

Donderdag 3 september***Persoonlijk verslag***

Schriftelijke antwoorden aan Miss X. (Londen).

Vraag 1. Is er iets in het bijzonder dat men zou kunnen of moeten doen wanneer de pols snel is – wat nu heel vaak het geval is?

Z.H. Een snelle pols brengt het lichaam uit het evenwicht voor meditatie. Men kan zijn gedachten laten vallen en het lichaam stil maken en wat rust nemen en dan mediteren. Men zou energie krijgen en vrede hebben in zowel lichaam als geest.

Vraag 2. Alle symptomen van de rond stromende Mantra zijn nu enige tijd ervaren – wat komt hierna?

Z.H. Hij zou zich moeten nestelen rondom het hart en alle andere delen van het lichaam verlichten.

Vraag 3. Waarom zie ik herhaaldelijk de maan – zelfs gedurende de meditatie?

Z.H. De maan geeft koele en zachte stralen. Men krijgt een zachte, koele en vredige ervaring door naar de maan te kijken. Word niet bang, zelfs als hij in de geest komt tijdens de meditatie. Het zou u op een vredige wijze kunnen doen afkoelen.

Vraag 4. Kan men leren met minder slaap toe te kunnen?

Z.H. Ja, men kan met 4 uur slaap toe. Ga slechts een keer slapen en slaap 4 uur. Je zult er aan wennen en een diepe slaap hebben. Dit zou genoeg moeten zijn om het vermoeide gevoel van activiteiten te verdrijven. Als dit niet genoeg is kun je met 6 uur toe en niet meer. Meer slaap maakt iemands leven zwak.

Vraag 5. Opgemerkt is dat het 'gooien' van de Mantra (boven de rechter wenkbrauw) hem in staat stelt verder door te dringen; drie dagen later voelde ik me verschrikkelijk, drie dagen daarna kwam er een zeer prachtige stroom Sattva. Is dit juist – of zou men eenvoudig moeten mediteren?

Z.H. Gooi de Mantra niet. Begin gewoon en volg het ritme. Zoek nergens naar, zelfs niet naar Sattva.

Vraag 6. Hoe kan men een kalme staat volhouden, diep en stil als de oceaan, wanneer men zich een hele tijd al niet lekker voelt?

Z.H. Men kan de diepe en stille staat zoals de oceaan zeker volhouden. Men hoeft alleen de Prana (adem), Geest en Intellect stil te maken en twee keer per dag te mediteren. Vrede die daarvan wordt afgeleid houdt iemands energie lang in stand en men kan ermee voelen. Net als je na een maaltijd vele uren tevreden en actief kan blijven, krijg je meer energie uit meditatie die je zowel binnen als buiten beïnvloedt. Dit zou je gedurende de dag zonder afleiding diep en stil laten voelen.

Vraag 7. Het is niet zozeer de pijn in mijn been en bekken, als wel de trilling in mijn ruggengraat die de zere plek voortdurend raakt. Die maakt dat alles verzuurt.

Z.H. U kunt proberen te mediteren terwijl u plat ligt. Houd uw lichaam recht, plat, ontspannen, maar kalm, met de handen recht langs de zijden gelegd. Haal diep adem, begin te mediteren en keer naar binnen. U kunt de Mantra fysiek herhalen, en al het andere vergeten.

Vraag 8. Wat zegt Z.H. over het bewaren van een staat van aandacht wanneer men zich niet goed voelt – zou men in staat moeten zijn om pijn te overstijgen?

Z.H. Wanneer er pijn is voel je dat en waar een pijn is voel je dat. Dit betekent dat de pijn ergens is maar niet in jou, anders zou je altijd pijn hebben. Je voelt pijn omdat je er aandacht aan geeft. Je kunt

aandacht geven aan je pijn of aandacht geven aan de meditatie. De pijn is in het lichaam en niet in de Atman. Houd dit idee in de geest en je ziet dat de pijn een beetje verder weg zal lijken. Laat het alleen en kom tot je eigen Zelf (Atman).

Vraag 9. Moet je je lot tot het bittere eind leven voor je bevrijd kunt worden?

Z.H. Je kunt je lot ook veranderen. Gewoonlijk worden bittere dingen gemaakt om als medicijn te gebruiken om sommige aandoeningen te genezen. De slangenbezweerder verwijdert de giftand van de slang en verdient zijn brood door die slangen tentoon te stellen. Je kunt het lot ook transformeren met goede gedachten, goede gesprekken, goede handelingen en goed gezelschap. Het heden is de enige tijd om iemands lot te veranderen. Men kan de bittere droesem transformeren in levenselixer als men goede impulsen krijgt.

Donderdag 3 september - Ochtend

Verbeelding

R. In ons Systeem benoemen we de ongecontroleerde activiteiten van de geest als 'Verbeeldingen'. We hadden geen manier om er uit te komen. Uw wenken zijn zeer bruikbaar geweest in deze richting.

