

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE

DE WOORDEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ



Guy Eugène DUBOIS

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE
DE WOORDEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

— *Inzichtmeditatie* —

ATTHAKAVAGGA

— *De Vrede van de Boeddha* —

SATTA-VISUDDHI

— *De Zeven Zuiveringen* —

DHAMMA

— *Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid* —

DHAMMAPADA

— *Het Pad van Waarheid* —

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

— *De Weg naar de Andere Oever* —

WOORDEN VAN WIJSHEID

— *De Dhammapada Zonder Exegese* —

ITIVUTTAKA

— *Zo is het Gezegd* —

KHUDDAKAPATHA

— *Korte Passages* —

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

— *Een Pelgrimsreis naar het Middenland* —

UDANA

— *Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha* —

SATIPATTHANA
— Het Pad naar Zelfrealisatie —

EKAYANO MAGGO
— De Directe Weg —

SOTAPATTIMAGGA
— Het Pad van de Stroombetreder —

ANICCA
— Sleutel tot Bevrijding —

DHAMMA-ZAADJES
— Deel I & II & III & IV & V —

JIJ BENT DE STROOM

ASTAVAKRA GITA
— Het Lied van de Verguisde —

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de website <https://yatha-bhuta.com>*

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE
DE WOORDEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ

Guy Eugène DUBOIS

Dhamma
books

• *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en mededogen gedeeld moet worden en niet uitgebuit voor vulgair persoonlijk gewin.*

Wanneer wijsheid gecommmercialiseerd — 'vermarkt' — wordt, verliest ze haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar, waardoor diepgaande inzichten een taxatie krijgen, wat hun transformerende kracht ondermijnt. •

(Guy E. Dubois)

Om deze reden mag dit boek vrij gereproduceerd, gebruikt en verspreid worden — via elk medium of bestandsformaat — mits inachtneming van de clausules van de copyright licentie (CC BY-NC-SA 4.0) van Creative Commons Belgium



D/2023/Guy Eugène Dubois, uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België
<https://www.yatha-bhuta.com>
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Gezet in Helvetica Neue - Papier: HVO wit FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland
ISBN: 9789464927115 | NUR-Code: 718

*Om Sarve Bhavantu Sukhinah —
Mogen Alle Wezens Gelukkig Zijn*

• *Wonderbaarlijk!*
Ik ben de oeverloze oceaan,
waarin de golven van de individuele schepselen
zich manifesteren, spontaan vorm aannemen,
speels tegen elkaar aanbotsen om
— overeenkomstig hun eigen aard —
opnieuw in Mij weg
te zinken. •

INHOUD

INHOUD	11
INLEIDING	13
DE VERZEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ	17
HOOFDSTUK I — ZELFREALISATIE	19
DUIDING BIJ HOOFDSTUK I — ZELFREALISATIE	25
HOOFDSTUK II — VREUGDE BIJ ZELFREALISATIE	41
DUIDING BIJ HOOFDSTUK II — VREUGDE BIJ ZELFREALISATIE	49
HOOFDSTUK III — WIJSHEID	57
DUIDING BIJ HOOFDSTUK III — WIJSHEID	61
HOOFDSTUK IV — DE ZOEKER	67
DUIDING BIJ HOOFDSTUK IV — DE ZOEKER	69
HOOFDSTUK V — LOSLATEN	73
DUIDING BIJ HOOFDSTUK V — LOSLATEN	75
HOOFDSTUK VI — DE HOGERE KENNIS	77
DUIDING BIJ HOOFDSTUK VI — DE HOGERE KENNIS	79
HOOFDSTUK VII — DE OCEAAN	81
DUIDING BIJ HOOFDSTUK VII — DE OCEAAN	83
HOOFDSTUK VIII — DE GEEST	87
DUIDING BIJ HOOFDSTUK VIII — DE GEEST	89
HOOFDSTUK IX — VERZAKING EN EENHEID	93
DUIDING BIJ HOOFDSTUK IX — VERZAKING EN EENHEID	97
HOOFDSTUK X — VREDE	103
DUIDING BIJ HOOFDSTUK X — VREDE	107
HOOFDSTUK XI — STILTE	111
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XI — STILTE	115
HOOFDSTUK XII — REALISATIE	119
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XII — REALISATIE	121
HOOFDSTUK XIII — GELUK	125
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIII — GELUK	127

HOOFDSTUK XIV — VRIJ VAN GEDACHTEN	131
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIV — VRIJ VAN GEDACHTEN	133
HOOFDSTUK XV — BEVRIJD ZONDER HOOP	135
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XV — BEVRIJD ZONDER HOOP	141
HOOFDSTUK XVI — VOORBIJ ELK STREVEN	151
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVI — VOORBIJ ELK STREVEN	155
HOOFDSTUK XVII — ONTSTIJG DE WERELD	161
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVII — ONTSTIJG DE WERELD	167
HOOFDSTUK XVIII — DE AARD VAN DE MEESTER	173
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVIII — DE AARD VAN DE MEESTER	199
HOOFDSTUK XIX — RUST IN HET ZELF	243
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIX — RUST IN HET ZELF	247
HOOFDSTUK XX — JANAKA'S ONDERRICHT	251
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XX — JANAKA'S ONDERRICHT	257
VOETNOTEN	269

INLEIDING

• *De tijd vernietigt de wereld.
De yogi vernietigt de tijd.
En realiseert zo de Waarheid.* •

Paul Van hooydonck

In het rijke landschap van oude wijsheidstradities schitteren de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā*—*Het Lied van Aṣṭāvakra*—als kostbare juweeltjes van diepzinnige inzichten en tijdloze waarheden.

Het Lied dankt haar naam aan de wijze *Aṣṭāvakra*, een spirituele meester wiens gedachten als imposante bergen oprijzen boven de vlaktes van geconditioneerd conventioneel denken.

De *Aṣṭāvakra Gītā*— een dialoog tussen *Aṣṭāvakra* en koning Janaka—strekt zich niet alleen uit tot aan de limieten van het menselijk intellect, maar ontsluit deuren naar sferen die *voorbij* de limieten van woorden en concepten liggen.

De geschiedenis van de *Aṣṭāvakra Gītā* is doordrenkt van spirituele diepgang. Het verhaal gaat terug naar een tijd waarin de zoektocht naar waarheid niet alleen een filosofie was, maar vooral een levenswijze.

Ashtavakra, met zijn diepgaande realisatie van het Zelf, biedt de wereld een leidraad voor zelfontdekking en bevrijding. Zijn indringend gesprek met koning Janaka, vormt een tijd- en weergaloze tweespraak die de kwintessens van de *vedānta*-filosofie belicht, waarbij het accent ligt op *advaita*, de leer van non-dualiteit.

Advaita is de levensbeschouwing waarin de *Aṣṭāvakra Gītā* gedijt. Ze herinnert ons eraan dat de scheiding tussen het individuele zelf en het Universele Zelf een aberrante illusie is, en dat elk pad naar bevrijding en zelfrealisatie begint met het inzicht in hun fundamentele eenheid.

De *Aṣṭāvakra Gītā* voert de lezer of toehoorder *voorbij* de grenzen van zijn conventioneel denken. Het is een tocht naar het onbekende—een innerlijke reis die hem uitnodigt om de beperkingen van zijn intellect te overstijgen en de subtiele lagen van zijn bewustzijn te verkennen.

Deze verzen roepen op tot een diepgaande zelfreflectie, waarbij de queeste niet slechts een intellectuele exercitie is, maar vooral een transformerende ontwakingservaring.

In de wereld van *advaita vedānta* gaat het niet zozeer om het absorberen van filosofische concepten, maar om het belichamen van de waarheden die deze concepten vertegenwoordigen.

Dit Lied is een oproep om voorbij de oppervlakkigheid van woorden te gaan en de diepte van directe experiëntiële ervaring te omarmen. De *Aṣṭāvakra Gītā* nodigt uit om het mysterie van het bestaan te ontsluiten door de nevel van onwetendheid en zelfbegoocheling weg te nemen.

Het hart van de beoefening die in deze verzen voorgesteld wordt, reikt veel verder dan loutere kennis, rituelen en dogma's. Het suggereert om onszelf te beschouwen vanuit het perspectief van Puur Bewustzijn, om zo de dualiteit van het begrensde, belichaamde, individuele 'zelf'—het 'ikje' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert—te overstijgen en de eenheid van alle dingen te realiseren.

Anders verwoordt het op tot een verschuiving van de focus van het uiterlijke naar het innerlijke, waar het 'ware zelf' (*ātman*) schittert als de eeuwige getuige van alle ervaringen.

De essentie van de *Aṣṭāvakra Gītā* ligt in de praktische toepasbaarheid van haar leringen. Het is een gids voor het dagelijks leven, waarin de principes van zelfrealisatie geïntegreerd worden in elke ademhaling, in elke gedachte, in elke handeling.

De waarheid die hier gepresenteerd wordt, is geen abstracte filosofie, maar een levende realiteit die ons uitnodigt om het pad van

bevrijding met moed en vastberadenheid te bewandelen. Om Puur Bewust te zijn. Om Zelf te 'Zijn'. Niet 'iets' te zijn.

Laat de *Aṣṭāvakra Gītā* niet slechts een intellectuele beoefening zijn, maar een innerlijke reis naar de essentie van het bestaan. Omarm de stilte die tussen de versregels resoneert. En aard je, grond je, vestig je in het Zelf.

Mogen de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* jouw metgezel zijn op het pad naar bevrijding en zelfrealisatie. Moge dit Lied het licht van wijsheid in je hart initiëren.

Na elk hoofdstuk van de *Aṣṭāvakra Gītā* heb ik enige duiding gegeven bij elk vers, maar verder laat ik dit Indische hoogstandje, onbezwaard door commentaar, in jouw vlijtige handen.

Namasté,

Guy Dubois
Beerzel, 01 december 2023

DE VERZEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ

HOOFDSTUK I — ZELFREALISATIE

VERS 1-1

• [Janaka:]

Heer, kunt u me uitleggen
hoe ik wijsheid kan verwerven?
Hoe ik tot bevrijding kan komen?
Hoe ik me kan onthechten uit de wereld
van zintuiglijk genot? •

VERS 1-2

• [Aṣṭāvakra:]

Mijn Zoon, wanneer je tot bevrijding wilt komen,
moet je het gif van de zintuigen vermijden.
Drink de nectar van
geduld en vergevingsgezindheid,
oprechtheid,
mededogen,
tevredenheid,
waarheid. •

VERS 1-3

• Besef dat jij noch aarde, noch vuur,
noch water, noch lucht,
noch ruimte bent.
Tot bevrijding komen wil zeggen
dat je beseft
dat je Puur Bewustzijn bent —
het Ene Zelf.

Dat je de getuige hiervan bent.
Wanneer je dat realiseert, bevrijd je jezelf. •

VERS 1-4

- Wanneer je de identificatie met het lichaam opgeeft
en zo boven je lichaam uitstijgt,
zal je beseffen dat je louter bewustzijn bent.
Door dit besef zal je spontaan in het NU gelukkig zijn.
Innerlijk vredig.
Voor altijd van alle ketens bevrijd. •

VERS 1-5

- Je zal beseffen dat je tot geen enkele kaste behoort.
En dat de levensfase waarin je je bevindt
geen enkele verplichting inhoudt.
Dat je niet geconditioneerd bent door je zintuigen.
Dat je ongebonden, zonder vorm, bent.
Bevrijd van gehechtheden,
ben je de getuige van alles.
Dit besef maakt je gelukkig. •

VERS 1-6

- Goed en slecht, vreugde en verdriet
zijn producten van de geest.
Zij zijn niet jouw zorg.
Jij bent niet de doener, noch de genierter.
Jij bent overal:
Jij bent vrij. Altijd vrij.
Volkomen vrij. •

VERS 1-7

- Jij bent voor altijd vrij.
Jij bent de complete, ondeelbare getuige
van al wat is.

Gehechtheid, gebondenheid, onvrijheid
wordt slechts jouw persoonlijke keten
wanneer je jezelf identificeert als
separaat van het geheel. ॥

VERS 1-8

• De gedachte dat jij de doener bent voelt aan
alsof je gebeten bent door de giftige zwarte slang
van zelfzucht.
De gedachte daarentegen dat jij niet de doener bent,
smaakt als nectar.
Laaf je eraan.
En wees gelukkig. ॥

VERS 1-9

• Brand het ontoegankelijke bos van onwetendheid
plat met het vuur van de overtuiging
dat jij Het Ene en Puur Bewustzijn bent.
Dit inzicht maakt je vrij van kommer.
Het verzadigt je van geluk. ॥

VERS 1-10

• Je bent altijd louter bewustzijn.
Grenzeloos bewustzijn.
Ervaar de tomeloze vreugde van het inzicht
dat je de begoocheling van de wereld
doorziet als een waanidee:
als een touw dat
voor een slang wordt aangezien.
Geniet van dit ultiem geluk. ॥

VERS 1-11

• Wanneer je denkt:
'Ik ben vrij van 'ik-zucht', dan ben je vrij.
Wanneer je denkt:
'Ik ben niet vrij van ik-zucht', dan ben je geketend.
Het is juist wat men beweert:
wat je geest denkt, zo zul je worden. •

VERS 1-12

• Je ware natuur is het Zelf.
Het Zelf is de Universele Getuige.
Het Zelf is overal. Het verzadigt alles.
Het is perfect. Eén en ondeelbaar.
Vrij van saṃsāra. Stil.
Zonder beweging.
Zonder verlangen.
Zonder hechting.
Louter bewustzijn.
Slechts door begoocheling lijkt het erop
dat het Zelf deel uitmaakt van de wereld. •

VERS 1-13

• Observeer dit Zelf.
Mediteer op dit bewegingloze bewustzijn.
Op dit niet-duale bewustzijn.
Laat de illusie van een separaat 'ik' los.
Bevrijd je van dit waanidee.
Laat de gedachte los dat je
—innerlijk of uiterlijk—
Dit of Dat bent. •

VERS 1-14

• Besef eindelijk dat de gedachte
dat jij het lichaam bent
een valstrik is.
Een keten. Een gebondenheid.
Het zwaard van dit inzicht
slaat deze illusie stuk.
Besef dat je Puur Bewustzijn bent.
Prijs je hiervoor gelukkig. •

VERS 1-15

• Besef dat je vrij bent.
Van nature uit ongebonden
en verlicht door jezelf.
Onbezoedeld.
Je enige gebondenheid
is je streven naar samadhi
[om dit inzicht te bereiken
en je te bevrijden uit saṃsāra]. •

VERS 1-16

• Jouw natuur is Puur Bewustzijn
—de ruimte waarbinnen alle vormen ontstaan en vergaan.
Het universum bestaat in jou.
Hoed je dus voor bekrompen denken. •

VERS 1-17

• Ongeconditioneerd ben je.
Onveranderlijk ben je.
Grenzeloos.
Cool en sereen.

Ondoorgrondelijk.
Puur Bewustzijn is jouw verblijfplaats. ॥

VERS 1-18

- Besef dat alles wat vorm heeft illusie is.
Uitsluitend het vormloze is duurzaam.
Wanneer je de waarheid begrijpt
die in deze woorden
verborgen zit,
zal je nooit meer herboren worden. ॥

VERS 1-19

- Net zoals een spiegel
zowel binnen als buiten
het beeld reflecteert,
bestaat het Allerhoogste Zelf
zowel binnen als buiten
het lichaam. ॥

VERS 1-20

- Net zoals eenzelfde, alomtegenwoordige,
Universele Ruimte
zowel buiten als binnen
een kruik bestaat,
zo bestaat de tijdloze,
Onveranderlijke Werkelijkheid
in alle dingen:
ze is overal en altijd aanwezig.
Ze vult en verzadigt alle manifestaties. ॥

DUIDING BIJ HOOFDSTUK I — ZELFREALISATIE

Het eerste hoofdstuk van de Aṣṭāvakra Gītā start met een dialoog tussen Aṣṭāvakra, een Indische spirituele Wijze, en koning Janaka. Deze dialoog wordt het hele boek door aangehouden, maar versmelt al vlug, na het inzicht van Janaka, tot een monoloog van twee eensgezinden, van twee verlichte Meesters, over de aard van het Zelf. Over bevrijding en gebondenheid. Over de onwerkelijkheid van de zintuiglijke buitenwereld en de absolute eenheid van het bestaan.

Het eerste hoofdstuk van het Lied van Aṣṭāvakra omvat 20 verzen.

De dialoog neemt een aanvang wanneer Janaka aan Aṣṭāvakra vraagt hoe hij inzicht in het noumenale kan bereiken; hoe hij zich moet bevrijden uit saṃsāra en hoe hij zich kan onthechten van de zintuiglijke wereld. Het is een belangrijk vers omdat het de essentiële vragen van het menselijk bestaan behandelt en het verlangen naar spirituele groei en ontwikkeling weergeeft (Vers 1-1).

De drie vragen die Janaka aan Aṣṭāvakra stelt, lijken drie afzonderlijke vragen. Bij nadere beschouwing echter vormen ze een lineair opgaande lijn. Een spirituele ladder als het ware om spirituele realisatie te bereiken.

Op deze drie vragen ga ik dieper in.

De eerste vraag van Janaka aan Aṣṭāvakra is: hoe kan ik tot wijsheid komen? Gevolgd door: hoe kom ik tot bevrijding? I.c. hoe doe ik het? En tenslotte: hoe kan ik me losmaken uit de schijnwerkelijkheid van de relatieve wereld?

De eerste vraag is belangrijk voor elke beginnende yogi. Een uiterst legitieme vraag trouwens. Slechts een yogi—een edel persoon die streeft naar spirituele groei, zelfrealisatie en eenheid met het ultieme bewustzijn—zal zich zulke vraag stellen. Een meeloper zal nooit inzicht verwerven, want hij komt niet tot zulke vraagstelling. Mijn uitgangspunt is dat finaal enkel Meesters de stroom betreden. Uitsluitend een piontere yogi wil weten wat inzicht inhoudt en op welke manier spiritueel inzicht tot stand komt en tot bevrijding leidt.

Bevrijding (Skr. mokṣa) in advaita vedānta omvat inzicht in de ware aard van de dingen, inclusief het inzicht in de aard van onwetendheid (Skr. avidya). Avidya verwijst naar de fundamentele onwetendheid of illusie die de oorzaak is van de scheiding tussen het individuele zelf (Skr. ātman) en het ultieme bewustzijn (Skr. Brahman). Het is het gebrek aan inzicht in de non-duale aard van de werkelijkheid. Onwetendheid is dus geen synoniem voor gemis aan intellectuele paraatheid of voor niet-weten. Maar wel voor verkeerd-weten. Voor misleidend-weten.

