

# WIE BEN IK?

DE LEER VAN  
BHAGAVAN SRI RAMANA MAHARSHI



SRI RAMANASRAMAM  
Tiruvannamalai  
INDIA

**WIE BEN IK?** - Dutch translation of the English original  
“**Who am I?**” by Charlotte Block, with the help of Lut Vranken.

© Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, India

First Edition : 2026

CC No:

**ISBN:**

Price: ₹

*Published by*

**Venkat S. Ramanan**

President

Sri Ramanasramam

Tiruvannamalai 606 603

Tamil Nadu, INDIA

Email: [ashram@gururamana.org](mailto:ashram@gururamana.org)

Website: [www.gururamana.org](http://www.gururamana.org)

## VOORWOORD

Wie ben ik? is de titel van een boekje dat een reeks vragen en antwoorden over Zelfonderzoek bevat. Deze vragen werden in 1902 gesteld aan Bhagavan Sri Ramana Maharshi door Sri M. Sivaprakasam Pillai. Sri Pillai, afgestudeerd in de filosofie, werkte destijds op de financiële afdeling van het South Arcot districtskantoor. Tijdens een dienstreis naar Tiruvannamalai in 1902 bezocht hij de Virupaksha-grot op de berg Arunachala, waar hij de Maharshi ontmoette.

Hij was op zoek naar een spirituele meester aan wie hij vragen rond Zelfonderzoek kon stellen. Aangezien Bhagavan in die tijd niet sprak - niet omdat hij een gelofte van stilte had afgelegd, maar omdat hij niet de neiging had om te praten - schreef Hij zijn antwoorden neer in het zand. Voor zover Sri Pillai zich deze antwoorden kon herinneren en had opgetekend, ging het om dertien vragen met de antwoorden die Bhagavan daarop gaf. In 1923 publiceerde Pillai zijn aantekeningen (in het oorspronkelijke Tamil), samen met enkele zelfgeschreven gedichten. Daarin beschrijft hij hoe de genade van Bhagavan op hem inwerkte, al zijn twijfels wegnam en hem uit een diepe levenscrisis redde.

Wie ben ik? werd sindsdien nog meerdere keren uitgegeven. In sommige uitgaven vinden we dertien vragen en antwoorden terug, in andere zijn het er achtentwintig.

Er bestaat ook een andere gepubliceerde versie waarin de vragen niet worden weergegeven, maar alleen de antwoorden herschikt in de vorm van een essay. De bestaande Engelse versie is gebaseerd op dit essay. De huidige weergave van de tekst (die voor deze Nederlandstalige vertaling werd gebruikt) bevat achtentwintig vragen en antwoorden.

