

*AUDIËNTIES*

*ALLAHABAD*

*September 1974*

*Mr. & Mrs. Howitt*

*Vertaler Mr. R lal Dixit*

## *Vrijdag 20 september*

### *Nolan Howitt's Inleiding*

Bij een temperatuur van reeds boven de honderd, brachten we een bezoek aan de markten om wat vruchten voor Zijne Heiligheid te kopen. We moesten ook wachten tot er een bloemenkrans was gevlochten van hele kleine witte bloemen, en we kwamen pas om 10 over 10 bij de Ashram aan.

De buitenkant van de Ashram is niet erg indrukwekkend, die zit vol tralies om ongewenste mensen buiten te houden. De entree van de Ashram is een poort waar een donkere vent met ontbloot bovenlijf op wacht stond. We werden toegelaten omdat hij Mr. Dixit kende.

Als je de poort doorgaat komt je meteen in een overdekte weg. Aan elke kant stond een verhoogd podium met aan de achterkant een deur. Je kon in die kamers kijken en ze leken op de kleine cellen die gewoonlijk met monniken worden geassocieerd. Ik raakte bekend met de bewoner van de 'cel' aan de linkerkant, een heel gelukkige, vriendelijke man van een jaar of 60. Hij maakte de indruk dat hij ontdekt had dat Geluk het geheim van het leven was. Hij was omringd door wierook, portretten van godheden en natuurlijk van Guru-Deva.

Deze overdekte weg was zo'n 10 meter lang en kwam uit op een groot open tuin gebied geheel omgeven door de Ashram zelf. Rechtdoor is weer een licht verhoogd wandelpad, aan het eind daarvan was een kleine kamer. In deze kamer waren twee manshoge stenen beelden. Een was van Guru-Deva en de andere van de oorspronkelijke Shankara.

Net aan het einde van de overdekte weg aan dezelfde kant als onze Gelukzalige vriend was een trap die naar de eerste verdieping leidde. Een veranda langs en je arriveert in de Audiëntiekamer.

Ons werd een teken gegeven om de kamer binnen te gaan. Daar was Zijne Heiligheid die met gekruiste benen op zijn troon zat. Wat een indrukwekkend uitzijnde man – veel meer dan op zijn foto. Hij gaf ons een teken om achterin de kamer te wachten. Het duurde maar heel kort voor we begrepen wat de vertraging was, want uit het rechtse raam haalde een van zijn volgelingen twee stoelen – wat attent.

Voordat de meditatie begon, sprak Zijne Heiligheid enige tijd met Mr. Dixit, en begon toen met chanten. Toen de meditatie was afgelopen, legde Mr. Dixit uit wat hij had gezegd:

Z.H. "Er zijn drie punten die ik zou willen maken: Ten eerste, ik weet van uw achtergrond, dat u hoorde bij de groep van Mr. MacLaren en daarna overstapte naar de groep van Dr. Roles. Mr. MacLaren en Dr. Roles ontvangen gelijke leiding van mij en ik ben even blij om hen beiden te zien. Ze zijn even competent om de mensen van hun groepen te leiden.

Zodra je een verandering aangaat, wordt het zaad van verandering in de geest gezaaid, en dan is er een gewoonte om verbindingen te maken en te verbreken; dit staat je werkelijke vooruitgang in de weg.

Ten tweede, daar ben ik zeker van, dat bij welke groep je je ook aansluit, je moet er blijven want wat mij betreft geef ik hen beiden dezelfde leiding.

Ten derde over Dr. Roles: hij is vele jaren met mij in contact geweest en gedurende deze periode heb ik hem genoeg materiaal gegeven waar iedereen van kan profiteren en voor iedereen die wil gaan mediteren en met antwoorden op alle vragen die in het gegeven materiaal beschikbaar zijn."

In dit stadium was het nog in het geheel niet duidelijk dat Zijne Heiligheid antwoord op vragen zou geven. Hij had in zijn telegram dat door Mr. Dixit aan ons was gestuurd, aangegeven dat we hoewel we welkom waren om hem eind september te bezoeken, zijn programma zodanig was dat hij alleen in staat zou zijn om onze vragen per brief te beantwoorden. Dus stelde Mr. Dixit voor als wijze van benadering, om te vragen of we weer konden komen om met hem te mediteren.

*Mr. Dixit. Zou ik Zijne Heiligheid mogen vragen of jullie hier kunnen komen om met hem te mediteren?*

*N.G.H. We zouden het fijn vinden hem te bezoeken wanneer het ook maar mogelijk is, maar dat ligt bij Zijne Heiligheid.*

Later vertelde Mr. Dixit dat hij er op dit punt zeker van was dat er geen vragen zouden zijn, dus hij zei op zijn vriendelijke, voorkomende manier:

*“Er worden hier ook elke avond meetings gehouden. Er komen maar een paar mensen. Er zijn geen uitnodigingen maar er worden wat lofzangen gezongen en aan het einde houdt Zijne Heiligheid een korte toespraak die natuurlijk in het Hindi is, dus u zult het niet kunnen volgen.”*

Het leek op dit punt duidelijk dat Zijne Heiligheid bereid was om te blijven, dus Mr. Dixit zei:

*“Zal ik Zijne Heiligheid vragen over de leiding van uw groep in Nieuw Zeeland?” en ik zei: “Natuurlijk.” Mr. Dixit vroeg toen aan Zijne Heiligheid iets over het leiden van de groep in Nieuw Zeeland.*

Z.H. Ik heb over dit punt al wat advies gegeven. Het was waarschijnlijk toen de vraag oprees hoe om te gaan met iemand die bij uw groep was gekomen. Er was wat algemeen advies. Als er een bepaald punt is waarover u verder advies zou willen dan zal ik proberen u bij uw moeilijkheden te helpen.