Onwetendheid wordt beschouwd als de oorzaak van de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra) en de illusoire gehechtheid aan het materiële bestaan.

In advaita vedānta wordt gesteld dat de ware aard van het individuele zelf (Skr. ātman) en het ultieme absolute bewustzijn (Skr. Brahman) identiek zijn. Maar door onwetendheid worden deze twee als separaat aangezien, waardoor de illusie van een afgescheiden individueel zelf ontstaat, dat onderworpen is aan verlangens, lijden en wedergeboorte, i.c. de continue cyclus van geboorte en dood.

De yogi die de ware aard van het zelf doorziet, hoeft niet meer te reïncarneren. Inzicht maakt hem vrij. In advaita vedānta is het centrale doel van spirituele beoefening en zelfonderzoek (Skr. svādhyāya) het realiseren van de non-duale aard van het zelf (Skr. ātman) en het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman).

Wanneer een yogi of spirituele beoefenaar het diepe inzicht verwerft dat het individuele zelf identiek is met het Universele Zelf, wordt de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra) doorbroken en bereikt hij of zij bevrijding (Skr. mokṣa).

Inzicht in de ware aard van het zelf betekent dat de yogi beseft dat het individuele zelf geen afzonderlijke, beperkte entiteit is, maar een weerspiegeling of manifestatie van het Universele Bewustzijn. Deze realisatie leidt tot de bevrijding van de identificatie met het lichaam en de geest, en het overstijgen van de cyclus van wedergeboorte.

Bevrijding (Skr. mokṣa) in het perspectief van advaita vedānta is niet iets dat in de toekomst bereikt wordt na de dood; het is een directe realisatie in het huidige moment. Het is het begrijpen en ervaren van de inherente eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf. Zodra deze waarheid volledig gerealiseerd is, wordt de yogi bevrijd van de

beperkingen van geboorte en dood, omdat hij/zij beseft dat er in werkelijkheid geen afzonderlijke individualiteit bestaat om te reïncarneren. Wat er—de facto—toe leidt dat de yogi die de ware aard van het zelf doorziet, en zich heeft vrijgemaakt uit zijn onwetendheid, niet meer hoeft te reïncarneren.

Inzicht in onwetendheid vormt een cruciale stap op het pad naar bevrijding. Dit inzicht wordt bereikt door het proces van zelfonderzoek (Skr. en het onderscheidingsvermogen (Skr. viveka). Het gaat om het inzicht dat onze ware aard Puur Bewustzijn is, zonder beperkingen, zonder geboorte of dood, en dat het de eeuwige getuige is van alle ervaringen in de wereld.

Wanneer inzicht in de onwetendheid compleet is, verdwijnt de illusoire gehechtheid aan het individuele zelf en de wereld. En ontstaat de realisatie van non-dualiteit, waarbij het individuele zelf (Skr. ātman) opgaat in het universele Zelf (Skr. Brahman). Dit is bevrijding (Skr. mokṣa)—het loslaten van de identificatie met het beperkte ego en het realiseren van de ultieme eenheid van het bestaan.

Het inzicht in de ware aard van de dingen, inclusief het begrijpen van onwetendheid, speelt dus een centrale rol in advaita vedānta op weg naar bevrijding. Het is de diepgaande realisatie van de non-duale aard van het Zelf en de Ultieme Werkelijkheid, die tot bevrijding, innerlijke vrede en vervulling—kortom Zelfrealisatie—leidt.

De subvragen die Janaka zich stelt zijn legio. Ik lees ze als volgt: ontstaat zulk inzicht vanzelf of moet hij er moeite voor doen? Loopt dit proces synchroon met de wijze waarop wereldse kennis verworven wordt? Waarbij boeken dienen geraadpleegd te worden, mensen geraadpleegd, observaties gedaan en conclusies getrokken? De hamvraag lijkt er vooral op neer te komen of een dergelijke 'wereldse', zintuiglijke strategie ook geldig is bij de verwerving van spiritueel inzicht? Of vereist het belopen van het spirituele pad een andere aanpak?

Algemeen gesteld: op de eerste plaats is het verwerven van inzicht, het bereiken van bevrijding en het overstijgen van de cyclus van wedergeboorte een persoonlijke verantwoordelijkheid van elke yogi. Elke yogi draagt de verantwoordelijkheid voor zijn eigen spirituele groei en bevrijding. De zoektocht naar bevrijding is een persoonlijk pad dat door elke yogi individueel belopen moet worden. Het is een innerlijke reis die elke

individuele beoefenaar zelf moet ondernemen, met volharding, zelfreflectie en discipline.

De verzen van de Aṣṭāvakra Gītā bieden begeleiding en inzichten, maar uiteindelijk ligt de verantwoordelijkheid bij de individuele yogi om zijn eigen pad van bevrijding te bewandelen. De verzen moedigen aan tot innerlijke reflectie, tot introspectie en tot het ontwikkelen van een diepgaand begrip van de aard van het Zelf. Ze leggen de nadruk op het loslaten van conditioneringen, egoïsme en wereldse hechtingen. Ze doen een oproep tot spirituele autonomie en leggen nadruk op de eigen verantwoordelijkheid om de illusies van de geest te doorbreken en het ware zelf te realiseren. Finaal is elke yogi zowel de schepper als de vernietiger van zijn eigen spirituele ontwikkeling.

Naast de persoonlijke verantwoordelijkheid benadrukken de verzen het belang van een goede leermeester of guru bij het verwerven van spiritueel inzicht. Op verschillende plaatsen wordt verwezen naar het uitzonderlijk belang van toegang te hebben tot een zelfgerealiseerde Meester voor de spirituele groei en bevrijding van de zoekende. Zulke Meester heeft immers zelf het inzicht verworven en de waarheid gerealiseerd. Hij is dus uitstekend geplaatst om de zoekende yogi te begeleiden, te corrigeren en te inspireren. Hij is geen leraar die de woorden van anderen prevelt en de kennis van anderen doorgeeft. Hij is een Meester die zelf tot inzicht kwam, die persoonlijk helder begrip en diep inzicht verwierf, die 'zag' met zijn Derde oog, die wijsheid verwierf. Dit is een man in staat is om wijsheid te initiëren. Door middel van zijn woorden en spirituele overdracht kan hij de geest van de zoekende 'klaarmaken' voor een direct experiëntieel ervaren van de waarheid.

Het gaat hier over een speciale soort begeleiding. Een begeleiding die vooral een 'aanwijzen' is. Een 'duiding geven'. Zonder zulk 'aanwijzen' is bevrijding en onthechting aan wereldse dingen voor veel mensen een moeilijke, zometer haast onmogelijke opdracht.

De obstakels zijn immers legio en de menselijke tijd is beperkt. Om tot bevrijding te komen en om verzaking te realiseren, is een begeleidende hand méér dan welkom. Lees: onontbeerlijk. De kwaliteit van de begeleidende Meester is bijgevolg erg belangrijk. Het is aan de leerling om deze keuze zo aandachtig mogelijk te onderzoeken en te evalueren. De yogi mag nooit vergeten dat hijzelf zijn beste beschermer is. Vooral bij deze belangrijke keuze!

De volgende vraag die Janaka aan Aṣṭāvakra stelt is: hoe kom ik tot bevrijding? I.c. hoe doe ik het?

Elk spiritueel pad omvat vijf elementen: een gekwetste mens op zoek naar inzicht; een Meester die inzicht verworven heeft; een zoektocht naar inzicht; verzaking aan werelds zintuiglijk genot en de wil om, met volharding, bevrijding uit de cyclus van saṃsāra te bereiken.

Vooraf het laatste element is doorslaggevend: volharding. Besef dat verlichting voortdurend groeit. Dat wijsheid niet iets is dat eenmaal gebeurt en dan voltooid is. Inzicht gebeurt plóts. Maar wijsheid groeit. Bouw onverstoort verder. Met vallen en opstaan. Met ontstaan en vergaan. Telkens met minder verlangen en minder hechting. Telkens met méér vastberadenheid, vasthoudendheid, doorzettingsvermogen. In de onbetwistbare overtuiging dat er een realiteit bestaat voorbij je begrensde zintuiglijke werkelijkheid. Een bewustzijn dat zich eonen verder uitstrekt dan de beperkte en geconditioneerde bevrediging die je alledaagse blind rondtasten in deze wereld biedt.

De aanwezigheid van een beoefenaar die inzicht zoekt en een wijze Meester die inzicht verworven heeft vormen de twee hoofdrolspelers. De leerling drukt expliciet de wens uit aan de Leraar om inzicht te verwerven.

Dat is ook hier het geval: Janaka vraagt Aṣṭāvakra uitdrukkelijk om advies. Maar opgelet: hoewel zulk contact tussen beiden tot stand komt binnen een meester-leerling relatie, dient de rol van de leraar erin te bestaan om de leerling zo snel mogelijk op eigen benen te laten staan, zodat de leerling autonoom—door experiëntieel ervaren—tot inzicht komt. Autonoom. Met voortschrijdend inzicht.

Elke machtsverhouding tussen leraar en leerling moet vermeden worden. Het draait uitsluitend om het uitlokken van inzicht, zelfrealisatie en het ontdekken van innerlijke waarheid, niet over onderwerping aan enige autoriteit. Daarom zal de leraar de leerling uitnodigen om zelf vragen te stellen. Om op deze manier zélf actief deel te nemen aan het ontwakingsproces; om dit proces te initiëren. De Meester zal vervolgens de leerling motiveren om op de vragen zélf antwoorden te geven. Om mee te denken. Om zélf de oplossing te suggereren. Om zélf het licht aan te steken.

Elke zoektocht moet aanvangen met vrij onderzoek. Met empirisch, forensisch onderzoek. Met de intentie—uit nieuwsgierigheid, maar meestal uit diepe wanhoop met een bestaande situatie—om de dingen zoals ze zich presenteren grondig te analyseren. Deze aanpak staat in schril contrast met religies: in de meeste religies wordt waarde gehecht aan geloof in dogma's, doctrines en het uitvoeren van rituelen. Diepgaande analyse en zelfonderzoek zijn daarbij niet vereist, meestal zelfs ongewenst en gelovigen worden aangemoedigd om bepaalde overtuigingen zonder veel vragen te aanvaarden.

Advaita vedānta beschouwt een diepgaande analyse en zelfonderzoek als essentieel voor spirituele groei en zelfrealisatie. Zoals supra vermeld zijn zelfstudie (Skr. svādhya) en zelfonderzoek (Skr. atma-vichara) centrale aspecten in deze filosofie. Advaita vedānta moedigt yogi's aan om kritisch te onderzoeken, te analyseren en te begrijpen wat de aard van het zelf en de werkelijkheid is.

Aṣṭāvakra legt uit—net zoals de Boeddha trouwens in de sutta's van de Pali-canon—dat de leerling eerst zichzelf moet bestuderen en onderzoeken. Met de wil om volhardend te observeren hoe de dingen wéerkelijk zijn. Met vragen die spontaan opborrelen: wáár verschuilt zich onze gevangenschap? Hoe etaleert zich onze onwetendheid? Wat is dit lichaam? Wat is de dood? Wat is het doel? Wat is de ware natuur van bevrijding? In deze grondige analyse mag niets onbesproken blijven. Niets achteloos vergeten worden. Mag niets in het vage blijven. Moet alles aan de oppervlakte komen.

De yogi moet zichzelf leren kennen. Hij moet 'verinnerlijken'. Verinnerlijken gaat verder dan louter intellectueel begrip; het betreft het diep doordringen in het hart van de waarheid en het integreren ervan in yogi's ervaring en leven. Het omvat de realisatie van het non-duale karakter van de werkelijkheid, waarbij de scheiding tussen het individuele zelf en het Universele Zelf opgeheven wordt.

Door te onderkennen wie of wat hij niet is: hij moet beseffen dat hij 'noch aarde, noch vuur, noch water, noch lucht, noch ruimte' is. Wanneer de yogi dit inziet—'wanneer hij boven zijn lichaam uitstijgt'—zal hij tot het besef komen dat hij 'Puur Bewustzijn' is.

Waardoor de yogi zijn bestaan inricht in overeenstemming met de waarheid, met datgene wat wáár is: het toepassen van deze spirituele

principes in het dagelijks leven en handelen vanuit een bewustzijn van non-dualiteit, eenheid, heelheid en mededogen.

Specifiek naar de Aṣṭāvakra Gītā toe is wijsheid het verkrijgen van inzicht in de ware aard van het individuele zelf (Skr. ātman) en de relatie tot het Absolute Zelf (Skr. Brahman)—ook Paramatman of Sat-Chid-Ananda genoemd.

Een analyse waaruit—na verkregen inzicht—verzaking van de fenomenale wereld volgt en bevrijding uit saṃsāra.

Zulke zelfanalyse gaat niet zonder slag of stoot. En de implementatie ervan nog veel minder. Het verinnerlijken is een geleidelijk proces dat toewijding, geduld en doorzettings-vermogen vereist. Naarmate de yogi dieper doordringt in de filosofie en spirituele beoefening, groeit het besef van de non-duale aard van het bestaan en wordt het een wezenlijk aspect van zijn persoonlijkheid. Het resulteert in een staat van innerlijke vrede, vrijheid en eenheid met alles wat bestaat.

Aṣṭāvakra maakt duidelijk dat de yogi hiervoor moet oefenen. Beter: hij moet beoefenen om het 'gif van zijn zintuigen' te vermijden. Practiseren. Trainen. Uitproberen.

En hoe doet hij dat? Door los te laten (Skr. kṣamā); door tevredenheid, eenvoud en nederigheid (Skr. ārjava) te betrachten; door mededogen (Skr. dayā) te ontwikkelen; door naar waarheid te streven (Skr. satya); om zo tot tevredenheid te komen met wat men heeft (Skr. toṣa) en om te verzaken aan wereldse verlangens en materieel bezit (Skr. vairāgya).

Dit zijn deugden die de geest kalmeren en helpen bij het bereiken van bevrijding. Het drinken van nectar symboliseert het innerlijke geluk dat ervaren wordt wanneer de beoefenaar deze deugden cultiveert en bevrijding bereikt. Dit vers benadrukt dus het belang van deugdzaamheid en innerlijke transformatie bij het bereiken van spirituele groei en bevrijding (Vers 1-2).

Zo zal hij beseffen dat hij 'Puur Bewustzijn' is. Dit 'Puur Bewustzijn' is éénkennig te definiëren, in de betekenis van 'louter dit'. Het Ene. 'Puur Bewustzijn' en niets anders. Eén/Niet-twee. Dit vers benadrukt dat ons ware zelf niet beperkt is tot ons fysieke lichaam of de materiële wereld om ons heen. Aṣṭāvakra vraagt ons om verder te kijken dan onze fysie-

ke vorm—'Besef dat jij noch aarde, noch vuur, noch water, noch lucht, noch ruimte bent' (de vijf elementen)—en te begrijpen dat we in essentie Puur Bewustzijn zijn, dat getuige is van alle elementen van de wereld.

De yogi moet beseffen en in zichzelf realiseren dat hij slechts de getuige is—de Waarnemer (het subject)—en niet het Waargenomene (het object). Dit is het resultaat van de vedānta-stelling 'Drig Drishya Viveka' (Skr.).

Slechts door boven zichzelf uit te stijgen en zich te identificeren met zijn ware zelf (Skr. ātman), kan de yogi zich bevrijden uit de beperkingen van zijn fysieke bestaan en de ware aard van zijn bestaan ontdekken.

De restricties van ons fysieke bestaan—meer specifiek: de beperkingen van ons ego—worden beschouwd als de begrenzingen van het tijdelijk en vergankelijke zelf dat we gewoonlijk identificeren als onze persoonlijkheid en individualiteit.

Deze limiteringen omvatten de identificatie met ons lichaam, onze emoties, onze gewaarwordingen, onze gedachten, onze relaties, onze sociale status. De 'rollen' die we spelen: ons 'schouwtoneel'. Allemaal zaken die ons beteugelen en gevangen houden in een begrensde en conditionele perceptie van de werkelijkheid.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat deze limiteringen veroorzaakt worden door onze gehechtheid aan ons ego en onze verlangens. Het zijn restricties die ons beletten het ware Zelf te herkennen en te realiseren. In plaats daarvan is onze ware aard het bewustzijn, dat getuige is van alle ervaringen en fenomenen in de wereld. Het is de essentie van ons wezen, dat onveranderlijk en onsterfelijk is.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat het ego een illusie is die ons gevangen houdt in een cyclus van lijden en verlangen. En dat we, indien we onze ware aard willen realiseren, geen andere keuze hebben dan ons hieruit te bevrijden. Het realiseren van het Zelf wordt in de Aṣṭāvakra Gītā gezien als de bevrijding van deze beperkingen én de vereniging met de Hoogste Werkelijkheid. Dit wordt bereikt door het loslaten van onze gehechtheid aan het ego en door het cultiveren van een hoger bewustzijn van ons ware Zelf (Vers 1-3).

Het volgende vers benadrukt dat de yogi zijn ware aard kan ontdekken en bevrijding van de beperkingen van het fysieke bestaan (zoals geboorte, ouderdom, ziekte, dood) kan vinden door zijn bewustzijn te richten op zijn innerlijke zelf, in plaats van zich te identificeren met het lichaam, de geest en de omringende wereld. Als hij zijn bewustzijn losmaakt van zijn fysieke vorm en 'in bewustzijn rust', kan hij onmiddellijk en spontaan gelukkig, vredig en bevrijd zijn. Dit vers moedigt de yogi aan om zich te concentreren op zijn innerlijke zelf om de bevrijding te vinden die inherent is aan zijn ware zelf (Vers 1-4).

Deze bevrijding is volkomen: vrij van kaste, vrij van levensfase, vrij van elke zintuiglijke conditionering, vrij van zintuiglijke indrukken. Dit vers benadrukt dat onze ware aard niet afhankelijk is van sociale status, beroepskeuze of religieuze praktijken. Het vraagt om ons te bevrijden uit de beperkingen van onze identiteit en ons te realiseren dat we in essentie vrij zijn van alle attributen en waarnemingen. Als we ons bewustzijn richten op ons innerlijke zelf, dan kunnen we de getuige zijn van het hele universum en bevrijding vinden uit de beperkingen van ons ego. Dit vers moedigt ons aan om ons te bevrijden van alle concepten die ons beperken en ons te realiseren wie we werkelijk zijn (Vers 1-5).