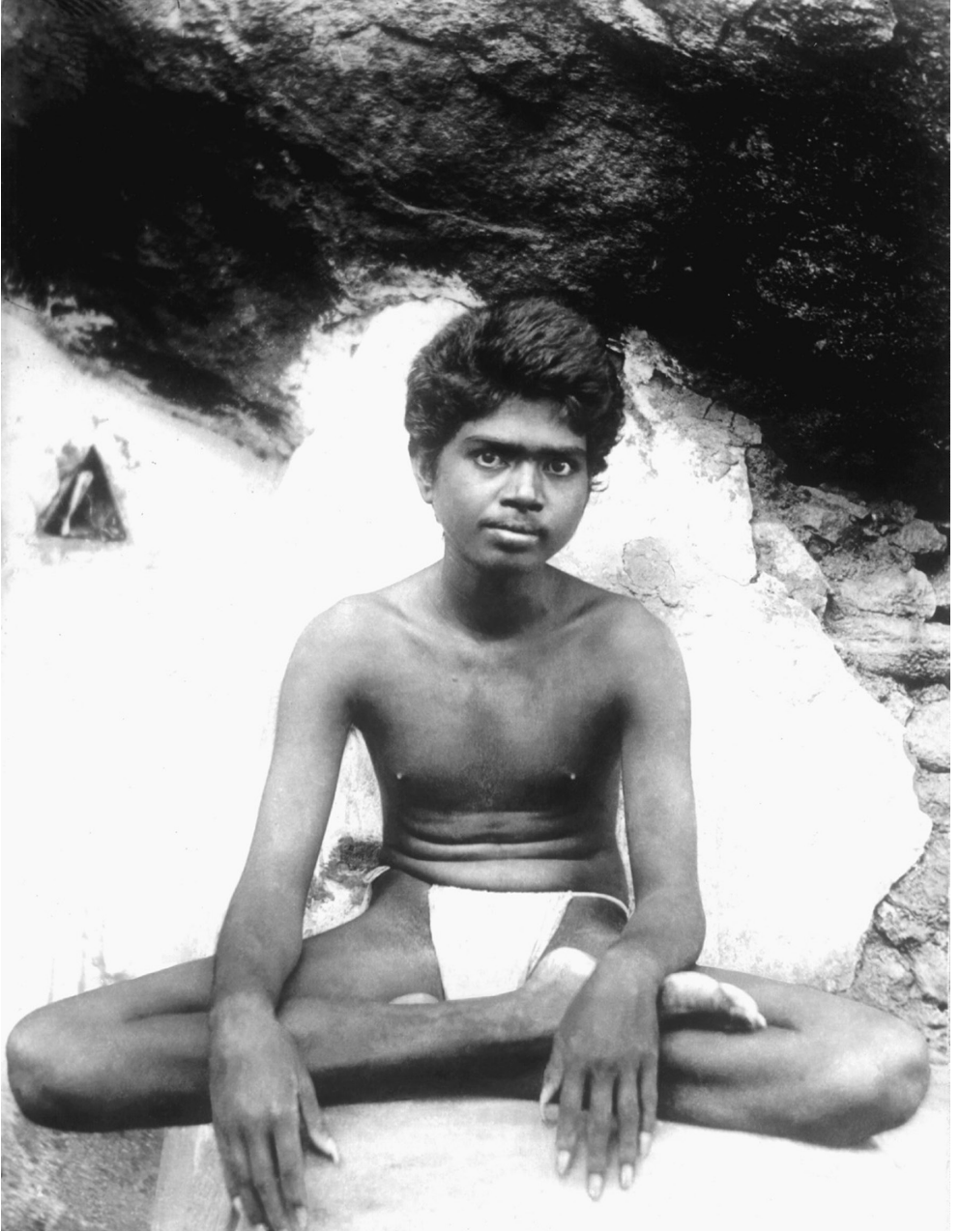
Samen met de Vicharasangraham (Zelfonderzoek) vormt Nan Yar? (Wie ben ik?) de eerste reeks onderrichtingen in Bhagavans eigen woorden. Deze twee teksten zijn de enige proza-werken in zijn oeuvre. De centrale leer - dat Zelfonderzoek de directe weg naar bevrijding is - wordt hierin helder uiteengezet. De specifieke manier waarop dit onderzoek moet worden uitgevoerd, wordt echter nauwkeurig beschreven in Nan Yar (Wie ben ik?). De geest bestaat uit gedachten. De eerste gedachte die in de geest opkomt, is de 'ik'-gedachte. Wanneer het onderzoek naar "Wie ben ik?" ononderbroken wordt voortgezet, worden alle andere gedachten in de kiem gesmoord en verdwijnt uiteindelijk ook de 'ik'-gedachte, waardoor alleen het hoogste, niet-duale Zelf overblijft. Zo komt er een einde aan de valse vereenzelving van het Zelf met de verschijningen van het niet-Zelf, zoals het lichaam en de geest, en vindt verlichting - of sakshatkara - plaats. Dit onderzoeksproces is uiteraard niet eenvoudig. Wanneer men zich de vraag "Wie ben ik?" stelt, zullen er andere gedachten opkomen. In dat geval is het beter om er niet aan toe te geven door ze achterna te jagen. In plaats daarvan moet men zich afvragen: "Bij wie komen deze gedachten op?" Hierbij is uiterste

waakzaamheid vereist. Door voortdurend onderzoek moet men de geest laten rusten in haar bron, zonder haar toe te staan af te dwalen en zich te verliezen in het doolhof van gedachten dat de geest zelf heeft gecreëerd.

Alle andere spirituele disciplines, zoals adembeheersing en meditatie op vormen van God, moeten worden beschouwd als hulpmiddelen. Ze zijn nuttig voor zover ze de geest helpen om stil en éénpuntig te worden. Voor een geest met een sterk ontwikkeld concentratievermogen wordt Zelfonderzoek relatief gemakkelijk. Door onophoudelijk onderzoek worden de gedachten vernietigd en wordt het Zelf gerealiseerd — de volledige Werkelijkheid, waarin zelfs de ‘ik’-gedachte niet langer bestaat. Deze ervaring wordt omschreven als ‘Stilte’ (Mauna). Dit is, in wezen, de leer van Bhagavan Sri Ramana Maharshi, zoals uiteengezet in Nan Yar? (Wie ben ik?).

