

Zaterdag 22 Augustus

Persoonlijk Verslag

Het zijn pas drie dagen, maar datgene waar ik voor kwam begint te gebeuren. De drie dagen leken nodig voor me te zijn om uit de diepten van wanhoop, zorgen en lichamelijk ongemak te komen. Donderdag was besloten dat ik niet genoeg voortgang maakte en ik min of meer een paar dagen alleen gelaten moest worden om te concentreren op eenheid met de Atman en al het andere opzij te zetten. Op donderdagnacht sliep ik steeds twee uur en elke keer dat ik wakker werd, mediteerde ik een paar minuten met een rechte rug. Tijdens de vrijdagmorgen-meditatie met Z.H. leek het me toe dat ik niet langer als een V.I.P. in een stoel moest zitten maar met de anderen op de vloer in de positie die ik 's nachts het beste had gevonden – benen gekruist en de handen op de knieën gelegd. Dit was een bijzonder gelukkig half uur, en na afloop zei Zijne Heiligheid ongeveer dit:

“Het is voor individuen niet heel moeilijk om Zelf-realisatie te verkrijgen, maar wanneer iemand anderen moet instrueren is er meer nodig.”

Het werd na wat vragen duidelijk dat de meditatie verder genomen moest worden gedurende de perioden van het halve uur, verder dan enkel persoonlijke gelukzaligheid, naar het hoogst mogelijke. Hij had het niet over wat men tussen de meditaties deed, maar over de meditatie zelf. Alles wat hij wou zeggen was dat een rechte rug noodzakelijk was, maar het was voornamelijk de benadering van de Atman zelf. Die middag rees er na nog een goede meditatie met Z.H. spontaan en geheel zonder voorbedachte rade een vraag op. Het was de volgende: “Is het veilig om te zeggen dat dat wat zich bewust is van het herhalen van de Mantra 'Ik' is en al het andere 'niet-Ik'?”

Het gesprek dat er op volgde is in zijn geheel opgenomen en dit was het dat de dingen in gang zette. Alleen in de nacht, was ik ondanks het rusteloze slapen in staat om aldoor op de “stille plek” te blijven en was nog steeds daar toen ik eindelijk vanmorgen wakker werd om het volledige halve uur te doen en hield het vast tot ik om half 4 op pad ging om Z.H. weer te ontmoeten. In de riksja herhaalde ik het Onze Vader en bleef onthecht van de impact van alle veelvuldige indrukken die je onderweg tegenkomt.

De zitting begon met naast Z.H. slechts twee andere mensen aanwezig en beiden hadden een sterke emotionele band met me – een was een man die ik in Rishikesh en later weer in Allahabad had bewonderd. Zijne Heiligheid begon te mediteren, neuriede een nauwelijks hoorbaar melodietje zoals zijn gewoonte is. Ik houd alleen een rechte rug vast en mijn geest volledig op de mantra. Plotseling begon deze te versnellen en ging sneller en sneller en het was alsof mijn bewustzijn opgetild werd met een lift naar een of andere plaats bovenin het hoofd. Hij leek weer naar beneden te willen gaan, en werd steeds langzamer tot hij verdween. Dit gebeurde ongeveer vijf keer en toen was er een periode van tamelijk gefrustreerd verlangen, maar tegen het einde van het halve uur kwam het weer, dus toen Zijne Heiligheid zijn ogen open deed zag ik er zeer gelukkig uit.

Het was de eerste keer dat onze gastheer (Agrawal senior – de oudste van de twee broers) probeerde te vertalen, en ik was gewaarschuwd om alleen zeer korte en eenvoudige vragen te stellen. Ik ben bang dat de opname geen succes was, maar wat er is zal bevestigen wat ik me kan herinneren.

Ik vroeg: “Wat betekent het wanneer de Mantra steeds sneller gaat en het bewustzijn optilt naar de bovenkant van het hoofd?” De kern van het antwoord was dat dit het doel is. Gewoonlijk is men op de navel geconcentreerd (zonnevlecht); als de Mantra sneller ging wordt bewustzijn in het hart gecentreerd; dan in de keel, dan achter het voorhoofd en dan bovenin het hoofd (de vinger wees naar waar de Pijnappelklier is). Als het daar aankwam zou het eeuwig, zeer gelukzalig en harmonieus zijn. Het gevaar van opnieuw afdalen bestond alleen wanneer men op de weg omhoog is; maar eenmaal daar, was er geen gevaar om het te verliezen. Onderweg daar naartoe kon men door externe interruptie of het gewicht van je eigen geest gedwongen kunnen zijn om af te dalen, in het bijzonder door iets ongelukkigs. Er was één wondermiddel om het omhooggaan zeker te stellen, en dat was om onder alle omstandigheden gelukkig te blijven. Aangezien die hoogste plaats van bewustzijn iemands geboorterecht is, zou een of andere omstandigheid spirituele aspiranten op enig moment in hun leven kunnen overkomen en

hij vertelde een verhaal van Tulsi Das, een beroemde Indiase wijze die de Ramayana dichtte: Hij was altijd heel werelds geweest en nooit geneigd tot spirituele dingen:

Op een dag ging zijn vrouw (aan wie hij zeer toegewijd was) naar zijn vader om daar te logeren. Tegen middernacht kon hij de scheiding niet langer verdragen en hij ging weg en klopte op haar deur. Ze kwam naar buiten en zei tegen hem: “Als je ook maar een klein deel van de toewijding die je voor mijn lichaam hebt op God zou kunnen richten zou je Spirituele Verlichting bereiken”.

Dit was de schok die hem op het Spirituele pad bracht.

“Met u is het hetzelfde”, ging hij verder, “een bepaalde omstandigheid moest u overkomen voordat u Realisatie kon bereiken – blijf nu gewoon gelukkig.”