(Vers 1-6) benadrukt dat onze ware aard niet beïnvloed wordt door de dualiteiten van het leven, zoals goed en kwaad, vreugde en verdriet, noch door onze mentale concepten daarover. Het vers dringt erop aan om ons te bevrijden van de restricties van onze geest en ons te realiseren dat we in essentie vrij zijn van alle concepten. Als we niet degenen zijn die handelen—de 'doeners'—of genieten—de 'genieters'—zijn we altijd vrij. Dit vers moedigt ons aan om ons te bevrijden uit onze mentale concepten en ons te realiseren wie we werkelijk zijn: ongebonden. Zonder vorm. Vrij van waarheid en onwaarheid. Vrij van vreugde en verdriet. Kortom: vrij van elke dualiteit. Eeuwig vrij zonder enige beperking.

Van deze bevrijding is de yogi de complete, ondeelbare getuige. De stille getuige. De alerte waarnemer. De objectieve observator. De enige waarnemer van alles wat we ervaren en altijd vrij van alle beperkingen. Die de dingen ziet, hoort, ruikt, proeft, voelt zoals ze *w*erkelijk zijn. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhullend decor en decorum.

Waarbij in zijn 'zien' niets dan zien is. In zijn 'horen' niets dan horen. In zijn 'ruiken' niets dan ruiken. In zijn 'proeven' niets dan proeven. In zijn 'voelen' niets dan voelen. In zijn 'denken' slechts lege gedachten. Zón-

der verhalen. Zónder drama's. Zónder geconditioneerde perceptie. Zónder fantasie. Zónder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Zónder conditionering. Zónder reactie. Spontaan. Kortom: een Meester.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'sākṣī' naar het Bewustzijn dat getuige is van alle ervaringen en gebeurtenissen, zowel intern als extern. Het is de essentie van het Zelf dat beschouwd wordt als de bron van bewustzijn en kennis.

Sākṣī moet onderscheiden worden van het ego of van de gehechtheid aan identiteit en persoonlijke ervaringen. Het is een neutrale getuige van alle gedachten, emoties en ervaringen, zonder oordeel of betrokkenheid. Het wordt beschouwd als het ultieme 'ik' dat het individuele zelf overstijgt en alomtegenwoordig is. Het is het onveranderlijke, tijdloze en bewuste principe dat aanwezig is in alle wezens.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat het ware Zelf in essentie identiek is aan de sākṣī, en dat het verkrijgen van inzicht in het Zelf en de identificatie met de getuige een essentiële stap vormt in de spirituele zoektocht naar bevrijding. Door te mediteren op de sākṣī en door de illusies van het ego te transcenderen (i.c. te overwinnen), kan de yogi de ware aard van het zelf realiseren en zich bevrijden uit de cyclus van geboorte en dood (Vers 1-7)

In niets is de yogi de 'doener'. De gedachte dat hij de 'doener' is, separaat van het geheel, voelt aan als de beet van een giftige slang. Een metafoor voor de 'grote duisternis' of 'grote onwetendheid' die ontstaat wanneer de yogi zich identificeert met zijn fysieke lichaam en zijn geest.

De beeldspraak van de zwarte giftige slang wijst naar het feit dat ik-zucht of zelfzucht tot spirituele dood leidt. Onwetendheid als de belangrijkste oorzaak van lijden en het grootste obstakel voor spirituele groei en ontwikkeling.

Dit vers benadrukt dat onze ware aard niet de handelende persoon is: dit is slechts een illusie. Het vers vraagt ons nadrukkelijk om ons te bevrijden uit deze illusie en ons te realiseren dat we, in essentie, vrij zijn van alle handelingen.

Door ons bewust te zijn van deze waarheid, bevrijden we ons van de beperkingen van de handelende persoon en kunnen zo de ultieme waarheid van ons bestaan realiseren. Dit vers moedigt ons aan om ons kordaat te concentreren op ons innerlijke zelf en ons te realiseren wie we werkelijk zijn, namelijk diegenen die niet handelen en altijd vrij zijn (Vers 1-8).

De overtuiging van het inzicht dat hij 'Het Ene' is, dat hij 'Puur Bewust-zijn' is, vernietigt de onwetendheid van de yogi. Het maakt hem vrij van kommer. Geluk is zijn deel. Dit vers benadrukt dat we in essentie Puur Bewustzijn zijn en dat we ons hiervan bewust moeten worden om onze ware aard te realiseren. Door ons te concentreren op deze waarheid, bevrijden we ons van alle zintuiglijke beperkingen, van alle materiële en mentale dingen die tijdelijk en vergankelijk zijn (Vers 1-9).

In (Vers 1-10) doorklieft de yogi met scherpe blik de illusie van de wereld. Dit vers benadrukt dat de wereld om ons heen niet de werkelijkheid is, maar slechts een illusie, een misvatting, een misleiding. Het vers vergelijkt de wereld met een touw dat ten onrechte voor een slang wordt aangezien. De ware essentie van het bestaan ligt in het bereiken van Gelukzaligheid—de hoogste vorm van geluk. Het vers roept op om ons bewust te zijn van deze waarheid en te genieten van dit geluk.

(Vers 1-11) benadrukt het belang van zelfkennis en bewustzijn. Het stelt dat onze perceptie van onszelf en onze omgeving bepalen of we bevrijd zijn of niet. Zelfs als iemand fysiek bevrijd lijkt, kan hij mentaal gebonden zijn als hij zichzelf als zodanig beschouwt. Omgekeerd kan iemand die fysiek gebonden is, toch bevrijd zijn als hij zichzelf niet als gebonden beschouwt. In werkelijkheid is het Zelf altijd vrij.

Het Zelf kan nooit gebonden zijn. Het feit dat we ons gebonden voelen, spruit voort uit onze onwetendheid dat we niet het Zelf zijn. Omgekeerd: wanneer we beseffen dat we het Zelf zijn, realiseren we spontaan en onmiddellijk dat we 'vrij' zijn. Het vers benadrukt verder dat discussies over waarheid en werkelijkheid nutteloos zijn, omdat énkél wat we 'geloven', onze eindbestemming, onze 'realisatie' aan het einde van de rit bepaalt. Dit wijst erop dat we ons moeten richten op het cultiveren van de juiste overtuigingen om onszelf te bevrijden.

(Vers 1-12) benadrukt de essentie van het Zelf. Het stelt dat het Zelf de getuige is van alles wat er gebeurt en altijd aanwezig is; dat het Zelf perfect, compleet en volledig is zonder de noodzaak van actie of ver-

langen; dat het niet afhankelijk is van externe factoren. Het vers beschrijft het Zelf als alomtegenwoordig en tijdloos. Het vergelijkt het Zelf met de ruimte, die ook aanwezig is in alles en onveranderlijk is.

Het vers suggereert dat het Zelf vrij is van gehechtheid en verlangen; vrij van de cyclus van geboorte en dood, die bekend staat als samsāra. Kortom, dit vers benadrukt de spirituele realiteit van het Zelf als de Ultieme Realiteit die voorbijgaat aan de dualiteit van het leven en de wereld, en het belang van het herkennen van deze realiteit om bevrijding te vinden.

Samengevat: 'Drig drishya vivek—zie het onderscheid tussen subject en object'. Waarnemer en Waargenomene zijn fundamenteel verschillend. Drig = subject = de Waarnemer = het Zelf = juist; perfect; drishya = object = het Waargenomene = de wereld = illusie. 'Drig drishya vivek' benadrukt het begrijpen van het onderscheid tussen het eeuwige, onveranderlijke Zelf (Skr. ātman), dat de waarnemer of getuige is en de voortdurend veranderende wereld van waargenomen objecten of fenomenen (Skr. drishya).

Aṣṭāvakra maant Janaka nadrukkelijk aan om dit Zelf—dit Puur Bewustzijn—aandachtig te observeren en elke separaetheid als een valstrik te beschouwen (Verzen 1-13 t/m 1-15).

'Observeer dit Zelf', zegt Aṣṭāvakra in (Vers 1-13): 'Mediteer op dit Pure, bewegingloze Bewustzijn'. Observeer en mediteer over het Zelf als een Wijze, als een Meester, niet als een dogmatisch, geconditioneerd wezen. Maar als een vrij, ongebonden, niet geketend Mens. Vrij van alle bindingen. Vrij van elke conditionering. Vrij van onwetendheid (Skr. avidyā) en dus vrij van lijden (Skr. duḥkha). Altijd en overal. Dit vers benadrukt het belang van het begrijpen van het ware Zelf als de onveranderlijke, niet-duale getuige van bewustzijn.

Het Zelf wordt vergeleken met kūṭastha, wat betekent dat het onbeweeglijk is en onveranderlijk in zijn aard. Het vers beschrijft vervolgens hoe het loslaten van de illusie van het ego leidt tot het realiseren van het Zelf als de bron van licht en bewustzijn, dat zowel innerlijk als uiterlijk in het lichaam aanwezig is. Dit betekent dat er geen scheiding bestaat tussen het individuele zelf en het Universele Zelf.

Kortom, dit vers benadrukt het belang van het ontwikkelen van een dieper begrip van het Zelf om bevrijding te vinden uit de illusies van het

ego en de dualiteit van de wereld. Het legt ook de nadruk op het feit dat het Zelf niet beperkt is tot het fysieke lichaam, maar overal in alles aanwezig is.

(Vers 1-14) benadrukt het belang van het realiseren van het Zelf en het loslaten van de illusies van het ego en het fysieke lichaam. Het beschrijft hoe we ons gehecht voelen aan onze fysieke vorm en ons identificeren met ons ego, waardoor we gevangen zijn in de cyclus van geboorte en dood.

Het vers suggereert dat de sleutel tot bevrijding ligt in het gebruik van het zwaard van inzicht om deze banden door te hakken en het ware Zelf te realiseren. Dit betekent dat we ons bewust moeten zijn van onze ware aard als bewustzijn.

Kortom, dit vers legt de nadruk op het feit dat geluk en vervulling alleen gevonden kunnen worden wanneer we ons bewust zijn van ons ware Zelf en niet geketend blijven in de illusies van het fysieke lichaam en het ego.

(Vers 1-15) is moeilijk: aan de ene kant zegt Aṣṭāvakra hier dat Janaka 'de natuurlijke aard van het Zelf is, ongebonden, verlicht en puur en onbezoedeld bewustzijn'. Aan de andere kant stelt hij dat de oorzaak van zijn gebondenheid in zijn meditatie-beoefening ligt.

Hoe valt dit met elkaar te rijmen? Ondanks het feit dat de natuurlijke aard van de yogi het Zelf is, i.c. vrij, ongebonden, verlicht en puur, onbezoedeld bewustzijn, gaat hij zijn toevlucht nemen tot meditatie omdat hij 'denkt', 'gelooft', 'overtuigd is' dat hij geketend is. Zolang Janaka deze mening toegedaan is, zal hij geketend blijven en is bevrijding onmogelijk.

Het is dus van het grootste belang dat Janaka deze 'gedachte', dit 'geloof', deze 'overtuiging' opgeeft. Dus, wat op het eerste zicht een contradictie lijkt te zijn, is in werkelijkheid een feitelijkheid: 'Je bent wat je denkt' (cfr. Vers 1-11).

Maar opgelet: wees wijs, soepel en spontaan in je meditatie. Wees niet dogmatisch. Laat je niet ketenen door woorden en concepten. De verzen van de Aṣṭāvakra Gītā staan niet los van elkaar; ook zij vormen een

eenheid. Eén/Niet-twee. Verbind in je contemplatie (Vers 1-13) met (Vers 1-16).

(Vers 1-16) benadrukt dat het ware Zelf, het Pure Bewustzijn, de alles doordringende realiteit is die het hele universum stut en schraagt. Het vers waarschuwt ons om onze geest niet te limiteren door kleine denkpatronen, restrictieve overtuigingen en dogmatische stellingen.

(Vers 1-17) gaat hierop door en beschrijft de kenmerken van de yogi die één geworden is met het Zelf. Deze kwaliteiten zijn, alhoewel onverwoordbaar, toch duidelijk omschreven: onvoorwaardelijk, onveranderlijk, grenzeloos, cool, sereen, ondoorgankelijk. Wéét dat Puur Bewustzijn de verblijfplaats is van de Jñānī.

(Vers 1-18) benadrukt de illusoire aard van de vormen en de werkelijkheid van het vormloze en onbeweeglijke Zelf. Wélke vorm het ook aanneemt—een fysieke, intellectuele of emotionele vorm—waarheid kan nooit binnen een vorm achterhaald worden. Maar evenmin ontdekt worden in ideeën van vormloosheid, vermits ideeën niets anders zijn dan subtiele vormen. Vormen blijven vormen, hoe efemeer ze ook zijn. Hoe exquis ze ook verborgen zijn.

Het vers moedigt de yogi aan om op deze waarheid te reflecteren en ze te begrijpen, zodat hij zich kan bevrijden uit de cyclus van wedergeboorte en dood. Het inzicht in de illusoire aard van de zintuiglijke vormen helpt hem om zich los te maken uit de wereld van de verschijnselen en zich te focussen op het bereiken van het onveranderlijke Zelf.

In de twee laatste verzen van dit hoofdstuk herhaalt Aṣṭāvakra door middel van twee metaforen (de spiegel en de kruik) dat het Zelf, de tijdloze, Onveranderlijke Werkelijkheid in alle dingen bestaat: 'Het Zelf is overal en altijd aanwezig. Het Zelf vult en verzadigt alle dingen' (Verzen 1-19 en 1-20).

Overweeg in deze context ook het gedicht 'Hsin Hsin Ming' (Gedicht over het Ware Bewustzijn) van Seng-ts'an, de derde patriarch van de zentraditie:

• Bewustzijn is als een heldere spiegel, altijd helder en onveranderlijk. Maar als er zand, stof of vuil op komt, dan wordt het beeld vaag en onduidelijk.

Probeer niet om het Bewustzijn te begrijpen, want begrip is slechts een concept. Laat gewoon los en wees gewoon jezelf, en je zult zien dat alles zichzelf regelt.

Wees niet bang om te falen of om te slagen. Want alles is slechts een illusie. De enige echte waarheid is onbeweeglijkheid.

Wees gewoon en laat alles zijn zoals het is, en je zult zien dat er geen oorzaak en gevolg is. Alles is als een droom, een spiegelbeeld, een reflectie in een heldere poel.

Wees vrij van alles, en je zult zien dat er geen afscheiding is. Alles is één, en alles is in harmonie. Dit is de ware aard van het bewustzijn •



HOOFDSTUK II — VREUGDE BIJ ZELFREALISATIE

VERS 2-1

• [Janaka zei:]

Vroeger zwierf ik rond in onwetendheid,
bedrogen als ik was door een tijdelijke illusie.

Nu ben ik vrij van smet,
kalm, sereen.

Als Puur Bewustzijn ben ik
voorbij de Natuur gegaan—
Ontstegen aan de wereld. •

VERS 2-2

• Zolang Ik dit lichaam verlicht,
verlicht Ik het hele universum.

Of [anders gezegd]:
daarom is er niets anders
in de hele wereld
dan Mij. •

VERS 2-3

• Nu ik onthecht ben
aan lichaam en wereld
[door de lessen van mijn Meester]
kan ik het Allerhoogste Zelf
vanuit elk perspectief
aanschouwen. •

VERS 2-4

• Zoals de gebroken golven, en zeeschuim
niets anders zijn dan water,
zo is het universum dat

uit het Zelf voortspruit
niets anders dan dit eigenste Zelf. ॥

VERS 2-5

• Zoals een geweven stuk stof
na grondige analyse
slechts uit draden bestaat,
zo is het universum
na grondige analyse
slechts de manifestatie
van het Zelf. ॥

VERS 2-6

• Zoals suiker van nature aanwezig is
in het sap van suikerriet,
zo doordring Ik het universum
dat door Mij
is voortgebracht. ॥

VERS 2-7

• De wereld verschijnt [als een separate entiteit]
als gevolg van onwetendheid.
De wereld verdwijnt
[als een separate entiteit]
als gevolg van inzicht
in de ware aard van het Zelf.
Zo ook verschijnt een slang
wanneer je een touw als slang ziet.
Zo ook verdwijnt een slang
wanneer je een touw gewoon als touw ziet. ॥

VERS 2-8

• Mijn ware aard is licht,
niets anders dan licht.
Als het universum verschijnt,
ben Ik het die straal. •

VERS 2-9

• Het universum dat zich aan mij toont,
draagt het masker van onwetendheid:
het is slechts een illusie.
Als het schijnbaar bewegen van de zon
door reflectie in het water.
Als parelmoer dat zich als zilver vertoont.
Als een touw dat een slang lijkt te zijn. •

VERS 2-10

• Uit mij ontstaat het universum.
In mij lost het op.
Zoals een armband tot goud versmolten wordt.
Zoals een kruik tot klei verbrokkelt.
Zoals een golf verzwolgen wordt door de oceaan. •

VERS 2-11

• Wonderbaarlijk ben Ik.
Eerbiedig buig ik voor mezelf
die nooit vernietigd word
en zelfs de ondergang
van het universum overleeft.
Zelfs als de hele wereld verdwijnt,
—van Brahma tot een sprietje gras—
blijf Ik bestaan. •

VERS 2-12

• Wonderbaarlijk ben Ik.
Eerbiedig buig ik voor mezelf.
Hoewel dit lichaam zich als vorm
gemanifesteerd heeft, ben Ik één.
Ik kom nergens vandaan en ga nergens heen.
Ik ben overal en doordring alles:
altijd blijf ik alomtegenwoordig in de wereld. •

VERS 2-13

• Wonderbaarlijk ben Ik.
Eerbiedig buig ik voor mezelf.
Er is niets of niemand zo vaardig als Ik.
Zelfs vormloos schraag ik het hele universum
door alle eeuwigheid. •

VERS 2-14

• Wonderbaarlijk ben Ik.
Eerbiedig buig ik voor mezelf.
Want hoewel Ik niets bezit,
is alles van Mij.
Wat er ook gedacht of gezegd wordt. •

VERS 2-15

• Ik ben noch de kenner,
noch het gekende,
noch de kennis.
De kenner, het gekende en de kennis zijn illusoir.
Deze illusie bestaat slechts zolang Ik niet gekend ben.
Enkel Ik ben de Onbezoedelde,
Absolute Werkelijkheid. •