Z.H. De activiteiten van de geest zijn tweeledig. De ene is gericht op nuttig werk voor de Atman en de andere ertegen. De nuttige activiteit voor de Atman resulteert in bruikbaarheid van Buddhi, zintuigen en ook het lichaam; en de nutteloze, ofwel de activiteiten gericht tegen de Atman resulteren in vernietiging van Buddhi, zintuigen en lichaam. De 'verbeeldingen' zijn de nutteloze en schadelijke activiteiten. Ze gebruiken onze energie voor onze eigen vernietiging. Voor de gewone mens is alles dat nutteloos en schadelijk is ,plezierig voor de zintuigen en ze jagen ze na zonder te beseffen dat het niet nuttig is. De geest wordt zo de baas en het wezen wordt roekeloos gebruikt voor het najagen van plezier en zelfvernietiging. Als het Buddhi wordt toegestaan om de geest te beheersen, zal de activiteit gericht zijn op bruikbaarheid (Hier wordt geest gebruikt voor Manas). Gewoonlijk eet een zieke graag voedsel waarvan door de dokter is gevraagd, het niet te eten, omdat de uitwerking schadelijk zal zijn. De mensen van nu zijn ziek, ze weten niet wat ze mogen hebben en wat ze moeten laten staan. Door alleen plezier na te jagen staan ze de geest toe om ten gronde te gaan.

R. Opgemerkt is dat de geest holt naar of het verleden of naar de toekomst en geen gebruik maakt van het moment van nu voor Zelfrealisatie.

Z.H. vertelt een verhaal:

Er was een advocaat; hij trouwde en na een tijdje begonnen ze allebei plannen voor de toekomst te maken. De advocaat stelde voor om als ze zoon zouden krijgen, ze hem zouden opvoeden en onderwijzen om hem advocaat te maken, nog beter dan zijn vader. De vrouw had iets anders in geachten. Ze wilde dat haar zoon een dokter werd omdat haar ouders een medisch beroep hadden. De argumenten begonnen en ze warmden op. Toen ze aan het bekvechten waren over hun argumenten verscheen er toevallig een heilige man en hij vroeg hen waarom ze aan het vechten waren. De man legde zijn ambities neer en de vrouw legde haar ambities uit. De heilige Man vroeg hen om de jongen te roepen en te informeren wat hij zou willen worden. Het paar zei: "Het kind is nog niet geboren". De heilige Man lachte om het suffe plannen maken zelfs nog voor dat het kind was geboren.

Zulke toekomstplannen hebben geen substantie. Zulke wensen zijn niet nuttig. Zuivere Buddhi onderdrukt zulke dwaze wensen en verbeeldingen er om heen zoals een slangenbezweerder iedere slang neerdrukt die zijn kop onnodig optilt. Wensen zijn niet slecht; te veel ervan zijn slecht en alle overbodige constructies [verbeeldingen] om wensen heen zijn slecht. Ze zijn volkomen nutteloos.

R. Ik vraag me af of Z.H. de vragen van de dame heeft gelezen die ik gisteren heb gegeven? Het lijkt alsof ze haar geest gebruikt voor nutteloze activiteiten en zo diep ongelukkig wordt.

Z.H. Er zijn manieren om zulke situaties aan te pakken. Men zou zijn geest alleen voor nuttig werk moeten gebruiken.

Een bediende ging naar een heilige Man en bood hem zijn diensten aan. De heilige man vroeg naar zijn vergoeding. Hij zei dat hij alleen zoveel hoefde voor wat hij nodig had om te eten, maar er zou een voorwaarde zijn: "Ik moet altijd werk hebben, en in afwezigheid van werk zal ik u vernietigen." De Heilige Man ging akkoord. In een dag of twee was de kluizenaarshut geheel georganiseerd en al het routine werk was geregeld, en de bediende zat zonder werk. Hij vroeg om werk en herinnerde aan de voorwaarde. De heilige Man vroeg hem om naar het woud te gaan en een lange sterke bamboepaal te halen. Hij deed dat dadelijk. Toen werd hem gevraagd die stevig in de grond vast te zetten en op en neer te klimmen tot hij werd geroepen voor wat werk. Hij moest doorgaan om alle kleine dingen voor hem te doen, en in alle vrije tijd zou hij op en neer moeten klimmen zonder enige rust. De bediende werd heel spoedig moe en kwam met een verontschuldiging, vroeg om vergeving voor zijn gebrek aan respect en beloofde om zijn voorwaarden in te trekken.

Dat is wat meer geschikt is voor de geest. Diens natuur is het om actief te blijven. Hij wil altijd wat te doen hebben. Dus houd hem bezig met nuttig werk. Men kan hooguit tien uur werk doen en zes uur slaap nemen. De rest van de tijd (8 uur) moet men de geest voor nuttig werk gebruiken; d.w.z. in meditatie, goed gezelschap, studie van goede literatuur of de Schriften. Gebruik zuivere Buddhi om je geest voor de Meester te laten werken, en sta de geest niet toe om een eigen koninkrijk te vestigen om daarin te doen hij wil. In India doen de meeste mensen heel weinig en ze denken dat ze veel voor de meester hebben gedaan. Dat is verkeerd. De dame in kwestie lijdt ook hier aan. Houd haar bezig met nuttig werk en ze zal er over heen komen. Als het haar niet lukt alleen, dat kan iemand anders met meer verantwoordelijkheid ervoor zorgen dat ze nuttig werk doet.

R. De woorden van Z.H. zullen zeer krachtig zijn en ik zal ervoor zorgen dat ze doorgegeven worden en later toezien dat ze het druk genoeg heeft.

Z.H. Men moet er voor waken dat de geest niet wordt toegestaan een koninkrijk van verbeeldingen te vestigen. Men moet inspanningen doen en Buddhi gebruiken om dat te vermijden. Hard werken is niet slecht. Het is noch voor lichaam, noch voor de geest of voor de Atman slecht. Het is enkel een kwestie van richting. Hard werken voor wat? Doet men het voor het nut van de Atman of voor genoeg? Hard werk voor de Atman zal geen kwaad doen, maar werk gepast. Men gebruikt een auto om snel te bewegen. Wanneer je de bestemming bereikt stop je de motor. De geest is als de motor. Als je die niet hoeft te gebruiken, laat hem dat niet zomaar lopen. Stop hem, geef hem rust, of gebruik hem voor ander werk.