T.M.P. Mahadevan  
Universiteit van Madras  
30 Juni 1982





Bhagavan Sri Ramana Maharshi  
(op 21 - jarige leeftijd)



# Wie Ben Ik?

## *Nan Yar?*

Alle levende wezens verlangen er altijd naar om permanent gelukkig te zijn, vrij van elk lijden. In ieder mens kan men de allerhoogste liefde voor zichzelf waarnemen. En het is alleen geluk dat aan de bron van die liefde ligt. Dit geluk is onze aangeboren natuur en ervaren we elke nacht opnieuw in diepe slaap waar er geen geest en gedachten meer aanwezig zijn. Om deze gelukzaligheid te bereiken, moet men zichzelf kennen. Het Pad van Kennis (Jnana Marga) of het onderzoek in de vorm van de vraag ‘Wie ben ik?’ is de meest directe manier.

### *1. Wie ben ik?*

Het grove, fysieke lichaam dat is samengesteld uit de zeven lichaamsbestanddelen (dhātu’s), ben ik niet. De vijf zintuigen van waarneming — namelijk horen, voelen, zien, proeven en ruiken — en hun respectieve objecten, namelijk geluid, aanraking, vorm, smaak en geur, ben ik niet. De vijf organen van handelen – namelijk de organen van spraak, grijpen, voortbeweging, uitscheiding en voortplanting — waarvan de functies respectievelijk spreken, grijpen, bewegen, uitscheiding en voortplanting zijn, ben ik niet. De vijf levensstromen (prāṇa’s), die hun verschillende functies vervullen, zoals inademing en andere vitale processen,

ben ik niet. Zelfs de geest (het denken) die gedachten voortbrengt, ben ik niet. Ook de onwetendheid (avidyā), die slechts bestaat uit de achtergebleven indrukken van ervaringen en waarin geen objecten en geen activiteit aanwezig is, ben ik niet.

***2. Als ik dit alles niet ben, wie ben ik dan wél?***

Na het ontkennen van al het bovenstaande als ‘niet dit, niet dit’, blijft alleen dat Bewustzijn over — dat ben ik.

***3. Wat is de aard van dat bewustzijn?***

De aard van het Gewaarzijn is Bestaan-Bewustzijn-Gelukzaligheid (Sat-Chit-Ananda).

***4. Wanneer zal Zelfrealisatie worden bereikt?***

Wanneer de wereld, dat wat gezien wordt, verdwenen is, zal er de Realisatie zijn van het Zelf, dat de ziener is.

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

Nee, dat is niet mogelijk.

***6. Waarom niet?***

De waarnemer en het waargenomen object verhouden zich tot elkaar als het touw en de denkbeeldige slang. Net zoals men het touw — de onderliggende realiteit<sup>1</sup> — niet kan herkennen zolang de illusoire kennis van de slang niet verdwenen is, zo kan de realisatie van het Zelf, de grondslag

---

<sup>1</sup> Het stuk touw is de onderliggende realiteit die maakt dat er een ingebeelde slang verschijnt.

van alles<sup>2</sup>, niet worden bereikt zolang het geloof dat de wereld echt is niet verdwenen is.

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

Wanneer de geest, waaruit alle handelingen en alle waarnemingen voortkomen, stil wordt, zal de wereld verdwijnen.

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

Wat men de geest noemt is een wonderbaarlijke kracht die in het Zelf verblijft en die allerlei gedachten doet ontstaan. Afgezien van gedachten bestaat er niet zoiets als ‘de geest’. Gedachten vormen dus de aard van de geest. Afgezien van gedachten bestaat er ook geen afzonderlijke entiteit die ‘de wereld’ wordt genoemd. In diepe slaap zijn er geen gedachten en is er ook geen wereld. In de waak- en droomtoestand zijn er wel gedachten en daarom is er ook een wereld. Net zoals een spin de draden van haar web uit zichzelf spint en deze weer in zichzelf terugtrekt, zo projecteert de geest de wereld uit zichzelf en lost haar weer in zichzelf op. Wanneer de geest uit het Zelf opkomt, verschijnt de wereld. Daarom kan men zeggen: wanneer de wereld verschijnt, verschijnt het Zelf niet; wanneer het Zelf straalt, verschijnt de wereld niet. Door onafgebroken onderzoek te doen naar de ware aard van de geest, zal de geest ophouden te bestaan en blijft alleen het Zelf over. Dat

---

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

Zelf wordt Atman genoemd. De geest bestaat altijd slechts in afhankelijkheid van iets grofs en kan niet op zichzelf bestaan. Deze geest wordt ook wel het subtiele lichaam of de individuele ziel (jiva) genoemd.