Onderweg naar huis regende het pijpenstelen en ik was geheel en al doorweekt, maar ik was zo gelukkig als een van de arme oude buffels die de regen zo verfrissend vonden. Na een bad en thee, probeerde ik het weer en het werkte geheel spontaan – het versnellen van de mantra en het oprijzen van bewustzijn naar bovenin het hoofd. Mij scheen het toe als het Voedsel Diagram – twee fasen in de meditatie, twee schokken. Eerst naar beneden naar de kalme plaats, het 'niets', de stilte. Velen van ons lijken daar voor momenten en voor jaren niet voorbij te komen. Maar de tweede Schok zou deze verlichting van de geest veroorzaken met het oprijzen van de Mi 12 uit het lagere niveau via de Fa 6, Si 3 en zelfs Do 1.

Zaterdag 22 Augustus – Avond

Gedurende de afwezigheid van Jaiswal van 22 tot de ochtend van de 28^e, begreep de vertaler vragen niet of herinnerde zich geen antwoorden. Maar er werden meestal opnamen gemaakt die later door J. vertaald werden.

R. Gedurende de meditatie van zojuist, bereikte ik snel de stilte. Plotseling begon de Mantra sneller en sneller te gaan en mijn “centrum van Bewustzijn” leek omhoog te bewegen door de zonnevlecht naar het hart en het midden van het hoofd en toen naar bovenin het hoofd. Toen ging de Mantra weer langzamer en bereikte ik de stilte weer. Dit gebeurde 5 of 6 keer in het halve uur en ik voel me gelukkig en vol energie. Zou u dit alstublieft willen verklaren?

Z.H. In geluk rijst Prana (de Levenskracht) omhoog en in pijn en spanning wordt het naar beneden gedrukt. Op zijn laagste niveau wordt het in het bekken onder de navel geactiveerd en op het hoogste niveau beweegt het omhoog van de navel naar de zonnevlecht, het strottenhoofd, het voorhoofd en bovenin het hoofd, hetgeen Sahasrar genoemd wordt. Hier bovenin schommelt het op de golven van gelukzaligheid. De pijnen en de spanning zijn zwaardere substanties en zij drukken het naar beneden waar het zwak, begrensd, machteloos en ziek voelt en heel grof en zwaar wordt. Door de meditatie wordt deze prana stil gemaakt, en in stilte en geluk wordt het lichter en rijst omhoog al naar gelang de stilte en gelukzaligheid.

R. Als het zich naar beneden beweegt, zal het terugkeren naar de Mantra het dan omhoog duwen?

Z.H. Als het niet omhoog kan, zullen spanningen het naar beneden trekken. Het is een van de wetten van de Natuur dat wanneer een substantie omhoog stijgt, de natuur zal beginnen om het naar beneden te trekken, net als men aan het been getrokken wordt als men de ladder opgaat. Als je belang hecht aan de materiële substanties, dan zal de gehechtheid je naar beneden slepen. Als je niet aan iets gehecht bent, kan de natuur de voortgang niet belemmeren en zodra je de top bereikt zullen de krachten van de Natuur geen enkel aangrijpingspunt hebben en vallen is niet aan de orde. De weg omhoog is tegen de natuur en het gevaar van dit alles is alleen onderweg. Zodra je de top bereikt geeft de Natuur op.

R. Zou het zelfs in ons stadium boven blijven/ (Mr. Agrawal stelde de vraag zonder de vraag te begrijpen zodat er geen antwoord werd ontvangen).

R. Is er nog enige andere instructie die Z.H. zou willen geven?

Z.H. De discipline is een onderdeel van Goddelijke activiteit. Dit is zoiets als een medicijn dat geluk geeft. In het gewone leven en gedurende drukkende momenten werkt het als een versterkend geneesmiddel om je te sterken met geluk en vrede (tevredenheid).

R. Een van de dingen die me heel gelukkig doen blijven is het verhaal dat Z.H. ons gisteren vertelde.

Z.H. Als je een proeve van gelukzaligheid krijgt en het steeds weer ontvangt dan word je er zeker van dat er een Bron of een oceaan van gelukzaligheid moet zijn waar je de momenten van gelukzaligheid uit verkregen hebt. Met dat kleine beetje discipline wanneer je momenten van werkelijke gelukzaligheid en vrede verkrijgt zal je nader tot de Bron komen door de discipline en je zou ook kunnen opgaan in die gelukzaligheid, en dan zal geen winst of verlies in de materiële wereld enige indruk maken. De verhalen worden verteld om aan te moedigen en om de weg naar de Bron van Gelukzaligheid te verlichten.

Tulsi Das (de schrijver van de Hindi Ramayana) was heel erg verliefd op zijn vrouw. Hij was zo aan haar gehecht dat hij geen dag zonder haar kon leven. Eens ging ze naar het huis van haar moeder toen Tulsi Das niet thuis was. Toen Tulsi Das haar niet thuis vond ging hij haar zoeken in het huis van haar ouders. Bij middernacht kwam hij er aan en klopte op de deur. Zijn vrouw deed open en zei tegen hem dat als hij God, die geheel en al gelukzaligheid, bewustzijn en Waarheid is net zo liefhad als hij haar lief had, dan zou hij voorzeker volledige bevrijding krijgen. Dat harde woord raakte hem diep in zijn hart en de schok was zo groot dat hij onmiddellijk terugkeerde. Zijn liefde voor God maakte hem van een gewone geringe man een heilige.

Zondag 23 Augustus

Persoonlijk Verslag

Om 12.15 nam ik een riksja naar het huis van mr. Agrawal. Het was een speciale dag. Ik ging zijn familie ontmoeten – twee zussen, vrouw, dochter en haar drie kinderen, vrouw en jongere zoon, en vooral zijn broer die bij van 1951-1953 bij Guru Deva was geweest, toen hij stierf. Wij gingen aan een rijk gedekte tafel – dat wil zeggen dat de mannen gingen zitten terwijl de vrouwen het werk deden. De algemene gesprekken samen waren heel vrolijk en ik moest alles proeven en de aard van de verschillende dingen werd uitgelegd – bijvoorbeeld vier verschillende soorten chapatti en poppads. Na de lunch werd me een schaalje water gegeven om me te wassen en kruiden om de mond schoon te maken.