R. De geest van de meeste mensen in het Westen blijft hollen en dat advies is net wat ze nodig hebben.

Z.H. De geest holt van nature niet; hij wordt aangemoedigd om te hollen. Wanneer Buddhi hem toestaat te hollen, dan holt hij. Een zwakke Buddhi wordt erdoor overstemd. Sta Buddhi niet toe om zwak of onzuiver te zijn. Weinig wensen en geen verbeeldingen zijn goed voor discipelen. Dit houdt ze in prima vorm. Een draaiende motor verbruikt de accu, die dan opgeladen moet worden. Een hollende geest gebruikt al onze energie welke weer opgeladen moet worden. In meditatie laden we de energie weer op, maar waarom zou je die misbruiken? Gebruik het voor een beter doel. Gebruik het voor de Atman en dan zullen zelfs het lichaam en de zintuigen hun deel van werkelijk geluk krijgen. Als de energie te veel of te weinig wordt gebruikt bestaat er altijd het gevaar dat de motor versleten raakt of roestig wordt. Dus men moet maat houden om de juiste energie op een evenwichtige manier te gebruiken.

R. Ik zou graag willen weten wie de mensen zijn die de energie weer opladen maar ook hun motor laten lopen!

Z.H. Het is enkel een kwestie van gewoonte. Sommige mensen brengen de tijd aangenaam door met kaarten. Zulke gewoonten zijn noch in de materiële noch in de spirituele wereld nuttig. Als men gewoonten moet hebben, zou men een goede gewoonte moeten hebben. Hoewel gewoonten voor de Atman geen nut hebben, zal een goede gewoonte je tenminste wel aan de goede kant van de schutting zetten. Men zou de geest nooit moeten toestaan om zijn koninkrijk van plezier te vestigen.

Er was een discipel die voor een heilige Man zorgde. Hij placht naar de stad te gaan voor aalmoezen om voor allebei eten te maken.

Op een dag zag hij een bruiloftsstoet. Toen hij ernaar informeerde werd hem verteld dat een jongen en meisje gingen trouwen en dat ze in liefde zouden leven en samen zouden leven in vrede en geluk. Onderweg stopte hij bij een bron en om over zijn vermoeidheid heen te komen probeerde hij een uiltje te knappen. In zijn droom zag hij hoe hij zelf ging trouwen en zijn bruid naar huis nam en hoe hij met haar sliep. De vrouw vroeg hem om een beetje op te schuiven en dat deed hij, en toen viel hij in de bron! De mensen uit de stad trokken hem er uit en vroegen wat er was gebeurd. Hoe kon hij op klaarlichte dag in de bron vallen? Hij vertelde van zijn droom tot groot vermaak van de mensen en ging terug naar de kluizenaarshut met het vaste besluit om de geest niet toe te staan om zijn eigen koninkrijk te vestigen.

Mensen vallen voor niets in de bron.

Donderdag 3 september - Avond

R. De Schepper heeft voorzien in alles wat men nodig heeft. Waarom is het zo dat als het op herinneren aankomt er een grens is?

Z.H. Atman is een deel van het Absolute. Het Absolute is de scheppende kracht (Maya) en Atman wordt omringd door onwetendheid die een schaduw van Maya is. Het Absolute is grenzeloos, creatief, de gever; ; eist nimmer iets op voor Hemzelf, want 'Hij is'. De Atman is enkel door onwetendheid van Hem afgescheiden. Daarom hebben we grenzen, begrenzingen; we bezitten en we eisen op. Dit alles is onwetendheid. Het Absolute schiep het Universum en wij scheppen grenzen – “dit is mijn grond, dit is mijn land”. In feite behoort grond niemand toe. Je kunt enige tijd opeisen, maar uiteindelijk moet je alles achterlaten. Hij schept mensen; wij scheppen de Indiërs en de Engelsen. De schepping is Bewustzijn, maar wij denken dat het heel grof is vanwege de illusie van onwetendheid.

Eens was een Heilige Man aan het reizen. 's Avonds wilde hij voor de nacht in een paleis logeren. Hij vroeg het aan de portier. De portier vraag het aan de eigenaar en die weigerde, zeggend dat dit geen hotel was en ook geen dharamshala (herberg), waar mensen enige tijd komen en dan verder gaan.

De heilige man vroeg aan de eigenaar: “Wie bouwde dit paleis?” “Mijn vader”, was het antwoord. “Nu bezit u het paleis?” “Ja, ik ben de eigenaar.” “Wie zal het na u bezitten?” “Mijn zonen” zei de eigenaar. “Wie na uw zonen?” “Mijn kleinzonen.” “Dit klinkt als een herberg. Mensen lijken te komen, er enige tijd te verblijven en te vertrekken. Zou u het geen herberg noemen? Als het aan uw vader had behoord, dan had hij het zeker met hem meegenomen.”

De eigenaar beseftte wat er mis was met hem.

Zo lang als Atman bedekt is met deze onwetendheid – zo lang als hij opeist zal hij zich niet herinneren, zal hij zich niet verenigen. Wanneer men de Waarheid kent, breekt men de grenzen af en verenigt zich met het Absolute.

R. Dit legt mijn vraag open. Men heeft altijd de neiging om te denken wat “Ik wil van de Gerealiseerde Mens”; alleen als men vanuit het oog van de Gerealiseerde mens zou kunnen zien wat men wenst, zou dat meer gepast zijn.