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

Dat wat in dit lichaam opkomt als ‘ik’, is de geest. Wanneer men onderzoekt waar in het lichaam deze ‘ik’-gedachte ontstaat, ontdekt men dat zij opkomt in het hart. Dat is de plaats waar de geest zijn oorsprong vindt. Als men voortdurend de gedachte ‘ik, ik’ vasthoudt, wordt men naar die bron geleid. Van alle gedachten die in de geest opkomen is de ‘ik’-gedachte de eerste. Pas daarna komen alle andere gedachten op. Het is dus pas na de opkomst van het eerste persoonlijk voornaamwoord ‘ik’ dat het tweede en derde persoonlijke voornaamwoord (‘jij’, ‘hij/zij’, ‘het’) verschijnen. Zonder het eerste persoonlijk voornaamwoord kunnen die andere niet eens bestaan.

***10. Hoe kan de geest tot rust worden gebracht?***

Alleen door de vraag te stellen: ‘Wie ben ik?’, zal de geest verdwijnen. Zoals een stok die gebruikt wordt om het vuur van de brandstapel op te poken uiteindelijk zelf ook opbrandt, zo zal de gedachte ‘Wie ben ik?’ alle andere gedachten vernietigen en uiteindelijk zelf ook verdwijnen. Dan kan men spreken van Zelfrealisatie.

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

Wanneer nieuwe gedachten opkomen, moet men niet proberen om ze achterna te jagen, maar onderzoeken bij wie ze opkomen. Het maakt niet uit hoeveel gedachten er opkomen. Zodra een gedachte opkomt, moet men zich afvragen: 'Bij wie is deze gedachte opgekomen?' Het antwoord zou dan moeten luiden: 'Bij mij.' Als men vervolgens de vraag stelt: 'Wie ben ik?', keert de geest terug naar zijn bron en verdwijnt de gedachte die opgekomen is. Door dit steeds opnieuw te herhalen, ontwikkelt de geest geleidelijk het vermogen om stevig verankerd te blijven in zijn bron. Wanneer de subtiele geest via het brein en de zintuigen naar buiten gaat, verschijnt datgene wat wordt aangeduid met 'naam' en 'vorm', oftewel de grofstoffelijke wereld. Wanneer de geest in het hart tot rust komt, verdwijnen die namen en vormen. De geest niet naar buiten laten gaan, maar in het hart houden, wordt antarmukha of 'naar binnen gericht' genoemd. Wanneer de geest zich uit het hart losmaakt en zich richt op objecten, wordt dit bahirmukha — naar buiten gericht — genoemd. Wanneer de geest echter stevig in het hart verankerd blijft, zal het 'ik', dat de bron is van alle gedachten, geleidelijk verdwijnen en het Zelf, dat altijd bestaat, stralen. Wat men ook doet, men zou het moeten doen zonder het egoïstische 'ik'-gevoel. Wanneer men op die manier handelt, zal alles verschijnen als van de aard van Shiva (God).

## ***12. Zijn er andere manieren om de geest tot rust te brengen?***

Behalve Zelfonderzoek bestaan er geen effectieve manieren om definitief met de geest komaf te maken. Wanneer men de geest op andere manieren probeert in te tomen, kan hij wel tijdelijk onder controle lijken, maar vroeg of laat zal hij toch weer de kop op steken. Door middel van pranayama of ademhalingsoefeningen kan de geest een tijd lang stil worden, maar hij blijft slechts onder controle zolang de adem wordt beheerst. Zodra de ademhaling weer normaal wordt, wordt de geest actief en schieten de gedachten, voortgedreven door de vasana's (restindrukken), weer alle kanten uit.