Daarna had ik een zeer belangwekkend gesprek met de jongere Agrawal, 55 jaar oud (onze gastheer was 67 jaar). Allan heeft het misschien allemaal gehoord: Zijn vader was religieus en had vele Swamis aan huis, maar A. zag er niet de noodzaak van in om moeite te doen om Guru Deva te ontmoeten toen hij naar Lucknow kwam. Op een dag echter sprak een gezamenlijke vriend een ontmoeting af en om hem een plezier te doen, ging hij. Er gebeurde niet veel, maar bij een tweede ontmoeting stelde Guru Deva voor dat hij zijn leerling werd en hij begon met een training op de weg van Bhakti zoals Z.H. Met zijn nieuwe enthousiasme vroeg hij of hij in een van G.D.'s Ashrams mocht wonen, maar de laatste zei, “Nee, jouw leven is in het actieve leven”. Hem werd gezegd om de foto van G.D. in de geest mee te dragen, en vooral de ogen waarvan hij bij elke moeilijkheid en elke situatie, zou voelen dat ze naar hem keken. Hij had een fotootje van hem op zijn bureau op kantoor zodat hij nooit van hem gescheiden was; elke dag was het laatste wat hij 's avonds en het eerste elke ochtend deed het beeld van G.D. voor een minuut of zo voor de geest brengen. Aldus gewapend deed bij elke moeilijkheid de oplossing zich spontaan voor in zijn geest. Bovendien moest hij iedereen die hij ontmoette beschouwen als door God (Atman) naar hem gezonden, zodat hij in alles zou helpen om het Ongemanifesteerde te manifesteren. Ook ontmoette hij de Maharishi, maar vond zijn leer te ingewikkeld – te veel woorden – dus bleef hij dicht bij Z.H., wiens buitengewone eenvoud van uitdrukken hem het kenmerk van grootheid toescheen en wiens leer over de meditatie zo dichtbij die van G.D. was. Hij zelf was door de laatste gezegd om alle vaste tijden en disciplines te vermijden, om spontaan te mediteren en voor zo lang als hem goed dunkte. G.D. was heel vriendelijk voor hem geweest, had hem verhuisd naar de kamer naast hem, en hem gezegd om de Ashram als de zijne te beschouwen. Hij leek me een heel open, eerlijk en intelligent persoon, maar erkende dat hij nergens in de buurt kwam van de hoogten van Z.H. en niet als leraar geschoold was.

terwijl we aan het praten waren, kwam Z.H. onverwacht binnen en haastig gingen we op de grond zitten om met hem te mediteren. Langzamerhand kwamen er steeds meer mensen binnen. Daarna zei ik tegen Z.H. met de jongere Agrawal als vertaler dat de Mantra deze keer in het geheel niet wilde bewegen en heel zwaar was. Z.H. zei dat dat altijd zo was na een maaltijd; daarom was de tijd in de middag vastgesteld op 4.30 zodat de volle 4 uur gegeven werd na het noenmaal, maar (voegde hij met een grinnik aan toe) u bent zo ijverig dat het interval steeds verkort werd, dus hij was ook zwaar geweest en had me waarschijnlijk aangestoken. Toen begon hij voor de verzamelde mensen met zijn lezing:

“De mens is steeds meer verwijderd geworden van de Bron van de Schepping en moet zijn weg terug vinden. Daar zijn al deze technieken voor ontworpen, en de hoeksteen is dat hij de waarnemer moet worden. Bijvoorbeeld, de ogen kunnen niet op zichzelf waarnemen, ze hebben de zintuiglijke organisatie nodig; de zintuiglijke organisatie observeerde de ogen en werd op zijn beurt geobserveerd door het intellect dat hem vertelde wat het zag – de betekenis. Maar het intellect op zijn beurt wordt geobserveerd door het ego, en het ego op zijn beurt wordt door de Atman geobserveerd. Alleen de Atman wordt niet door iets anders geobserveerd. Dus wanneer iemand de Uiteindelijke Waarnemer bereikt, bereikt hij de Atman die alleen observeert wat er gebeurt zonder er betrokken bij te worden.”

Ik zei dat mijn eigen Leraar bleef zeggen, “Observeer, observeer”, zonder een methode, en ik leek niet in staat om dat te doen. Hij antwoordde dat onze Leraar niettemin volkomen gelijk had, dat dat de juiste richting was. Maar het huis waarin we wonen is groot met zeven kamers: eerst een woonkamer (het lichaam), dan de eetkamer die aan het eten wordt gegeven, dan een kamer om je terug te trekken, dan een groepskamer voor ontspanning, dan een studeerkamer, dan een slaapkamer, maar in al die kamers kan iemand gestoord worden en kan zijn vrede verstoord worden. Dus begint hij te zoeken, en de ogen leggen hem het bestaan van de zevende kamer uit waar zijn vrede niet verstoord kan worden. Meditatie is de beste manier om in die Zevende kamer te komen en van alles onthecht te worden en enkel te observeren.

Ik zei: “Maar zelfs na een goede meditatie in een rustige omgeving en met niets bijzonders te doen, vind ik het moeilijk om langer dan ongeveer twee uur een onthechte toeschouwer te blijven. Maar wanneer ik in actie ben in het drukke leven, en onderbroken word door mensen en telefoons zie ik niet in hoe je dat kunt doen!”

Hij antwoordde: “Maar je hoeft niet al die tijd te zeggen, 'ik ben aan het observeren, ik ben aan het observeren'. Stel dat je kunt zwemmen, dan loop je niet voortdurend op het droge te zeggen, 'ik kan zwemmen, ik kan zwemmen'. Je herinnert je dat gewoon voldoende zodat als er een overstroming is je automatisch zwemt. Evengoed, herinner je de Atman wanneer er een vrij ogenblik is met behulp van de Mantra; dan keer je je naar het Spirituele leven steeds wanneer het mogelijk of noodzakelijk is.