VERS 2-16

• Dualiteit is de wortel van alle lijden.
De enige remedie hiertegen
is het inzicht
dat alle ervaringsobjecten vals en onwaar zijn
en dat het Ik—het Ene—
Puur Bewustzijn
en Pure Vreugde is. •

VERS 2-17

• In mijn onwetendheid ontstond in mij
de voedingsbodem voor de illusie
dat ik separaat besta van al het andere.
Maar ik ben Puur Bewustzijn.
Door hierop constant te mediteren weet ik
dat mijn verblijfplaats het Zelf is. •

VERS 2-18

• Ik ben noch gebonden, noch bevrijd.
Illusie heeft geen vat meer op mij!
Begoocheling mist elke grond.
In werkelijkheid bestaat het universum niet,
hoewel het in mij lijkt te bestaan. •

VERS 2-19

• Het lichaam bestaat niet.
Het universum bestaat niet.
Enkel het Zelf—Puur Bewustzijn —bestaat.
Waar is de noodzaak om je nog aan illusies over te geven
nu je de aard van de dingen ten gronde beseft? •

VERS 2-20

• Het lichaam bestaat niet,
Je angst en vrees bestaan niet,
Hemel, hel, vrijheid en gebondenheid bestaan niet.
Dit is allemaal begoocheling.
Ze deren mij niet.
Ik ben immers Puur Bewustzijn. •

VERS 2-21

• Ik zie nergens dualiteit.
Zelfs niet in een massa mensen.
Ik voel me als een man
die verdwaald is in de jungle
en zich afvraagt welke weg hij moet nemen
om uit de wildernis te geraken. •

VERS 2-22

• Ik ben dit lichaam niet.
Noch behoort dit lichaam mij toe:
Ik ben geen belichaamd Zelf.
Ik ben Puur Bewustzijn.
Mijn enige gebondenheid
is mijn levensdrang. •

VERS 2-23

• Ik ben de onbegrensde, oneindige oceaan.
Zodra de wind van het denken opsteekt
rijzen de duizenden werelden op
als golven van de zee. •

VERS 2-24

- Wanneer de wind van het denken gaat liggen,
zinkt het schip met zijn koopman
—het belichaamde zelf—
tezamen met de duizenden werelden
in de onbegrensde, oneindige oceaan. •

VERS 2-25

- Wonderbaarlijk!
Ik ben de oeverloze oceaan,
waarin de golven van de individuele schepselen
zich manifesteren, spontaan vorm aannemen,
speels tegen elkaar aanbotsen,
om—overeenkomstig hun eigen aard—
opnieuw in Mij weg te zinken. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK II — VREUGDE BIJ ZELFREALISATIE

Door te luisteren naar Aṣṭāvakra realiseert koning Janaka zijn Ware Natuur. Geraakt door de wijze woorden van Aṣṭāvakra bezingt Janaka de vreugde die in hem spontaan opwelt bij de implementatie van de subtiliteiten van de uitgelegde principes. Hoofdstuk 2 bevat 25 verzen die een loflied vormen op het Zelf en Zelfrealisatie.

Janaka is er zich van bewust dat hij vroeger rondzwierf in onwetendheid. In diepe duisternis. Hij beseft dat elke identificatie met zintuiglijke, fenomenale verschijnselen gebouwd was op valse premissen: verlangen naar en hechting aan tijdelijke, vergankelijke dingen. Onwetendheid is de wortel van alle gebondenheid en van alle lijden (Skr. duḥkha). Onwetendheid spruit voort uit het illusoire geloof dat het 'ik' separaat van het Zelf bestaat. Door dit verworven inzicht is Janaka nu vrij van smet geworden en ervaart hij innerlijke rust: hij is 'ontstegen aan de wereld'—hij is voorbijgegaan aan zijn illusoire natuur, aan zijn wereldse aard (Vers 2-1).

Door het verworven inzicht in het Zelf is Janaka's perspectief volledig veranderd. Hij schreeuwt het uit: 'Zoals ik dit ene lichaam verlicht, verlicht ik ook de hele wereld. Er is niets anders in de hele wereld dan mij'. Dit vers benadrukt de non-dualiteit, waarin het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman) één zijn. Het suggereert dat het bewustzijn dat ons in staat stelt om ons eigen lichaam waar te nemen, hetzelfde bewustzijn is dat de hele wereld verlicht en ons in staat stelt om dit ook waar te nemen. Het verwijst naar de essentiële eenheid van alles-met-alles en benadrukt dat er niets anders is dan dit Universele Bewustzijn (Vers 2-2).

Door zijn onthechting aan zijn lichaam en de wereld aanschouwt hij het Zelf. Het Allerhoogste Zelf. Paramātmā. Bodhamātra. Dit vers benadrukt dat de uiteindelijke werkelijkheid (Skr. paramātmā) overal aanwezig is en vanuit elke hoek waargenomen kan worden, ongeacht de afwezigheid van het lichaam. Het suggereert dat het verlaten van de fysieke wereld de yogi in staat stelt om de Ultieme Werkelijkheid te 'zien' en te 'ervaren'.

Het verwijst eveneens naar de spirituele zoektocht van zelfrealisatie en het belang van het overstijgen van het lichaam en de fysieke wereld om de Ultieme Realiteit te bereiken (Vers 2-3).

Door het gebruik van verschillende metaforen—de ware aard van golven, zeeschuim, waterdruppels (Vers 2-4); de draden van een stuk geweven stof (Vers 2-5); het sap van suikerriet (Vers 2-6) en het touw dat voor een slang wordt aangezien (Vers 2-7)—omschrijft Janaka de werking van het Zelf.

Deze verzen benadrukken het belang van zelfkennis voor spirituele groei en voor het begrijpen van de werkelijkheid zoals ze is. As it is: niet zoals het was, niet zoals het zou moeten zijn, maar precies zoals het is. Yathā-bhūta. Ze poneren dat, als we zelfkennis bezitten, we de wereld om ons heen zien als een reflectie van ons eigen zelf. Daarentegen, als we geen zelfkennis bezitten, zien we het ware zelf niet en beschouwen we de wereld als iets externs, separaat en los van onszelf.

Op dezelfde manier suggereert Janaka in deze verzen dat het hele universum, inclusief alle wezens en objecten, niet afzonderlijk bestaat van het Zelf dat de Ultieme Werkelijkheid is. Janaka nodigt ons in deze verzen uit om deze eenheid te realiseren.

Dat brengt hem tot de conclusie: 'Mijn ware aard is licht, niets anders dan licht. Als het universum straalt, ben Ik het die straal' (Vers 2-8). 'Licht' staat hier als een metafoor voor de potentie van inzicht, voor de capaciteit om tot inzicht te komen. Zonder het licht van het Zelf kan noch het lichaam, noch het universum tot manifestatie gebracht worden omdat ze stoffelijk zijn, vergankelijk zijn. Het is het licht van het Zelf dat het universum tot manifestatie brengt.

Volgens de Advaita-doctrine is er geen universum zonder het Zelf. Dit vers benadrukt dat onze ware aard, of ons 'zelf', geen vorm of beperkingen heeft. In plaats daarvan is het een oneindige en eeuwige bron van licht en bewustzijn. Het vers stelt dat, wanneer het universum verschijnt en we de wereld om ons heen waarnemen, dit alleen mogelijk is omdat ons ware zelf als licht verschijnt. Met andere woorden, ons bewustzijn is niet beperkt tot ons lichaam of onze geest, maar strekt zich uit tot het hele universum. Het universum wordt dus beschouwd als een manifestatie van ons eigen bewustzijn.

Janaka begrijpt perfect dat het universum dat zich aan hem vertoont, bezoedeld is door onwetendheid: hij beseft dat het een illusie is, gecreëerd door onze eigen verwarring. De term 'vikalpitaṃ' ¹ in het vers betekent letterlijk 'gefantaseerd' of 'bedacht'. Het vers zegt dat het universum zich manifesteert als een product van onze eigen gedachten en percepties, en niet als een objectieve werkelijkheid.

De metaforen die worden gebruikt—het schijnbaar bewegen van de zon door reflectie in water; zilver in parelmoer; een touw dat voor een slang aangezien wordt—illustreeren hoe dingen verkeerd kunnen waargenomen en geïnterpreteerd worden als iets anders dan ze werkelijk zijn. Dit valt te verklaren door onze onwetendheid en beperkte perceptie. Het vers nodigt ons uit om ons bewust te worden van deze onwetendheid en illusies, en om de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is. Het herinnert ons eraan dat we ons alleen door spiritueel inzicht en zelfrealisatie kunnen bevrijden uit de illusies van het universum en zo de ware aard van het bestaan kunnen ontdekken (Vers 2-9).

Alle vormen die tot manifestatie komen zijn uitsluitend projecties van het Zelf. Alles wat uit het Zelf voortkomt, zal naar het Zelf terugkeren. Zoals de golf die ontstaat uit het water, finaal terug water wordt; zoals het gouden sieraad dat versmolten wordt in de smeltkroes zijn oorspronkelijke vorm aanneemt.

Het vers benadrukt de non-dualiteit en de eenheid in het universum. De term 'matto vinirgataṃ' betekent, letterlijk vertaald, 'uit mij voortkomend' en verwijst naar het feit dat alles wat bestaat, inclusief het universum zelf, voortkomt uit één enkele bron. Het vers zegt verder dat alles wat voortkomt uit deze bron ook naar diezelfde bron zal terugkeren (Vers 2-10).

Het volgende vers vormt een eerbetoon van Janaka aan zichzelf: 'Ah, eer aan mij, voor wie er geen vernietiging bestaat, en die blijft, zelfs wanneer het universum van Brahmā tot het kleinste sprietje gras vernietigd wordt'. Dit vers benadrukt dat het Absolute Zelf onverwoestbaar en eeuwig is. Een reden om het alle eer te bewijzen.

Belangrijke opmerking: Janaka betuigt hier geen eer aan één of andere externe godheid of autoriteit, maar wél aan de ware aard van zijn eigen wezen, dat synoniem is voor het Zelf. Ātman = Brahman.

Het Zelf wordt hier beschreven als het ultieme principe dat de hele schepping omvat. Het is het Absolute Zelf, de Ultieme Bron van alle creatie, dat onveranderlijk is en steeds blijft bestaan. Daarom wordt gezegd dat er geen vernietiging bestaat voor iets wat oneindig en tijdloos is. Het vers benadrukt zo het belang van het realiseren van het Zelf en het overstijgen van de vergankelijkheid van de materiële wereld (Vers 2-11)

In (Vers 2-12) legt Janaka de nadruk enerzijds op het Zelf als de essentie van alle dingen en anderzijds op de alomtegenwoordige aanwezigheid ervan. Het Zelf wordt beschouwd als niet beperkt door de grenzen van het lichaam en niet gebonden aan een specifieke locatie. Het is altijd aanwezig in de hele wereld. Het besef dat het Zelf niet beperkt is tot een fysieke vorm of plaats én de essentie is van alle dingen, vormt een belangrijk thema in de Aṣṭāvakra Gītā. Door in dit vers eer te betuigen aan het Zelf toont Janaka de noodzaak van het begrijpen én veren van deze ware aard.

In (Vers 2-13) verwijst de zin 'dat niemand zo bekwaam is als ik' naar de eigenschappen van het Zelf. Janaka beseft—wéét—that hij het Zelf is en daardoor beschikt over alle prerogatieven van het Zelf. Dit geldt immers voor alle manifestaties, zowel vormelijk als vormloos.

Het volgende vers benadrukt opnieuw de non-dualiteit en het besef dat de ware aard van het individuele zelf (Skr. ātman) hetzelfde is als het Universele Zelf (Skr. Brahman). Janaka erkent dat er niets bestaat dat hij zich nog wensen kan, omdat alles in het Zelf aanwezig is.

De versregel 'wat er ook gedacht of gezegd wordt', benadrukt dat het universum een projectie is van het individuele bewustzijn en dat deze subjectieve realiteit afhankelijk is van iemands perceptie en interpretatie. Met dit inzicht buigt hij eerbiedig voor zichzelf (Vers 2-12 t/m Vers 2-14).

In (Vers 2-15) zegt hij: 'Ik ben de kenner niet, noch het gekende, noch de kennis'. Kenner, gekende en kennis zijn een begoocheling die slechts stand houdt zolang het Zelf niet begrepen is. Vanuit een fenomenaal perspectief bestaat het universum uit drie elementen: de kenner (het 'ik'-verschijnsel); het object van de kennis (het 'gekende') en de kennis zelf (het 'inzicht').

Door onwetendheid beschouwt de yogi het 'ik' als de kenner. Dit is een foute redenering. Het verschijnsel 'ik' is géén factor in deze triade. Het verschijnsel 'ik' bestaat immers niet separaat van het Zelf. Wij zijn het Zelf—niet het fenomenale 'ik' maar het noumenale 'Ik' met een hoofdletter. Zelfrealisatie bestaat er bijgevolg in om deze zintuiglijke triade te doorbreken, te transcenderen. Om 'voorbij' deze triade te gaan.

Dit vers stelt dat er geen echt onderscheid is tussen de kenner, het gekende en de kennis. Deze drie concepten bestaan uitsluitend in de beperkte menselijke perceptie en vormen, in werkelijkheid, één en hetzelfde concept. Het zijn de illusie van onwetendheid dat deze concepten opdeelt en ons doet denken dat we gescheiden zijn van de rest van het universum. Het ware Zelf, dat vrij is van onwetendheid, is één met het universum.

Onwetendheid is het gevolg van de dualiteit die het universum beheerst. Dualiteit ontstaat wanneer we de wereld beschouwen als samengesteld uit afzonderlijke, losstaande entiteiten en onszelf als afgescheiden van de andere en van de wereld. Dit leidt tot conflict, pijn en lijden. Dualiteit is de wortel van duhkha. Het enige antidotum voor dualiteit is het beseft, het inzicht, dat alles één is, dat alles voortspuit uit Zuiver Bewustzijn. Uit Puur Bewustzijn. Enkel inzicht in het Zelf kan dit doorbreken (Vers 2-16).

Nu Janaka wéét dat hij niet het lichaam, maar het Zelf (Vers 2-17) is, herkent hij zijn ware aard. Hij beschrijft dit onrechtstreeks door te zeggen wat hij niet is (Vers 2-18 t/m Vers 2-21).

In (Vers 2-18) beschrijft Janaka, die zichzelf als Bewustzijn identificeert, dat het hele universum slechts een weerspiegeling lijkt te zijn van zijn eigen bewustzijn, maar dat in werkelijkheid het universum niet in hem aanwezig is. Janaka beseft dat er geen beperking of bevrijding voor hem nodig is, omdat hij zich—door zijn inzicht in het Zelf—bevrijd heeft van illusies en bedrog.

In (Vers 2-19) beschrijft Janaka dat het hele universum, inclusief het lichaam, slechts een illusie lijkt te zijn: noch het lichaam, noch het universum bestaan in werkelijkheid. Niets van wat we waarnemen is zeker, behalve Puur Bewustzijn, dat de ware aard van het Zelf is. Janaka poneert dat er geen noodzaak is voor inbeelding; dat er geen plaats is voor het creëren van een realiteit die niet echt is, daar de ware aard van het Zelf perfect en compleet is.

Janaka benadrukt in (Vers 2-20) dat het lichaam, evenals alle andere dualistische concepten zoals hemel en hel, gebondenheid en bevrijding, angst en vrees, allemaal denkbeeldig zijn en slechts bestaan in onze verbeelding. Hij realiseert zich dat hij—als bewustzijn—niet beperkt wordt door deze illusoire concepten en dat er voor hem als zodanig niets te doen valt. Dit illustreert de kernboodschap van de Aṣṭāvakra Gītā, namelijk dat het ware Zelf geen enkele beperking kent en dat de dualistische concepten die we als 'echt' beschouwen slechts illusies zijn die onze ware aard verhullen.

In (Vers 2-21) beschrijft Janaka dat hij nergens dualiteit ziet, zelfs niet als hij zich te midden van een menigte bevindt. Dit komt omdat hij zich bewust is van zijn ware Zelf, dat geen dualiteit kent.

Janaka vergelijkt zijn staat van bewustzijn met die van een man die verdwaald is in de wildernis, zich hierdoor eenzaam en geïsoleerd voelt, en zich afvraagt welke weg hij moet nemen om uit de wildernis te geraken. Zo eenzaam en geïsoleerd voelt ook een yogi zich t.o.v. de menigte andere mensen, omdat hij de enige is die zich van de ware aard van de werkelijkheid bewust is.

Dit duidt erop dat, hoewel Janaka zijn ware Zelf kent, hij zichzelf nog niet volledig gerealiseerd heeft en zich afvraagt hoe hij deze staat van bewustzijn kan handhaven en permanent tot ontwikkeling kan brengen.

(Vers 2-22) legt uit dat we ons niet hoeven te identificeren met de tijdelijke aspecten van onszelf, maar ons moeten richten op ons werkelijke Zelf, dat Puur Bewustzijn is en voorbijgaat aan alle fysieke beperkingen. Het vers herinnert ons eraan dat ons diep verlangen naar 'worden' ons bindt aan de cyclus van geboorte en dood en ons belemmert om ons werkelijke Zelf te kennen en te ervaren.

Het vers dringt erop aan ons te bevrijden uit deze slavernij door ons te concentreren op ons spirituele Zelf en ons te realiseren dat we onsterfelijk zijn en niet beperkt worden door de restricties van het lichaam en de materiële wereld.

In de laatste drie verzen van dit hoofdstuk gebruikt Janaka de metafoor van de onbegrensde, oneindige oceaan.

In (Vers 2-23) wordt het Zelf vergeleken met de onbegrensde, oneindige oceaan waarin golven ontstaan zodra de wind opsteekt. Dit is een mooie metafoor: er is immers geen scheppingsdaad in het oneindige Zelf. Geen intentionele genesis. Slechts wanneer—door onwetendheid, verlangen (begeerte naar 'worden') ontstaat—verschijnt het universum in een kaleidoscoop van vormen, van werelden (de allegorie van de golven). Het materiaal (de oceaan) voor alle werelden is het Zelf. De wind (het denken, de gedachten) roept de vormen op, met al hun beperkingen, begrenzings en conditioneringen.

(Vers 2-24) gaat hierop verder in: wanneer de wind van het denken gaat liggen, 'zinkt het schip met zijn koopman—het 'belichaamde zelf'—tezamen met de duizenden werelden'.

