

***AUDIËNTIES***

***ALLAHABAD***

***October 1989***

***Mr. William Whiting***

***Vertaler S.M. Jaiswal***

### **Zaterdag 21 oktober**

*Verslag van W.W. Vele jaren leek het gepast om de ontvangen leiding in praktijk te brengen teneinde de essentie te realiseren van wat gegeven was, voordat er verdere leiding werd gezocht. Maar nu zou we leiding waarderen op basis van wat onthuld is.*

*Welnu, wanneer de seniore groepen in de School bij elkaar komen, is er de observatie van een eenheid van Zijn waarin alle wensen wegvallen en een enkele aanwezigheid overblijft. De aanwezigheid wordt in stil gewaar zijn aanschouwd waarin alles wordt omvat. Als de meetings verder gaan heeft er conversatie plaats, maar de concentratie van Zijn blijft. Iedereen heeft hetzelfde gewaar zijn; iedereen heeft hetzelfde gezichtspunt. Er is getuige van een bestaan zonder afscheiding. Alle namen, alle vormen en alle bewegingen worden in één bestaan waargenomen. Dit lijkt natuurlijk wanneer de groepen bij elkaar komen. Voordat we verder gaan met dit verslag zal het waardevol zijn om Zijne Heiligheid te vragen naar zijn commentaar en in het bijzonder naar wat nu nodig is, in dit stadium van ontwaken van de werkelijkheid?*

Z.H. De werkelijkheid van veelheid in waarheid wordt alleen door de eenheid veroorzaakt en gemanifesteerd. Het is daarom wijs om veelheid in één te zien en één in veelheid. Net zoals er slechts één zon gezien kan worden die in vele potten gevuld met water reflecteert. Als de potten verschillend gekleurd zijn, kan de zon gezien worden in verschillende kleuren zoals groen, rood en blauw etc. Net zo weerspiegelen al de individuele antahkarana's hetzelfde bewustzijn wat één en universeel is. Alle kleuren zijn enkel weerspiegelingen van hetzelfde licht, wat wit blijft. Het individu is de weerspiegeling en het universele is de bron van weerspiegelingen en is één.

De verdeling is slechts schijn en de eenheid is werkelijk en onafhankelijk omdat zij kan bestaan zelfs als er geen reflectie was, maar het omgekeerde is onmogelijk. Daarom wordt gezegd dat we allemaal bestaan bij de gratie van het bestaan van het universele wezen, de Atman of Param-Atman. Deze Brahman alleen heeft zichzelf in veelsoortige vormen gemanifesteerd en de veelheid die ervaren wordt door de individuele antahkarana's is in feite niet werkelijk maar wordt als basis van individualiteit aangenomen. Het ervaren van de eenheid van Zijn is nuttig en juist, en dit is Advaita.

*W.W. Misschien kunnen we een voorbeeld geven hoe mensen dit enkele bestaan vinden of ervaren door het praktische voorbeeld van mensen die in de School werken, toen zo'n 20 mensen voor een dag in een van onze School gebouwen kwamen werken. De hoeveelheid werk die gedaan moest worden, leek veel te veel om in de beschikbare tijd klaar te krijgen, maar het was alsof mensen zich in een grote dans bewogen en het werk maakte zichzelf met grote efficiëntie af. Iedereen sprak over hoe er geen doen was, en geen inspanning, alleen gemak, vrijheid en vreugde met alles, en iedereen werd gehouden in hetzelfde gewaar zijn en concentratie van Zijn.*

Z.H. Dit voorbeeld is een praktische toepassing van de essentie van Advaita. Het laat zien dat de filosofische ideeën diepere betekenis gegeven hebben aan alledaags werk.

Wanneer een toneelspeler begint aan een rol en die naar opperste kunnen speelt, om de fijnere emoties uit te drukken, dan gaat hij, zonder enige hapering over naar een andere rol; hij waardeert de ware betekenis van het toneelstuk. Zulke onthechting maakt het werk licht en vreugdevol.

Zo zouden alle activiteiten uitgevoerd moeten worden. In de mate waarin mensen zich bezighouden met activiteit met een gevoel van eenheid, zal de groei van innerlijke sterkte mogelijk zijn. Het werk zal lichter worden en ook de efficiëntie zal toenemen. Dit is een voorbeeld van ervaren van het Zelf in een groep.

Alle energie in het universum straalt uit van een enkel universeel Wezen. Als mensen hun positie ergens op deze lijn van universele energie aanvaarden, en contact blijven houden met het universele Wezen, dan zullen alle krachten beschikbaar zijn. Hoewel iedere persoon een gemanifesteerd iemand is, zullen ze op het moment dat ze samen komen en een verenigd wezen vormen, dichter naar het centrum van dit universele Wezen en zijn energie bewegen. Dus wanneer mensen samenkomen, samen voelen en samen werken, dan komen ze dicht bij het werkelijke universele Wezen, het Absolute. Dit is de weg om op voort te gaan.

*W.W. Het geheim in zijn woorden lijkt te zijn, om contact te houden met het universele Wezen. Kan Zijne Heiligheid daar iets over zeggen?*

Z.H. Dat is juist.

*W.W. Wanneer degenen het eenheids-bestaan en de concentratie van Zijn vinden, zich bewegen in de wereldse zaken lijken ze vaak gevangen te worden door schijnbare afscheiding en gehechtheid, maar de concentratie van Zijn blijft als het ware op de achtergrond. Ondanks de aantrekkingskracht van de wereld wordt deze achtergrond van Zijn nu herkend als altijd aanwezig zijnde, en als de enige werkelijkheid herkend. Wat is er in deze situatie nu nodig?*

Z.H. Het wezen van Advaita, het universele Wezen, Atman of Param-Atman, heeft deze gehele schepping gemanifesteerd en wordt door zijn constante energie vastgehouden. In alle manifestaties bestaat er een reeds gevestigde relatie die alle individuen in het universum doordringt. Er bestaat geen enkel moment dat deze eenheid verbroken wordt. Maar individuen die enige kennis hebben verkregen, vestigen hun individualiteit en veronderstellen dat ze volkomen onafhankelijk zijn. Dit gevoel en deze kennis van onafhankelijkheid schept een hinderpaal en de relatie lijkt verbroken te zijn. Zodra dit gebeurt kan de energie die stroomt, het onafhankelijke individu niet bijvullen. Daarom wordt hij een plas met begrensde energie. Het resultaat is dat het werk heel spoedig zwaar wordt, er verwarring plaats heeft, er twijfels oprijzen en er overvloedig fouten zijn. Aan de andere kant, bij hen die de relatie bewaren, wordt de uitgeputte energie op tijd bijgevuld en zij maken hun werk succesvol af en blijven fris voor het volgende. Daarom is de beste manier om zichzelf bezig te houden met wereldse activiteiten van manifestatie en veelheid, het herinneren van deze relatie voordat er begonnen wordt en ook aan het einde. Als het je lukt om je tijdens de activiteit te herinneren, des te beter. Het zal iemands leven lichter, stralender en veel succesvoller maken.

*W.W. In verband met het herinneren van de eenheid, zoals Zijne Heiligheid zegt, denken sommige mensen dat ze dit met hun hoofd moeten doen, erover moeten denken, hetgeen een vorm van onderwerp-voorwerp is. Terwijl het zo lijkt dat echt herinneren niet iets is dat verband houdt met afscheiding. Zou Zijne Heiligheid zo vriendelijk willen zijn om hierover iets te zeggen?*

Z.H. Het herinneren van de eenheid met het universele wezen kan op drie manieren gezien worden. De eerste is het werkelijke herinneren hetgeen onveranderlijk is. Het is er altijd. Heel weinig mensen hebben dit verkregen door toewijding of ware kennis. Voor hen is dit natuurlijke fenomeen een deel van hun natuur geworden. Het is fundamenteel beschikbaar voor ieder individu overal en altijd, maar wordt door zeer weinigen ervaren. Wanneer mensen deze natuurlijke eenheid niet kennen of als ze die gekend hebben, af en toe vergeten, dan moeten ze herinneren. Het kan gedaan worden via het hoofd of via het hart. Wanneer het oprijst in het hart dan wordt het gevoeld als een gebed voor eenheid via het emotionele aspect. Als het aan de andere kant enkel gekend wordt en niet veel beoefend, dan wordt het grotendeels door het intellect gedaan. Beide manieren zijn juist omdat op beide manieren de relatie weer opnieuw gevestigd wordt.