De snelheid waarmee je dit kunt doen komt met de ervaring en oefening in de meditatie dus langzamerhand verkrijgt je daar de volle waarde van. De beginner die een auto leert besturen kost het veel tijd en veel lawaai om te schakelen – de expert doet het ogenblikkelijk.”

Gedurende dit alles werd Agrawal door allen op de grond zonder onderscheid met de vertaling geholpen, en hoewel de dingen af en toe chaotisch dreigden te worden was het interessant om te zien hoe snel Z.H. iedere keer de orde herstelde zonder zijn stem te verheffen of zelfs maar te bewegen. Hierna verontschuldigde ik mezelf.

Zondag 23 en Dinsdag 25 Augustus

Een Persoonlijk Gesprek

De jongere Agawal had me zondagmiddag verteld van de speciale methode waarin hij getraind was door Guru Deva in de twee jaar dat hij bij hem was voor hij in 1953 stierf. Hij legde uit dat dit de weg van Bhakti of toewijding was; andere mensen werden verschillend getraind; hij vertelde enkel zijn ervaring, en adviseerde me niet om deze te volgen. Van het begin af werd hem afgeraden om een speciaal leven te gaan leiden, en speciale disciplines te volgen, zelfs geen vaste uren van meditatie. Hij moest mediteren wanneer en voor hoe lang hij daartoe werd aangezet. Ik vroeg hem hoe hij

er in slaagde om genoeg te doen terwijl hij een druk bezet man was in een kantoor en bovendien ook een huishouden? Hij zei dat hij werd aangemoedigd om in zijn geest een levend beeld van zijn Guru, de uitdrukking van zijn gezicht en vooral van zijn ogen te vormen. Dus na twee jaar hoefde hij alleen maar zijn ogen een paar seconden te sluiten en de fysieke aanwezigheid van zijn Guru was bij hem. Sindsdien heeft hij dit steeds wanneer de gedacht bij hem binnen kwam, geoefend, voor hij tot een moeilijk besluit kwam; in elke moeilijke situatie. Het had de uitwerking dat hij naar de Atman en zijn volledige krachten werd gebracht. Als hij bijvoorbeeld een probleem had en hij deed het, dan zou het antwoord op het probleem onmiddellijk bij hem bovenkomen. Het regelde ook zijn gedrag, zodat hij nooit iets zou doen wat hij niet in de aanwezigheid van zijn Guru zou doen. Guru Deva behandelde hem altijd heel vriendelijk. Toen hij eens voor zijn vakantie in zijn Ashram ging logeren werd hem een kamer in de kelder gegeven; Guru Deva informeerde waar hij was en zorgde dat hij verhuisde naar de kamer naast hem. Hij had altijd toegang tot hem, hem werd gezegd de Ashram te beschouwen alsof die van hem was, en hij kwam van ver naar Benares voor de ceremonie van het onderdompelen van zijn lichaam na zijn dood. Omdat ik deze man heel graag mocht – levendig, zonder pretenties, een man van de wereld, altijd heel positief en vol pit – en omdat me verteld was dat Z.H. ook getraind was op de 'Weg van Bhakti', stuurde ik een geschreven vraag naar Z.H. die vanmiddag werd beantwoord voordat de andere mensen kwamen. Ik had gevraagd:

“Hoe veel zou men op de fysieke aanwezigheid, de uitdrukking en de ogen van de Volledig Gerealiseerde Mens moeten blijven rusten en zo een beeld in de geest van hem vestigen als middel van Zelfrealisatie?”

De oudere Agrawal vertaalde het antwoord:

“Hij zegt dat een leerling zoveel als hij kan naar de fysieke vorm en de ogen van de Meester moet kijken en elke seconde daarvan zal goed voor hem zijn.”

R. zei dat het hem vaak te hulp was gekomen op gevaarlijke momenten of momenten van neerslachtigheid, dus hij vroeg zich af of het aangemoedigd moest worden?

Hij zei: “Je moet oefenen op ieder ogenblik dat je kunt, zo lang als je ogen het zicht kunnen verdragen en je zult er grote baat bij vinden”.

En tussen haakjes ook van het horen van de stem en de lach.

Maandag 24 Augustus - Avond

R. Al naar gelang de omstandigheden zijn mensen gedurende de dag gelukkig en ongelukkig. Wanneer Z.H. spreekt over gelukkig zijn, bedoelt hij dan een poging doen om uit het ongelukkig zijn te komen, of om gelukkig te zijn ondanks de omstandigheden?

Z.H. Deze schepping is een beweging. In deze beweging is dat wat gunstig is voor de geest plezierig en wat ongunstig is, is pijn. De schepping van plezier en pijn is van de geest. De Atman voelt en voedt zich met gelukzaligheid, en wordt in het geheel niet bewogen door en is niet verlangend naar plezier en pijn.

R. wilde vragen naar 'aandacht', terwijl de tolk naar stilte vroeg.

Z.H. Men moet met het lichaam beginnen. Wanneer het lichaam stil en stevig is, wordt de prana evenwichtig, de controle over Manas wordt gemakkelijker. De geest is beweeglijk, maar men zou zijn bewegingen gewoon moeten negeren. Hij komt terug als er geen aandacht aan gegeven wordt. Zo kunnen Manas en Buddhi stil worden. Verminderen van wensen zal de Chitta (Bewustzijn) stil maken en de weg naar diepere stilte vrijmaken. In diepe stilte werkt meditatie.

R. Soms is het lichaam vol energie en is in Rajas en op andere tijden is het zwaar en in Tamas. Zijn er verschillende remedies voor verschillende situaties? (De vraag wordt volkomen gemist) Z.H. spreekt opnieuw:

Z.H. Het is natuurlijk voor Manas om een te worden met het voorwerp van de zintuigen. Als je muziek hoort wordt je er een mee, en als je kijkt naar de musicus voel je al zijn lichamelijke bewegingen in je eigen lichaam. Als je nu van de musicus wegstapt

zul je, hoewel je de muziek hoort, niet door de lichamelijke bewegingen van de musicus worden bewogen. Dus de sleutel is de aandacht voor de bewegingen van de geest. Stop met het aandacht geven aan de bewegende geest en je zult aandachtig zijn. Het moment dat je ziet dat je niet aandachtig bent is precies het moment dat je de gelegenheid hebt om eruit te komen.