Z.H. Een individu werkt voor Zelfrealisatie. De Gerealiseerde mens kijkt er anders tegen aan. Hij weet dat er niets bestaat zoals Zelfrealisatie. Het Zelf is zelf Werkelijk, wie kan het Werkelijk maken? Wat hij werkelijk doet is dat hij probeert de wolk van onwetendheid te verwijderen. Het oog kan in zonlicht volkomen goed zien. Als er een wolk tussen zit, dan wordt het zicht zwak; hoe dichter de wolk, hoe zwakker het zicht. Het oog is als de Atman, de zon als het Absolute en onwetendheid is de wolk. Dit is de begrenzing. Het oog en de zon zijn van hetzelfde element gemaakt. Hoe meer licht men krijgt, hoe meer het duister uiteen wordt gejaagd. De maan geeft meer licht dan lampen, de zon geeft meer licht dan de maan. Twee zonnen geven meer licht dan een enz. Wanneer men het licht van de Atman krijgt, die het Absolute is, wordt zelfs de zon lichter. Dat is wanneer de Eenheid gezien wordt. De Eenheid is er, het Zelf dat werkelijk is, is er helemaal, het is enkel een kwestie van Verlichting. Zo schijnt het toe aan de Gerealiseerde mens.

De Doctor zei ooit dat hij op de weg gestopt zou kunnen worden. Dat is niet zo, want onderweg wanneer hij een helderder licht zal zien zal hij de discipline volhouden om het te bereiken.

R. Ik vraag me af of ik mijn licht duister heb gehouden door altijd over mijzelf in mijn kleine ego te denken? Het me open stellen voor de Atman, en het helpen door liefde en toewijding zou de weg kunnen versnellen om de wolk te verspreiden.

Z.H. (Lachend): Nee Doctor, u hoeft zich niet over te geven!

Onze Indiase vrienden, die zo gelukkig met ditzelfde idee zijn proberen nooit de weg van Kennis te belopen. Ze laten Alles over aan het Absolute. Het breekt de wolk echt nooit goed open. Toewijding is nodig; maar Kennis is even noodzakelijk. Stel bijvoorbeeld dat u naar 'Badrinath' moet gaan. Onderweg komt u langs een plaats die op Badrinath lijkt en u blijft daar. Maar als je een kaart hebt, dan kun je weten waar je bent en waar Badrinath is. Men heeft toewijding en ook de Kennis nodig om zeker te stellen dat je niet op een lager niveau stopt. Je hebt ware Kennis nodig opdat je op de Weg niet misleid wordt voordat je het doel bereikt.

R. Het is nu dus een kwestie om nergens te rusten voor je het Doel bereikt. Uwe heiligheid heeft ons prachtig materiaal gegeven. Hoe kunnen we dit het beste aan het Westen presenteren om hen er profijt van te laten trekken?

Z.H. Dit werk zou met mate gedaan moeten worden. De mensen die de verantwoordelijkheid op zich nemen om deze Kennis en de discipline te verbreiden moeten zichzelf en anderen serieus nemen en ook volkomen eerlijk zijn met zichzelf en met allen om hen heen. Vertel alleen zoveel als je weet en wat je hebt ervaren. Probeer nooit iets meer dan dat te zeggen. Als hulp oprecht nodig zou zijn, dan is de Innerlijke Cirkel er altijd om hulp te geven. De grootste problemen in een organisatie rijzen op wanneer ze om de Waarheid te ondersteunen hun toevlucht nemen tot subjectieve verheerlijking van de Waarheid, die ze er schitterend uit laten zien om hun ambitie te vervullen om de Waarheid te verspreiden. Zulke organisaties doen niet veel goed en vallen uiteindelijk uiteen al naar gelang de glitter die ze toepassen.

Geen showbusiness, geen glitter en geen snel hoge druk werk is vereist. Neem het werk geduldig op, oefen wat je gezegd wordt, vertel het dan aan hen die het serieus wensen. Houd je relaties met hen volkomen oprecht. Dat is de zekere weg naar succes.

R. Het materiaal dat aan Mr. Allan en nu aan mij is gegeven zou ons in staat moeten stellen om het doel te raken hetgeen tot dusverre niemand nog gelukt is.

Z.H. Bereid een paar goede mensen voor, voor de stevige fundering om verantwoordelijkheid te nemen. Dit werk is van de lange termijn. Ik heb in India zoveel organisaties gezien die de verantwoordelijkheid op zich namen om de wereld te hervormen en op een grootse manier begonnen maar de tand des tijds nooit doorstonden. Niemand hoort meer van ze. Dit is altijd een traditie geweest over hoe de Kennis over te dragen en zo leeft dit. Het is een goede daad om het over te dragen. Niets is nobeler dan Kennis te geven. Dit is voor ieder waardevoller dan enig aards bezit. Deze rijkdom is voor altijd; niemand verliest het. Dit moet gegeven worden. Maar men moet erop toezien dat het naar mensen gaat die het verdienen en het kunnen vasthouden. Anderen kunnen het opnemen en later laten vallen. Dus wees voorzichtig om alleen te geven wat nodig is en geef het alleen aan hen die het werkelijk willen.

Vrijdag 4 september – Ochtend

R. Wanneer ik 's nachts wakker word, kom ik soms een zeer sterke kracht tegen. Vroeger werd ik bang, maar nu is het meer verhelderend. Het laat me alles meer op de manier zien waarop Z.H. het onderwerp uitlegt.