In het praktische leven vergeet je de mens die je liefhebt nooit; degene die je probeert lief te hebben, herinner je je heel vaak door het hart, maar datgene of diegene waarvan je denkt dat het belangrijk is en toch vergeet, vergeet je omdat er nog geen diepe relatie of liefde gevestigd is. In zulke gevallen wordt de zoektocht vertwijfeld, meestal via het hoofd, maar als het gevonden is, voelt je je heel gelukkig. Het maakt niet uit op welke manier het beschikbaar is, het herinneren alleen is wat telt. Als mensen via het hoofd blijven herinneren, zal het van nature het hart in gaan en meer beschikbaar worden. Een heilig mens vergeet nooit en blijft in eenheid met gelukzaligheid zonder enige inspanning, intellectueel noch emotioneel.

De reden voor het niet herinneren is het belang dat je hecht aan dingen die anders zijn dan de Atman. Met kennis van de waarheid, begint het werkelijke belang van het Absolute en iemands natuurlijke relatie ermee te dagen en wordt uiteindelijk volledig gevestigd. In feite zijn het individu en het universele hetzelfde. Er is geen verschil, maar als men betrokken is bij wereldse zaken dan vergeet men de waarheid, door onwetendheid. Je begint te herinneren als je spirituele kennis ontvangt. De groei van individualiteit maakt iemand begrensd en deze grens is de manifestatie

van onwetendheid. Daar de grenzen door herinneren opgerekt worden, beweegt het individu zich voort van individualiteit naar universaliteit.

*W.W. Kunnen we eens nagaan dat we nu over de gehele essentie van de leer over realisatie spreken; om te realiseren dat er slechts deze ene Param-Atman is en dat alle uitdrukkingen van individualiteit de uitdrukking zijn van die ene realiteit. Dit lijkt de gehele essentie van de leer te zijn. Kan Zijne Heiligheid dit bevestigen, dat er geen afscheiding is?*

Z.H. In feite kunnen menselijke wezens in twee categorieën worden verdeeld; emotioneel en intellectueel. Deze beide aspecten zijn algemeen, maar een blijft overheersend. De een is emotioneel geladen, terwijl de ander intellectueel leeft. Ze kunnen alleen op hun eigen manier worden geholpen. Teneinde hen te helpen vooruit te bewegen richting totale eenheid moet men niet van hen verwachten dat ze slechts een voorgeschreven pad volgen. Als het individu devotieel is, dan moet al het devotieel materiaal (voor gesprekken etc.) uit de devotieel literatuur zijn, omdat dit behulpzaam zal zijn om hem aan te zetten tot bewegen. Als hij gedwongen wordt om door intellectuele oefeningen te gaan, dan zal het hem of lange tijd kosten om te reageren, of hij zal uitvallen. Net zo is de intellectueel toegeruste persoon verlangend om een rationeel geldige kennis te verkrijgen voordat hij zich verbindt aan de vereniging met het universele. Dwing hem tot devotieel materiaal en hij zal of wegvallen of het zal lang duren om te volgen. Daarom moet de leider deze twee types op een passende manier organiseren zodat ze op hun eigen wijze kunnen bloeien. In werkelijkheid heeft zelfs de toegewijde mens kennis nodig en de intellectueel heeft oefening nodig die op welke manier dan ook van het hart is.

Bijvoorbeeld, een vader kan twee zonen hebben. De een is intellectueel voorlijk en stichtte onafhankelijk zijn gezin en geeft er de voorkeur aan om apart van zijn vader te wonen. Als hij soms in moeilijkheden zit, zal hij naar de vader toe gaan voor advies of hulp, wat de vader natuurlijk zal geven. De andere zoon zou devotieel kunnen zijn en hoewel hij volkomen in staat is om zich zelfstandig te vestigen, geeft hij er de voorkeur aan om bij de vader te blijven zodat hij hem het grootste deel van de tijd kan dienen. Als hij enig advies of hulp nodig heeft, zal dat gemakkelijk door de vader beschikbaar zijn. Dit is het kleine verschil en heeft op geen enkele wijze een bijzondere nadruk nodig. Allebei zijn ze op hun eigen manier goed.

*W.W. Dus als we spreken over deze beschikbaarheid van gewaar zijn van het wezen voor mensen in de School wanneer ze elkaar ontmoeten, moeten we het dan meer opvatten als de zoon die bij de vader blijft, die zo nabij en beschikbaar is?*

Z.H. Het is niet echt nodig dat men voorkeur moet hebben voor de ene manier boven de andere. School is een organisatie waar beide typen mensen zullen komen en ze zullen beiden hulp nodig hebben al naar gelang hun natuurlijke aanleg. Om te veronderstellen dat de een beter is dan de ander is niet behulpzaam voor de organisatie. Dit verschil in individuele benadering is een natuurlijk fenomeen. Het meeste wat men kan veronderstellen is dat de devotieel aangelegde mens al ingebouwde kennis heeft, dus hij heeft het niet meer nodig. Maar voor verdere vooruitgang om zijn spirituele activiteit te verdiepen heeft hij nog steeds een nieuwe aanvoer van diepere kennis nodig. Er schuilt ook enig gevaar in dit type. Als de omgeving verandert, kan zijn toewijding ook veranderen als hij geen diepere rationele kennis van de waarheid heeft, en dan wegvallen. Evenzo, als de intellectueel aangelegde persoon die diepere rationele kennis van eenheid heeft verkregen, ervoor kiest die niet in praktijk te brengen, dan zal ook hij wegvallen. Als hij ervoor kiest zijn kennis in praktijk te brengen, dan kan hij dat niet doen zonder enige devotieel uiting. Devotie en rede zijn complementair; zij die zwak zijn aan beide kanten nemen aan dat deze tegengesteld zijn aan elkaar.

De keuze is niet tussen een devotieel of intellectueel weg. Deze verdeling is voor het individu slechts een feit. School is geen individu. Zij heeft niet zo'n keus. Haar plicht is om alleen te voorzien in dat wat nuttig is voor het individu en af te zien van het opdringen van één type medicijn aan iedereen. Dit gebeurt alleen als een organisatie individualistisch wordt, en doorgaans niet in staat is aan de noden van de maatschappelijke werkelijkheid te voldoen. Ze worden dogmatisch en autoritair, met zeer goede intentie, maar in onwetendheid. Dit moet vermeden worden. Dit soort benadering kan devotieel veranderen in fanatiek en intellectueel in een debater, en beide zijn ongeschikt voor de spirituele realisatie van de volledige eenheid van het universum.

*W.W. En meditatie is duidelijk gemeenschappelijk en noodzakelijk voor beiden?*

Z.H. De meditatie is gemeenschappelijk voor beiden. Het zal hen van extra energie en kracht voorzien waarmee ze op hun eigen manier voort kunnen gaan. In de loop van de tijd en bij verdere vooruitgang, zullen ze van nature bij elkaar op een punt terecht komen. Voor beide typen is het moment van realisatie hetzelfde en het is vol emotionele en intellectuele energieën in harmonieuze verhoudingen. Beide typen moeten dus regelmatig mediteren als ze op hun respectieve wegen voortgang wensen te maken.