Dit vers vergelijkt het individuele bewustzijn met een koopman die armoede ervaart en uiteindelijk vergaat, terwijl de Heer van de Wereld, verwijzend naar het Universele Bewustzijn of het Absolute, onsterfelijk is en de oceaan van oneindig Bewustzijn vertegenwoordigt. Het vers beschrijft verder hoe de geest, die vaak verstoord wordt door de turbulenties van het leven, gekalmeerd wordt en tot rust komt wanneer hij zich bewust wordt van het Puur Bewustzijn.

In het laatste vers tenslotte penseelt Janaka opnieuw de grenzeloze oceaan als magistrale metafoor voor het Zelf (Vers 2-25):

• Wonderbaarlijk!
Ik ben de oeverloze oceaan,
waarin de golven van de individuele schepselen
zich manifesteren,
spontaan vorm aannemen,
speels tegen elkaar aanbotsen,
om—overeenkomstig hun eigenheid—
opnieuw in Mij weg te zinken. •

Dit vers benadrukt de manifestatie van het leven in de grenzeloze oceaan van Bewustzijn, wat impliceert dat alles wat bestaat en ooit heeft bestaan, voortkomt uit deze bron.

Het leven manifesteert zich spontaan, zonder enig vooropgezet plan of doel. Het ontstaat, vergaat, om dan opnieuw te ontstaan en te vergaan, net zoals de golven van de oceaan. Het is een natuurlijk proces dat in het Zelf plaatsvindt, en het gebeurt zonder enige invloed van buitenaf.

Dit vers benadrukt de allesomvattende aard van Bewustzijn en de continue cyclus van het leven, dat gemanifesteerd wordt in de grenzeloze oceaan van bewustzijn.



HOOFDSTUK III — WIJSHEID

VERS 3-1

• [Aṣṭāvakra zei:]
Waarom zou een Meester
die zichzelf kent als het Zelf
—die van nature één en onvergankelijk is—
streven naar het vergaren van rijkdom? •

VERS 3-2

• Wie vanuit onwetendheid
parelmoer voor zilver aanziet,
doet begeerte ontstaan.
Zo ook doet onwetendheid over het Zelf
begeerte ontstaan naar de wereld van zintuiglijkheid. •

VERS 3-3

• Als je wéét dat jij het Zelf bent,
waarbinnen werelden ontstaan en vergaan
zoals golven in de oceaan,
waarom moet jij je dan ellendig
als een bedelaar voelen? •

VERS 3-4

• Zelfs nadat men je verteld heeft
dat je Puur Bewustzijn bent
en van een weergaloze schoonheid,
hoe wil je je dan nog hechten
aan zintuiglijk genot en
jezelf bezoedelen? •

VERS 3-5

• Het is vreemd vast te stellen
dat hebzucht aanwezig blijft
bij een wijs man,
die tot het inzicht gekomen is en wéét
dat het Zelf in alle levende wezens aanwezig is
en alle levende wezens in het Zelf aanwezig zijn. •

VERS 3-6

• Het is vreemd vast te stellen
dat een wijs man,
die de hoogste staat van non-dualiteit
bereikt heeft
en op bevrijding gefocust is,
onderworpen blijft aan verlangen
en zich niet geremd voelt
door seksueel verlangen. •

VERS 3-7

• Het is vreemd vast te stellen
dat een wijs man
die wéét dat lust
de voorbestemde vijand van inzicht is,
tot zijn laatste snik
hunkert naar zintuiglijk genot. •

VERS 3-8

• Het is vreemd vast te stellen
dat een wijs man
die onthecht is
aan de dingen van deze wereld
en van het hiernamaals;

dat iemand die het onderscheid kent
tussen het eeuwige en het vergankelijke;
dat iemand die hunkert naar bevrijding,
het uiteenvallen van het lichaam vreest. ॥

VERS 3-9

• Gevierd, feestelijk onthaald of gekweld,
de serene Wijze ervaart
het Absolute Zelf altijd.
Lof en blaam raken hem niet. ॥

VERS 3-10

• De geest van een gerealiseerde Wijze
beschouwt het handelen van zijn eigen lichaam
als was dit het lichaam van een ander.
Daardoor blijft hij,
zowel bij lof als bij blaam
ongestoord gevestigd in het Zelf. ॥

VERS 3-11

• Doordat de Wijze met diep inzicht en helder begrip
de illusie van het hele universum onderkent,
verdwijnt zijn belangstelling ervoor.
Waarom en waarvoor zou de Wijze,
die vastberaden en verstandig is,
de dood vrezen? ॥

VERS 3-12

• Met wie kan men de Wijze vergelijken?
In zijn geest verlangt hij nergens naar.
Zelfkennis verzadigt hem volkomen. ॥

VERS 3-13

• Vanuit een helder en diep besef
weet de Wijze dat de natuurlijke aard
van alles wat hij ziet
een op niets gebaseerde illusie is.
Waarom zou de Wijze dan
het ene aanvaarden
en het andere verwerpen? •

VERS 3-14

• [De Wijze] die alle hechting aan wereldse dingen
heeft uitgebannen,
die alle dualiteit heeft overstegen,
die vrij is van begeerte
en elk verlangen naar de zintuiglijke wereld
heeft uitgeroeid:
geen enkele ervaring die in hem oprijst
roept bevrediging of smart op. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK III — WIJSHEID

Aṣṭāvakra is opgetogen over de vreugde van Janaka (cfr. Hoofdstuk 2), maar hij bespeurt toch enige inconsistenties in het betoog van de koning. Daarop vuurt Aṣṭāvakra een reeks confronterende vragen over gehechtheid aan werelds genot op hem af.

Door de dialoog die zich zo ontspint tussen Aṣṭāvakra en Janaka in de volgende twee hoofdstukken van de Aṣṭāvakra Gītā, wordt de exacte toestand en status van iemand die stevig verankerd is in de ware aard van het zelf duidelijk uitgetekend.

In (Vers 3-1) stelt Aṣṭāvakra aan Janaka de vraag waarom een wijs man, die zichzelf als het onvergankelijke Zelf beschouwt, zou streven naar het vergaren van rijkdom. Immers, een Meester die tot Zelfrealisatie gekomen is, die wéét dat hij eeuwig, onsterfelijk en het Ene is, schudt elk verlangen, elke begeerte van zich af.

Dit vers benadrukt dat elk verlangen verdwijnt wanneer men zich bewust is van de onverwoestbare eenheid met het Zelf. Het impliceert dat inzicht in het ware Zelf (Skr. ātman) leidt tot een staat van vervulling en volledige tevredenheid, waarbij er geen verlangen meer bestaat naar externe objecten of ervaringen. Alle verlangens naar wereldse zaken vervagen omdat men beseft dat de ultieme vervulling en vreugde in het Zelf te vinden zijn.

Anders verwoord: verlangen naar en gehechtheid aan de dingen van de wereld heeft steeds onwetendheid over de ware aard van deze dingen als oorzaak. Niets van de wereldse dingen is duurzaam, eeuwig. Al de wereldse dingen dragen de drie gemeenschappelijke kenmerken (Skr. trilakṣaṇa) van geconditioneerde dingen in zich: vergankelijkheid (Skr. anitya); onbevredigdheid (Skr. duḥkha) en zelfloosheid (Skr. ānatta).

In absolute tegenstelling met de ware aard van het Zelf zijn alle zintuiglijke verschijnselen illusoir. De yogi die dit inzicht tot het zijne maakt, ontdoet zich van zijn begeerte naar deze vergankelijke dingen. Onwetendheid over het Zelf leidt automatisch tot het ontstaan van begeerte naar de objecten van de zintuiglijke wereld (Vers 3-2).

Aṣṭāvakra zegt dat al onze ellende voortspuit uit onze groteske onwetendheid—onze misvatting—dat we iets anders zouden zijn dan het

Zelf. De metafoor van de golven van de oceaan illustreert dit: als men zichzelf kent als datgene waarbinnen werelden ontstaan en vergaan, zoals golven in de oceaan, waarom zou men zich dan ongelukkig maken door het najagen van allerlei tijdelijke, vergankelijke dingen? De yogi die wéét dat hij het Zelf is, maakt zich niet ongelukkig als een arme bedelaar door illusoire dingen na te jagen. Hij is sereen, gelukkig, tevreden, innerlijk vredig (Vers 3-3).

Dit vers benadrukt de noodzaak van het volledig opgaan in het bewustzijn van het Zelf. Wie gehecht blijft aan ego en aan wereldse verlangens zal nooit tot zelfrealisatie komen. Zelfs als de yogi over het zuivere en prachtige bewustzijn van het Zelf gehoord heeft, zal hij verontreinigd blijven als hij dit inzicht niet realiseert.

Het is niet voldoende om uitsluitend een theoretisch begrip te hebben van de ware aard van het Zelf, de yogi (M/V/X) moet er één mee worden, wat impliceert dat hij dit inzicht in de praktijk moet realiseren. Iemand die gehecht blijft aan zijn ego en niet volledig opgaat in het Pure Bewustzijn van het Zelf, is niet in staat zijn om de ware aard van het Zelf te realiseren.

In het volgende vers stelt Aṣṭāvakra de vraag hoe iemand gehecht kan blijven aan zintuiglijk genot, nadat men hem verteld heeft over het Zelf, waardoor men de éénwording met het Zelf misloopt. Dit vers suggereert dat énkél het horen over het zuivere bewustzijn van het Zelf niet voldoende is om het te realiseren. De yogi moet zichzelf volledig verbinden met het Zelf, anders zal hij besmet en bezoedeld blijven. Het gaat erom dat de yogi zich niet slechts oppervlakkig verbindt met het Zelf, maar dat hij zich volledig absorbeert en verenigt met het Pure Bewustzijn. Dit is de sleutel tot het bereiken van zelfrealisatie en bevrijding uit de cyclus van duḥkha (Vers 3-4).

In de volgende vier verzen wijst Aṣṭāvakra op de tegenstrijdigheden die bij de leerling kunnen ontstaan. Het gaat hier over allerlei contradicties tussen droom en werkelijkheid, waaruit blijkt dat het inzicht van het Zelf nog niet gerealiseerd is.

Aṣṭāvakra tempert hier dus enigszins het enthousiasme van Janaka en zet hem aan om aandachtig het pad verder te belopen, te onderzoeken en te beoefenen.

Deze contradicties worden aanschouwelijk beschreven:

In (Vers 3-5) stelt Aṣṭāvakra vast dat het vreemd is vast te stellen dat een Jñānī, ² ondanks het inzicht dat het Zelf aanwezig is in alle levende wezens en alle levende wezens aanwezig zijn in het Zelf, toch geconfronteerd kan worden met hebzucht. Dit is een intrigerend punt, omdat men zou verwachten dat zo'n diepgaand inzicht in de eenheid van alles zou leiden tot het verdwijnen van het ego en alle gevoelens van bezit ('ik', 'mij' en 'mijn').

De Aṣṭāvakra Gītā erkent dat spirituele verlichting en zelfrealisatie geen eindpunt zijn waarbij alle wereldse neigingen onmiddellijk vervagen. Het is een proces van innerlijke groei en bewustwording. Hoewel een Jñānī de ultieme waarheid begrepen heeft dat alles Brahman is, wat verwijst naar het alomtegenwoordige Pure Bewustzijn, zullen oude gewoonten zoals hebzucht niet onmiddellijk verdwijnen.

Het pad van een Jñānī is dus niet alleen gebaseerd op verzaking aan wereldse verschijnselen, maar het omvat ook zelfreflectie en het overwinnen van diepgewortelde conditioneringen en egoïsme. Door voortdurende beoefening van meditatie, innerlijke zuivering en het cultiveren van onthechting, kan een Jñānī geleidelijk aan steeds dieper doordringen in het besef van de universele eenheid en de illusoire aard van het ego.

Het begrip 'āścaryam' ³ verwijst naar de verbazingwekkende en mysterieuze aard van de menselijke geest, die zowel beperkt is door verlangens als bevrijd kan zijn door wijsheid en inzicht. Dit vers moedigt de yogi aan om zich bewust te zijn van deze dualiteit en te blijven streven naar bevrijding door middel van meditatie, zelfonderzoek en spirituele discipline.

Eveneens is het vreemd vast te stellen dat een wijs man, die de hoogste staat van non-dualiteit bereikt heeft en op bevrijding gericht is, nog steeds onderworpen blijft aan verlangens en niet geremd wordt door seksueel verlangens (Vers 3-6). Dit komt omdat het pad van bevrijding niet alleen bestaat uit het overwinnen van bezoedelingen, maar tevens uit het cultiveren van bewustzijn en inzicht.

Verder is het vreemd vast te stellen dat zulke wijze man tot zijn laatste snik hunkert naar zintuiglijk genot (Vers 3-7) ook al is hij er zich terdege van bewust dat hechting de voorbestemde vijand is van inzicht in de ware aard van het Zelf.

En tenslotte is het vreemd vast te stellen dat een wijze man, die onthecht is aan de dingen van deze wereld en van het hiernamaals; iemand die het onderscheid kent tussen het fenomenale en het noumenale; iemand die hunkert naar bevrijding, het uiteenvallen van het lichaam vreest. (Vers 3-8).

Na deze contradicties beschrijft Aṣṭāvakra het gedrag van de Wijze die het inzicht in het Zelf in zichzelf gerealiseerd heeft. Hier schetst Aṣṭāvakra een beeld van de Jñānī—de Wijze, de Verlichte, de Bevrijde, de kenner van het Zelf, de Meester.

(Vers 3-9) beschrijft dat de Wijze, zelfs als hij geconfronteerd wordt met uitdagingen en moeilijkheden, steeds kalm en tevreden blijft. Hij ervaart altijd het Absolute Zelf. Hij is in het Universele Bewustzijn gevestigd. Het vers suggereert dat het cultiveren van innerlijke tevredenheid de yogi losmaakt van de ups en downs van het leven. Lof en blaam raken hem niet.

(Vers 3-10) benadrukt dat de geest van een Wijze het handelen van zijn eigen lichaam beschouwt als was het het lichaam van een ander. De Jñānī ziet—als getuige—alle lichamen als 'lichaam': zijn eigen lichaam is slechts één van hen. Hij ziet het als Brahman, als Puur Bewustzijn.

Daardoor blijft hij onverstoord gevestigd in het Zelf bij lof of blaam. Lof en blaam zijn altijd het resultaat van iemands gedrag, van iemands handelen. Indien hij 'ontdekt' (= inzicht verwerft) dat zijn fysieke en mentale handelingen geen verband houden met zijn essentiële zelf, met ātman, wordt hij niet langer beroerd door lof of blaam. Dan is er ook geen enkele affiniteit met het lichaam. Ook niet met lof en blaam. De Jñānī blijft onverstoord in het Zelf gevestigd.

(Vers 3-11) benadrukt dat de fysieke wereld die we waarnemen slechts een illusie is. Doordat de Wijze, door diep inzicht, de illusie van de wereld onderkent, verdwijnt zijn belangstelling ervoor.

Wie begrijpt dat de wereld māyā is, hoeft dan ook niet angstig te zijn wanneer de dood nadert. Dood is slechts een onderdeel van de vergankelijke aard van het leven. De Jñānī hoeft geen enkele vrees te koesteren voor de ontbinding van het lichaam, vermits het Zelf hierdoor niet in het minst aangetast wordt.

De Jñānī 'ziet en weet' (Skr. janāmi paśyāmi) dat alle fenomenale verschijnselen, zoals objecten, gebeurtenissen, gedachten en emoties in de wereld ontstaan en vergaan. Anders verwoord: hij erkent de impermanente aard van alles wat bestaat in het materiële universum. Alles ontstaat en vergaat, is onderhevig aan verandering en vergankelijkheid, maar er gaat niets verloren.

Het laatste deel van de zin is essentieel: 'er gaat niets verloren.' Dit verwijst naar het inzicht van de Jñānī in het tijdloze, onveranderlijke aspect van het bestaan—het Zelf (Brahman of ātman). Hoewel fenomenale verschijnselen komen en gaan, is het Puur Bewustzijn dat deze verschijnselen waarneemt en ervaart (de 'getuige'), onveranderlijk en tijdloos.

Dit vers van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat een Jñānī zich bewust is van deze dualiteit: de eeuwige aard van het Zelf en de vergankelijkheid van de fenomenale wereld. Door zijn inzicht in het Zelf vernietigt de Meester deze dualiteit: hij is niet langer gehecht aan de tijdelijke manifestaties van het leven, maar 'rust in het besef van het tijdloze Zelf'.

Dit inzicht leidt tot innerlijke vrijheid en gelijkmoedigheid ten opzichte van de ups en downs van het leven. De Jñānī is in staat om volledig te genieten van het leven zonder zich vast te klampen aan vergankelijke verschijnselen, omdat ze zich verbinden met de onveranderlijke essentie van het Puur Bewustzijn dat alles verzadigt en doordringt. Dit besef van het onveranderlijke te midden van de vergankelijke chaos van het relatieve, zintuiglijke bestaan vormt één van de kernthema's van de Aṣṭāvakra Gītā. Dit vers is een aanmoediging voor de yogi om zich te richten op het begrijpen van de ware aard van zijn bestaan en om zich niet te laten afleiden door de schijnbare realiteit van de wereld om hem heen. Door beoefening zal de beoefenaar finaal het inzicht verwerven dat alles Brahman is.

(Vers 3-12) stelt de vraag, waarmee een Wijze—die inzicht verworven heeft in de ware aard van het Zelf—vergeleken kan worden? Het antwoord is dat er niets te vergelijken valt, aangezien er niets in de wereld bestaat dat kan vergeleken worden met het kennen van de ware aard van het Zelf. De Wijze verlangt nergens naar en is volledig verzadigd door inzicht in het Zelf.

Het vers nodigt de yogi uit om zich te focussen op het bereiken van deze staat van geluk en innerlijke vrede, waarbij elk verlangen naar mate-

riële en spirituele ervaringen afwezig is en waarbij hij zich tevreden stelt met inzicht in het Zelf.

Daar de Wijze de illusoire aard van het universum onderkent, maakt hij zich niet meer druk over wereldse tegenstellingen: waarom ook zou hij het ene aanvaarden en het andere verwerpen? Alles wat hij waarneemt in de zintuiglijke wereld is slechts een tijdelijke en vergankelijke manifestatie van de natuur, die geen blijvende werkelijkheid in zich draagt en als dusdanig niet de essentie van de dingen vertegenwoordigt.