De bron van de geest en van de ademhaling is één en dezelfde. Gedachten zijn inderdaad de ware aard van de geest. De 'ik'-gedachte is de allereerste gedachte van de geest; en dat is ego of egoïteit. De ademhaling ontstaat uit dezelfde bron waaruit ook het ego opkomt. Vandaar dat wanneer de ademhaling rustig is, ook de geest rustig wordt en wanneer de geest rustig is, wordt de ademhaling rustig. Maar in diepe slaap, hoewel de geest volledig stil is, stopt de ademhaling niet. Dat is zo geregeld door Gods wil om het lichaam te beschermen, zodat men niet zou denken dat iemand die slaapt, dood is.

Wanneer de geest in de waaktoestand en in samadhi tot rust komt, wordt ook de ademhaling vanzelf rustig. De ademhaling is de grofstoffelijke vorm van de geest. Tot aan het moment van overlijden houdt de geest de adem in het

lichaam en wanneer het lichaam sterft, neemt de geest de adem met zich mee. Daarom zijn ademhalingstechnieken slechts hulpmiddelen om de geest tijdelijk tot rust te brengen (mano-nigraha), maar kan de geest er niet door vernietigd (mano-nasa) worden.

Net zoals ademhalingstechnieken zijn meditatie op de vormen van God, het herhalen van mantra's en het volgen van een strikt dieet, enz. slechts hulpmiddelen om de geest rustig te maken.

Door te mediteren op vormen van God en door mantra's te reciteren wordt de geest éénpuntig. Zoals een olifant die een ketting krijgt om in zijn slurf vast te houden, zich alleen maar met die ketting en met niets anders bezighoudt, zo houdt de geest die maar op één naam of één vorm geconcentreerd is, zich alleen daaraan vast. Wanneer gedachten alle kanten uitschieten, verliest elke gedachte aan kracht, maar naarmate gedachten beginnen op te lossen, wordt de geest éénpuntig en krachtig. Voor zo'n geconcentreerde geest wordt Zelfonderzoek relatief gemakkelijk. Van alle beperkende voorschriften is het nuttigen van zuiver (sattvisch) voedsel in matige hoeveelheden het beste. Daardoor neemt de sattvische (zuivere, heldere) kwaliteit van de geest toe, wat bij Zelfonderzoek goed van pas komt.

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

Naarmate de meditatie op het Zelf steeds dieper en intenser wordt, zullen de gedachten geleidelijk aan vernietigd worden.

***14. Is het mogelijk dat deze sinds mensenheugenis bestaande vasana's worden opgelost, zodat men als het zuivere Zelf kan blijven?***

Zonder toe te geven aan de twijfel of het nu wel of niet mogelijk is om al de *vasana's* in de kiem te smoren, moet men standvastig blijven in meditatie op het Zelf. Zelfs als iemand zware fouten heeft begaan, moet hij niet wanhopen of klagen: 'O, ik ben een grote zondaar, hoe kan ik ooit gered worden?' Zulke gedachten moet men volledig loslaten. Door intense concentratie en meditatie op het Zelf, zal men daar zeker in slagen.

Er bestaat niet zoiets als twee geesten — een goede geest en een slechte. De geest is altijd één. Het zijn enkel de overgebleven indrukken (*vasana's*) die van twee soorten zijn: gunstige en ongunstige. Wanneer de geest onder invloed staat van gunstige indrukken, wordt hij 'goed' genoemd; staat de geest onder invloed van ongunstige indrukken, wordt hij 'slecht' genoemd.

Men moet zich niet teveel inlaten met wereldse zaken en zich ook niet teveel bemoeien andermans zaken. Hoe slecht andere mensen ook mogen zijn,

men moet niemand een kwaad hart toedragen. Een voorkeur of een afkeur voor iets of iemand hebben, kan men beter vermijden. Alles wat men aan anderen geeft, geeft men in feite aan zichzelf. Als deze waarheid wordt begrepen, wie zou dan niet vrijgevig zijn?

Wanneer het zelf (het ego-gevoel) opkomt, komt alles op. Wanneer het zelf tot rust komt, komt alles tot rust. Hoe nederiger men zich gedraagt, hoe meer goed daaruit voortkomt. Als de geest tot rust wordt gebracht, kan men overal leven.

### ***15. Hoelang moet dit Zelfonderzoek worden beoefend?***

Zolang er indrukken van objecten in de geest aanwezig zijn, is onderzoek naar ‘Wie ben ik?’ noodzakelijk. Wanneer er gedachten opkomen, moeten ze onmiddellijk teruggeleid en opgelost worden in hun bron door middel van Zelfonderzoek. Als men onafgebroken de toevlucht neemt tot contemplatie van het Zelf totdat het Zelf gerealiseerd is, dan is dat op zichzelf voldoende. Zolang er vijanden in het fort zitten, zullen ze telkens opnieuw naar buiten stormen. Maar wanneer ze uitgeschakeld worden zodra ze te voorschijn komen, valt het fort uiteindelijk vanzelf in onze handen.