*W.W. We hebben Zijne Heiligheid in het verleden gevraagd naar de oefening van meditatie, en naar echte meditatie. Zijne Heiligheid zei dat de werkelijke meditatie Absoluut is, Yoga. Hij zei ook dat meditatie één zijn is hetgeen, zoals we begrijpen, Advaita is. Is dit juist?*

Z.H. Er is het systematische concept van onderwerp-voorwerp, en de activiteit om eenheid van de twee voort te brengen. In bewustzijn zijn ze in elk geval een. Alleen in het uitdrukken brengt deze natuurlijke eenheid een drievormige situatie met zich mee. De handeling van meditatie brengt eveneens een drievormige situatie met zich mee. Er is de mediterende, de eenheid als het doel van meditatie en de toepassing van de mantra en de handeling van meditatie in de tijd. De mediterende neemt een positie in, initieert de mantra in zijn geest en laat de mantra op zijn eigen manier bewegen, zonder enige poging om deze beweging te reguleren. Het doel van alle meditatieve activiteit of het gebrek er aan, is de totale eenheid van de drie. Wanneer deze eenheid plaats vindt dan wordt het gewaar zijn van het onderwerp, voorwerp en activiteit van meditatie verenigd in een enkel gewaar zijn, de Advaita of de aanwezigheid van de Atman. Als mensen deze totale eenheid zelfs maar voor een minuut of twee ervaren gedurende een half uur meditatie, bereiken ze de bron van alle energie. Dat centrum van energie is het grootste kapitaal, het meest waardevolle bezit, of het fortuin beschikbaar voor de mensheid. Zij die deze situatie bereiken, staan op met extra energie en maken er gebruik van in alle wereldse ondernemingen. Zij leiden zelf een gelukkig leven en helpen de maatschappij met gelukkige en harmonieuze invloeden die maatschappij beter maken.

*W.W. Als de realiteit van eenheids-bestaan in beeld komt, worden sommige mensen sterker en vol vertrouwen, maar bij andere mensen rijzen er krachten op die hen wegtrekken. Is dit onvermijdelijk? Kan er iets gedaan worden om te helpen?*

Z.H. Het is zeker waar dat er sommigen zullen zijn die als ze wat kracht en kennis hebben verkregen, blij verder gaan met de organisatie, zodat ze hun schuld voor de kans kunnen terugbetalen. Zij zijn verantwoordelijke mensen. Maar er zullen ook mensen zijn die naar een organisatie gaan en welk geluk dan ook wat beschikbaar is, verkrijgen; in dit geval, kennis en meditatie, hetgeen hen genoeg kracht geeft. Het maakt hen slimmer en ze denken dat ze nu genoeg hebben, en ze zijn goed genoeg zijn om het te redden zonder de hulp van de organisatie. Ze voelen zich niet verantwoordelijk voor de maatschappij, omdat ze trots zijn op hun kennis en spirituele kracht via meditatie, en ze voelen dat ze hun eigen gang kunnen gaan. Ze kunnen gemakkelijk een gevoel van spirituele of filosofische superioriteit ontwikkelen. Dit schept Ahankara en wordt uiteindelijk de manier van hun ondergang. Ze verlaten de organisatie en zullen hun kracht spoedig doelloos uitgeven. Vroeger of later raken ze berooid in hun spirituele achtergrond. Als er nog wat gezond verstand de overhand neemt, zullen ze terug komen. Dat wordt aan hen overgelaten om te beslissen. Dit gevoel van trots is niet alleen van toepassing op gewone mensen in de School, het kan evengoed zeer hoog ontwikkelde mensen gebeuren, zij die heel dicht bij volledige realisatie zijn. In het geval van volledig gerealiseerde mensen is er geen trots mogelijk, maar voor die uiteindelijke verlichting zijn er verschillende niveaus waarop trots het kan overnemen. Sommigen ontwikkelen Dhyānābhīmanā (trots op meditatie), Jñānābhīmanā (trots op spirituele kennis) en raken gewoonlijk achter. De enige test van oprecht streven en juiste voortgang in kennis en meditatie is dat het hen richting nederigheid moet keren. Ze worden liberaal, mild, mededogend en scheppen nimmer op of verbreiden hun superioriteit.

*W.W. Het lijkt erop dat de enige veilige manier is om te beseffen dat "Ik heb niets van mijzelf."*

Z.H. Dit is natuurlijk heel behulpzaam, maar het is niet genoeg. Eenvoudig veronderstellen dat niets mij toebehoort gaat niet

alle toekomstige situaties genezen die problematisch zouden kunnen zijn. Er blijft nog een ander aspect over. Als het niet aan mij toebehoort, dan is de vraag, aan wie behoort het dan echt? Deze kennis is even essentieel want dit scheidt begrip voor juiste en traditionele hiërarchie waardoor het in vertrouwen wordt gehouden voor het welzijn van de wereld in het algemeen. Men kan zichzelf opsluiten in een kleine kamer en denken dat de buitenwereld niet bestaat (zoals kikkers in een put). De wereld en de beschaving zullen niet gaan verdwijnen. Daarom is het goed om te voelen dat niets tot jezelf toebehoort, maar men moet ook weten hoe het allemaal vastgehouden en in leven wordt gehouden door de generaties heen. Deze complementeren elkaar. Zelfs als de hele energievoorziening van de elektrische stroom constant is, zal elke losse verbinding op enig punt de voorziening stoppen. Pas als alle verbindingen hersteld zijn, zal de totale levering van elektrische stroom op ieder punt beschikbaar zijn. Op precies dezelfde manier zal wanneer een individu zich door trots begrenst, contact verliezen met de universele kracht die altijd aanwezig en natuurlijk beschikbaar is. Dan kan hij geen gebruik maken van de universele kracht die hij van nature verdient en zal hij het moeten doen met welke energie dan ook hij heeft door afgescheiden te zijn. Voelen dat niets mij toebehoort is een veilig middel om Ahankara buiten te houden en dit is een factor. De andere factor is de kennis van alle relaties, verschillende hiërarchische posities en de bron als een volledig systeem. Beiden zijn complementair en noodzakelijk.

*W.W. Dus het geheim is om mensen te helpen de verbinding te handhaven.*

*(Shankaracharya gaf geen antwoord, mogelijk omdat dit opgevat werd als een aannemelijke uitspraak in plaats van een vraag.)*

*W.W. Het "wegvallen" laat zich ook zien bij sommige mensen na de initiatie. De meeste mensen merken dat ten tijde van de initiatie de meditatie grotere diepte en belang geeft. Vaak herkent men dat sommige mensen een kwaliteit in hun wezen hebben die het belang van het werk kent. Het is alsof deze mensen een belangrijke rol in de School zullen spelen - en toch zijn het vaak deze mensen die tamelijk spoedig wegvallen na het ontvangen van de meditatie. Kan hierover iets gezegd worden?*

Z.H. Dit is een voorbeeld van hartstocht en onstuimigheid, veel lijkend op een wind of een vloedgolf. Gedurende de moesson periode worden kleine rivieren overstroomd en blijven een tijdlang overstromen maar spoedig stroomt het water weg en dan blijft er alleen een stroompje over. Soms komen ze droog te staan na het regenseizoen. Net zo, hebben sommigen een hartstocht voor zulke dingen. Ze laten groot enthousiasme zien en wenden voor dat ze serieus geëngageerd zijn maar verliezen spoedig hun interesse en gaan weg. Net als Jnanavesa (bezeten zijn door kennis) verantwoordelijk is voor het scheppen van Ahankara en zeer spoedig ondergang brengt, draait de Bhavavesa (bezeten zijn door een gevoel) snel op niets uit. Avesa lijkt op bezeten zijn door een geest maar in dit geval door een devotioneel gevoel wat gewoon is bij religieuze fanatici. Dit soort hartstocht of impulsieve toewijding of dienstbaarheid is heel tijdelijk en duurt niet lang. De enige weg voor zulke mensen is een redelijke hoeveelheid rationele kennis die hen wat evenwicht zou kunnen brengen.