Z.H. Wanneer een kleine kracht een grotere Kracht tegenkomt wordt hij gewoonlijk bang. Wanneer een gewoon mens geplaatst wordt voor de District Commissaris wordt de arme man nerveus en weet hij niet wat te doen. Als hij zijn bediende wordt, is hij in korte tijd gewend aan hem en is hij niet langer bang. Daarentegen zijn andere mensen bang van deze man omdat niemand de Commissaris kan ontmoeten zonder dat hij ze naar hem toebrengt. We zijn alleen bang omdat we denken dat we begrensd zijn. De begrenzing is de Asuri Sampatti (demonisch vasthouden). De vrees en afleidingen zijn begrenzende krachten. Ze zijn begrensd en zijn niet in staat om de Atman te begrenzen die grenzeloos is. Zelfs een

verschrikkelijke leeuw in een kooi wekt geen vrees op bij gewone mensen dus hoe zouden deze begrensdde krachten de Atman bang kunnen maken? Zodra je realiseert zul je hen achterlaten waar ze horen; wanneer je bij deze Kracht komt zul je de Kracht worden.

R. Wat ervoor zorgde dat ik deze Kracht meer leerde waarderen was toen hij me verhalen begon te vertellen die heel erg leken op de verhalen van Uwe Heiligheid.

Z.H. Dit zijn vriendelijke krachten. Men moet ze gebruiken. Dit is slechts een beginnende staat van oprijzende energie die voor u beschikbaar komt. Ze hebben een wonderbaarlijke natuur want ze zijn niet voor iedereen beschikbaar. Dat is goed.

R. Wanneer ik oog in oog met deze Kracht stond heb ik op verschillende manieren geprobeerd te experimenteren. Soms lig ik plat en mediteer als voorgeschreven, of ik sta ik, loop rond en doe wat andere oefeningen. Wil hij iets in het bijzonder aanbevelen?

Z.H. Men hoeft niet iets speciaals te doen, maar men zou dat gevoel moeten proberen te bewaren. Door het gevoel te bewaren kan men het verdiepen, en een blijvend effect van die kracht verkrijgen, die zich kan manifesteren in betere handelingen en een vredige gemoedsrust.

Een waarschuwing: zulke ervaringen zouden niet geuit moeten worden. Ze zijn beter binnenin. Als hen wordt toegestaan binnenin te blijven groeien ze in kracht. Als je een ballon vult met perslucht, zal die vol potentiële energie zijn; maar als je hem doorprijkt zal de lucht ontsnappen en verspreid en onstabiel worden. Dus men kan deze ervaringen beter binnenin bewaren. Men moet ze alleen uiten wanneer het zeer noodzakelijk is, tegen mensen van een hoger niveau of die volgelingen die er baat bij gaan hebben en werkelijk klaar zijn om dit te ontvangen, anders zal het vervliegen.

Vrijdag 4 september – Avond (1)

R. Er wordt nog steeds een kleine kloof gevoeld tussen de enorme kracht waarmee men 's nachts in contact komt en zelfs de uiterst stille en vreedzame stadia van meditatie, maar horen zij zich niet samen te verbinden?

Z.H. De diepe vrede gedurende meditatie is de oorzaak van dergelijke ervaringen die u 's nachts heeft. Wanneer Sattva groeit dan zullen zulke ervaringen zich manifesteren. Men hoeft er niet naar te verlangen noch ze willen herhalen. Als ze gebeuren, goed en wel. Er kunnen verschillende ervaringen zijn. Je zou dromen kunnen zien waarin je praat of luistert naar de wijzen of Gerealiseerde mensen of zelfs flitsen tegenkomen van incarnaties. Wanneer Sattva overvloediger wordt kan je vrijheid in de ruimte voelen, dat je niet in een kamer bent wanneer je in een kamer zit, of geluiden hoort die ver weg gemaakt worden. Men zou flitsen van het voorgaande leven kunnen krijgen. Maar dat zijn stadslichten en niet het doel. Ik ben echter blij dat u ze ervaart.

Vragen van de School voor Meditatie (Juni 1964)

Mr. Jupp. Wanneer je tien minuten over hebt bij het wachten op iets of iemand, is het beter om te proberen te mediteren of om de aandacht naar buiten naar de wereld te richten?

Z.H. De tijd tussen het einde van een handeling en het begin van de volgende handeling is de vrije tijd. Dat is uw tijd welke handelingen niet nodig hebben. In feite is dit tijd voor rust. Geef je geest rust als dat makkelijk kan. Gewoonlijk gebeurt het dat de geest op zo'n moment naar het onderwerp gaat dat het meest dierbaar voor je is. Als meditatie het dierbaarst is, dan kan je deze tijd gebruiken om de Mantra of meditatie te herinneren. Dat zou rustgevend moeten zijn.

Mr. Jupp. Vaak heb ik een half uur of meer over wanneer ik op het Gerechtshof moet zijn, maar ik hoef geen aandacht te geven aan wat er gebeurt (b.v. een lange toespraak van de Rechter of een advocaat van de tegenpartij). Op zulke momenten wou ik dat ik kon mediteren! Zou het mogelijk zijn om dat te doen, en zo ja, hoe? Is het toegestaan om de Mantra in mijn aantekenboek op te schrijven en dat voor me te onderzoeken?

Z.H. Men moet voorzichtig zijn. Wanneer je een zaak op je neemt en er van je verwacht wordt dat je aandachtig bent om de lange toespraak van de Rechter te horen of het pleiten van de advocaat van de tegenpartij moet je je volledige aandacht geven. Als je dat niet doet en een klein iets over het hoofd ziet, zou dat schadelijk kunnen zijn voor je cliënt. De juiste aandacht geven aan een taak is even belangrijk als meditatie.

