

Wat geluk wordt genoemd, is slechts de ware aard van het Zelf. Geluk en het Zelf zijn niet verschillend van elkaar. De gelukzaligheid van het Zelf is het enige dat bestaat. Dit alleen is echt. In geen één van vele wereldse dingen kan je geluk vinden, maar door een gebrek aan onderscheidingsvermogen, denk je dat wereldse zaken je

gelukkig kunnen maken. Wanneer de *mind* zich naar buiten richt, brengt dat ellende met zich mee. Eigenlijk is het zo dat zodra al onze verlangens zijn vervuld, de *mind* terugkeert naar zijn bron en alleen maar de gelukzaligheid van het Zelf ervaart. In diepe slaap, in *samadhi* en als je flauwvalt, ervaar je dit ook. Wanneer het gewenste object wordt verkregen of een object dat je niet leuk vindt, wordt weggenomen, richt de *mind* zich naar binnen en ervaart hij het zuivere geluk van het Zelf. Zo slingert de *mind* onophoudelijk heen en weer tussen uit het Zelf oprijzen en weer naar het Zelf terugkeren.

In de schaduw van een boom is het prettig vertoeven, maar in de brandende zon is de hitte niet te harden. Iemand die in de volle zon heeft gelopen, geniet van de koelte van de schaduw. Als hij na een tijdje weer in de zon komt, wordt de hitte ondragelijk, dus keert hij terug naar de koele schaduw onder de boom. Iemand die continu van de schaduw in de zon loopt, is een dwaas. Een wijze man (*jnani*) zal altijd in de schaduw blijven. Op dezelfde manier zal de *mind* van een *jnani*, *Brahman* nooit verlaten. De *mind* van een dwaas blijft ellende en verdriet ervaren door zich met wereldse dingen in te laten en maar heel even richt hij zich op *Brahman* om een moment van geluk te ervaren.

Wat de wereld wordt genoemd, zijn in feite alleen maar gedachten. Wanneer de wereld verdwijnt, d.w.z. wanneer er geen gedachten meer zijn, ervaar je gelukzaligheid, terwijl je, wanneer de wereld verschijnt, weer ongelukkig wordt.

25. *Wat is wijsheid-inzicht (jnana drishti)?*

Met wijsheid-inzicht wordt bedoeld: ‘stil zijn’ en enkel gefocust zijn op het Zelf. ‘Stil zijn’ is de *mind* laten oplossen in het Zelf. Telepathie, helderziendheid en het verleden, het heden en de toekomst kennen, hebben niets met *jnana drishti* te maken.

26. *Wat is de relatie tussen verlangenloosheid en wijsheid?*

In feite zijn verlangenloosheid en wijsheid één en hetzelfde; tussen die twee bestaat er geen verschil. Verlangenloosheid wil zeggen dat de *mind* zich niet meer naar buiten richt op een willekeurig object. Wijsheid wil zeggen dat er in je bewustzijn geen objecten meer verschijnen die je achterna jaagt. In andere woorden, onthechtheid en verlangenloosheid is naar iets anders op zoek zijn dan alleen het Zelf. Het Zelf nooit verlaten, dat is wijsheid.

27. *Wat is het verschil tussen Zelfonderzoek en meditatie?*

Bij Zelfonderzoek laat je je *mind* onafgebroken in het Zelf verwijlen. Bij meditatie ga je ervan uit dat je het absolute *Brahman* bent en *Sat-Chit-Ananda* ('Zijn-Bewustzijn-Gelukzaligheid').

28. *Wat is bevrijding?*

Bevrijding is onderzoeken wie dit 'ik-je' is dat zich gebonden voelt en tot de realisatie komen dat je ware aard altijd vrij is.