*W.W. Het enige probleem is dat veel van deze mensen heel snel na de initiatie weg gaan, hoewel de initiatie een diepe indruk op hen maakt.*

Z.H. Er zal nauwelijks verschil zijn tussen hen die bezeten zijn door een geest of hen die bezeten zijn door emotie. Als ze opgemerkt kunnen worden, is alles wat men kan doen hen in het gezelschap van een rationele groep zetten en als ze wat goede invloeden van hen kunnen verkrijgen, zal dat voor hen boffen zijn. Voor een praktisch voorbeeld, je kunt zien dat een nieuwe jonge stier altijd gekoppeld wordt aan een oude stier in een tuig voor het ploegen. De oude is geoefend en zal enkel in een redelijk tempo bewegen. Hij zal wat getrek moeten verdragen maar de jonge stier leert spoedig hoe zich te gedragen. (Shankaracharya lachte toen hij het voorbeeld gaf van de jonge stier dier aan een oude stier gekoppeld werd.)

**Zondag 22 oktober**

*W.W. Uwe Heiligheid, ik heb nog geen kans gehad om de afschriften van de mooie antwoorden die u ons gisteren gaf te bestuderen, dus vanmorgen zou ik graag willen beginnen met het vragen van wat praktische vragen die met meditatie te maken hebben. Ten eerste, kunnen we vragen stellen in verband met het fysieke lichaam. We weten dat het lichaam in meditatie van geen belang is, maar vele mensen in het westen hebben fysieke spanningen en vinden het soms moeilijk om het lichaam te ontspannen. Wanneer verteld wordt om rechtop te zitten voor de meditatie creëren ze soms meer spanning hetgeen Zijne Heiligheid "acrobatiek in anti-spanning" heeft genoemd. Het lijkt dat er een grote behoefte is om mensen te helpen om fysieke ontspanning te vinden. Kan Zijne Heiligheid daar iets over zeggen?*

Z.H. Wanneer iemand moe is, heeft hij rust nodig. Fysieke vermoeidheid vereist fysieke rust, mentale vermoeidheid vereist mentale rust en de meditatie is zo ontworpen om rekening te houden met deze beide problemen, vooropgesteld dat het eenvoudig en juist binnen gegaan kan worden. Als we oververmoeid zijn en het geluk hebben om te gaan slapen dan is herstel natuurlijk. Maar als iemand zelfs wanneer hij moe is niet kan slapen dan is het probleem niet fysiek. Die persoon is gespannen, niet in het lichaam maar in de geest, hetgeen vraagt om een mentale oplossing. Als mensen uit zo'n situatie kunnen ontsnappen dan binnen te gaan in de handeling van juiste meditatie, zal dat behulpzaam zijn. Maar als men dat niet kan en spanningen beginnen toe te nemen op het ogenblik dat de meditatie is begonnen of men raakt aan de acrobatiek van anti-spanning, dan moet men opnieuw de bezittingen die in de geest zijn opgeslagen, overwegen. Dit zijn ideeën, zorgen, trots, vooroordelen, wensen etc. die gedurende langere tijd zijn opgehoopt. Ze kunnen een voor een uitgezocht worden. De beste hulp in deze situatie is om van dat alles een aantekening te maken en wat advies te krijgen over hoe ze op te lossen. Een wijs mens kan aan iedereen uitleggen hoe zijn of haar mentale problemen op te lossen. Maar het toenemen van spanning zou ook een natuurlijk probleem kunnen zijn wat oprijst uit gebrek aan kennis en juiste instructie. Mogelijk verwachten ze te veel in een korte periode hetgeen niet onmiddellijk hun kant op gekomen zal zijn. Dit maakt hen verward; ze gaan mogelijk denken dat ze niet in staat zijn om te mediteren. Dit gevoel zal hen wegvoeren van meditatie. Zij die de moed hebben en doorgaan met de oefening, ontwikkelen enige interesse in de theorie en praktijk ervan; ze luisteren naar de instructies en vroeger of later hebben ze succes en gaan verder.

Dit soort probleem komt niet alleen voor bij de oefening van meditatie. Het kan ook gezien worden op andere gebieden van kennis of oefening, waar een nieuweling die de oefening raar en moeilijk vindt, het op kan geven, vanwege het gevoel onvoldoende te zijn. Anders kunnen volhouden en leren na een tijdje de oefening succesvol te doen.

Mensen hebben een natuurlijk vermogen om elke situatie aan te kunnen. Niets is onmogelijk voor de menselijke geest. In het bijzonder deze eenvoudige techniek van meditatie die ontworpen is om verlichting van lichamelijke of geestelijke spanningen te geven en rust te geven van een bovennatuurlijke soort die buitengewoon krachtig is. Voorzie hen van beter begrip zodat ze deze eerste horde kunnen overstijgen. Het resultaat van fysiek werk is tastbaar. Men kan zich met veel meer energie bezighouden om de kost te verdienen; maar meditatie kan niet onmiddellijk tastbare resultaten opleveren. Het wordt daarom of in vertrouwen of door kennis geaccepteerd. Het lijkt op een groeiende fruitboom. Men moet de grond bewerken, het zaad zaaien en hem water geven. Na vele dagen ontkiemt het zaad en na maanden zorgvuldig werk is er een oogst beschikbaar. Het duurt bij fruitbomen jaren voordat ze vruchten geven. Meditatie is een niet-fysieke akker; het vereist vertrouwen en regelmatige oefening. Met wat uitleg en juiste begeleiding kan het niet alleen mentale vrede opleveren maar evengoed fysieke en spirituele voordelen. Zelfs een moment van vrede is een drijfveer voor een volgende, en op deze manier kan rente voor diepere transformatie opgebouwd worden. Zodra de smaak is verkregen, zal geen enkel gezond mens het opgeven. Geen mens wil evolutie, vooruitgang en redelijk voordeel opgeven.

*W.W. Bij eerdere gelegenheden heeft Zijne Heiligheid gezegd als de cyclus van Prana's verstoord is, dat alles wat nodig is, eenvoudig te kijken en het natuurlijke ritme te observeren. Sommige mensen hebben gemerkt dat het eenvoudige observeren van de adem enorm helpt bij het brengen van stilte. Zou Zijne Heiligheid iets willen zeggen over deze eenvoudige observatie van ademhalen?*

Z.H. De eenvoudige oefening van meditatie die gegeven is, is een alomvattend systeem. Wanneer iemand gaat zitten om te mediteren en een rechte houding aanneemt met de ruggengraat in de natuurlijke vorm, de ogen sluit en de ledematen laat rusten, begint de ademhaling zichzelf in evenwicht te brengen en wordt verfijnd, lichter en subtieler. Harmonieus ademen helpt de geest te bedaren en kalm te zijn. Dit helpt om de ogen van binnen stil te maken. Dit is een heldere toestand waarin de mantra geïnitieerd kan worden om in zijn eigen ritme te bewegen. Bijvoorbeeld, voor de komst van de tractor plachten de boeren in India 4 of 5 stieren aan een enkel lang touw vast te binden. Zij bewegen als de straal in een cirkel. Als er een stopt, stoppen ze allemaal en als er een beweegt bewegen ze allemaal om het koren te stappen en het van het kaf te scheiden. Het is hetzelfde met meditatie. Als de een stil is zullen de anderen ook stil zijn en omgekeerd; als een spanning heeft dan komen de anderen ook in actie. Lichaam, adem, manas en ogen kunnen in harmonie aan het werk gezien worden. Als het lichaam niet stil is dan zal alles opgewonden blijven. Daarom schrijft de techniek van meditatie geen aparte disciplines voor lichaam, adem, geest en ogen voor. Als de voorbereidende condities juist zijn wordt de mantra geïnitieerd en zijn ritme beïnvloedt het ademhalings-systeem onmiddellijk en verfijnt haar bewegingen. Het maakt de ademhaling milder en subtieler. Als gevolg daarvan wordt de verwachte stilte mogelijk.