R. (vraag weggelaten)

Z.H. Men zou moeten voelen dat het zelf het Universele Zelf is. Het Universum kan voorgesteld worden op een stuk papier waarop alle grenzen van landen en bergen, oceanen, naties, rivieren, bevolking enz. Dat kleine papier wordt het Universum in micro-formaat, hoewel dat heel erg uitgebreid is. Dit lichaam is ook een replica van de macro-kosmos. Iemand die weet hoe de kaart te volgen en te begrijpen kan het Universum begrijpen. Iemand die het Zelf kent, kent het Absolute. Het Zelf is het Absolute in micro-kosmos. *(R. vraagt om meer om het toe te lichten)*

De macro-kosmos is die grootste vorm van het Universum, samengesteld uit vijf elementen [H1536-H96], geest [H48], intelligentie [H24], bewustzijn [H12] en Atman [H6] [Welke woorden?] De zintuigen zijn Indra, de geest is de Maan, Buddhi is Brahman, Atman is het Absolute. De micro-kosmos is gemaakt uit de zelfde elementen. De klei die wordt gebruikt om een groot huis of een klein kopje te maken is in beide vormen hetzelfde. Het water van de Ganges in volle glorie is hetzelfde als die in een kleine kruik, hoewel zij verschillen in gewicht en volume. Het verschil tussen de macro-kosmos en de micro-kosmos zit in gewicht, maat en vorm maar niet in bewustzijn. In bewustzijn zijn ze een en hetzelfde. Het afgescheiden zijn is het resultaat van onwetendheid.

R. Er lijkt een groot verschil te zijn in de uitwerking tussen een kleine hoeveelheid vuur en een grote hoeveelheid. De aard kan hetzelfde zijn maar is de uitwerking verschillend?

Z.H. Elke materie heeft twee soorten eigenschappen, algemene en specifieke. De algemene eigenschappen van beide vuren zijn de hitte en beiden verbranden ze wat hen ook voorgezet wordt. De speciale eigenschap is onderworpen aan hun vorm, maat, gewicht enz. Zodra het kleine vuur versmelt met het grote vuur neemt het alle speciale eigenschappen van het grote vuur aan. Het wordt praktisch het grote vuur. Zo wordt de Atman wanneer die bevrijd is van zijn bindingen een met het Absolute.

R. (S. van M.) Wat is de zuiverste vorm van de mantra gedurende de meditatie?

Z.H. De Mantra is er om iemands bewustzijn te helpen om zich te verenigen met het Zelf. Zodra je dat gedaan hebt verdwijnt de Mantra. Eenheid met de Atman is het doel, en in zijn zuiverste vorm worden de mediterende, de Mantra en de meditatie een. Wanneer je de Mantra start en zichzelf laat herhalen, zal deze langzamer gaan en langer worden tot er een stadium komt dat je helemaal geen ritme meer ervaart. Alles gaat gewoon op in een Bewustzijn.

R. (S. van M.) Heeft Z.H. wat verhalen of analogieën die illustreren dat hoewel de mens zoekt naar vervulling buiten zichzelf, de ware richting binnenin ligt?

Z.H. Binnen en Buiten is hetzelfde. Het Absolute is in alles. Alle wezens zijn deel van hetzelfde. Alles bestaat in de Atman en het wordt ook in de menselijke vorm weerspiegeld. Waar je ook kijkt, je zult kijken naar de Atman. Het is niet zozeer een kwestie van binnenin of buiten kijken, maar een kwestie van goed of fout kijken.

Dinsdag 25 Augustus

R. Dank alstublieft zijne Heiligheid voor zijn woorden van gisteren, "Eerst moet het lichaam aandachtig gemaakt worden". Dit heeft de hele avond geweldig geholpen en de meditatie om 9 uur bracht het Bewustzijn naar de bovenkant van het hoofd met een zeer gelukkig gevoel. Steeds wanneer ik 's nachts wakker werd was het er nog en deze ochtend opnieuw met een sterke herinnering aan Zijne Heiligheid. Eindelijk begin ik te zien welke inspanning er gedaan moet worden.

Verdere vragen: Opgezezen uit enkele van de opmerkingen die tegen Mr. Allan gemaakt zijn:

1. 8 augustus: *“De geest is het meest beweeglijk van allemaal; wanneer het ontspannen lichaam zijn steun wegneemt rent hij overal naar toe om speeltjes op te rapen om mee te spelen. Het rent naar elk klein geluid en houdt zich bezig met onnodige uitleg. Het lokt onnodige tweegesprekken tussen gedachten uit. In dit stadium moet er een gevoel van expansie van het lichaam zijn zodat het het hele Universum bedekt”, Hoe verkrijgt je dit? Is het een bewust zijn van het lichaam als een geheel in zijn omgeving? Wordt dit gevoeld gedurende de meditatie of op andere momenten?*

2. 9 augustus: *“Gedurende de meditatie lijken afleidende geluiden heel luid. Maar als men zichzelf uitbreidt teneinde alles te bedekken, verdwijnen deze afleidingen omdat ze een deel van jezelf worden.” Hier is hetzelfde idee van expansie. Hebben deze twee een soortgelijke inspanning nodig? We hebben het af en toe in onze groep alleen en samen geprobeerd en herkennen de waarde ervan maar we zijn er niet heel ver mee gekomen.*

3. 9 augustus: *“Alles is trilling; alle woorden en kennis leven in trilling. Men kan ook de woorden van het verleden horen. De ware Kennis wordt soms niet mondeling doorgegeven aan de aspirant. Dit verzekert de continuïteit van de ware kennis. Tijd en ruimte vormen geen begrenzing bij het doorgeven van Kennis”.*

Dit soort ‘Inspiratie’ is wat we het allerliefste willen hebben in het Westen en in onze Groep. Het is duidelijk dat de meditatie hier veel bij helpt, maar we willen graag meer weten.