J. Hoe kun je de tijd in de trein het beste doorbrengen? Ik voel vaak dat ik dan zou willen mediteren, maar ben bang dat het mijn echte meditatie zal schaden.

Z.H. Men kan over meditatie *denken*, maar men zou niet in de trein moeten mediteren. Het is onnodig.

J. Studenten vragen of er iets is dat ze vlak voor het mediteren kunnen doen om de meditatie makkelijker te doen beginnen. Sommigen hebben nog de moeilijkheid dat de Mantra zichzelf niet wil herhalen – ze moeten hem blijven zeggen.

Z.H. Dat zijn de mensen die na het werk abrupt gaan zitten voor de meditatie. Ze dragen de spanning nog bij zich. Ze zouden zich het gemakkelijk moeten maken en alle actieve trillingen tot rust laten komen en dan de Mantra starten, anders zullen de twee meer spanning creëren, en elke verdere inspanning zal de moeilijkheden doen toenemen. Neem je gemak ervan en probeer niet te haasten. Gaar koken zorgt voor een betere maaltijd.

J. Wanneer je plotseling veel tijd hebt, zeg bijna een hele dag voor jezelf, is het beter om een aantal halve uren te doen of om een lange periode te gaan mediteren, en hoe lang?

Z.H. Als je een hele dag tot je beschikking hebt, kan je zoveel meditatie doen als je makkelijk af kunt. Je zou bij de minste ongemakken, pijn of vermoeidheid moeten stoppen. Je kunt de tijd gebruiken om naar goede muziek te luisteren of een goed boek over Zelfontwikkeling raadplegen. Zonder toe te laten dat de geest alle kanten op rent kun je over deze dingen nadenken en dieper ingaan op het Kennis aspect van meditatie.

J. Wat is belangrijk om te herinneren wanneer je de meditatie van andere mensen checkt?

Z.H. Je kunt van de buitenkant veel weten over de mediterende, maar het zal vrij moeilijk zijn om te weten wat er werkelijk van binnen omgaat. Je hebt de verantwoordelijkheid om te zien hoe stil iemand geworden is en zo niet, dan zou hij gepast begeleid moeten worden. Wanneer het lichaam stil wordt, zijn ook de ogen stil; de ogen knipperen vanwege een opflakkerende geest. Je kunt dit observeren en proberen iemand er bewust van te maken. Er zijn heel subtiele dingen die men kan waarnemen uit de bewegingen van het lichaam. Het lichaam kan het onevenwichtige binnenin gewoonlijk aangeven.

Vrijdag 4 september – Avond (2)

R. vraag is niet opgenomen

Z.H. Het bewijs van diepe meditatie is dat alles stil is. Zelfs als de ogen half open zijn, zal men niets zien omdat er geen activiteit is door de ogen gedaan wordt, en ze zullen volkomen stil blijven.

School voor Meditatie. Meer vragen (Juni 1964)

Vraag 1. Is de verbetering in lichamelijke gezondheid te danken aan de meditatie door het wegnemen van stress? Toch stierven zowel Shri Ramakrishna en Shri Raman Maharish, beide Gerealiseerde mensen, aan kanker.

Z.H. Zo'n ziekte in het leven van Gerealiseerde mensen zijn toe te schrijven aan hun vorige leven. Ze moeten elementen gehad hebben die deze omstandigheden veroorzaken. Feit is dat Realisatie van de Atman is en niet van het lichaam. Ze nemen wat hen toekomt en hechten er geen enkel belang aan. Men zou waargenomen moeten hebben dat wat hun ziekte of pijn

ook is, dat ze echte glimlach op het gezicht bewaren. Hoe gebeurt dat? Dat komt alleen omdat ze er geen belang aan hechten en de ziekte laten zijn.

Vraag 3. Waarom krijg ik het zo koud tijdens de meditatie?

Z.H. Dat is onmogelijk. Door juiste meditatie kan niemand het koud krijgen. Wanneer je in meditatie je lichaam stevig stil maakt en je prana in evenwicht brengt, moet er meer warmte zijn, maar deze warmte is niet heet. Het is milde warmte die aan regelmatigheid in de prana is toe te schrijven. Het kan pure verbeelding zijn of een misvatting. Warm is kouder dan heet. Bedoelt hij koud wanneer hij minder hitte voelt? Dit is allemaal verbeelding. Op het moment dat je het lichaam onder controle krijgt wordt de warmte gegenereerd.

R. Misschien voelt ze zich koud door net te doen alsof ze mediteert!

Z.H. De geest kan natuurlijk koel worden door stil te zijn, maar het lichaam niet. Een koele geest is gewenst. Meditatie en de andere pranayamas geven allemaal warmte. In het koele seizoen doen de meeste discipelen meer meditatie om meer warmte te krijgen.

Vraag 4: Zijn er bepaalde fysieke oefeningen die waardevol zijn in verband met gedachten die de meditatie verstoren?

Z.H. Meditatie is een innerlijk proces. Het heeft weinig of niets te maken met het lichaam. Dus welke afleiding of belemmeringen er ook in de meditatie voorkomen, worden door meditatie behandeld en niet door fysieke oefeningen. Mentale moeilijkheden hebben een mentale remedie nodig. Men hoeft alleen zijn toevlucht te nemen tot meditatie want die is ontworpen om alle afleidingen te boven te komen.