Andere systemen geven de voorkeur aan aparte disciplines voor elke factor voor te schrijven. Zoals eerst het oefenen van het lichaam, wat het enige is dat voorgeschreven wordt, daarna moet de oefening van de ademhaling beginnen en zo gaat het proces verder. Of er nu een aparte of een samenhangende benadering wordt gebruikt, beiden hebben dezelfde stilte van zijn tot doel, maar het samenhangende systeem is gemakkelijk en comfortabel. Andere benaderingen zijn omslachtig en blijken soms schadelijk te zijn. Als het ademen zwaar gaat dan is er veel verlies van energie. Eten, rennen en slapen gebruiken meer adem en verbruiken zo veel energie. Als de prana's verfijnd kunnen worden, zal de energie bespaard worden en de levensduur zelf verlengen. Tot slot, het is niet noodzakelijk om afzonderlijk aandacht te geven aan deze factoren en men zou moeten doorgaan met juiste meditatie die voor alle factoren zal zorgen die meedoen en samenwerken. Ze besparen energie en vullen ook energie aan.

*W.W. Er wordt begrepen dat er geen aanwijzing wordt gegeven voor wat betreft de ademhaling tijdens de meditatie maar sommige mensen merken soms wanneer de geest opgewonden is, dat als ze dan de aandacht laten rusten daar waar de neus de lippen ontmoet, en zich bewust worden van de adem die langs dit gebied komt, dat hen dat zeer helpt bij het vinden van geestelijke rust. Het is duidelijk in het geheel geen oefening, enkel een bewustzijn. Zouden ze hiermee door mogen gaan?*

Z.H. Dit kan noch worden voorgeschreven noch worden verboden. Dit valt onder die andere afgescheiden systemen en past niet bij iedereen. In de Bhagavad Gita wordt genoemd om aandacht te concentreren op de punt van de neus. De ogen worden bij deze activiteit niet gebruikt en de genoemde punt is het midden tussen de ogen waar de neus begint. Dit wordt gewoonlijk geassocieerd met de uitdrukking Trataka. Te veel concentratie kan pijn veroorzaken.

Het observeren van adem tussen de neus en de lip lijkt op het letten op verkeer op een kruising zoals de verkeerspolitie. Hier moet men aandacht geven aan respectievelijk de ingaande en de uitgaande adem. Teneinde een controle te hebben over zijn beweging en snelheid gaat de geest deze beweging observeren. De geest moet niet toegestaan worden om weg van deze kruising te gaan. Deze oefening is even omslachtig. Het kan helpen om de Manas stil te maken maar de meditatie zoals die aan jullie is gegeven, vestigt het stil zijn van de Antahkarana. Het is alomvattend. Het is niet ontworpen om slechts een aspect stil te maken. Het is als de hoofdschakelaar in de centrale. Wanneer die uitgeschakeld is dan zit alles zonder stroom en is buiten werking. Als je voor de meditatie gaat dan hoef je geen voorgerecht meer te hebben.

Het is niet slim om elk blad van de boom water te geven, maar het is wel verstandig om de wortels van de boom water te geven. Door dat te doen, zal elk deel van de boom gevoed worden en bloeien. Het systeem van meditatie is van deze aard, het geeft water aan de wortels.

*W.W. Om dit laatste mooie antwoord te volgen zal het misschien passend zijn om een vraag te stellen gebaseerd op de ervaring van mijn vrouw met meditatie.*

*"Vaak rijst er wanneer er gemediteerd wordt een fijne energie op. Het wordt in het lichaam gevoeld als een comfortabele warmte. Dit kan ervaren en opzij gezet worden. Maar als de energie in de geest oprijst, komen er bijna tegelijkertijd creatieve ideeën op, gewoonlijk praktisch en alledaags.*

*Wanneer die gezien worden en het verstand overheerst, dan wordt de mantra snel herstart. Dan zijn er nog meer intellectuele inspiraties, ogenschijnlijk flitsen van inzicht waarvan je voelt dat ze moeilijker achter te laten zijn. Zelfs deze vraag, moet ik bekennen, rees op tijdens de oefening van meditatie.*

*Is er een betere manier om deze energie te gebruiken? Zou dit teruggegeven moeten worden aan het Absolute als lofzang?*

*En tenslotte, is dit van dezelfde substantie als men, bijna altijd, na meditatie ervaart als het uitstromen van liefde voor wat of wie waar het oog ook maar landt?*

Z.H. In het devotionele (Upasana) systeem wordt van deze ervaringen, zoals het oprijzen van goede ideeën die verband houden met het spirituele leven, niet verondersteld dat ze Vikshepa zijn (verstoringen van vrede). Soms rijzen goede ideeën op, terwijl de meditatie gaande is. Maar in feite is dit een voorbeeld van Vikshepa in de beoefening van meditatie. Als het buiten de meditatie periode oprijst, dan zou het nuttig kunnen zijn. In meditatie schept het Vikshepa, zelfs als de inhoud enige goedheid in zich heeft. Daarom zouden deze ideeën gedurende de meditatie niet toegestaan moeten worden, maar na de meditatie. Ze zullen niet verdwijnen. Ze blijven nog steeds in de Antahkarana. Dit alles gebeurt vanwege de goedheid van Meditatie, en het is beter om dit weg te houden van de meditatie. Als de meditatie meer intens wordt beoefend, dan zal wat er ook na de meditatie door de geest mag flitsen, veel beter zijn.

Wanneer er na meditatie een gevoel van liefde oprijst kan het zowel Prema (Liefde) of Moha (Liefde met gehechtheid) zijn. De definitie van Moha is een gevoel van liefde jegens iemand waarvan verwacht wordt dat hij wat genoeg terug geeft. Prema is een gevoel van afstand doen voor het welzijn van anderen, maar bij Moha wordt men aan het eigen welzijn gebonden. Prema is een geschenk van meditatie die een zuiver gevoel voor het goede voor anderen is. Mildheid en mensenliefde rijzen op in Prema, zodat de meeste mensen getroost mogen worden.

*W.W. (uit naam van de Damesgroep)*

*In een vorig antwoord heeft Uwe Heiligheid liefde beschreven als "het natuurlijke er tussenin". Deze eenvoudige woorden hebben ons hele idee van liefde onderste boven gekeerd. De meesten van ons zagen liefde als een activiteit. We dachten dat we lief hadden, maar we zagen niet dat deze activiteit die we liefde noemden, de weg openden voor het verwachten van enige tegenprestatie, wrevel en zelfs haat. De woorden die u ons gaf waren "de handeling van liefde is te verenigen". We zagen dat liefde lang vastgehouden ideeën opruimt. We beginnen te vertrouwen dat liefde is. Misschien zullen onze relaties met anderen volledig veranderen tot er slechts een relatie is en er geen "anderen" meer zijn.*

Z.H. Om verschil te maken tussen Prema en Moha, is er een eenvoudige test. Wanneer iemand voelt dat hij van iets afstand doet voor het welzijn van een ander of anderen, wordt het gevoel Prema genoemd. Dit gevoel breidt zich van nature uit en vervult steeds wanneer het geuit wordt en in de praktijk wordt gebracht. Haar uitwerking is niet samentrekking maar uitbreiding. Het streeft naar geven en niet naar nemen. De gever is onafhankelijk (met vrije wil) en de ontvanger is afhankelijk (wie wacht op de vrije wil van een ander). Als er een wil of wens is om te ontvangen dan komt Moha binnen. Hoewel zij die van elkaar houden aan elkaar geven en van elkaar nemen, blijft het motief (vrije wil) afstand doen (in beide gevallen van de gever). De Schriften zeggen dat een daad van opoffering (afstand doen) van nature geëerd wordt door nog een offer uit vrije wil maar niet uit verwachting van een soortgelijke handeling.