Elke tegenstelling spruit voort uit onwetendheid. Alles is Puur Bewustzijn.

Het komt er bijgevolg op neer om de ware aard van de dingen te begrijpen en elke gehechtheid aan de wereld los te laten. (Vers 3-13).

In het laatste vers (Vers 3-14) van dit hoofdstuk herhaalt Aṣṭāvakra nog eens kort de hoedanigheden van de Wijze: hij is vrij van begeerte en heeft elk verlangen uitgeroeid; hij heeft alle hechting aan wereldse dingen uitgebannen; hij heeft elke dualiteit overstegen en staat volkomen gelijkmoedig in het leven.

Wanneer we die elementen analytisch bekijken komen we tot volgende samenvatting: een spirituele beoefenaar moet innerlijk vrij zijn van alle passies en verlangens om te kunnen groeien op zijn spirituele pad.

Door innerlijk vrij te zijn van passies en verlangens, ontstaat een gevoel van innerlijke vrede en vrijheid. De yogi die geen dualiteit ervaart, is de gene die begrijpt dat alle fenomenen in het universum in essentie één zijn en dat het onderscheid tussen goed en slecht, geluk en lijden, illusoir is.

Een dergelijke beoefenaar beseft dat elk zintuiglijk genot dat toevallig op zijn of haar pad komt, tijdelijk is, veranderlijk, vergankelijk en geen blijvende vervulling biedt.

In plaats daarvan richt de yogi zich op het verwerven van innerlijke vrede en vrijheid door inzicht in de ware aard van het bestaan.



HOOFDSTUK IV — DE ZOEKER

VERS 4-1

• [Janaka zei:]
Een wijs man die het Zelf kent,
laat de genietingen
van het zintuiglijk leven op zijn beloop.
De dwaas laat zich onwetend
door de koetsier van saṃsāra
over de aarde meesleuren. •

VERS 4-2

• Een wijs man die het Zelf kent
en het hoogste bewustzijn bereikt heeft,
raakt ook in deze opperste staat niet in vervoering—
in de extatische Zijnservaring
die Indra en de andere goden begeren
maar nooit bereiken. •

VERS 4-3

• Een wijs man die het Zelf kent
en het hoogste bewustzijn bereikt heeft,
wordt net zo min bezoedeld
door goed en kwaad
als de hemel door rook
verduisterd wordt. •

VERS 4-4

• Wie kan een Grote Ziel,
die wéét dat de hele wereld
niets anders is dan het ware Zelf,

—in het huidige moment en in de huidige situatie—
beletten te leven
zoals hem goed dunkt? ॥

VERS 4-5

॥ Van de pilaar van Brahma tot
het kleinste grassprietje
bestaat alles uit de vier categorieën.
Een wijs man dient enkel
over de kracht te bezitten
om boven verlangen uit te stijgen
en zonder verlangen te zijn. ॥

VERS 4-6

॥ Zeldzaam is de Wijze die weet
dat hij het Zelf is.
Het Ene.
Eén/Niet-twee.
De Heer van het universum
Wie weet dat hij het Zelf is,
bevrijdt zich van alle angst,
voor wie, wat, waar dan ook. ॥

DUIDING BIJ HOOFDSTUK IV — DE ZOEKER

Koning Janaka verwijft in dit hoofdstuk nog in de Heerlijkheid van Inzicht—de toestand van Zelfrealisatie. Janaka beweert dat de yogi die het Zelf kent en tot Zelfrealisatie gekomen is als Heer van het Universum kan doen wat hij wil. Wie of wat houdt hem tegen in deze Gezeggende Bewustzijnsstaat?

In (Vers 4-1) maakt Janaka de balans op van de Wijze en de onwetende dwaas. De Wijze doorziet het universum als volkomen illusoir. De wereld laat hem koud. Hij speelt dit frivole, waardeloze spel niet meer mee. De dwaas daarentegen, die geen inzicht verworven heeft in het Zelf en die onwetend is over de wereld en zijn eigen toestand, strompelt als een lastdier de wereld rond, gemend door de koetsier van saṃsāra.

Janaka werkt dit thema in het volgende vers verder uit: een wijs man raakt nooit in vervoering, omdat de natuurlijke aard (Skr. svabhāva) ⁴ van een wijs beoefenaar harmonie is, volkomen evenwicht, gelijkmoedige onverschilligheid.

Voor de Wijze is Sat-Chit-Ananda de bewustzijnstoestand. Dit is een diepe, duurzame toestand van vreugde die volgt uit het realiseren van de ware aard van het zelf en de werkelijkheid.

Sat-Chit-Ananda heeft niets met 'vervoering' (Skr. harṣa) te maken. De Jñānī die deze staat bereikt, is zo kalm, evenwichtig en harmonisch—lees gelijkmoedig—dat hij niet beïnvloed wordt door externe factoren.

Zelfs in de opperste staat van inzicht blijft een Jñānī nederig. Harṣa verwijst naar 'opwinding', naar 'uitbundigheid', naar een moment van extatische vreugde, naar een gevoel van intense blijdschap, wat meestal gepaard gaat met fysieke en emotionele opwinding. Vervoering ontstaat énkél als er iets gebeurt dat verlangen opwekt: een moment, een ervaring, een gebeurtenis.

De nederige, gelijkmoedige houding van de wijze yogi staat in schril contrast met de houding van Indra en al de andere goden die reikhalzend uitkijken om zulke 'extatische Zijnservaring' te bereiken en zich ongelukkig voelen omdat ze deze opperste status niet kunnen verwezenlijken (Vers 4-2).

Maar er is méér: wars van deze schalkse, haast vilaine opmerking van Aṣṭāvakra maakt hij met één versregel het hele godenrijk tot een onlosmakelijk deel van het ene Zelf. Kwestie van de puntjes op de 'i' te zetten. Van consequent te zijn in de benadering van zijn monisme. En aan Caesar te geven wat aan Caesar toekomt.

Vers (4-3) beschrijft een allegorie. Net zomin als de hemel door rook verduisterd kan worden, kan een wijs man, die de ware aard van de dingen doorziet, bezoedeld worden door goed en kwaad. Dit vers verwijst naar de staat van *tajjña*, ⁵ het hoogste bewustzijn dat bereikt wordt door zelfrealisatie, i.c. door het inzicht dat de individuele ziel (Skr. *ātman*) en het Zelf (Skr. *Brahman*) één zijn.

In deze verheven staat is er geen gevoel van dualiteit meer en worden alle gebeurtenissen en ervaringen gezien als het spel van kosmische energie, zonder oordeel over wat goed of slecht, positief of negatief is.

Het vers vergelijkt deze staat met lucht en rook. De lucht wordt niet beïnvloed door de rook die erin aanwezig is en er is geen vermenging tussen de twee, zelfs als de rook waargenomen wordt. Op dezelfde manier, in de staat van *tajjña*, wordt het Hoogste Bewustzijn niet beïnvloed door de deugden of zonden die zich in het leven kunnen voordoen, en verder is er geen oordeel of veroordeling over wat er gebeurd is. Dit vers benadrukt het belang van het bereiken van het Hoogste Bewustzijn als een manier om innerlijke vrede en vrijheid te bereiken, los van elke beoordeling van gebeurtenissen.

Belangrijk is het volgende vers (Vers 4-4): een wijs man die het Zelf begrijpt, beseft dat het Zelf het hele universum doordringt en dat alles wat bestaat, niets anders is dan een manifestatie van het Zelf.

Dit betekent dat men—met kalmte en acceptatie—moet leren accepteren wat er spontaan gebeurt. Dit vers benadrukt het belang van het aanvaarden van zulke onvoorziene gebeurtenissen zonder te oordelen of weerstand te bieden. Het vers benadrukt dat deze onvoorziene gebeurtenissen een natuurlijk onderdeel zijn van het leven en dat we niet beheersen wat er gebeurt. Door te accepteren wat er gebeurt zoals het is, zonder te oordelen of weerstand te bieden, vindt de yogi innerlijke vrede en bevrijding.

Wat is de betekenis van dit vers?

De Wijze die het Zelf ervaren heeft, is bevrijd. Hij is ontstegen aan alle spirituele geboden en rituelen die in de Veda's vermeld staan. Hij staat

boven de voorgeschreven richtlijnen. Wat niet wil zeggen dat zijn ethiek te wensen overlaait. De Jñānī die zichzelf gerealiseerd heeft, die tot zelf-realisatie gekomen is, verlaagt zich niet tot onheilzame daden. Vooral hij tot Zelfrealisatie kwam, heeft hij immers zijn saṃskāra's van verlangen en afkeer vernietigd. Sri Ramakrishna drukt het als volgt uit: 'Een dansmeester zet geen verkeerde stap'.

In (Vers 4-5) poneert Janaka dat alle levende wezens in de wereld, van de grootste tot de kleinste, bestaan uit de vier categorieën (Skr. caturvidhe), namelijk: wat uit een moederschoot geboren is (Skr. jarāyuja); wat uit een ei gekropen komt (Skr. aṇḍaja), wat uit damp tot leven komt (Skr. svedaja) en wat uit zaad ontsproten is (Skr. udbhija). De betekenis van het citeren van de vier categorieën is dat het hier gaat om de hele schepping, niets uitgezonderd. Zelfs de goden en andere subtiele creaturen zijn niet uitgesloten.

De 'pilaar van Brahma' verwijst naar een mythische pilaar die de grens tussen de fysieke en de spirituele wereld symboliseert.

De essentie van dit vers is dat de wereld van verschijnselen onderverdeeld wordt in verschillende categorieën, maar het uiteindelijke begrip van de realiteit vereist vooral het overstijgen van verlangen (iets willen dat je niet hebt) en afkeer (iets hebben dat je niet wilt). Door zich vrij te maken van voorkeuren en aversies, kan men een helder begrip verkrijgen van de ware aard van de wereld en de realiteit. Het vers nodigt de toehoorder of lezer uit om het pad van onthechting te bewandelen en het loslaten van verlangen en afkeer te verwezenlijken. Dit is de weg naar helder inzicht en begrip. Het vers legt de nadruk op het feit dat het vermogen om de wereld te begrijpen, voortspuit uit het loslaten van onze subjectieve percepties en ons open te stellen voor de waarheid zoals ze is. Yathā-bhūta.

(Vers 4-6) benadrukt de eenheid van het Zelf. Het stelt vast hoe weinig mensen in staat zijn om het werkelijke Zelf te herkennen, te erkennen en in zichzelf te realiseren. Nochtans is het Zelf datgene wat het universum beheerst.

Het vers stelt uitdrukkelijk dat wie het Zelf kent, en wéét dat hij het Zelf is, zich bevrijdt van alle angst en onzekerheid, waar hij zich ook bevindt.

Doodsangst is de grootste angst. Zolang een yogi zich identificeert met het lichaam zal doodsangst aanwezig blijven. Deze angst verdwijnt wanneer de beoefenaar transformeert tot een Jñānī die wéét, die tot

Zelfrealisatie gekomen is. Dit gebeurt op het moment dat de yogi het inzicht verwerft dat hij het Zelf is.

Eenmaal dit inzicht verworven, handelt hij overeenkomstig. Hij doet wat hij moet doen. Spontaan. Zonder verplichtingen. Zonder beperkingen. Zonder bindingen. Zonder vrees. Voor wie dan ook. Voor wat dan ook. Waar dan ook.

Waarvoor zou hij immers angstig moeten zijn? Hij wéét immers dat er, buiten het Zelf, niets bestaat. Dat het hele wereldse gebeuren slechts een begoocheling is. En van illusies hoeft je geen angst te hebben.

In dit vers benadrukt Janaka het wezenlijke belang van het kennen, het wéten, het realiseren van het werkelijke Zelf. Het zíen en wéten. Janāmi paśyāmi. ⁶



HOOFDSTUK V — LOSLATEN

VERS 5-1

• [Aṣṭāvakra zei:]
Je bent aan niets gebonden.
Je bent zuiver.
Wat valt er dan te verzaken?
Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. •

VERS 5-2

• Zoals golven in de oceaan
manifesteren alle werelden zich in jou.
Wéét dat je het Zelf bent.
Dat je één bent met het Zelf.
Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. •

VERS 5-3

• Wanneer je naar de wereld kijkt,
zie je het touw voor een slang aan.
Het is allemaal onwerkelijk. Begoocheling.
Jij bent zuiver. Puur.
Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. •

VERS 5-4

• Wie gelijkmoedig is in verdriet en vreugde,
in verlangen en niet-verlangen,
in leven en dood,
bereikt dezelfde gelijkmoedigheid
in zijn absorptie met het Zelf.
Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK V — LOSLATEN

Aṣṭāvakra instrueert koning Janaka dat de wereld, met haar objecten en ervaringen allemaal illusoir, ingebeeld en onwerkelijk zijn. Daarop spoort hij Janaka tot verdere beoefening aan om tot Zelfrealisatie te komen.

Aṣṭāvakra geeft Janaka vier manieren om tot de Zijnservaring van het Absolute te komen.

De verzen in dit hoofdstuk benadrukken de noodzaak om los te komen uit de identificatie met het lichaam en alle externe bindingen. Ze stellen dat zuiverheid een innerlijke staat is die niet afhankelijk is van externe relaties en activiteiten. Ze benadrukken stellig dat de enige manier om bevrijding te bereiken erin bestaat om alle externe bindingen te vernietigen en de identificatie met het lichaam los te laten. Zo gaat de yogi op in het Absolute Zelf.

In (Vers 5-1) maakt Aṣṭāvakra zijn leerling duidelijk dat hij aan niets gebonden is. Onthecht (Skr. āsaṅga). ⁷ Eén met alles. Dat hij 'zuiver' is. Puur. Onbezoedeld. Meditatief éénpuntig waarbij elk woord erop gericht is om Zelfrealisatie te initiëren. Wie zuiver is, hoeft niets te verzaken: door het 'ik' los te laten komt hij tot rust. Gaat hij op in het Absolute Zelf. Vestigt hij zich in Puur Bewustzijn.

In (Vers 5-2) benadrukt Aṣṭāvakra dat Janaka moet beseffen dat hij het Zelf is. Eén is met het Zelf. Eén is met ātman: alle werelden manifesteren zich in de yogi zoals golven in de oceaan. Wetend dat het Zelf alles is, gaat hij op in de Absolute Werkelijkheid.

Vers (5-3) benadrukt dat onze ervaringen en waarnemingen niet steeds betrouwbaar zijn, omdat ze worden beïnvloed door onze geest. Door onze percepties.

De vergelijking van het touw dat als slang wordt waargenomen, maakt duidelijk dat hetgeen we waarnemen niet altijd overeenkomt met de werkelijkheid. Wanneer we de staat van non-dualiteit bereiken, verdwijnt het onderscheid tussen het individuele en het universele, en zien we alles als een geheel.

Deze vergelijking maakt nogmaals duidelijk hoe illusoir de wereld is. Onwerkelijk. Begoocheland.

In schril contrast hiermee staat het Zelf dat puur is. Puur Bewustzijn. Wanneer de yogi inziet dat hij het Zelf is, komt hij tot rust. Bevrijdt hij zichzelf. Lost hij op in het Absolute.

'Oplossen' mag hier letterlijk opgevat worden: de conversie van materiële en mentale fenomenen in Puur Bewustzijn. De Jñāni realiseert dat zijn individuele identiteit en zijn ego, die gebaseerd zijn op materiële en mentale fenomenen, finaal een illusie zijn. De beperkte zelfidentificatie met het lichaam en de geest lost volledig op in het besef van het onsterfelijke Zelf dat losstaat van alle tijdelijke verschijnselen.

Zo wordt de bovenstaande uitdrukking 'conversie van materiële en mentale fenomenen in Puur Bewustzijn' een manier om de transformatie te beschrijven die plaatsvindt wanneer de Jñāni zijn ware aard realiseert. Alle wereldse fenomenen worden gezien als manifestaties van hetzelfde Universele Bewustzijn, en de dualiteit tussen subject en object, tussen 'waarnemer' en 'waargenomene' verdwijnt. De Jñāni ziet nu alles als een uitdrukking van Puur Bewustzijn en ervaart een diepe eenheid met het bestaan.

Vers (5-4) tenslotte benadrukt het belang van harmonie en gelijkmoedigheid in het leven, en stelt dat iemand die deze eigenschappen cultiveert, uiteindelijk in staat is om het Absolute Zelf te bereiken.

Dit vers benadrukt de spirituele houding van gelijkmoedigheid en aanvaarding. Het spoort aan om zowel vreugde als verdriet, verlangen en afkeer op gelijke wijze te behandelen. Door deze gelijkmoedigheid ten opzichte van de dualiteiten van het leven te cultiveren, bereikt de yogi bevrijding.

Het vers moedigt ook aan om het leven en de dood, de cyclische aard van het bestaan, te omarmen en te accepteren, zonder verzet of angst. Door deze acceptatie en overgave zal de yogi uiteindelijk de hoogste staat van verlossing bereiken, waardoor hij zich verenigt met het Ultieme Bewustzijn.



HOOFDSTUK VI — DE HOGERE KENNIS

VERS 6-1

• [Janaka zei:]

Ik ben oneindig zoals de ruimte;
en het universum is zoals een kruik.

Dit is 'het ware wéten'.

Hierdoor valt er in het universum
niets meer te verzaken,
niets meer te hechten,
niets meer op te lossen. •

VERS 6-2

• Ik ben 'Dat',

zoals de grote oceaan,
waarin het universum slechts een golf is.

Dit is 'het ware wéten'.

Hierdoor valt er in het universum
niets meer te verzaken,
niets meer te aanvaarden,
niets meer op te lossen. •

VERS 6-3

• Ik ben zoals parelmoer
dat zilver lijkt te zijn.

Een illusie van vorm in een wereld van illusies.

Dit is 'het ware wéten'.

Hierdoor valt er in het universum
niets meer te verzaken,
niets meer te aanvaarden,
niets meer op te lossen. •

VERS 6-4

• Ik ben in alle levende wezens
en alle levende wezens bestaan in mij.
Dit is 'het ware wéten'.
Hierdoor valt er in het universum
niets meer te verzaken,
niets meer te aanvaarden,
niets meer op te lossen. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK VI — DE HOGERE KENNIS

Dit is met zijn vier korte verzen het kleinste hoofdstuk van de Aṣṭāvakra Gītā.

Janaka omschrijft hier de eenheid van het Zelf met het gemanifesteerde universum door middel van drie metaforen.