Zaterdag 5 september – Ochtend

We arriveerden laat op deze audiëntie en Z.H. zei dat als we vol beweging waren, goede meditatie niet mogelijk was, dus hij ging een paar woorden zeggen terwijl we rustig werden.

Z.H. Mensen ontmoeten en samen komen is heel goed. Maar de Atman ontmoeten is verreweg het beste. Men moet zichzelf van binnen en van buiten klaarmaken en geheel schoon, volledig gekleed, fit en wakker zijn. Wanneer men de Atman, de Koning, de Keizer gaat ontmoeten dan moet men de familie en bedienden achterlaten en in rust en vrede een audiëntie hebben. Wanneer de audiëntie voorbij is, komt men naar buiten om de bedienden en de familie al naar gelang hun stand te ontmoeten. Als je naar binnen gaat laat je lichaam, zintuigen, geest en Buddhi een voor een achter en als je naar buiten komt ontmoet je Buddhi, geest, zintuigen, lichaam en de wereld de een na de ander. Het doel is om in Gelukzaligheid te ontmoeten, en de voorbereiding om stil, comfortabel en gereed te worden is noodzakelijk. Men moet wat tijd nemen om het lichaam stil te laten worden en ook om de innerlijke machinerie te stoppen.

R. In Sattva lijkt de meditatie volmaakt natuurlijk te werken. Moet men dus enige tijd wat Sattva verzamelen wanneer men gehaast aankomt?

Z.H. Al onze activiteiten en al onze bewegingen gebeuren in Rajas. Om in meditatie te gaan moet men de Rajas binnenin en buiten stoppen. Meditatie is ook een activiteit, maar deze heeft heel weinig Rajas en het leidt je naar Sattva. Het is daarom nodig dat we wat tijd geven om Rajas op te laten houden. Wanneer de motor van een auto wordt gestopt, gaat de motor nog door met bewegen door de snelheid en kracht. Het duurt enige tijd voor hij kan stoppen. Je kunt de ventilator uitzetten maar hij zal niet onmiddellijk stoppen; hij zal blijven bewegen vanwege zijn momentum (kracht van snelheid) en zal langzaam gaan stilsthouden. Het zelfde gebeurt met ons. Tussen twee handelingen wordt men geacht een paar minuten rust te geven.

In het 18^e hoofdstuk van de Bhagavad Gita vertelt Shri Krishna aan Arjuna over de Sattvische, Rajasische en Tamasische activiteiten en hun gevolg. De Sattvische activiteiten zijn in het begin pijnlijk vanwege discipline – tenzij de discipline natuurlijk wordt. De pijn wordt alleen door het lichaam, de zintuigen, geest en Buddhi gevoeld. Het gevolg van deze activiteiten is eeuwig plezier voor iedereen en Gelukzaligheid voor de Atman.

Bijvoorbeeld, kleine kinderen vinden het moeilijk om het alfabet te leren en ze kijken om zich heen naar de muren, de lucht of ze krabben op de grond omdat ze het moeilijk vinden. Zodra ze de taal geleerd hebben, zijn lezen en schrijven een oneindige bron van plezier. Een discipel moet zijn lichaam, zintuigen, geest en Buddhi trainen om aan de discipline te voldoen en het is inderdaad pijnlijk, maar het leidt naar plezier en gelukzaligheid!

Tamasische activiteiten leiden tot slaap. Een Tamasische activiteit geeft het plezier dit of dat werkje niet te doen en laat toe dat lichaam, zintuigen, geest en ook Buddhi lui zijn en aldus weggroten. Alle activiteiten zijn Rajas. Het is de richting naar Sattva of Tamas die het patroon vaststelt. Tamasische activiteiten geven in het begin plezier maar eindigen in verwoesting en dood, slechte gezondheid en armoede. Een zuivere Buddhi neemt iemand mee naar Sattva en een onzuivere naar Tamas. Iemand die een sterke heldere, zuivere en besluitvaardige Buddhi heeft, hoeft zich geen zorgen te maken, hij zal op het juiste pad zijn, het pad van Sattva.

Degenen in Tamas zijn lui. Ze denken dat ze van slapen genieten, maar te veel slaap brengt bloed terug tot een waterige substantie en ze verliezen alle energie van lichaam, geest en Buddhi hetgeen hun val versterkt. Zo vernietigen mensen zichzelf. Een mens van een Hoger niveau kan zich natuurlijk in een Sattvische activiteit begeven zonder lichaam en geest toe te moeten staan stil te worden. Hij duikt onmiddellijk en komt bij de Bron, die op zijn beurt alle afmatting en vermoeide gevoelens ontlast. Hij komt er altijd fris uit voor meer activiteit. Hard werken is niet alleen voor discipelen maar zelfs voor Gerealiseerde mensen noodzakelijk. Zelfs als het niet voor hen zelf is, dan wel voor anderen.

Een trouwe echtgenote zal de stem van haar echtgenoot altijd in een menigte herkennen en een ware discipel zal eveneens de stem van zijn Leraar in een menigte herkennen. Shri Vyasa, die de Bhagavad Gita bijeenbracht, herkende en hoorde de stem van Shri Krishna op het slagveld van Mahabharat dat vol was met strijdkreten, wapengekletter en vele stemmen. Op dezelfde manier zal degene die werkelijk naar de Atman zoekt de Stem van de Atman horen en herkennen te midden van de veelheid van wensen, ambities en plichten die de geest heeft geschapen. Dit alles is mogelijk vanwege Liefde en Toewijding.

Zaterdag 5 september – Avond

School voor Meditatie. Vragen

Vraag 1. Verandert bewustzijn wanneer de Mantra verdwijnt?