### ***16. Wat is de aard van het Zelf?***

Alleen het Zelf is wat werkelijk bestaat. De wereld, de individuele ziel en God zijn maar verschijningen daarbinnen, net zoals het lijkt alsof er in een schelp van

parelmoer zilver zit. Deze drie verschijnen tegelijkertijd en verdwijnen ook tegelijkertijd. Het Zelf is die staat waarin geen enkel spoor van de 'ik'-gedachte meer overblijft. Dat wordt 'Stilte' genoemd. Het Zelf is de wereld; het Zelf is het 'ik'; het 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 of inspanning; en louter door haar aanwezigheid geeft de zonnesteen vuur, opent de lotus haar bloem, verdampt het water en verrichten mensen hun werkzaamheden om daarna uit te rusten. Net zoals een kompasnaald in de nabijheid van een magneet begint te bewegen, verrichten individuele zielen, bestuurd door de drie kosmische functies of de vijfvoudige goddelijke activiteit, hun handelingen louter door de aanwezigheid van God en rusten ze daarna uit, elk volgens hun eigen karma. God heeft geen voornemen, geen verlangen en geen enkel karma hecht zich aan Hem vast, net zoals wereldse gebeurtenissen geen invloed hebben op de zon en de goede en slechte eigenschappen van de vier elementen — water, aarde, vuur, lucht — de allesomvattende ruimte niet kunnen beïnvloeden.

### ***18. Wie van alle toegewijden is het meest toegewijd?***

Hij die zichzelf volledig overgeeft aan het Zelf dat God is, is het meest toegewijd van allemaal. Zich overgeven aan God wil zeggen dat men onafgebroken in het Zelf verblijft, zonder ruimte te laten aan gedachten die niet op het Zelf gericht zijn.

Welke lasten men ook op God werpt, Hij draagt ze. Aangezien de hoogste kracht van God alles in beweging zet, waarom zouden wij ons dan — zonder ons aan die kracht over te geven — voortdurend zorgen maken over wat er wel en niet gedaan moet worden of hoe iets beter gedaan kan worden? Als we weten dat de trein alle lasten vervoert, waarom zouden we dan, eenmaal ingestapt, onze bagage nog op ons hoofd dragen, tot ons eigen ongemak, in plaats van ze neer te zetten en op ons gemak te zijn?

***19. Wat betekent onthecht zijn?***

Onthecht zijn is het volledig in de kiem smoren van gedachten, precies daar waar ze opkomen, zonder dat er ook maar één gedachte overblijft. Net zoals een parelduiker een zware steen om zijn middel bindt om af te dalen naar de bodem van de zee om om parels te vinden, zo moeten ook wij die over een zekere mate van onthechting beschikken, diep in onszelf afdalen om de Parel van het Zelf te vinden.

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

God en de Goeroe wijzen slechts de weg naar bevrijding. Ze kunnen de ziel niet zelf tot de staat van verlichting brengen. In werkelijkheid zijn God en de Goeroe niet verschillend. Net zoals een prooi geen schijn van kans heeft om uit de muil van een tijger te ontsnappen, zo zullen diegenen op wie de genadige blik van de Goeroe is gevallen door Hem gered worden en nooit in de steek gelaten worden. Toch moet iedereen zelf moeite doen om

het pad te volgen dat God of de Goeroe hem getoond heeft. Men kan zichzelf alleen kennen met het eigen oog van kennis, niet met dat van een ander. Heeft hij die Rama is een spiegel nodig om te weten dat hij Rama is?

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

Zoals iemand die afval wil weggoeien niet eerst in detail hoeft te analyseren wat het precies is, zo hoeft iemand die het Zelf wil kennen niet het aantal categorieën (tattva's) te tellen of hun eigenschappen te onderzoeken. Wat hij wel moet doen, is alle categorieën die het Zelf verhullen, verwerpen. De wereld moet beschouwd worden als een droom.