Uit een brief – Dinsdag 25 Augustus

Op zondag vertelde Z.H. een gelijkenis van het “Huis met de Zeven Kamers”... Het punt van dit verhaal is dat je de aandacht moet onthechten van alle zes kamers tegelijk door de zevende te bereiken. De lezing begon als volgt:

“Onze ogen ontvangen indrukken, maar zonder het zintuiglijke deel van het brein zien ze niet. Dus het zintuiglijke mechanisme observeert het oog, en het wordt zelf geobserveerd door Buddhi, ziel. De ziel observeert het intellect, maar het wordt zelf geobserveerd door het veranderende ego. Maar het ego wordt door de werkelijke “Ik” (Atman) geobserveerd, en die wordt als enige niet geobserveerd door iets anders dan zichzelf. Dus alleen de Atman is de Ware toekijker, en hoe meer je probeert te observeren hoe dichter je komt bij de “Ware Ik”.

Ik zei, “Onze eerste Leraar zei altijd: ‘Observeer, observeer, observeer,’ maar zonder speciale methoden slaagden we er nooit in ver te komen.”

Hij antwoordde: “Niettemin had hij volkomen gelijk, jullie kregen de juiste training,” en hij vertelde het verhaal van de Koning en de Zoektocht naar de Heilige Mens om het verhaal van de relatie van het gewone 'Ego' tot de Atman te illustreren.

Een andere gelijkenis die me veel geholpen heeft is deze:

“Wanneer een bewegend voorwerp een stilstaand voorwerp passeert, lijken beide te bewegen. Als je in een bewegende trein zit, denk je dat de stilstaande trein die je passeert ook beweegt. Stel dat je in de stilstaande trein zit, dan heb je zo lang als je kijkt naar de bewegende trein de illusie van beweging. Er is een deel van de geest dat werkelijk en waarlijk stilstaand is, maar wanneer we vandaar uit kijken naar het deel van de geest dat beweegt (cirkelende gedachten, weerkaatsende rondjes, lichamelijke cycli), dan lijken we mee te bewegen. Maar dat is illusie – kijk niet naar de beweging en je zult stil zijn”.

Dit helpt enorm. Nog iets; we spraken over aandacht. Hij zei:

“... 'staat van aandacht' kan alleen door onthechting bereikt worden. *En je moet beginnen met het lichaam.* Maak het lichaam aandachtig en dan zul je ook in staat zijn om de geest aandachtig te maken.”

Een verhaal om de Relatie tussen ons Gewone Ego tot de Atman te Illustreren.

Er was eens een koning die behoefte voelde aan een heilige, maar er was er geen in de buurt, dus zond hij een minister en bedienden weg om overal te zoeken. Alle wouden kamden ze uit en ze vonden verscheidene harige mannen, die heilig heetten te zijn, maar ze konden geen echte heilige vinden. Dus de minister zei in wanhoop na de eerste van de aan hen toegemeten drie maanden, tot een van de bedienden: “Er zit niets anders op, jij moet het gaan doen. Je moet gaan zitten mediteren en misschien zul je er over twee maanden op lijken, en in elk geval zal er wat haar op je hoofd en je kin groeien.”

Hij deed dit naar behoren en de koning kwam en herkende hem als heilig en boog voor hem neer. Nu de situatie aldus gered was, zei de minister tegen de bediende: “Prima, laat nu je haar knippen en ga verder met je werk, door mij te dienen.” Maar de bediende zei: “Nee, ik dien u niet meer; want toen ik aan het mediteren was ontdekte ik wat ik werkelijk wilde, en nu ga ik alleen daarvoor.”

Het verhaal werd zeer smakelijk en met veel gelach verteld.

F.C.R.

Dinsdag 25 Augustus - Middag

Inleiding tot het Gesprek over de Oorspronkelijke Shankaracharya

Toevallig had ik in India het boek bij me van Aldous Huxley, *De Eeuwige Wijsheid*, en ik was gewoon er af en toe wat uit te lezen. Ik was niet bijzonder geïnteresseerd in de meningen van Huxley. Net voor de crisis van München leerde ik hem kennen en bracht hem en zijn groep naar Mr. Ouspensky; maar bij het vooruitzicht van oorlog raakte hij in paniek en vluchtte naar Californië, dus tussen toen en zijn dood was er geen contact. Maar zijn boek staat vol prachtige citaten – vooral uit de geschriften van Shankara. Op pagina 11 zegt hij:

“De filosofie van de Upanisaden verschijnt opnieuw in de Bhagavad Gita, ontwikkeld en verrijkt, en werd uiteindelijk in de 9^e eeuw van onze jaartelling gesystematiseerd door Shankara. De leer van Shankara wordt in zijn verhandeling in verzen, de Viveka-Chudamani samengevat (Het Kroonjuweel van Wijsheid)”. Er volgt een lang en zeer indrukwekkend citaat dat passages bevat de identiek zijn met wat de huidige Shankaracharya gezegd heeft.

Ik besloot hem er op een middag naar te vragen; het was niet zo gemakkelijk omdat de tolk Jaiswal weg was en niemand mijn uitspraak van Viveka-Chudamani kon begrijpen! Een aanwezige echter slaagde erin om bepaalde sleutelzinnen die ik uit het boek had gekozen in het Hindi te vertalen en deze werden onmiddellijk door Zijne Heiligheid herkend:

R. Zijne Heiligheid, ik zou alstublieft iets van mijn onwetendheid over uw heilige Traditie willen ophelderen. Wanneer leefde de oorspronkelijke Shankaracharya? Ons is verteld dat het 500 jaar na de Heer Boeddha Gautama was. Wie was dan “Shankara” (die verondersteld wordt in de 9^e eeuw na Chr. geleefd te hebben) die de Viveka-Chudamani schreef, die in het Westen veel wordt geciteerd:

“De Atman is datgene waarvan het Universum is doordrongen, maar waar niets in doordringt; dat alle dingen doet schijnen, maar dat alle dingen niet kunnen doen schijnen...”