*N.G.H. Op dit punt sprak ik met Mr. Dixit over hoe ik 15 jaar bij Mr. MacLaren was en dat, toen ik weg ging, Dr. Roles duidelijk de reden begreep dat ik dat deed. Ik zei dat ik heel gelukkig was om onder de leiding van Dr. Roles te werken. Ik zei dat ik zeker niet naar Allahabad gereisd was om te stoppen onder Dr. Roles en onder Zijne Heiligheid te komen. Ik voelde in het geheel niet dat ik aan het dwalen was om een Goeroe te zoeken. Op dit punt sprak Mr. Dixit weer met Zijne Heiligheid.*

Z.H. Wat ik u op het hart wil drukken is dit: zodra u een ding opgeeft en een ander ding aanneemt heeft de geest de neiging om het andere ook op te geven. Bijvoorbeeld, u heeft de groep van Mr. MacLaren opgegeven om naar de groep van Dr. Roles te gaan. Wat er gebeurde in het geval van de groep van Mr. MacLaren kan, omdat het eens is gebeurd, opnieuw gebeuren, deze keer met Dr. Roles. Het zelfde gebeurt weer – dat komt omdat de neiging van de geest om zoiets te doen open is – en als het steeds weer opnieuw gebeurt, verdwaal je.

Wat ik over beide groepen weet is dit: Mr. MacLaren is heel strikt met procedures en regels terwijl Dr. Roles niet zo strikt is met procedures en regels, hij maakt dingen eenvoudig. Zijn methode is hoofdzakelijk op liefde gebaseerd.

Ik heb hen beiden geleid en heb hen beiden verduidelijking gegeven, en laten zien hoe liefde en het heel strikt volgen van de regels allebei even goed en essentieel zijn. Als procedures en regels zonder liefde gevolgd worden, wordt het hele gebeuren droog. Als ze gevolgd worden met liefde dan verkrijgt het in dat geval zoetheid. Ik heb bij beide groepen benadrukt dat er striktheid over de regels moet zijn maar dat er ook liefde moet zijn.

Deze verandering is niet alleen u overkomen, het gebeurt ook hier in de Ashram in het geval van vele mensen. Het echte moeilijke bij dit soort gebeurtenissen is dat je waarschijnlijk verdwaalt. Dit is de hele moeilijkheid.

*N.G.H. Op dit punt benadrukte ik bij Mr. Dixit dat ik niet weggegaan was van Mr. MacLaren vanwege de striktheid van de regels. Ik zei opnieuw hoe bereid ik was om de leiding van Dr. Roles te volgen.*

Z.H. Het geluid van deze botsing zou mijn oren niet moeten bereiken, dat wil zeggen, het geluid van de botsing tussen de twee groepen.

Er zijn twee dingen: Een is wat de Manas (geest) wil doen en het andere is wat je Buddhi (intellect) voorschrijft. Als je de eisen van de geest volgt en niet luistert naar wat je rede zegt, is dat niet goed. Bij elke stap heb je het conflict waar je geest het ene wil terwijl je intellect je iets anders vertelt, dus men moet leren de stem van de geest die niet wordt geleid door het intellect, te onderdrukken.

*N.G.H. Is er een manier waarop je de stem van het intellect (Buddhi) met zekerheid kunt herkennen als verschillend van de geest (Manas)?*

Z.H. De bevelen van de geest zijn gebaseerd op persoonlijke voorkeuren en afkeren. Met persoonlijke voorkeuren en afkeren kun je ze altijd kennen. Ik geef een eenvoudig voorbeeld:

Er is een bepaalde stofwisselingsziekte; de maag raakt van streek en de eigenaardigheid van de ziekte is dat je zoete dingen wilt eten en zoete dingen verergeren je ziekte. Je geest zegt je dat je ernaar hunkert terwijl je intellect je zal zeggen dat je ze moet vermijden. Zo moet je beoordelen of het je geest is die geleid wordt door persoonlijke voorkeuren en afkeren of dat het je intellect is dat spreekt.

Op dit punt onderbrak Zijne Heiligheid Mr. Dixit. Hij had gehoord dat hij het woord 'geest' gebruikte en wilde uitweiden over het woord dat werd gebruikt.