Z.H. Bewustzijn is geladen met energie. Het wordt sterk en scherp, Buddhi wordt helderder, de geest wordt dan minder beweeglijk. Men krijgt meer energie om de wereld en zijn problemen tegemoet te treden. De Mantra is de verbinding. We hebben over de betekenis van de Mantra gehoord. Het verbindt de innerlijke kracht met de uiterlijke kracht, Atman met het Absolute. Wanneer men een vloeistof moet overbrengen van de ene tank naar de andere, kan men ze met een slang verbinden en als we de lucht uit de slang halen zal het stromen van de vloeistof beginnen. De Mantra doet alleen dat.

Vraag 2. Tijdens de meditatie gebeurt niets. De uitwerking wordt naderhand gevoeld. Is dat juist?

Z.H. Zelfs tijdens de meditatie gaan activiteiten door. In de wereld stopt niets. Het is slechts een kwestie van schaal. Gedurende de meditatie kan de geest de activiteit niet waarnemen; hij is daar niet toe in staat. De natuur van deze activiteit is zeer subtiel, te subtiel om waargenomen te worden, maar in feite gaan de activiteiten door. Hoe kan iets in deze wereld stoppen? Alles verandert voortdurend, ten goede of ten kwade, maar het moet veranderen. De gewone mens kan het niet zien. Misschien zal er ooit een zeer krachtig en zeer subtiel instrument zijn dat dit kan aantonen. Bijvoorbeeld, wanneer een batterij wordt opgeladen kan je niet zien wat er gebeurt; alleen een of ander hoogstaand soort instrument kan de trillingen registreren. De Gerealiseerde mensen hebben de ervaring van wat er gebeurt. Gewone mensen weten door het resultaat. Men

wil noch de activiteit kennen noch uitzien naar het resultaat.

R. Deze vragen hebben een zeer bijzondere aard.

Z.H. Zulke vragen komen niet direct van de vragenstellers. De vragen die oprijzen uit persoonlijke ervaring zijn van een andere aard. Mensen verzamelen deze vragen uit andere bronnen; uit de omgeving, uit boeken of hun vrienden. Ze zijn geleend. Als ze doorkomen via verantwoordelijke mensen dan zijn ze goed om te weten om een antwoord te hebben in tijd van nood, maar onverantwoordelijke mensen werpen deze vragen gewoonlijk op uit nieuwsgierigheid en vergeten wat er als antwoord werd gegeven. Ze maken er geen enkel gebruik van tenzij ze hun eigen vraag hebben.

R. Taal moeilijkheid. De woorden in het Engels hebben een Spiritueel equivalent in Sanskriet woorden. We voelen dat we belangrijke woorden als Atman en Buddhi moeten behouden tot hun betekenis volledig Gerealiseerd is.

Z.H. Betekenis is belangrijker dan de woorden. Als je geen woord voor woord vertaling kunt verkrijgen, kan je altijd de betekenis waar het woord voor staat, vinden. Als dat niet mogelijk is dan kan je een paar woorden uit andere talen nemen. We hebben hier mensen die geen Sanskriet kennen en zelfs Hindoe niet goed begrijpen; ze begrijpen het gevoel en daarmee beginnen ze het werken aan het Zijn en gaan verder, verder dan hen die de woorden kennen. Taal is geen begrenzing in het gebied van ervaringen, hoewel het het werk gemakkelijker maakt.

R. Op de een of andere manier moeten we hen naar de ervaring van de spirituele betekenis van 'Ik', 'Ik ben' leiden. Zo'n concept is er niet.

Z.H. Meestal worden spirituele woorden gebruikt in het najagen van geest, en zelfs zeer geleerde mensen kennen de juiste Spirituele betekenis van zeer vele woorden die in algemeen gebruik zijn, niet. Je moet deze speciale woorden speciaal leren. Bijvoorbeeld, een Engelsman die heel goed Engels kent zou alle technische woorden van de wet moeten leren als hij rechten wil gaan studeren. Voor de medische studie moeten medische woorden worden geleerd. Qua aantal zijn er niet zo heel veel speciale woorden, maar ze moeten geleerd worden. Wanneer men ze goed kent, gebruikt men ze juist. Als je geen juiste woorden in een taal kan vinden, kan je ze altijd uit een andere taal halen.

Sommige mensen hier denken dat de Atman lichaam, zintuigen, geest of Buddhi is. Dat doen ze in onwetendheid. Het is geen van deze; het is alleen een getuige van wat binnen of buiten gebeurt. De betekenis verschilt van niveau tot niveau.

R. Van negen tot zeven uur in de ochtend heeft men tien uren. Z.H. schrijft zes uur slaap voor, en ik probeer een bamboe stok te vinden om in de vrije tijd omhoog en omlaag te gaan!

Z.H. U bent vrijgesteld van het toevlucht nemen tot de bamboe stok! Men kan de extra tijd gebruiken om de Mantra fysiek te herhalen, een idee van allerlei kanten te beschouwen, naar muziek luisteren, een gepast boek lezen of wandelen. Men kan de gewone slaaptijd met een half uur per week verkorten en geleidelijk aan de tijd reguleren. Hij zelf krijgt geconcentreerde slaap, heel diep, vier uur vanaf middernacht; dan staat hij fris op. Als men zich slaperig voelt zou men niet verder moeten verminderen, en dan zou men zichzelf in de gaten moeten houden net zoals men een bediende in functie in de gaten houdt.

Men moet besluiten om zich aan een plan te houden.