“Zuiver, absoluut en Eeuwige Werkelijkheid – dat is Brahma, en 'gij zijt Dat' (Tat tvam asi). Mediteer op deze waarheid in uw bewustzijn...”

Hij zei, dat deze inderdaad van de oorspronkelijk Shankaracharya waren, maar de datum was verkeerd. Hij leefde niet in de 9^e eeuw van onze jaartelling maar 25 eeuwen geleden! Bovendien was dit boek, Het Kroonjuweel van Wijsheid zo bedekt met toevoegingen

en commentaren door opeenvolgende Shankaracharyas, dat slechts een paar zinnen van het origineel gevonden konden worden, maar deze kunnen gemakkelijk door de smaak herkend worden. Er volgde een tamelijk interessant gesprek waar bijna alle aanwezigen aan meededen:

Z.H. Geen geschreven tekst, niets van dat al; ze waren gewoon om het te begrijpen en dan toe te passen. Later toen er meer ontvangers waren was de (?) vergroot. Toen begonnen ze met pattras (?) en andere dingen – ze waren gewoon om te schrijven, en dan pasten de mensen die het lazen, het toe. En dan... En opnieuw, nu het begrip weer verminderd is en er behoefte was aan meer uitleg, werden er boeken geschreven; en dan niet allen het origineel maar er waren, bijvoorbeeld, commentaren en boeken die weer groter werden. Maar de substantie blijft hetzelfde.

R. Daarom noemde ik het, omdat het mij wonderbaarlijk toeschijnt dat wat de oorspronkelijke Shankaracharya vijftienvintig eeuwen geleden zei, precies zo wordt gezegd door de Shankaracharya vandaag.

Z.H. Hij heeft ons een verhaal gegeven om te ondersteunen hoe onze Leer constant bleef in de Traditie; hoe de herinnering hierin een rol heeft gespeeld. Hij zei dat een van de vier discipelen van de Shankaracharya een verhandeling van een vroegere Shankaracharya werd gegeven – hij leerde hen wat lessen en liet hen toen commentaar er op schrijven.

Een van hen, zijn naam was Padmapada, schreef een zeer goed commentaar op de verhandeling die hem was toegewezen en vertelde dat aan de groep. De groep hoorde het en prees het. Toen ging hij op een pelgrimstocht en nam een exemplaar van dat boek met zich mee. Hij kwam bij de plaats van zijn oom, de broer van zijn moeder, en daar vertelde hij het ook – hij was gelukkig omdat zijn Guru zijn boek had geprezen, en hij het geschreven had; dus toen hij er aankwam, vertelde hij hem natuurlijk het hele boek. Zijn oom, die niet dezelfde Vedanta sekte volgde, vond het niet fijn en hij was zo jaloeers en geërgerd dat hij dat boek wilde vernietigen. Deze Padmapada liet het boek achter bij zijn oom en zei: “Ik ga ver naar het zuiden, dus dit boek zal ik bij u achterlaten.” Nu kreeg deze oom zijn kans, en de jaloezie in zijn hart was zo heftig – om dat boek te vernietigen dat in strijd was met wat hijzelf had geschreven. Hij kon het boek niet alleen vernietigen, maar opdat niemand aanmerkingen op hem zou maken stak hij zijn huis, het hele huis in brand en omdat het boek erin was werd het boek met de rest verbrand.

Na een tijdje toen de pelgrimstocht voorbij was, kwam Padmapada terug en toen zijn oom onder het voorwendsel van een droef hart vertelde hij dat 'Het spijt me heel erg, maar plotseling stond het huis in brand en je boek is mee verbrand.' Dit bedrukte Padmapada zeer en hij voelde zich zeer bedroefd; en hij zei: 'Het geeft niet. Je hebt alleen het boek verbrand – mijn herinnering is er nog. Ik zal het opnieuw schrijven omdat ik het me herinner.' Wel, de oom voelde zich zeer bezorgd en zei (tot zichzelf) : “Kijk eens, ik heb mijn eigen huis verbrand om het boek te verbranden, en mijn broer (neef) zegt dat hij het opnieuw gaat schrijven.” Hij bedacht een plan zo dat zijn herinnering ook tekort zou schieten, en zijn intellect ook. Dus de volgende dag slaagde hij erin om hem vergif te geven. De uitwerking van het vergif was zeer snel en deze man leed aan een geestesstoornis, en hij verloor zijn geheugen. Uiteindelijk kwam hij in grote smart terug bij zijn Goeroe. Hij vertelde zijn Goeroe:” Heer, ik heb het boek verloren, het is verbrand en toen ben ik gek geworden. Ik weet niet hoe dat boek er weer moet komen.” De Goeroe zei: “Heb geen zorgen. Toen je dat boek had voltooid vertelde je het mij helemaal. Ik herinner het me dus ik zal iemand vragen – ik zal het vertellen, en het hen opnieuw laten schrijven.” En het boek werd opnieuw geschreven.

Dus op deze manier heeft herinnering al sinds mensenheugenis tot op heden een rol gespeeld om onze culturele tradities juist te behouden. Zelfs heden bevat de Gita zeventienhonderd shloka's (verzen), en zelfs als je alle kopieën van de Gita ter wereld zou verbranden, zouden er in India nog steeds duizenden mensen zijn die zich de Gita, alle shloka's uit het hoofd zullen herinneren. Het zit in hun hart gegrift, dus op deze manier zal het doorgaan.

R. Wat Zijne Heiligheid vanmorgen zei was helemaal waar, dat wanneer het intellect vermengd raakt met de ervaring, dat daar de schade begint; de bewegende trein rijdt en rijdt en rijdt. Nu worden er nog steeds vele fouten gemaakt over wat men hieraan moet doen. Als ik Zijne Heiligheid goed begrijp, zegt hij: "Trek je terug uit de rijdende trein". Sommige mensen drukken het intellect de kop in en duwen het naar beneden; sommige mensen proberen er boven uit te rijzen, maar wat Zijne Heiligheid zegt, is: "Trek je er uit terug naar de stilte", is dat het?