Z.H. Wat gewoonlijk 'geest' wordt genoemd wordt volkomen bevat door Antahkaran (Innerlijk Orgaan) hetgeen op het causale niveau geheel een is, maar op het subtiele niveau wordt het in vier verschillende functies verdeeld: Manas is dat deel van de geest dat over dit ding en over dat ding denkt – ik zal dit doen, ik zal dat doen. Dat is Manas. Buddhi is iets als wijsheid die ons vertelt wat goed is en wat verkeerd, en Chitta is dat wat denkt: 'Ja, ik zal dit doe, ik zal dat doen.' Ahankar is dat wat iets als Ego is – 'Dit is mijn geest dit is mijn intellect,' – mijn dit, tegen alles, dat is Ahankar. Dus geest is in vier delen verdeeld volgens de verschillende functies die de basis van kennis vormen. Wanneer we met geest te maken hebben, hebben we ermee te maken in overeenstemming met de vier classificaties van zijn functies.

*N.G.H. Is het mogelijk dat mijn vrouw een vraag stelt over meditatie?*

Z.H. Dat is goed.

*B.R.H. Ik bemerk grote moeite in meditatie. Er is beklemming in de geest en spanning. De inspanningen die ik doe om aandacht te geven aan de Mantra zijn niet succesvol – het geeft alleen meer spanning. Kan Zijne Heiligheid wat suggesties geven over de benadering van meditatie – of iets anders dat beoefend kan worden overdag dat de meditatie zou helpen?*

Z.H. Wat is de spanning?

*B.R.H. Het schijnt ongemak en spanningspijn in het hoofd te zijn. Het is klaarblijkelijk niet gerelateerd aan een gedachte of een bepaald gedachtenpatroon waar ik me van bewust ben; ik heb medisch advies gehad en er lijkt niets fysieks te zijn.*

Z.H. Hoe mediteert u? Zittend op een stoel net zo als u nu zit?

*B.R.H. Ja.*

Z.H. Het eerste punt is – dat u zit met een volkomen rechte rug, en ten tweede, dat u gedurende meditatie natuurlijk de mantra reciteert. Terwijl u de mantra reciteert zou er absoluut geen nadruk moeten zijn op enig deel van de geest – het zou volkomen vloeiend moeten zijn – en het gevoel mag zijn alsof je iemand gaat ontmoeten waar je veel van houdt. Voor zo'n ontmoeting, als je iemand gaat ontmoeten waar je van houdt, kan er geen sprake zijn van spanning – er is in het geheel geen spanning. Eenvoudig – wat je doet gedurende meditatie is – dat je je Atman gaat ontmoeten die het voorwerp van je grootste liefde is – wanneer dat gezien wordt als je grootste liefde is er absoluut geen sprake van spanning – dus op deze manier zul je afdalen in de diepten van Atman – je bereikt het gebied waar alles volkomen kalm en volkomen stil is. Alle spanningen en dat soort dingen worden heel ver achter je gelaten, want gedurende meditatie wanneer je de mantra reciteert, moet de inspanning zijn om diep in je eigen Atman te gaan – want Atman is het onderwerp waar iedereen veel van houdt en als je iemand gaat ontmoeten waarvan je houdt – is er geen sprake daarvan, van spanning. Ga in de meditatie, in dezelfde geest als waarmee je je liefste gaat ontmoeten.

**Zaterdag 21 september*****Tweede Audiëntie***

N.G.H. Zijne Heiligheid nodigde me tijdens de eerste audiëntie uit om een bepaalde vraag te stellen betreffende moeilijkheden die met de groep hier in Wellington oprijzen.

Op de avond voor ik naar India vertrok, waren er een aantal mensen in Ponsonby Road; ik vroeg hen of er bepaalde vragen waren waarvan ze wilden dat ik die aan de Shankaracharya vroeg. Bijna al hun problemen leken te draaien om het idee dat de omstandigheden hier in Wellington zodanig waren dat het conflict naar boven kwam dat de omgeving trok in plaats van de wens om te mediteren etc. Terwijl ik dit in de geest hield, verwoordde ik de volgende vraag voor Zijne Heiligheid:

*N.G.H. Economisch gezien is Nieuw-Zeeland een tamelijk zelfvoorzienend land. Haar rijkdom is voornamelijk gebaseerd op landbouw producten. Het is een land even groot als Engeland maar heeft slechts 3 miljoen inwoners. We kennen geen echte armoede en sloppen.*

*Dit gemakkelijke leven maakt het gemakkelijk om de geest onder te dompelen in de genoegens van de zintuigen. Zij die enige tijd hebben gemediteerd bemerken een sterker worden van een verlangen naar het Ware Zelf, maar het produceert ook een krachtig conflict tussen verlangen naar de spirituele wereld en het genoegens van zintuiglijke objecten. Er is deze grote polariteit. Wat kan de spirituele pool versterken?*

Z.H. Omdat de mensen in Nieuw Zeeland het goed hebben, zijn ze meer verwickeld in wereldse zaken dan anderen – deze lijn van redeneren is niet juist. Zelfs de mens die problemen en moeilijkheden heeft kan zelfs meer verwickeld zijn in zintuiglijke genoegens en dat soort dingen. Dit is allemaal vanwege Samskar, de neigingen van de geest die verkregen zijn uit vorige handelingen in dit en vorige levens. Daar komt dit door, maar niet door welvarend leven.