De drie metaforen waarmee Janaka het Zelf vergelijkt zijn respectievelijk de ruimte (de leegte) in de kruik (Vers 6-1); de golf in de oceaan (Vers 6-2); het parelmoer en de parel (Vers 6-3).

(Vers 6-1) benadrukt de kernprincipes van advaita vedānta, namelijk dat de ware essentie van het Zelf oneindig en tijdloos is en dat de fysieke wereld slechts een tijdelijke manifestatie is. De vergelijking met de ruimte (Skr. ākāśa) benadrukt de oneindigheid en grenzeloosheid van het Zelf, terwijl de vergelijking met de kruik (Skr. ghaṭa) de begrenzingen en beperkingen van de materiële wereld symboliseert. Het vers maakt duidelijk dat inzicht in deze waarheid bij de yogi niet leidt tot afwijzing, hechting of vernietiging van de wereld, maar integendeel tot een dieper begrip en acceptatie ervan.

In (Vers 6-2) worden de kernprincipes van advaita vedānta opnieuw herhaald, namelijk dat het ware Zelf oneindig en tijdloos is en dat de fysieke wereld slechts een tijdelijke manifestatie is. De vergelijking met de oceaan benadrukt de grenzeloosheid en oneindigheid van het Zelf, terwijl de vergelijking met de golven aangeeft dat de manifestaties in de wereld slechts tijdelijke verschijnselen zijn die opkomen en verdwijnen. Net als in het vorige vers benadrukt dit vers dat inzicht in deze waarheid bij de yogi niet leidt tot afwijzing, hechting of vernietiging van de wereld, maar tot een dieper begrip en acceptatie ervan.

(Vers 6-3) raakt opnieuw de kern van advaita vedānta door te stellen dat het ware Zelf geen vaste vorm of identiteit heeft, en dat de wereld die we waarnemen slechts een illusie is. De vergelijking met het parelmoer van de schelp, dat uiterlijk op zilver lijkt, maar het niet is, symboliseert de begoocheling van de vormen in deze wereld van illusies. Dit vers benadrukt opnieuw dat inzicht in deze waarheid niet leidt tot afwijzing, hechting of vernietiging van de wereld, maar juist leidt tot een dieper begrip en acceptatie ervan. Het ware Zelf overstijgt alle vormen en identiteiten. Het is dit diepe inzicht dat bij de yogi tot verlossing uit de cyclus van geboorte en dood leidt (Skr. saṃsāra).

Om finaal in (Vers 6-4) nogmaals te concluderen dat het ware Zelf één en ondeelbaar is en dat alle afzonderlijke identiteiten slechts illusies zijn. Dat het Zelf het substraat is van het hele universum, van alle vormen die tot manifestatie komen. De vormen verschillen niet van het Zelf. Het 'Ik' is in alle vormen en alle vormen bestaan in het 'Ik'.

Het 'ware wéten' komt erop neer dat alles één is. Eén/Niet-twee. Ondanks dat de wereldling, de doorsneemens, de werkelijkheid als dual (Skr. dvaita) ervaart, is de wérkelijke realiteit non-duaal (Skr. advaita).

Concreet: wij zijn 'Ik'. Wij zijn 'Dat'. ⁸ Wij zijn ātman. Wij zijn Brahman. Puur Bewustzijn. Absoluut Bewustzijn. Ruimte. Zelf.



HOOFDSTUK VII — DE OCEAAN

VERS 7-1

• [Janaka zei:]
Ik ben de eindeloze oceaan,
waar een permanent veranderlijke wind
het schip van het universum
her en der voortstuwt.
Wat er ook gebeurt:
onder alle omstandigheden
blijf Ik onberoerd. •

VERS 7-2

• Ik ben de eindeloze oceaan,
waar de golven van het universum
spontaan opkomen en verdwijnen.
Dit raakt mij niet:
ik ken ontstaan noch vergaan. •

VERS 7-3

• Ik ben de eindeloze oceaan,
waarin het universum
zich manifesteert.
Eeuwig onbewogen verblijf ik
voorbij elke vorm. •

VERS 7-4

• Ik ben niet in de wereld,
de wereld is niet in mij.
Ik ben zuiver,
vrij van gehechtheid,

vrij van begeerte,
onbewogen.
Ik ben alleen Dit. •

VERS 7-5

• Ik ben niets anders dan Puur Bewustzijn.
De wereld is slechts een illusoïr schouwspel.
Waarom dan zouden in Mij gedachten
opkomen van verlangen en afkeer? •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK VII — DE OCEAAN

Janaka verklaart in dit hoofdstuk dat de persoon die het Zelf kent, stevig gevestigd is in deze uitgestrekte, grenzeloze ervaring. Hij ziet dat alles één is. Om deze reden hebben de verschijnselen van de wereld geen impact op hem. Zij laten hem koud: ze wekken noch aantrekking noch afkeer in hem op.

Opnieuw maakt Janaka gebruik van twee metaforen. In Vers (7-1) vergelijkt hij het Zelf met de oceaan waar een permanent veranderlijke wind het schip van de wereld van links naar rechts voortbeweegt. Wat er ook met het schip gebeurt: de oceaan (het Zelf) blijft onberoerd. In een storm wordt het schip (het universum) in alle richtingen gedreven als een speelbal van de elementen. In het slechtste geval kan het zelfs vergaan.

Maar de omstandigheden blijven wat ze zijn. Het is wat het is. Het zijn de gevoelens die de omstandigheden bij ons oproepen die ons be-roeren. Onze perceptie. Onze geest. De oceaan (het Zelf) wordt door de elementen die het schip ondergaat, niet beroerd. En het zinkend schip laat het Zelf compleet onbewogen.

In (Vers (7-2) vergelijkt Janaka het Zelf opnieuw met de oceaan waar de golven spontaan opkomen en verdwijnen. De golven staan symbool voor de wereld. Ontstaan en vergaan beroert het Zelf niet. Het Zelf blijft onveranderd en onbewogen, ongeacht de opkomst of ondergang van verschijnselen. Brahman is de Ultieme Werkelijkheid, en alles wat opkomt en vergaat, inclusief de wereld, is niets anders dan Brahman zelf.

De Jñānī is zich bewust van deze waarheid en ervaart de eenheid met Brahman, waardoor hij/zij onbewogen blijft te midden van alle wereldlijke gebeurtenissen. Het Zelf is de eindeloze oceaan waarin de wereld zich manifesteert. Deze wereld laat het Zelf compleet onbewogen (Vers 7-3).

In (Vers 7-4) geeft Janaka een omschrijving van het Zelf: 'Ik ben niet in de wereld, de wereld is niet in mij'. Het Zelf is zuiver, vrij van gehechtheid en begeerte. Onbewogen.

Dit wordt gebald samengevat door het Sanskriet-gezegde 'Eṭad evā aham āsthitaḥ' — 'Het Zelf is alleen 'Dit'. Deze zin drukt de essentie uit van de spirituele realisatie en het besef van het ware Zelf.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst deze zin naar het inzicht dat de ware aard van het individuele zelf (het kleine 'ik'—de cluster van lichaam en geest) ⁹ identiek is aan het Absolute Bewustzijn (Skr. Brahman). Het benadrukt de non-dualiteit en de eenheid van het bestaan, waarbij elke dualiteit en separaatheid overstegen wordt.

Door te zeggen 'etad evā aham āsthitaḥ' erkent Janaka dat zijn werkelijkheid niet beperkt is tot het fysieke lichaam, de geest of de persoonlijkheid. In plaats daarvan poneert hij dat het ware zelf van de Jñānī identiek is aan het Universele Bewustzijn, dat alle fenomenen en ervaringen omvat, alles doordringt en alles verzadigt.

Kortom, 'etad evā aham āsthitaḥ' drukt het inzicht uit dat de ware aard van het individuele zelf (Skr. ātman) identiek is aan het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman). Anders geformuleerd: dat het ware Zelf, het Eeuwige Bewustzijn, de enige ware essentie is van iemands bestaan.

Alle andere identificaties, zoals lichaam, geest, gedachten of emoties, worden als tijdelijk en illusoir beschouwd, terwijl het ware Zelf onveranderlijk en ondeelbaar is.

Dit is bijgevolg een openlijke uitnodiging tot realisatie van non-dualiteit en de eenheid van het bestaan. Het spoort de yogi aan tot zelfonderzoek om de ware aard van het zelf te realiseren = te herkennen, te erkennen en er één mee te worden. Niets meer, niets minder.

Janaka concludeert in (Vers 7-5) de essentie: 'Het Zelf is niets anders dan Puur Bewustzijn. Vrij van gedachten van verlangen en afkeer. Wat normaal is omdat de hele wereld slechts een illusoir schouwspel van vormelijke manifestaties is. De wereld wordt vergeleken met illusoire bewegingen van de geest, die opkomen en verdwijnen zonder ook maar enige werkelijkheid te bezitten.

'Hechten' of 'verlangen' naar iets is dan ook absurd, omdat er de facto niets bestaat om gehecht aan te raken.

Het begrip 'heyopādeyakalpanā' ¹⁰ verwijst naar de creatie van een zelf of ego, dat eveneens een illusie is en geen werkelijkheid in zich draagt.

Het suggereert dat het zelf dat we gewoonlijk identificeren met onze lichamelijke vorm, persoonlijkheid, gedachten en emoties, eigenlijk een conceptuele, mentale constructie is die geen intrinsiek bestaan kent.

Kortom, dit vers is de uitdrukking van de kern van de non-duale filosofie die in de Aṣṭāvakra Gītā wordt gepresenteerd, namelijk dat de Ultieme Werkelijkheid niet twee- of veelvoudig is, maar één en ondeelbaar. En dat het idee van een afzonderlijk zelf of ego een illusie is die overstegen moet worden om de ware aard van het bewustzijn te kunnen realiseren. Om de yogi tot bevrijding en Zelfrealisatie te brengen.



HOOFDSTUK VIII — DE GEEST

VERS 8-1

• [Aṣṭāvakra zei:]

Als de geest verlangt naar het ene,
en treurt om het andere;
ja knikt tegen het ene,
en nee zegt tegen het andere;
de ene keer is er boosheid,
de andere keer blijdschap:
dit is slavernij.
Dit is gebondenheid. •

VERS 8-2

• Als de geest niet verlangt naar het ene,
noch loslaten van het andere;
als de geest voorbij blijdschap of boosheid gaat,
nergens mee gelukkig of ongelukkig is:
dit is bevrijding. •

VERS 8-3

• Wanneer de geest gehecht is aan perceptie,
spreken we van gebondenheid.
Wanneer de geest niet gehecht is aan perceptie,
noemen we dit bevrijding. •

VERS 8-4

• Als er geen 'ik' is,
is er bevrijding.
Als er een 'ik' is,
is er gebondenheid.

Wees niet gehecht aan het idee
van 'ik', 'mij', 'mijn'.
Hou je nergens aan vast.
Bevrijd jezelf. ९

DUIDING BIJ HOOFDSTUK VIII — DE GEEST

In dit hoofdstuk staat Aṣṭāvakra stil bij de geest die voortdurend verlangt naar het ene en treurt om het andere. Het zijn deze voortdurende wisselingen in onze gemoedstoestand die er de oorzaak van zijn dat we in onwetendheid blijven ronddwalen en onze ware aard—Puur Bewust-zijn—niet zien. Dit vers benadrukt dat gehechtheid en identificatie met de wereld om ons heen, tot gebondenheid en lijden voeren. Wanneer we ons aan iets hechten, of het nu materieel bezit, relaties of opinies zijn, creëren we een gevoel van afhankelijkheid en verlangen, dat ons vasthoudt en belet om vrij te zijn (Vers 8-1).

*Anderzijds, wanneer we hierin wel slagen en onze gedachten waarne-
men zonder erin mee te gaan, dan bevrijden we onszelf. Wanneer we
niet langer vasthouden aan de dingen van de wereld om ons heen, of
niet meer lijden als gevolg van verlangens en emoties, dan bereiken we
de staat van bevrijding.*

Hoe doet een wijze yogi dat?

*Een opsomming ad random: door het efemere karakter van zijn ge-
dachten te observeren (hij merkt enkel hun ontstaan en vergaan op);
door zich aan geen enkele gedachte te hechten; door hechting aan
ideeën, aan opinies los te laten. Door identificatie met bezit te vermij-
den.*

*De leidraad is dat ware wijsheid gevonden wordt wanneer de yogi niet
langer gehecht is aan concepten en bezit die, per definitie, tijdelijk en
vergankelijk zijn.*

*De erkenning van het voorbijgaande karakter van alle fenomenen en het
loslaten van het egoïstische gevoel van bezit, wordt beschouwd als een
kenmerk van een verlichte ziel.*

*Het vermijden van de begrippen 'ik', 'mij', 'mijn' staan centraal voor de
Jñānī, die de staat van bevrijding bereikt heeft. Hij is zich immers be-
wust dat deze ego-begrippen altijd de eersten zijn die ontstaan maar
de laatsten om te vergaan.*

*Dit vers nodigt uit om ons bewust te worden van de conditioneringen
en gehechtheden die ons gevangen houden in de cyclus van geboorte
en dood en om ons te focussen op het bereiken van de staat van inner-*

lijke vrijheid en bevrijding. In zulke bevrijde staat is de yogi niet langer gebonden aan de cyclus van geboorte en dood en leeft hij in een staat van gelukzaligheid en innerlijke vrede (Vers 8-2).

Eenzelfde thema wordt herhaald in (Vers 8-3). Dit vers stelt dat wanneer de geest gehecht is aan perceptie, we spreken van gebondenheid en omgekeerd, wanneer we niet gehecht zijn aan perceptie, we ons bevrijden.

Het begrip 'dṛṣṭi' staat voor 'perceptie', 'visie', 'zicht' of 'opinie'. Perceptie verwijst naar onze manier van kijken naar de wereld en naar onszelf. Het gaat hierbij om onze subjectieve interpretatie van de realiteit, die beïnvloed wordt door onze conditioneringen, overtuigingen, opinies en verwachtingen. Door onze gewoontepatronen die ons leven in een 'vorm' gieten. Die ons bestaan 'aankleden'. Waardoor we ons 'onderscheiden' van de anderen. Vergeet nooit dat de teleurstelling even groot (of groter) is als de verwachtingen ooit waren.

Dṛṣṭi moet dus beschouwd worden als een factor die ons begrip van de werkelijkheid in belangrijke mate beperkt. En ons inzicht daardoor gebonden en geketend houdt. De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat spirituele bevrijding of verlichting alleen bereikt kan worden door het transcenderen van dṛṣṭi, of anders gezegd, door het loslaten van onze beperkende zienswijzen, visies en conditioneringen. Door onze gewoontepatronen te ontmantelen. Door dṛṣṭi te overstijgen. Het gaat er daarbij om onze ware aard te realiseren, die onveranderlijk en onbegrensd is en die voorbij gaat aan elke subjectieve perceptie.

(Vers 8-4) herhaalt nogmaals duidelijk waar het op staat: 'als er geen 'ik' is, is er bevrijding; zolang er een 'ik' is, is er gebondenheid. Dit vers benadrukt het belang van het loslaten van de hechting aan het ego. Het 'ik' creëert de illusie van afgescheidenheid en zorgt zo voor de gehechtheid aan de wereld om ons heen. Deze gehechtheid houdt ons gevangen in de cyclus van geboorte en dood en veroorzaakt lijden.

Het vers stelt dat bevrijding alleen mogelijk is wanneer we ons losmaken van het idee 'ik'. Dit betekent dat we ons moeten bevrijden van de gehechtheid aan alles wat we als 'ik'; 'mij'; of 'mijn' beschouwen, inclusief onze ideeën, opinies, overtuigingen, emoties en materiële bezittingen.

Dit vers roept op tot een staat van bewustzijn waarin we ons bevrijden van elke gehechtheid en alles loslaten wat ons vasthoudt in de wereld van dualiteit. Dit is de sleutel tot het bereiken van bevrijding. Slechts

*wanneer we realiseren dat we het Zelf zijn en niet het 'ik', zijn we vrij.
Zijn we Puur Bewustzijn. Zijn we Ruimte.*



HOOFDSTUK IX — VERZAKING EN EENHEID

VERS 9-1

• [Aṣṭāvakra zei:]

Ja zeggen tegen dit, nee zeggen tegen dat;
het ene verkiezen boven het andere:
wanneer stop je deze wereldse tweespalt?
En wie zal deze eenheid bereiken?
Slechts wanneer je deze dualiteit
door inzicht tot innerlijke rust brengt,
kan je je concentreren op verzaking
en begeerteloosheid —
door volkomen onverschillig te zijn
[jegens alles wat je ketent]. •

VERS 9-2

• Zeldzaam en gezegend is de mens,
wiens observatie van de wereld ertoe leidt
dat hij zijn dorst om te leven, om te genieten
en om kennis te vergaren uitdooft. •

VERS 9-3

• Alles [in deze wereld] is vergankelijk
en onderhevig aan de drievoudige kwelling.
Wie beseft en erkent
dat niets substantieel is
en alle vergankelijke dingen slechts waard zijn
om verworpen te worden,
bereikt innerlijke vrede. •

VERS 9-4

• Wat doet het er toe
of men jong of oud is?
Of waar men zich bevindt?
Of wat de omstandigheden zijn?
Laat alle tegenstellingen los.
Wie zich van dualiteit afwendt
en zich gelijkmoedig tevreden stelt
met alles wat zijn pad kruist,
zal perfectie bereiken. •

VERS 9-5

• Wijzen, heiligen, yogi's:
ze verkondigen allemaal hun eigen waarheid.
Wie dit beseft
en er volslagen onverschillig door wordt,
komt vanzelf tot innerlijke rust. •

VERS 9-6

• De ware guru is keuzeloos gewaar
onder alle omstandigheden.
Aldus doorziet hij het wezen van de dingen:
de essentie van Puur Bewustzijn.
Zo is hij de redder van de anderen:
hij bevrijdt hen uit wedergeboorte. •

VERS 9-7

• Wie de veranderingen in de natuurlijke elementen
louter beschouwt als de elementen zelf,
bevrijdt zichzelf onmiddellijk uit zijn gebondenheid
en vestigt zich in het Zelf. •

VERS 9-8

- De wereld is een schouwtoneel van begeerte.
Kijk er doorheen:
verzaak aan de dingen van de wereld.
Verzaking van de wereld volgt
op het verzaken aan de dingen van de wereld.
Daarna kan je verblijven waar je wilt. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK IX — VERZAKING EN EENHEID

Aṣṭāvakra gaat verder met het beschrijven van de weg van het ware Zelf. Hij benadrukt dat inzicht alleen daagt wanneer dualiteit—de zogenaamde paren van tegenstellingen—resoluut wordt afgezworen en wanneer de eenheid van alle dingen herkend, gekend, gecultiveerd en in zichzelf gerealiseerd wordt.