Verwachting wordt gekleurd door zelfzuchtigheid. Wanneer iemand van een ander houdt en verwacht om geliefd te worden, draait het uit op een zakelijke overeenkomst. (Ik krab jouw rug en jij krabt de mijne). Deze soort liefde draait uit op Kama (Verlangen), Krodha (Woede), Lobha (Gehechtheid), Moha (Trots) en Matsara (Jaloezie) etc (ondeugden). Het begint allemaal met Prema, maar eindigt in de loop van de tijd in Moha. Volgens de Indiase tradities, wordt het jong getrouwde paar gezien als de vorm van Lakshmi en Narayana (Absolute en Prakriti). Moeders gaan naar ze toe en geven een offergave. Dit is een heel oude traditie. Dit is het kenmerk van Prema. Naderhand botsen hun belangen, want elke kant verwacht wat gerief van de ander. Dan verandert Prema in Moha hetgeen verandert in Kama, Krodha etc. Antahkarana heeft Samskara (essentie) van beide types, maar Moha is tamelijk overheersend en Prema is minder bij wereldse mensen. Het begint allemaal met Prema maar als er naar Moha gekeerd wordt, schept dat disharmonie en ellende. Als Prema constant blijft, dan hoeft men van niemand iets

terug te krijgen, en alleen het welzijn van de ander wordt gewild; geen hinderpalen zullen de gever raken, geen kwaad van Kama, Kroda etc. zullen die mens raken. Op het moment dat dit gevoel verandert en je voelt dat er iets terug gedaan moet worden, en wat niet ontvangen is, of er is niet genoeg ontvangen, of er is niets naar je zin ontvangen, dan moeten er botsingen plaats vinden. Aangezien het allemaal in Prema begint, moet, als je aandachtig genoeg bent om het zuiver te houden, gelukzaligheid in het leven de overhand hebben en kan het maximum aantal mensen gediend worden. Alleen Prema brengt het grootste aantal mensen samen. Wanneer het verlangen naar beloning er in kruipt dan eindigt Prema in botsingen. In de opzet van het huishouden is de verdeling van de plichten zeer essentieel. Tussen man en vrouw liggen de plichten vast. De man is verantwoordelijk voor de bescherming van de vrouw op alle mogelijke manieren. De vrouw heeft de plicht volkomen van de man te houden. Wanneer deze verdeling geëerd wordt, zal er geen botsing komen. Als een botsing plaats vindt dan wordt de Prema gemist omdat iemand de plicht niet juist vervult, en dit kan leiden tot ongelukkige situaties.

### ***Maandag 23 oktober***

*W.W. Uwe Heiligheid, graag zou ik terugkomen op het antwoord dat u gaf over herinneren en de observaties die door de mensen in de seniore groepen in de School werden gedaan. Zoals reeds aan u werd beschreven, is er wanneer de groepen bij elkaar komen de observatie van eenheid van Zijn, van enkelvoudige aanwezigheid. De aanwezigheid wordt in stil gewaar zijn geobserveerd. Er wordt gezien dat er eenvoudig zijn is, volledig en natuurlijk zonder grenzen. Geen inspanning is vereist, geen daad van herinneren is vereist. Het lijkt op de beschrijving van Z.H. over werkelijk herinneren dat natuurlijk en altijd beschikbaar is, en deel van de natuur. Zelfs als dit bedekt raakt en we moeten de inspanning leveren om door hart en hoofd te herinneren, lijkt het echte herinneren er altijd te zijn. Hoe kunnen we mensen helpen om hierin meer vertrouwen te hebben? En is dit herinneren het opvangen van een blik op het grote huis van Samashti?*

Z.H. De ervaring van bestaan of aanwezigheid die men heeft, is alles doordringend en altijd aanwezig. herinneren wordt opgewekt al naar gelang het Samskara van het individu. De wereldse activiteiten (Pravriti) veroorzaken het bewustzijn van afscheiding van die aanwezigheid. In werkelijkheid is de aanwezigheid alles doordringend en eeuwig durend. Op ogenblikken dat deze aanwezigheid in de Antahkarana wordt ervaren, is de aanvankelijke ervaring het bestaan van het Zelf, jezelf. Wanneer men bezig is met wereldse activiteit wordt het ervaren in vereniging met Manas, Buddhi en alle zintuigen van kennis en handeling in verschillende vormen, zoals wie ben ik, wat moet ik doen, waarom, waar, wanneer en hoe moet ik bezig zijn met activiteit. Met het verschijnen van deze ideeën wordt de herinnering aan dat altijd aanwezige vaag. Tenzij de geest volkomen is terug getrokken van uiterlijke bezigheden kan het herinneren niet helder en vol zijn. De vage blik van de aanwezigheid van het Zelf komt daarom vanwege Vikshepa. Het tegengif tegen Vikshepa is meditatie. Daarom moet ik elke dag even uit Vikshepa komen. Als deze terugkeer naar de alles doordringende en eeuwigdurende aanwezigheid niet uitgevoerd wordt dan zou het geheugen vager worden. In het algemeen slagen mensen erin om de meeste van hun wereldse zaken te doen met de medewerking van zintuigen en geest, maar zonder te realiseren dat alle energie voor elke soort activiteit van die aanwezigheid vandaan komt. Ze laden hun energie alleen op door rust en slaap, hetgeen niet genoeg is voor een creatief spiritueel leven. Teneinde bij deze situatie te helpen, is meditatie uiterst noodzakelijk. Bijvoorbeeld, bronnen of meren worden helemaal droog als er water gedurende de dag aan wordt onttrokken, maar gedurende de rustgevende nacht verzamelen ze genoeg water van het Samashti aspect in het land. De meditatie is de bewuste benadering om de met Samashti aanwezigheid te verenigen welke de uiteindelijke bron van bewuste energie is en deze is onuitputtelijk. Meditatie wordt niet als een activiteit gedaan om dit te bereiken, maar het gebeurt op enig moment gedurende die periode. Hoe meer deze aanwezigheid men ervaart, hoe meer men vol vertrouwen wordt. De zon schijnt altijd stralend. Als het water in het meer vies is dan zal de weerspiegeling dof en vaag zijn. Als het water in beweging is dan zal de weerspiegeling gebroken zijn. Als het schoon en stil is, zal de zon in zijn volle glorie weerspiegeld worden. Dit is precies wat er gebeurt met de Antahkarana. Het kan alleen voor natuurlijk herinneren zorgen als het schoon is

en stil. Met voortdurende en regelmatige oefening van meditatie wordt die ervaring van de aanwezigheid mogelijk en natuurlijk gemaakt zodat zelfs na de meditatie de aanwezigheid blijft voortbestaan, waardoor de kwaliteit van activiteit in de wereld creatief en universeel wordt. Daarom heeft iedereen meditatie nodig - net zoals iedereen voedsel, water en slaap nodig heeft om het leven te verlengen - om activiteit uit te breiden van het begrensde individu tot de onbegrensde Samashti, het Zelf, het creatieve bewustzijn.