Hier in de Ashram komen allerlei soorten mensen, sommigen zijn buitengewoon rijk. De Rajahs, de prinselijke orde hier in India, zijn door de Regering opgegeven, maar ze zijn heel rijk. Zowel zij komen alsook de absoluut arme mensen. Dus betrokkenheid bij zintuiglijke genoegens wordt in beide klassen van mensen gevonden, zowel bij de rijken als bij de armen.

Behalve uit Samskar, worden deze dingen ook verkregen uit de omgeving, de maatschappij waarin men zich beweegt – gezelschap. Dus behalve Samskar, is het andere het soort gezelschap waarin mensen leven, want dit beïnvloedt ook iemands manier van denken.

*N.G.H. Dit proberen we in Nieuw Zeeland te doen – een groep mensen te maken om goed gezelschap op het spirituele gebied te zijn.*

Z.H. Ik ondersteun uw manier van denken. Goed gezelschap is als medicijn voor een ziekte, net als dat wanneer iemand ziek is, er voor hem een medicijn wordt voorgeschreven. Satsang, dat is een remedie voor maatschappelijke ziekten. Het medicijn wordt altijd voorgeschreven met een bepaalde dosering teneinde het maximale goede te doen.

Net zo hoeven de zintuiglijke genoegens niet helemaal opgegeven te worden, want ze zijn geschapen voor een duidelijk doel en aldus moeten ze in de juiste dosering gebruikt worden. Totaal opgeven wordt niet voorgeschreven. We zouden er gebruik van moeten maken in de juiste doses. Tot op zekere hoogte, zijn we ook in staat om te beoordelen in welke dosering we datgene nemen wat we in goed gezelschap krijgen. We moeten een zekere mate van beheersing verkrijgen en deze beheersing wordt verkregen door naleving van de regels. Wanneer regels worden nageleefd geeft dat je de kracht om jezelf onder beheersing te houden.

*N.G.H. Dr. Roles leidt zijn mensen en zendt ons materiaal, moeten we hier de regels uit halen? Zouden deze regels onze relatie met Dr. Roles zijn?*

Z.H. Dat is juist. Wat u ontvangt van Dr. Roles, is speciaal voor het verkrijgen van de kracht om zelfbeheersing effectief te maken en om de regels te vestigen. Deze regels zijn neergelegd na een hoop uitzoeken en zijn nuttig bevonden, zodat ieder die ze volgt de kracht verkrijgt om zichzelf onder controle te houden.

*N.G.H. Krijgt men deze regels van Dr. Roles? Kan ik uitzoeken of Zijne Heiligheid daarom zei: 'Dat is juist'?*

*Dixit. Ja, dat is juist. Dus deze vraag is denk ik beantwoord – "Wat kan de spirituele pool versterken?"*

*N.G.H. Nadat we gisteren terugkwamen van Zijne Heiligheid, werd ik me een paar keer bewust van verschillende voorkeuren, afkeren, twijfels en onzekerheden in de geest. De woorden van Zijne Heiligheid kwamen binnen en er was datgene dat de hele situatie kende zelfs tot aan de herinnering dat de mens niet iets is dat hij ziet, voelt of denkt. Hij is eeuwig; deze kennis bracht rust in de geest, en onthechting. De hele situatie werd geaccepteerd zoals die op dat moment bestond. Is dit het waar Zijne Heiligheid gisteren aan refereerde?*

Z.H. Ja, dit is juist, dit is wat ik bedoelde. Maar herinner u dat hoewel de mens de Manas, de Buddhi en de Chitta bezit, dat datgene dat deze dingen bezit Manu wordt genoemd. Daar refereerde ik gisteren aan.

Gedurende de eerste audiëntie beschreef Zijne Heiligheid de vier verschillende functies van de geest. Toen ik het doorlas, ontdekte ik dat de beschrijvingen voor Manas en Chitta bijna hetzelfde klonken dus stelde ik de volgende vraag:

*N.G.H. Gisteren zei Zijne Heiligheid dat 'Manas het deel van de geest is dat over dit ding en dat ding denkt – ik zal dit doen, ik zal dat doen'. Van Chitta zei hij: 'Het is datgene wat denkt – Ja, ik zal dit doen, ik zal dat doen.' De beschrijving van de twee delen klinkt heel eender; kan Zijne Heiligheid dit nog iets meer verduidelijken?*

Z.H. Ik zal het onderwerp duidelijk uitleggen.

Nu voert het ene individu verschillende plichten uit – bijvoorbeeld hij is een rechter; wanneer hij zitting gaat nemen in het hof functioneert hij als een rechter, beslist zaken. Wanneer hij thuis komt is hij niet langer een rechter. Voor zijn vrouw is hij een echtgenoot, hij gedraagt zich als een echtgenoot; voor zijn kinderen is hij een vader en gedraagt zich als een vader.

Net zo voert de Antahkaran vier functies uit en deze Antahkaran is dezelfde maar bij verschillende gelegenheden voert hij verschillende functies uit. Dus als we de functie 'Ik wil dit, ik wil dat' uitvoeren, is het Manas; als het de functie 'Dit is juist, dit is verkeerd' uitvoert, wordt hij Buddhi; dus al naar gelang de functie voert hetzelfde ding iets uit, het heeft alleen een andere naam gekregen.