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

Behalve dat de waaktoestand lang duurt en de droom kort, is er geen verschil. Net zoals gebeurtenissen in de waaktoestand echt lijken als men wakker is, zo lijken de gebeurtenissen in een droom echt als men aan het dromen is. In de droom neemt de geest een ander lichaam aan, maar zowel in de waaktoestand als in de droom, verschijnen gedachten, namen en vormen tegelijkertijd.

***23. Kan boeken lezen nuttig zijn voor iemand die naar verlichting verlangt?***

Alle teksten komen tot hetzelfde besluit dat men, om verlichting te bereiken, de geest tot rust moet brengen.

Dat is hun uiteindelijke onderricht. Zodra dit begrepen is, is eindeloos veel boeken lezen nergens meer voor nodig. Om de geest tot rust te brengen, hoeft men zich slechts in zichzelf onderzoeken wat het Zelf is. Hoe kan deze zoektocht naar het Zelf in boeken gedaan worden? Men moet het Zelf kennen met het eigen oog van wijsheid.

Het Zelf bevindt zich binnen de vijf omhulsels (kosha's), terwijl boeken zich daarbuiten bevinden. Aangezien het Zelf alleen gekend kan worden door de vijf omhulsels één voor één af te leggen, heeft het geen zin ernaar te zoeken in boeken. Op een gegeven moment zal men men alles wat men geleerd heeft moeten vergeten.

#### ***24. Wat is geluk?***

Wat we 'geluk' noemen, is de ware aard van het Zelf. Geluk en het Zelf zijn niet verschillend. De gelukzaligheid van het Zelf is het enige wat werkelijk bestaat. Alleen dit is echt. Geluk kan niet gevonden worden in wereldse objecten, maar door onze onwetenschap denken we dat wereldse zaken ons gelukkig kunnen maken. Wanneer de geest zich naar buiten richt, ervaart hij ellende. In werkelijkheid is het zo dat wanneer al onze verlangens vervuld zijn, de geest terugkeert naar zijn eigen bron en de gelukzaligheid van het Zelf ervaart. In diepe slaap, in samadhi en als men bewusteloos is, ervaart men dit ook. Wanneer het gewenste object wordt verkregen

of een ongewenst object verdwijnt, keert de geest naar binnen en ervaart hij het zuivere geluk van het Zelf. Zo slingert de geest onophoudelijk heen en weer tussen uit het

Zelf oprijzen en er weer naar terugkeren.

Onder de schaduw van een boom is het aangenaam, maar in de brandende zon is de hitte verzengend. Iemand die lang in de volle zon gelopen heeft, geniet van de koelte van de schaduw. Wie zich voortdurend van de schaduw in de zon en weer terug in de schaduw begeeft, is een dwaas. Een wijs mens (jnani) daarentegen blijft altijd in de schaduw. Op dezelfde manier verlaat de geest van iemand die de waarheid kent Brahman nooit. De geest van de dwaas daarentegen blijft ellende en verdriet ervaren omdat hij zich inlaat met wereldse zaken en keert maar af en toe terug naar Brahman om een kortstondig moment van geluk te proeven. In werkelijkheid is wat ‘de wereld’ wordt genoemd, niets anders dan gedachte. Wanneer de wereld verdwijnt, dat wil zeggen, wanneer er geen gedachten meer zijn — ervaart de geest geluk en wanneer de wereld verschijnt, ondergaat hij ellende.

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

Wijsheid-inzicht betekent: stil zijn. ‘Stil zijn’ houdt in dat de geest volledig oplost in het Zelf. Telepathie, helderziendheid en kennis van het verleden, het heden en de toekomst hebben niets te maken met *jnana drishti*.

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

Verlangenloosheid is wijsheid. De twee zijn niet verschillend; ze zijn hetzelfde. Verlangenloosheid betekent dat de geest zich niet langer naar buiten richt op een of

ander object. Wijsheid betekent dat er geen objecten meer verschijnen. Met andere woorden: niet zoeken naar iets anders dan het Zelf is onthechting of verlangenloosheid; het Zelf niet verlaten is wijsheid.

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

Zelfonderzoek houdt de geest onafgebroken in het Zelf. Meditatie bestaat uit het zien van het eigen zelf als Brahman of ‘Bestaan-Bewustzijn-Gelukzaligheid’(Sat-Chit-Ananda).

***28. Wat is bevrijding?***

Bevrijding is het onderzoeken van de aard van het zelf dat in gebondenheid verkeert en het realiseren van de ware natuur van dat zelf.