Z.H. Het antwoord is heel makkelijk. Dat is dat intellect – wat we in de vaktaal Buddhi noemen – is een uitwerking van de Atman dus die Atman is de bron. Het intellect (Buddhi) is niet de vijand, dus de kwestie van het de kop indrukken is niet aan de orde. De Atman heeft geen vijanden. Het heeft geen collega's. Het is het hoogste; het is het Absolute. En het intellect (Buddhi) behoort hem toe, dus de kwestie van het de kop indrukken is niet aan de orde.

Het intellect is onderworpen aan de Atman en wat het ook doet, het doet dat op verzoek van de Atman. Wanneer het gekeerd is naar deze wereld dan verdwaalt hij en vergeet hij. Het intellect vergeet dat de Bron de Atman is. En daarom raakt het verstoord – ontdaan – en verliest de kalmte. Maar wanneer het gekeerd is naar de Almachtige God, naar de Atman, dan herinnert het zich de Bron weer, en wordt het evenwichtig en bereikt bevrijding.

Woensdag 26 Augustus - Avond

R. Z.H. heeft gezegd dat afleiding gedurende de meditatie voorkomen kan worden door het gevoel van expansie. Hoe werkt dat wanneer het lichaam stil is en de ogen gesloten zijn?

Z. H. Lichaam en ogen zijn de twee voornaamste bronnen om de geest (Manas) aan te trekken. Zodra het lichaam stil is en de ogen gesloten dan worden de meeste afleidingen vermeden. Wanneer men de meditatie begint wordt de geest tot aandacht geroepen en op dat moment voelt zelfs een klein geluidje als een hard geluid. De geest rent er onmiddellijk naar toe en niemand kan dat verhinderen omdat de geest verschrikkelijk snel is. Dus men zou het moeten laten gaan. Wat men op dat moment werkelijk moet doen is zich niet druk maken om de geest. De geest is een dienaar, en als je het niet uitmaakt waar hij heen gaat of naar toe is zal hij spoedig naar de Meester terug komen omdat hij weet van diens afkeuring. De Meester moet niet met de geest (dienaar) gaan rennen. Door dit te doen blijft men werkelijk stil. Dit betekent niet dat alle afleidingen zullen verdwijnen. Nee! ze zullen er altijd zijn. Er gebeuren vele dingen in het lichaam tegelijkertijd en we worden er nooit boos of verstoord over want we weten dat het in mij gebeurt. Wanneer je je zelf expandeert en alles om je heen omarmt, worden deze afleidingen gewoon een deel van je en hun ruwheid verdwijnt. De meditatie wordt makkelijk en vruchtbaar, met het lichaam stil, de ogen gesloten, de geest zonder toezicht en met gevoel van expansie. [*zie herziene verslag*]

R. Ik voel dat de wereld trillingen is en de trillingen die door me heen gaan worden geblokkeerd door mijn gedachten.

Z.H. De trillingen bereiken eerst de zintuigen, dan de geest en later Buddhi. Buddhi is de innerlijke poort waar dit alles stopt en niet de Atman bereikt die in feite apart daarvan staat en ons apart vasthoudt. Men zou deze Buddhi moeten observeren. Deze kan een barrière zijn. Zodra deze barrière is verwijderd is de doorgang vrij.

R. Z.H. sprak over zeven kamers, en bij het bereiken van de zevende moet men van de zes kamers onthecht zijn en er niet neurotisch van worden?

Z.H. Tenzij je de zevende kamer bereikt zul je niet weten dat je zes kamers had. Het enkele feit van het bereiken van de zevende is genoeg voor je om te beseffen dat je al die zes kamers echt niet nodig hebt voor leven in dat moment. (Verder spreekt Z.H. nog):

R. Welk woord is er voor "Geest (Spirit)", 'Intelligentie', 'Wachter'?

Z.H. Iedereen weet dat het lichaam een machine is en er moet enige bewuste kracht zijn om het te doen bewegen. In ieder van ons zijn twee substanties. De ene is de Atman (geest/spirit) en de andere is de de materie die ons lichaam vormt – Manas (geest), Buddhi (intelligentie) enz. Wanneer de Atman (Geest/Spirit) wat werk wenst dat schakelt hij aan, en wanneer hij niets wil doen dan schakelt hij alle punten een voor een uit en gaat naar Zijn stille kamer. Alleen de 'doelman' (wachter-Prana) blijft aan het werk, maar de kamers van zintuigen en geest etc. worden een voor een gesloten. Dat is wat men voor de meditatie zou moeten doen.

R. Er is geen equivalent woord in het Engels voor Buddhi (iemand anders – Dr. Bajpai – stelde 'geweten' voor).

Z.H. Kennis van equivalente woorden maakt geen verschil. Zodra je op jezelf werkt weet je volmaakt wat wordt bedoeld. Als je naar een nieuwe plek gaat, moet je alles observeren en voorzichtig blijven, maar voortdurend komen en gaan maakt het gemakkelijk en je doet het zonder veel problemen. De meditatie is ook een nieuwe weg voor de mensen en je komt alle gevaren tegen van de zintuigen, Manas (geest) en Buddhi. Door voortdurende inspanning zal je ze overstijgen en er aan gewend raken en hen negeren terwijl we onze doortocht van lichaam naar Atman maken. Voorbij Buddhi en in de Atman bestaan al deze ervaringen van plezier, pijn en het streven in de materiële wereld niet. De Atman kent enkel Gelukzaligheid en Bewustzijn. Wanneer je ware Kennis krijgt dan wordt Buddhi helder en neemt bevelen van de Atman aan en laat ze uitvoeren door Manas (geest) en de zintuigen. Alleen dan weet het wat werkelijk plezier is (Gelukzaligheid) en wat niet. Meditatie is er om Buddhi te zuiveren en te verstillen.