*N.G.H. En de functie van Chit?*

Z.H. Dat wat denkt aan verleden, heden en toekomst.

*N.G.H. Is het als een geheugenbank van voorgaande handelingen?*

Z.H. Ja, het houdt de herinnering vast.

*N.G.H. Het kan dus op een bepaalde manier veel te maken hebben met het vasthouden van de richting van iemands leven, in het bijzonder als hij met uiterlijke dingen meeding – zonder onderscheidingsvermogen. Houdt Chitta het geheugen vast en produceert het zijn handelingen?*

Z.H. Handelingen vinden plaats door onze organen van handelingen en Manas. Buddhi besluit wat te doen en wat niet te doen. Manas ondersteunt de bevelen van Buddhi. Het is Manas die de organen van handeling beveelt om iets bepaalds te doen. Manas houdt controle over alles, en van daar uit besluit Buddhi wat te doen en wat niet. Buddhi beveelt en het uiteindelijke bevel om een bepaalde handeling uit te voeren komt van de Manas. Wanneer dit bevel komt, dan maken de organen van handeling het af.

Het directe bevel aan de organen van handeling komt van Manas, het komt niet van de Buddhi. Buddhi besluit en Manas ondersteunt dan dat besluit en wanneer een besluit ondersteund wordt, geeft het dat door aan de organen van handeling. Pas dan wordt het feitelijk uitgevoerd. Er is geen directe verbinding tussen Buddhi en de organen van handeling.

Buddhi neemt bevelen aan van Atman en Manas neemt bevelen aan van Buddhi, terwijl de organen van handeling bevelen aannemen van Manas.

*N.G.H. Ons werd ooit verteld dat wanneer er een voorwerp gezien wordt, het beeld wordt teruggenomen en de mens gaat alleen tot handeling over wanneer het ego zich verbindt met dat beeld. Dat het ego zich moet verbinden met enig verlangen om de mens tot actie over te laten gaan. Zouden de wensen die een mens bewegen, oprijzen, maar hem niet fysiek beroeren tot het ego erbij komt?*

Z.H. Het Ahankar (ego) nu, kent twee soorten: zuiver en onzuiver. Zuiver Ahankar is verbonden met Atman en onzuiver is verbonden met wereldse objecten, dit is mijn vrouw, mijn leven, mijn huis, dit is mijn rijkdom, en zo voort. Dit ego doet niets. Het beveelt geen handelingen. De zuivere Ahankar is datgene wat zichzelf enkel beschouwt de Atman te zijn en dat is alles. Het is slecht Ahankar dat ons doet denken dat dit mijn lichaam, mijn geest, mijn Chitta of mijn Manas is en dat soort dingen. Het is de wortel van onze verwickeling in wereldse zaken. Het is dit dat uiteindelijk bevrijd wordt. De zuivere Ahankar is al bevrijd. Het is deze onzuivere Ahankar die we proberen te bevrijden. Dus goed gezelschap, heilige geschriften lezen of in contact komen met Mahatmas helpt, want het is dit Ahankar dat onderhevig is aan slavernij en vrijheid.

*N.G.H. (tot Mr. Dixit) Alstublieft, wilt u Zijne Heiligheid bedanken en hem vertellen dat hij dit onderwerp heel erg voor me verduidelijkt heeft.*

*Toen keerde Zijne Heiligheid zich tot Mrs. Howitt en sprak met haar over haar meditatie.*

*B.R.H. Ik heb gemerkt dat als ik ga zitten om te mediteren, het lang duurt voordat de geest begint aan het opgeven van haar activiteit. Als ik in het begin zit, als ik poog om het idee dat Zijne Heiligheid me gegeven heeft, in mijn geest te houden dat ik mijn geliefde ga ontmoeten en tegelijkertijd de mantra herhaal, dan lijken de energieën in conflict te zijn met de mantra. Als ik echter niet probeer de mantra onmiddellijk te herhalen maar alleen in mijn geest het idee vasthoud dat ik de geliefde ga ontmoeten – het voorwerp van je grootste liefde, dan nemen de energieën in de geest af en is het gemakkelijker om de mantra te herhalen. Ik merk dat de woorden van Zijne Heiligheid ook troost brengen als ze op andere tijden herinnerd worden, en de gebruikelijke zorgen in de geest verminderen. Dit gevoel van troost versterkt mijn geloof, en ik voel minder noodzaak om zo pijnlijk te streven.*

Z.H. U heeft helemaal gelijk en gaat u zo door. De volgende keer dat u hier komt, vertelt u dan welke verbetering u voelt door deze methode aan te nemen. Door dit in de geest te houden bij het reciteren van de mantra alsof u iets gaat ontmoeten dat u zeer liefheeft. Als u uw meditatie in die geest doet zal dat u voortdurend goed doen. Als u hier de volgende keer op dinsdag komt, zal Zijne Heiligheid graag weten welke voortgang u heeft geboekt door deze methode te volgen.