*W.W. Zijne Heiligheid heeft gezegd: "Meditatie is een reis terug naar huis, het huis van het Zelf. Ellende en tegenspoed zijn er alleen in het eerste deel van de reis tot de aandacht opgewekt wordt door emotie en herinnering van het Zelf. Dan is er slechts een ding om naar te zoeken en men heeft geen hulp van iemand anders nodig." Zou Zijne Heiligheid meer willen zeggen over aandacht die opgewekt wordt door emotie en herinnering van het Zelf?*

Z.H. Wat men ook ervaart van de uiterlijke wereld, door welke middelen dan ook, is verschillend van de ervaring van het Zelf. Ervaring van de wereld, die blijft veranderen, rijst op met behulp van de zintuigen en de geest. Net zoals het zien van vorm en kleur ervaren wordt door de werking van de ogen, de tastbare en andere zintuiglijke kennis die verzameld wordt door huid, neus, oren en tong. Alle kennis die verkregen wordt door de zintuigen rijst op uit substanties die voorbijgaan zijn. Ervaring van het Zelf is verschillend omdat het Zelf eeuwig is en daarom altijd hetzelfde. Deze ervaring rijst op wanneer alle andere middelen van ervaringen overstegen worden. Dit is wat achtergelaten wordt uit alle ervaringen en kennis. Dit overblijfsel is het substraat dat noch door de geest gepakt noch erbuiten gelaten kan worden. Omdat deze aanwezigheid van het Zelf er is, hebben geest en zintuigen het vermogen om te ervaren. Alleen de rede kan haar bestaan aanwijzen, maar in totale stilte is het er in zijn volheid. Wanneer men aldus thuis komt, wordt er bedoeld zichzelf zijn, de onbegrensde Samashti, alom aanwezig en alwetend. Als dat bereikt is, is er niets anders, dus is er geen behoefte aan hulp. Het onbegrensde zoekt geen hulp. Als men hulp nodig heeft is men begrensd.

Shankaracharya vertelde toen het verhaal uit de Upanishads waarvan gezegd wordt dat het plaats vond na de oorlog tussen goed en kwaad, gewonnen door de Goddelijke krachten van het goede. De Goddelijke krachten zijn de universele elementen van water, vuur, lucht etc., wiens kracht direct van het Absolute of Brahman komt. In sommige tradities worden deze universele krachten als Goddelijk beschouwd. Van Indra, die universele Manas vertegenwoordigt, wordt gezegd dat hij de Heer van deze goden is (en dus ook Heer van de zintuigen).

Aan het hof van Indra werden aanspraken op de overwinning gemaakt. De god van het water (Varuna), de god van het vuur (Agni) en de god van de lucht (Vayu) waren aan het proberen hun superioriteit te vestigen door hun kracht, dapperheid en wapenfeiten tijdens de oorlog te benoemen, op te noemen. Terwijl deze woordenstrijd en strijd om de eer bezig was, verscheen de Brahman die getuige was geweest van al deze aanspraken die gemaakt werden, als een vreemd en verwonderlijk wezen van grote pracht (een Yaksha genoemd). Iedereen aan het hof stond verbaasd en was niet in staat te begrijpen wie of wat deze wonderbaarlijke verschijning kon zijn. Indra vroeg aan Varuna, de god van het water, om er heen te gaan om uit te zoeken wie dit wezen met al die pracht was. Varuna ging naar de Yaksha en vroeg wie hij was. De Yaksha vroeg aan Varuna om eerst zichzelf te identificeren. Varuna die vanwege de overwinning in de stemming was voor verheerlijking, beschreef in detail hoe hij de gehele schepping voedde en hoe hij als hij wilde, de schepping kon doen overstromen en alles vernietigen, en hoe hij zijn grote macht had getoond bij het verslaan van het gehele leger van duivels en slechte krachten. Yaksha accepteerde dat hij groot was maar om zijn aanspraken te verifiëren gooide hij een stuk stro op de grond en vroeg aan Varuna om het nat te maken. Varuna probeerde het uit alle macht maar het stro bleef droog. Uiteindelijk was hij gedwongen om zijn begrenzingen te accepteren en liep in ootmoed weg om te vertellen dat hij niet het vermogen had om de Yaksha te begrijpen. Op hun beurt werden zowel Agni als Vayu als de goden van vuur en lucht gestuurd om hun vernuft en dapperheid uit te proberen. Zij konden het stro niet verbranden of het wegblazen en voelden zich vernederd. Na deze roemloze tegenslag besloot Indra zelf de Yaksha te benaderen maar toen hij dichterbij kwam verdween de Yaksha om Indra te laten zien dat hij zelfs voor een gesprek niet belangrijk genoeg was. Indra moest (door Uma de gemalin van Shiva) verteld worden dat het Brahman zelf was die in gemanifesteerde vorm was verschenen met al zijn kracht en glorie die voor niemand onderdoet, om te laten zien dat de macht werkelijk tot de Brahman behoort en zolang

iemand zichzelf de glorie aanmeet, zal men nooit in staat zijn om de Brahman te kennen of te begrijpen door welk middel dan ook.

Shankaracharya zei toen, dat de essentie van dit citaat is om te illustreren dat de geest, de zintuigen, Buddhi en Ahankara niet de werkelijkheid van het Zelf kunnen ervaren. Daarom moeten zij in meditatie buiten gelaten worden en door dat te doen wordt het Zelf werkelijkheid, die grenzeloos, alomtegenwoordig en alwetend is.

Gelukzaligheid is de substantie van het Absolute. Het is op het causale niveau van ons emotionele wezen. Wanneer emotie wordt gebruikt, dan is er meer van jezelf bij betrokken. Daarom is het emotionele aspect, omdat het devotieel is, behulpzaam bij het op een afstand houden van de wisselwerking van zintuigen en geest.

Iedereen ervaart soms het Zelf, hoe kortdurend dat ook mag zijn. Wie kan overleven zonder gelukzaligheid? Dus iedereen heeft een glimp van die gelukzalige staat van enkel maar jezelf te zijn. Deze herinnering is, daarom, gemeenschappelijk bij iedereen. Ondersteund door emotie, wordt de benadering van meditatie gemakkelijker en stilte wordt mogelijk. Deze ervaring kan alleen bij jezelf door jezelf bekrachtigd worden. De richting naar zo'n ervaring kan beschreven of aangewezen worden, maar nooit verwezenlijkt worden, en evenmin geverifieerd door enige bron van communicatieve kennis. De emotie en de herinnering in deze context is de aanwezigheid van het Zelf of de Sat-Chit-Ananda, het bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid.

*W.W. Dus in verband met die laatste woorden zou het juist zijn om te zeggen dat ware emotie stil is en dat ware herinnering stil is?*

Z.H. Ware emotie en ware herinnering zijn het dichtst bij het Zelf, en ze drukken de kracht van het Zelf uit. Er is geen intermediair, er ligt niets tussen in. Daarom zijn ze zuiver en echt.

*W.W. Kunnen we dat nu in verband brengen met meditatie. Bij eerdere audiënties is er gesproken over de oefening van meditatie en echte meditatie. Zijne Heiligheid zei dat echte meditatie Absoluut is, dat echte meditatie Yoga is, volkomen onbeweeglijkheid. Hij heeft ook gezegd dat meditatie Zijn is, Eén zijn. Dus het klinkt alsof dit Advaita is. Is dit in feite zo?*

Z.H. Stilte is de basis van bestaan, motieven zijn voorbijgaand. Het ware bestaan kan niet ervaren worden door bewegende activiteiten, maar alleen door stilte. Stilte is de essentie, de geest die op zichzelf is, een en onbegrensd van binnen waar bewegingen met een begrenzing plaats vinden. Waar beweging is, is nog steeds stilte.

Stilte is alles dat overblijft wanneer alles is verdisconteerd. Als er geen fundamentele stilte is, waar zal beweging dan plaats vinden? Beweging is er omdat stilte haar verschijnen in zichzelf hoffelijk toestaat. Stilte bereiken is de staat van bewegingen, handelingen en kennen, en zelfs niet kennen, te overstijgen. We zien de voorwerpen en gebeurtenissen bij daglicht plaats vinden, maar kan de duisternis gezien worden als het licht verdwenen is? Die kan door de ogen niet gezien worden want ze zijn niet ontworpen om duisternis te zien en toch ervaart iets binnenin die diepe duisternis en benoemt het als duisternis. Dus het zelf is die stilte die zowel licht als duisternis ziet. Gedurende de slaap kan men slapen zonder enige ervaring van enige aard, en wanneer men gelukkig genoeg is om de ervaring te hebben van zo'n slaap wordt men wakker met groot genoeg en volkomen tevredenheid. Wie ervaart dat genoeg en die tevredenheid, en waarmee? Alle zintuigen, geest, Buddhi etc. zijn duidelijk in slaap. Ze zijn allemaal stil. In die stilte wordt de gelukzaligheid ervaren.