U spreekt van duisternis, maar er kan geen duisternis zijn zonder licht. Wees niet bang voor de duisternis, er is nu licht achter, zonder het licht, bijvoorbeeld als er volledige duisternis is, dan zal zelfs een klein lichtje oplichten. Maar wanneer de plek volkomen verlicht is, lijkt het kleine lichtje zeer onbelangrijk, bijna verwaarloosbaar. Dus net als gebeurt in uw geval – binnen is het vol duisternis – dat schept angst, maar wees er niet bang voor, er schijnt licht achter. Heb er vol vertrouwen in – dat er licht is en dat zal uw angst volledig verwijderen.

Er stond een man bij zijn deur in een volkomen donkere nacht. Hij wilde naar een plaats 15 km verderop gaan – de weg vol duisternis. Hij had een klein lichtje in zijn hand, en met dit kleine lichtje in zijn hand, dacht hij: “Ik heb 15 km te gaan en deze lamp schijnt maar een paar meter weg; hoe kan ik hiermee een afstand van 15 km overbruggen?” Zo stond hij hierover te denken. Toen kwam er iemand die beter wist, die kant op en vroeg: “Waar bent u over aan het nadenken?” Hij vertelde van zijn probleem. Hij zei: “Wanneer u voorwaarts gaat, gaat dit licht met u meebewegen en terwijl u voortgaat zal alle duisternis achtergelaten worden en u zult uw liefste begroeten.”

Net zo is het lichtje dat u bezit volledig in staat om u mee te nemen om uw uiteindelijke doel te bereiken. Wees niet bang dat uw eigen kracht zo klein is, zo verwaarloosbaar, het is zonder twijfel klein, het verlicht niet uw gehele pad maar steeds als u voorwaarts gaat zal het die afstand die u aflegt op dat moment verlichten en terwijl u verder gaat, zal het voor licht verderop zorgen – dus het is niet nodig om de moed te verliezen.

Wanneer we gaan zitten voor de meditatie, ervaren we een soort duisternis. We weten dat het duisternis is. Wat is duisternis? Het is afwezigheid van licht – het erkennen van het bestaan van duisternis is tevens het erkennen van het bestaan van licht.

*N.G.H. Ik vroeg me af of het mogelijk zou zijn om te eindigen met het stellen van die eerste vraag over het werk van Dr. Roles en het werk van Zijne Heiligheid?*

Ik ben er niet zeker van welke vraag Mr. Dixit op dit punt stelde aan Zijne Heiligheid want ik refereerde aan een vraag die ik eerder had voorbereid en opgeschreven. Mr. Dixit herinnerde zich de geschreven vraag niet dus ik veronderstel dat hij de bovenstaande vraag eenvoudiger stelde aan Zijne Heiligheid. In elk geval, hier is het antwoord van Zijne Heiligheid.

Z.H. Gaf Dr. Roles een speciale aanwijzing over de methodologie van meditatie?

*N.G.H. Dr. Roles heeft me geholpen met wat er gebeurt met de mantra en de stadia van meditatie. Om twee keer per dag een half uur te zitten met de rug recht; om de mantra in de geest te starten als een gedachte. Dan zakt de mantra en wordt fijner en langzamer. Er komt een punt waar het hart erbij betrokken wordt. In dat stadium neemt de mantra het over en werkt uit zichzelf en is vol kracht, macht en zoetheid. Als je volgt, wordt je getrokken in een staat die heel stil is. Je bent niet langer gevangen door uiterlijke bewegingen, hebt alle verlangens verloren, en alles dat gebeurt is dat je zit, rustend in de mantra. Dat is wat ik begrijp wat er met meditatie bedoeld wordt.*

Z.H. Ik zal u wat zeer belangrijke aanwijzingen over meditatie geven. Er zijn een paar fundamentele principes die gevolgd moeten worden teneinde er baat bij te vinden. Houding is uiterst belangrijk; ik werd uitgenodigd bij de Ashram van Maharishi Mahesh Yogi, om te komen kijken naar een aantal mensen die uit verschillende landen waren gekomen en hier aan het oefenen waren. Ik zag dat ze er in verschillende houdingen lagen. Allen zaten op de een of andere manier in een verkeerde houding. Er was geen enkele persoon die correct zat. Het belangrijkste punt is dat je op je stoel zit met de ruggengraat volkomen correct; je moet niet op een gemakkelijke stoel zitten in een achteroverleunende positie. Als je het lichaam enige tijd in een andere positie houdt dan met de rechte ruggengraat kan dat ziekte veroorzaken en de persoon kan vertrouwen verliezen in deze techniek van meditatie. Als het vertrouwen verloren is, zal hij gedisillusionneerd zijn en weg gaan. Dit zijn de twee zeer ernstige punten: het risico van ziekte en van het vertrouwen verliezen. De methode wordt aldus gecorrigeerd; je moet 's morgens een half uur zitten maar er zeker van zijn dat het in de juiste positie in op een stoel, een die je ruggengraat verticaal zal houden. Begin dan de mantra uit te spreken met de lippen zo licht (of stevig? Zie blz. 686) gesloten als je kunt. Laat de mantra zo luid als je kunt binnen in klinken met maximale inspanning. Verminder dan geleidelijk de inspanning, tot de mantra uiteindelijk samensmelt in het hart. Dit proces zou niet meer dan vijf minuten moeten duren. Maak dan de rest van de meditatie af, maar als de geest verstoord wordt, herhaal het bovenstaande proces nog eens. Herhaal de mantra en verminder de inspanning geleidelijk. Dat gaat aan het einde bijna moeiteloos. Het uitspreken van de mantra wordt bijna volkomen moeiteloos. Het zou tot rust moeten komen in een toestand waar geen inspanning wordt gedaan.

*N.G.H. Ik zal de methode van meditatie die Zijne Heiligheid gegeven heeft zeker oefenen en de volgende keer dat we hem zien, laten weten wat er gebeurt (tegen Dixit) – Bedank alstublieft Zijne Heiligheid voor alle tijd die hij ons zo vriendelijk heeft gegeven.*



Z.H. Ik wens van harte de weldaad voor iedereen in uw groep en voor allen die met mij in contact komen. Het is de Wil van Param-Atman dat ik in staat ben geweest om u tijd te geven en u de dingen te vertellen die ik heb verteld.

Dit is het doel van het gehele onderwerp van het geven van aanwijzingen aan mensen die uit Engeland en Amerika naar me toekomen. Deze dingen zijn bedoeld voor ieders heil en voordeel.

## *Dinsdag 24 september*

### *Derde Audiëntie*

N.G.H. Ik maakte de fout om voordat we vertrokken naar de Ashram de voorgestelde vragen aan Zijne Heiligheid voor de dag in Barnett's Hotel door te nemen. Mr. Dixit is zo kien en nauwkeurig dat we de tijd vergaten bij het werken aan het beste begrip van onze vragen. Plotseling was het vijf voor tien, en de audiëntie was om tien uur, en we moesten de geschenken nog kopen. Onderweg kochten we de geschenken, maar we waren al een eind onderweg naar de Ashram toen we ontdekten dat de bandrecorder er niet was. Toen we daarvoor teruggingen waren we bijna een half uur te laat.

*N.G.H. Wilt u Zijne Heiligheid alstublieft bedanken voor de gelegenheid om bij hem te zijn. Ik heb de methode die hij me gisteren heeft gegeven geoefend, dus ik zou graag eerst willen uitleggen wat er in de meditatie gebeurde sinds ik deze richtlijn volgde.*

*Het op deze manier opstarten van de mantra heeft meer kracht, is levendiger. Het lijkt over het gehele lichaam te trillen, vooral op en neer de ruggengraat. Door de inspanning langzaam te verminderen komt de beweging van de geest tot rust. Andere gedachten drongen nauwelijks binnen. Hij leek of de deur voor hen dicht ging. Er leek meer licht in de geest te zijn. Ik leek heel alert, levendig en wakker van binnen; het lichaam was passief en stil, als in slaap. De mantra was fijn en uitgetrokken, actief in relatie tot de passieve geest en lichaam. Een paar keer dwaalde de aandacht weg maar enkel de herinnering aan de mantra bracht vreugde en geluk. Er was geen andere inspanning dan alleen te volgen. Spanningen vielen weg. Na de meditatie was het hart lichter en er was een innerlijk geluk.*

Z.H. Voor het oefenen van meditatie, moet men weten wat meditatie is. U drukte wat traagheid uit, wat slaperigheid – dat is geen meditatie. *Meditatie is een diepe staat van rust.*

U krijgt ook rust gedurende de slaap, maar in die rust overheerst Tamas. Meditatie is de rust van Sattva. Volledige rust is wanneer trillingen ophouden; dat is werkelijke meditatie.

Gewoonlijk komt er gedurende meditatie iets van buiten in je wereld. Bijvoorbeeld – als je een volledige nacht hebt geslapen, zeg zes uur, dan word je verfrist. Niets van buiten is in je lichaam gekomen; maar als je vier uur, of zelfs twee uur krijgt in plaats van een hele nacht, dan voel je je tot op zekere hoogte verfrist, maar niet helemaal.

De rust die je in meditatie krijgt is Sattvisch, vanwege het vrijkomen van Sattva. Dus zelfs een half uur meditatie maakt je volkomen fris.

Ik moet u eraan herinneren dat er gedurende meditatie geen energie van buiten in ons lichaam komt, de energie is al in het lichaam.

Hoe krijgen we dan rust? Omdat die energieën, trillingen en beroeringen afnemen en hun inzakken maakt dat u zich fris voelt.

Het doel van meditatie is om u energie voor al uw handelingen te geven – wereldse en niet wereldse; daarvoor heeft u energie nodig; dus als u mediteert, blijft die energie zich opstapelen. We geven ook energie uit gedurende onze dagelijks werk.

Hier is een voorbeeld. Als u een bankrekening heeft, krijgt u er een bepaalde rente op. De energie die u

krijgt van meditatie, is die in het lichaam blijft, maar naast deze energie is er ook rente, net als bij een bankrekening. U gebruikt die rente om uw wereldse werk uit te voeren.

*N.G.H. Wat is de voornaamste bron van het verlies van energie gedurende de dag?*

Z.H. (lachend) In een woord – overmaat.

*[Op dit punt dacht Zijne Heiligheid een tijdje na en ging toen verder].*

Te veel werken, te veel eten, en te veel slapen. Te veel activiteiten als deze drie dingen.