Soms ervaren mensen dat hun geest niet lijkt te werken, dat het intellect af en toe faalt. De kwestie is, wie kent, ondanks de afgestompte geest en het falende intellect, die geest of dat intellect, wanneer alles dat je voelt het niet-functioneren is van geest en brein. Men moet de conclusie trekken dat er stilte is, en dat stilte bewustzijn is; wie kent de geest (Manas) de kenner van de wereld; en wie kent het intellect (Buddhi) de analist of samenvoeger van ideeën en zijn onderscheidingsvermogen. Die stilte is een zonder een tweede; dat is Advaita, de totale Yoga, het Absolute. Stilte moet grenzeloos zijn omdat als het begrensd was, dan zal iemand het soms in het onbegrensd bewegen..

De geschriften en Upanishads spreken zo veel over het wezen dat stil is en toch bewegend. Het beweegt zonder

benen; het beweegt dingen, zelfs bergen, zonder handen; het ziet met ogen en zelfs zonder ogen in de subtiele wereld. In die stilte worden dingen of schepping geboren, aan de gang gehouden en verdwijnen, om weer opnieuw te verschijnen. Het blijft onaangeraakt zowel door geboorte als dood. Het is in de ervaring van de wereld en de ervaring voorbij alle ervaringen. Het is niet alleen dat wat aanwezig is, maar ook dat wat niet aanwezig is, omdat het de Aanwezigheid is waarin alle bewuste en mooie handelingen zonder enig verlies plaats vinden.

De schepping is positief. Alle positieve dingen komt ergens uit voort hetgeen niet positief kan zijn, maar evenmin negatief of ledig is, want het is transcendentaal hetgeen rekening houdt met het positieve en ook met dat wat daaraan voorbij is. Daarom, wat er ook komt binnenin de ervaring van Vyashti, binnenin deze Antahkarana, en wat er ook binnenin de Samashti is, nu of ooit, is allemaal in het bewustzijn, het Absolute wat stil is. Deze stilte is de oceaan van alle kracht; het heeft het voorrecht iets te doen, iets niet te doen of iets onbekends te doen. Dit is het voorrecht van vrijheid. Het is niet gebonden aan enig bevel omdat het alle bevelen vast stelt.

Aangezien iedereen in deze schepping van het bestaan in stilte geniet, en ook het bekende bestaan in activiteiten, kan men vragen in wat voor extra's er wordt voorzien door de meditatie. In het leven van alledag geniet iedereen van goede gezondheid, maar als iemand elke dag door gedisciplineerde handelingen heen gaat dan ontwikkelt hij zijn spieren en vergroot zijn kracht zodanig dat een aantal gewone mensen hem niet kunnen overwinnen. Een worstelaar kan, als het nodig zou zijn, een menigte met rumoerig mensen met echte autoriteit beheersen, maar het omgekeerde is niet mogelijk. Een mens die juist mediteert en zijn spirituele en intellectuele krachten zodanig ontwikkelt dat hij gewone mensen die niet mediteren gemakkelijk voorbij streeft. Hij staat in contact met de ultieme bron van kracht, dus hij zal van nature uitblinken in elke activiteit dan ook waarmee hij zich bezig moet houden. Het verschil is formidabel, en toch heel gemakkelijk om tot stand te brengen.

Waar een mens van echte meditatie ook gaat, hij heeft de overhand, niet door brute kracht of tirannie, maar door liefde, ware kennis, rede en voortdurend bewustzijn. Hij wordt wat hij werkelijk is en al zijn belemmeringen worden opgelost.

*W.W. Als voortzetting hierop, aangenomen dat alle kracht en alle macht en alle mogelijkheden in dat laatste antwoord komen van het Zelf, zou het vanuit een individueel standpunt uitgedrukt kunnen worden in nederigheid en overgave?*

Z.H. In spirituele terminologie wordt het Krpa genoemd. (Mededogen, Genade, Barmhartigheid of Liefde, vooropgesteld dat het geen noodzakelijke voorwaarde van medelijden als een oorzaak veronderstelt. Het stroomt zonder vragen. Het heeft geen oorzaak en daarom zoekt het nooit naar enige tegenprestatie. Gewoonlijk wordt Krpa vertaald als Mededogen.) [Aantekening: verondersteld wordt dat de woorden tussen haakjes een commentaar van de vertaler zijn.] Gewoonlijk ontwikkelen mensen met kracht, zelfs met spirituele kracht, Ahankara dat verdere evolutie of volkomen vrijheid tegenhoudt. Maar de wijzen eisen nimmer enige resultaten op. Zij laten het Zelf eenvoudig doen wat het Zelf ook verkiest om te doen. Nederigheid houdt de deur open zodat het bewustzijn en de gelukzaligheid blijven komen zonder enige beperking.

*W.W. Het lijkt erop dat nederigheid en bescheidenheid nodig is om over te geven, omdat het individu zelf zichzelf niet kan overgeven.*

Z.H. Nederigheid (Namrata) wijst naar een situatie wanneer een mens met wijsheid oog in oog staat met het Absolute en de deur voor altijd open doet. De Krpa van het Zelf gaat zonder belemmering door deze deur en blijft zonder enige begrenzing stromen. In Ahankara blijft de deur gesloten zodat niemand de rijkdom weg zou kunnen nemen die zonder de juiste erkenning en lof verkregen is. Zij met Ahankara behandelen Namrata als een zwakheid, maar het is een aspect van het werkelijke bestaan dat de aanwezigheid van het Zelf zonder enige belemmering de overhand laat hebben. In nederigheid wint iedereen, want de gever verliest niets en zij die ontvangen kunnen zo veel nemen als ze wensen. Zelfs als de egoïst met macht de nederige persoon beperkt, zal de kracht binnenin er door heen komen.

*W.W. Het hier zijn met Zijne Heiligheid zorgt voor een levend bewijs van waarover hij spreekt. Als ik naar de kalender kijk, zegt die dat we hier pas drie dagen zijn en toch lijkt dat niet waar. Het lijkt alsof je hier altijd geweest bent. Als ik naar de kalender kijk zegt die dat we vele, vele jaren geen bezoek hebben gebracht en ook dit lijkt niet waar te zijn, omdat het hier zitten voelt alsof je nooit weg bent geweest.*

*Vertaler: (Een milde lach van Zijne Heiligheid vervult het samenzijn met gelukzaligheid.)*

*Zijne Heiligheid werd gevraagd of hij een afscheidsboodschap had. Hij zei:*

Z.H. Behoud aldoor een gelukkige stemming, en zoals zojuist gezegd werd, er is een niveau van bestaan waar we allen een zijn, en waar geen scheiding is. Met dit gevoel - wanneer u bij elkaar komt om in de School te mediteren - voel dan die eenheid. Dit zal de School helpen met ideeën, gevoelens en levenskrachten van deze kant zoals gewenst. Met herinnering zal de relatie levend blijven, hetgeen nuttig zal zijn omdat de innerlijke verbindingen gevestigd zijn; dan worden door herinneren, de gevoelens en gedachten één en de verkregen hulp is uniek. Er mag dan wel fysieke afstand zijn, maar vanuit het spirituele gezichtspunt is er nabijheid en wederkerige hulp.

Met mijn zegeningen zou u gelukkig en nuttig moeten zijn bij de spirituele voortgang van de School en haar leden.

शान्ति