Om energieën op te doen zijn er meer manieren. Yoga, Ware kennis, meditatie en zelfs medicijnen. Maar van dit alles is de ene die het gemakkelijkste is voor ons belangrijk.

Er zijn twee dingen die in onze gedachten moeten zijn – om meditatie te beoefenen, en ten tweede moeten we tijd hebben om ons aan deze twee te wijden. Maar van deze twee overwegingen is de methode van meditatie het gemakkelijkste – binnen ons bereik – en vereist geen inspanning en vereist geen extra tijd.

Op dit punt richtte Zijne Heiligheid zich tot Mrs. Howitt. Hij sprak over haar meditatie zoals hij deze bij het vorige bezoek behandeld had.

Z.H. Ik zou graag wat uitweiden over mijn antwoord op uw vraag. Ik wil die methode van het verbeelden dat u het voorwerp van uw grootste liefde gaat ontmoeten nader uitleggen. Dit idee is op zichzelf niet meditatie, maar heeft het doel om andere gedachten te verdrijven.

Bijvoorbeeld; u zit hier en een aantal mensen vragen om een interview met u, dan komt er iemand die voor u het belangrijkste is, en dan vraagt u de anderen om te wachten en u geeft uw aandacht aan die belangrijke persoon.

Net zo is dit idee dat u de meest geliefde persoon gaat ontmoeten er alleen om de andere ideeën weg te houden.

Het echte ding is de mantra. Wanneer u er in geslaagd bent om andere ideeën uit de geest te verdrijven, dan komt het stadium wanneer de mantra u naar binnen neemt en werkelijke meditatie begint. Als u, wanneer u in meditatie bent gegaan, weer gestoord wordt, dan is gedurende de tweede verstoring het idee niet nodig, omdat de mantra het zal doen.

Toen richtte Zijne Heiligheid zich weer tot N.G.H.

Z.H. Allereerst, begin de mantra met de lippen gesloten met grotere kracht te zeggen en ga verder met de kracht te verminderen. *[Zie blz. 684]* Uiteindelijk gaat ook de mantra weg; in een staat van gelukzaligheid vergeet je dat dit mantra is, dat je aan het mediteren bent. Al deze ideeën zijn verdwenen. De mediterende, de meditatie en het voorwerp van meditatie versmelten met elkaar en we blijven ons niet langer bewust van hun gescheiden bestaan.

*B.R.H. Wat herhaalt de mantra?*

Z.H. Mantra betekent hetzelfde als Atman, uw eigen Atman; en Atman is er de wortel van. Dus wanneer je volledig geabsorbeerd bent in meditatie, dan spreekt het vanzelf dat in dat geval mantra en Atman een worden.

Hier is een voorbeeld: neem een aarden pot, die is van aarde gemaakt. Wanneer de pot vernietigd is komt het aan een eind, het vermengt zich met aarde. Net zo gaat het met de mantra; zo lang als we hem uitspreken, is het een klank maar wanneer hij opgaat in de Atman is het Atman – het zelfde ding dat een verschillende vorm aanneemt. Bij een reeks omstandigheden wordt aarde een pot; net zo is bij één reeks omstandigheden mantra een mantra en bij andere omstandigheden wordt mantra Atman.

Ik zal dit concept verder uitleggen: *(wijst naar een schaal met vruchten voor hem)*

Dit is een appel; – wat is het? Appel is slechts een woord. Je probeert het te beschrijven. Het is fruit. Fruit! Goed dan – maar wat is de appel? – Het is zoet! Goed dan – maar de vraag is niet beantwoord. Wat is het dan? Het is de vrucht, de boom, alles, maar de vraag is nog steeds niet beantwoord. Appel is appel.

Net zo is het met deze mantra. De mantra is een klank. Als deze nu het hart vervult, wordt het één met de Atman. Wanneer het uitwendig wordt uitgesproken, doet het andere dingen, wereldse dingen.

Bij voorbeeld, met de mantra RAM, heeft hij energie, vuur, liefde en dat soort dingen. Uitwendig uitgesproken produceert het deze dingen. Maar als het naar binnen in het hart wordt genomen geeft het vrede, gelukzaligheid, rust – dat soort dingen.

*N.G.H. (tegen Mr. Dixit) Welk woord gebruikt Zijne Heiligheid voor hart?*

*Mr. Dixit. Hij gebruikte feitelijk niet het woord hart, hij gebruikte een moeilijk concept – Antarmukti. Het betekent iets als het afsnijden van onze verbindingen met de uitwendige wereld en onze gedachten volledig naar binnen gericht.*

*N.G.H. Hoe zal de geest in meditatie werken bij iemand wiens Buddhi gezuiverd is?*

Z.H. De vier verdelingen van de geest doen heilige handelingen wanneer Buddhi stil (zuiver) is en al naar gelang uw wensen. Als je wilt dat ze bepaalde dingen doen, een bepaalde handeling, dan zullen ze dat doen. Als je niet wilt dat ze iets doen, nemen ze rust. (Lachend). Ze zijn je goede dienaren wanneer Buddhi zuiver is, ze gehoorzamen je en voeren je bevelen correct uit; maar wanneer Buddhi niet zuiver is, worden ze als een slechte dienaar. Ze storen je zelfs tijdens de meditatie.