Enkel op deze manier bereikt de yogi de ware staat van 'zijn'.

De fenomenale wereld bestaat uit dualiteit—uit paren van tegenstellingen. Het begrip dualiteit verwijst naar de scheiding en tegenstellingen die we normaal gesproken in de zintuiglijke wereld ervaren. Deze dualiteit omvat onder andere het onderscheid tussen het zelf en anderen, goed en kwaad, geluk en lijden...

Of het nu gaat om geluk, vrede, voorspoed of vriendschap, of de waarde van dingen en mensen in ons leven, we kennen of ervaren ze alleen vanwege de aan- of afwezigheid van tegenstellingen. In de zintuiglijke wereld is niemand vrij van dualiteit. Niemand ontsnapt eraan. De menselijke geest kan de wereld enkel begrijpen vanuit een duaal perspectief.

Paren van tegenstellingen vormen een integraal onderdeel van onze ervaringswerkelijkheid. In de zintuiglijke wereld brengt dualiteit ons in contact met anderen en motiveert ons om beslissingen te nemen om ons zelfbehoud te waarborgen. Het is duidelijk: dualiteit speelt een rol in ons dagelijks leven en in ons handelen in de wereld. Méér: deze paren van tegenstellingen—dichotomieën—oefenen ontzettend veel invloed uit op ons denken, spreken en handelen wanneer we keuzes maken.

Vanuit een materialistisch oogpunt gezien, geven de tegenstellingen ons keuzevrijheid en de mogelijkheid om beslissingen te nemen en ons eigen lot te bepalen. Vanuit spiritueel oogpunt echter zijn ze verantwoordelijk voor onze waanideeën en onwetendheid en staan ze frontaal tussen ons en ware bevrijding in.

Zonder dualiteit—als alles één is—is er geen kenner en geen gekende; is er geen kennis van de materiële wereld en is er geen mentaal be-

wustzijn. Het besef van non-dualiteit impliceert dat de scheiding tussen het subject (kenner) en het object (gekende) wordt overstegen.

Belangrijke opmerking: de dualiteiten op zich vormen geen probleem. Het échte probleem situeert zich in onze perceptie. In onze identificatie, in onze vereenzelviging met de tegenstellingen. In onze zelfgeschapen verhalen en drama's. In de persoonlijke inkleuring van deze tegenstellingen waardoor we het ene aangenaam vinden, wat tot verlangen en hechting leidt en het andere als onaangenaam ervaren, wat afkeer oproept.

Verlangen (Skr. rāga) en afkeer (Skr. dveṣa) vormen de echte problemen omdat ze het substraat, de voedingsbodem (Skr. upādhi) zijn voor ons menselijk lijden (Skr. duḥkha) en onze gebondenheid (Skr. bandha) aan de zintuiglijke wereld.

De meeste mensen miskennen het belang van dualiteit. Als we echter de rol van dualiteit in ons leven niet erkennen, maken we fouten en vertragen of vernietigen we onze spirituele vooruitgang.

Eén van de manieren om ons hiervan bewust te worden, is door het cultiveren van onderscheidingsvermogen. Zo wordt immers herkenbaar hoe en welke rimpelingen deze tegenstellingen in ons bewustzijn veroorzaken en zo ons denken en handelen beïnvloeden.

Door ze aandachtig te observeren, ontstaat langzaam de juiste manier om ermee om te gaan, namelijk door enerzijds gelijkmoedig te zijn, i.c. door onze keuzevrijheid uit te schakelen (géén 'ja'; géén 'nee') zodat we gelijkmoedig onverschillig worden voor alle externe gebeurtenissen en anderzijds door het cultiveren van éénheid, namelijk door het verwerven van inzicht dat alles één is.

En hoe doen we dat praktisch?

Door zelfbeheersing, verzaking, onthechting en gelijkmoedigheid te ontwikkelen. Dit is gemakkelijk neergeschreven. De beoefening zelf valt heel wat moeilijker te realiseren.

In elk geval, als bevrijding het te verwezenlijken doel is, hoeven we verzaking met onderscheidingsvermogen en onthechting beoefenen.

Met onderscheidingsvermogen beseffen we wat we moeten opgeven en wat we niet mogen opgeven. Met onthechting leren we de dingen te

zien zoals ze zijn, terwijl we ons ondertussen vrijmaken van de invloed van dualiteiten, verlangen en gehechtheid.

Zoals steeds houdt spirituele beoefening een avontuurlijke reis in naar het onbekende gebied van ons bewustzijn, waar we moeten vertrouwen op ons eigen oordeel en onderscheidingsvermogen om de juiste keuzes te maken en fouten en valkuilen te vermijden.

Zelfrealisatie is altijd een persoonlijke odyssee langs territorio incógnito. Een pelgrimsreis zonder enig greintje veiligheid. Een yātrā ¹¹ met enorm veel obstakels en hinderlagen.

Zelfrealisatie is springen zonder parachute. Maar de transformerende spirituele verdienste is fenomenaal. Het risico van de sprong méér dan waard. Daarom kan niemand het belang van onderscheidingsvermogen inzake spirituele beoefening betwisten. Méér: in veel opzichten is het de ultieme leraar.

Kennis van de geschriften en begeleiding van een Meester kan helpen, maar zonder de juiste insteek en zonder onderscheidingsvermogen zal de doorsnee-beoefenaar weinig vooruitgang boeken.

Onderscheidingsvermogen—i.c. zélf aandachtig observeren en zélf vragen stellen—is voor een yogi de leidende ster. De Poolster. Dit is vereist in elk stadium van het spirituele pad. Onderscheidingsvermogen vloeit voort uit onthechting, uit verzaking en uit gelijkmoedigheid, wanneer de yogi zijn geest en zintuigen terugtrekt van wereldse objecten.

Verzaking betekent niet dat de beoefenaar alles moet opgeven en een leven van inactiviteit en passiviteit moet leiden. Het is geen vrijbrief om te ontsnappen aan de ontberingen van het leven. Verzaking vraagt om een intelligente benadering om met het probleem van dualiteit om te gaan zonder plichten en verplichtingen op te geven.

Verzaking vereist het opgeven van verlangen en gehechtheid, maar niet het opgeven van handelingen die nodig zijn. Yogi's kunnen afstand doen van de wereld en huishoudelijke plichten, maar kunnen zich niet vrijmaken van elke verantwoordelijkheid. Ook thuisloosheid heeft zijn plichten als onderdeel van bepaalde geloften en vooral mededogen.

Sommige verplichtingen zijn doorlopend terwijl andere spontaan ontstaan in specifieke situaties. Ook deze verplichtingen moeten bekeken worden met onderscheidingsvermogen, volkomen afhankelijk van de

specifiek ontstane situatie. Een intelligente aanpak is hier op zijn plaats. Met wijsheid en mededogen als de ordewoorden. Altijd. Niet enkel hier.

In (Vers 9-1) van dit hoofdstuk wordt het probleem van dualiteit—de zgn. paren van tegengestelden (dichotomieën) aan de kaak gesteld: dualiteit maakt deel uit van ons leven. Aṣṭāvakra stelt twee vragen hardop: wanneer zullen de dualiteiten (Skr. dvandvāni) ¹² van de wereld (Skr. kṛtākṛte) ¹³ tot rust komen en wie zal hier voordeel uit puren?

De antwoorden op deze vragen worden in het vers niet expliciet gegeven, maar Aṣṭāvakra suggereert dat als de yogi beseft—inzielt, weet—dat de dualiteiten van de wereld een illusie zijn en niet de werkelijkheid weerspiegelen, hij dan afkeer (Skr. nirveda) ¹⁴ zal ontwikkelen ten opzichte van dichotomieën.

Door deze afkeer wordt de yogi een persoon die op zoek gaat naar de waarheid (Skr. tyāgaparo'vratī). ¹⁵ De suggestie is dat door deze zoektocht verlichting bereikt zal worden en de yogi loskomt van de wereldse dualiteiten.

Waarom?

Omdat zulke illusies een waarachtige zoeker naar waarheid—een Jñānī—gewoonweg niet raken. Slechts door aandachtige observatie—i.c. door het inzicht in de tijdelijkheid en vergankelijkheid van alle wereldse fenomenen enerzijds én het inzicht in de onverbreekelijke eenstemmigheid van het individuele zelf (Skr. ātman) met het Universele Zelf (Skr. Brahman) anderzijds—zal de yogi erin slagen om zijn verlangens naar leven, naar genot en naar kennis te laten uitdoven.

(Vers 9-2) benadrukt de impact van de waarneming van de activiteiten van anderen op onze eigen verlangens en angsten. Het suggereert dat wanneer we succesvolle mensen observeren die hun materiële doelen bereiken, we geneigd zijn om ook te verlangen naar materiële rijkdom en succes, en angst te hebben voor verlies en lijden. Diegenen echter die spirituele vrede en vervulling gevonden hebben, gaan voorbij aan deze verlangens en angsten.

De volgende drie verzen (Verzen 9-3, 9-4 en 9-5) benadrukken dat de beoefenaar een gelijkmoedige onverschilligheid aan de dag moet leggen voor het wereldse leven, voor genot en voor vreugde.

(Vers 9-3) benadrukt de fundamentele leer van het hindoeïsme dat alles in deze wereld vergankelijk en tijdelijk is. Dat niets eeuwig is. Het stelt

dat alle materiële dingen en ervaringen uiteindelijk vergaan en ons slechts tijdelijk genot geven. Het beschrijft ook de drie soorten lijden (Skr. *tāpa*) die inherent zijn aan het menselijk bestaan: fysiek lijden, mentaal lijden en spiritueel lijden. Het vers benadrukt dat het begrijpen van de tijdelijkheid en het nutteloze van wereldse dingen en ervaringen, ons helpt om er afstand van te nemen en innerlijke vrede te vinden.

Er is maar één oplossing (Vers 9-4): laat alle dualiteit los en wees gelijkmoedig tevreden met alles wat je pad kruist. Zo zal je perfectie bereiken. In dit vers benadrukt de *Aṣṭāvakra Gītā* dat de dualiteiten van het leven, zoals leeftijd (jong of oud), locatie (hier of daar) en omstandigheden (aangenaam of onaangenaam; warm of koud; vijandig of vredelievend), niet van belang zijn als het gaat om het bereiken van verlichting. Het is belangrijker om te handelen naar onze ware aard en ons niet te laten inperken door deze dualiteiten. Door ons te richten op onze innerlijke natuur (Skr. *svabhāva*) en te handelen in overeenstemming daarmee, kunnen we verlichting bereiken. Dit betekent dat we ons niet door externe factoren moeten laten afleiden en ons moeten concentreren op het ontwikkelen van ons innerlijke zelf.

(Verzen 9-5 en 9-6) geven twee tegengestelden weer. 'Wijzen, heiligen en yogi's' staan tegenover 'de ware guru'. De eerste categorie verkondigt de eigen waarheid, maar zolang ze niet volledig onverschillig (gelijkmoedig) worden t.o.v. de eigen opinie zullen ze nooit tot innerlijke rust komen. Dit betekent dat het belangrijk is om te luisteren naar verschillende meningen en opvattingen, en dat we niet gehecht moeten raken aan één specifieke mening of opvatting. Onthechting van meningen en opvattingen stelt ons in staat om ons eigen pad te volgen en te handelen in overeenstemming met onze innerlijke natuur.

De andere categorie—de 'ware guru'—is keuzeloos gewaar (Skr. *nirvikalpaka avadhāraṇa*) ¹⁶ in alle situaties. Op die manier doorziet hij het wezen van de dingen: de essentie van Puur Bewustzijn. De 'ware guru' is de redder van de anderen, die ervoor zorgt dat ze zich uit de greep van *samsāra* kunnen bevrijden. Dat is de Meester. De 'redder die de anderen uit wedergeboorte bevrijdt'.

(Vers 9-7) benadrukt het belang van het ontwikkelen van een juist inzicht in de aard van de elementen en de wereldlijke verschijnselen. Het vers nodigt uit tot het observeren van de voortdurende veranderingen en transformaties die plaats vinden in de wereld om ons heen, zonder daaraan gehecht te raken.

Door de elementen en verschijnselen te zien zoals ze werkelijk zijn, zonder illusies of valse voorstellingen, zonder decor en decorum, worden we ons bewust van hun vergankelijkheid en hun inherente aard van verandering. Dit inzicht leidt tot het loslaten van gehechtheid aan de wereldlijke verschijnselen en bevrijdt ons van de keten van materiële identificatie.

Het vers impliceert dat wanneer we in staat zijn om de ware aard van de elementen en de wereld te zien en los te laten, we in onze ware aard verblijven. Dit verwijst naar het inzicht in ons tijdloze, onveranderlijke en vrije zelf (Skr. ātman) dat voorbij de vergankelijkheid en dualiteit van de wereld ligt.

(Vers 9-8) is duidelijk een opdracht voor de yogi: observeer aandachtig de wereld en zie hoe zij een schouwtoneel van begeerte is. Wanneer de beoefenaar verzaakt aan verlangen, zal hij ook aan de wereld verzaken. Wanneer de yogi compleet afstand gedaan heeft van verlangen, bevrijdt hij zich volledig en kan hij leven waar en hoe hij wil. Dan is hij vrij. Volledig vrij.

Door het opgeven van verlangen en gehechtheid bevrijdt de yogi zich uit duḥkha en verbindt hij zich met zijn ware natuur.



HOOFDSTUK X — VREDE

VERS 10-1

• [Aṣṭāvakra zei:]
Bevrijd je van begeerte
en besef dat het je vijand is.
Bevrijd je van je dorst naar wereldse rijkdom,
dat gepaard gaat met onheil.
Laat ook het verwerven van 'verdienste' achterwege,
want de oorzaak van zowel plezier als pijn
is erin gelegen.
Klamp je nergens aan vast. •

VERS 10-2

• Laat je niet in slaap wiegen:
vrienden, vrouwen, landerijen, geld...
Al deze verworvenheden en materieel bezit...
zijn slechts een droom.
Een goocheltruc
die slechts even duurt. •

VERS 10-3

• Waar verlangen heerst,
zal je saṃsāra vinden.
Laat je er niet door meeslepen.
Bevrijd je van passie en werelds verlangen.
Beoefen standvastig om je te bevrijden
van passie en werelds verlangen.
Wees gelukkig. •

VERS 10-4

• Verlangen houdt je gevangen in slavernij.
Vernietiging van begeerte maakt je vrij.
Door je niet te hechten aan de
vergankelijke dingen van de wereld
bereik je de blijvende vreugde van vervulling. ॥

VERS 10-5

• Jij bent één.
Puur Bewustzijn,
terwijl de wereld een illusie is,
zonder intelligentie.
Onwerkelijk.
Onwetendheid doet je geloven
dat je iets anders bent,
maar zelfs die illusie houdt geen stand.
Verder valt er niets te begrijpen.
Niets te begeren. ॥

VERS 10-6

• Leven na leven heb je koninkrijken,
nageslacht, vrouwen, lichamen
en genot nagejaagd.
Leven na leven heb je ze verloren.
Ondanks alles
blijf je eraan vasthouden... ॥

VERS 10-7

• Maak een einde aan het najagen van rijkdom.
Stop begeerte en het uitvoeren van rituelen.
In het duistere wereldse bos van saṃsāra
vindt de geest noch rust, noch kalmte. ॥

VERS 10-8

• Hoeveel geboorten heb je niet doorlopen?
Leven na leven heb je
je lichaam, geest en spraak
in pijnlijke bochten gewrongen
en karma gecreëerd.
Hou daarmee op. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK X — VREDE

Aṣṭāvakra hamert op de dwaasheid van verlangen—hoe spiritueel verheven of subtiel dit verlangen ook lijkt te zijn.

In (Vers 10-1) benadrukt Aṣṭāvakra om je niet enkel te bevrijden uit de 'gewone' begeerte naar wereldse rijkdom en zintuiglijk genot, maar ook om het (laten) uitvoeren van rituelen te stoppen. De gemiddelde mens gaat ervan uit dat hij door het (laten) uitvoeren van rituelen en door het geven van offeranden 'verdiensite' verwerft.

Maar ook dit is door begeerte vergiftigd.

De gewone, niet-geïnstrueerde mens gaat er immers vanuit dat hij, als compensatie of als beloning voor zijn offerande, wereldse voorspoed, rijkdom en zintuiglijk genot bekomt. Op deze manier wordt de zgn. spirituele 'verdiensite' bezoedeld en ongewild de onrechtstreekse oorzaak van begeerte. Net hetgeen vermeden moet worden voor het realiseren van spirituele vooruitgang.

Dit vers moedigt de yogi aan om los te komen van diens verlangen naar materieel bezit en plezier, omdat ze altijd gepaard gaan met pijn en lijden. Alle werelds bezit, zegt Aṣṭāvakra, is uiterst vergankelijk en tijdelijk. Het is een droom die slechts even duurt.

Het advies is om zowel deugd als ondeugd te overstijgen en zich te richten op het vinden van innerlijke vrede en spirituele verlichting (Vers 10-2).

(Vers 10-3) benadrukt het belang van onthechting en het vernietigen van verlangen als middelen om geluk en innerlijke vrede te realiseren. Het legt uit dat verlangen de oorzaak is van saṃsāra, wat verwijst naar de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. Door onthechting (Skr. vairāgya) ¹⁷ te cultiveren, bevrijdt de yogi zich uit saṃsāra.

Hecht je niet aan de wereld. Ervaar je ware aard. Het Zelf. Begeerte houdt je gevangen in gebondenheid (Skr. bandha): ¹⁸ verlangen is de oorzaak van gebondenheid en van duḥkha. Wees geen slaaf. Bevrijd jezelf. Word een Meester.

(Vers 10-4) suggereert dat het verlangen naar objecten en ervaringen in de wereld van verschijnselen, de belangrijkste oorzaak is van lijden en gebondenheid. Verlangen impliceert ego en dualiteit.

Verder wijst dit vers erop dat bevrijding kan gerealiseerd worden door deze dorst te vernietigen en innerlijke tevredenheid (Skr. prāptituṣṭi) ¹⁹ te vinden in jezelf.

(Vers 10-5) benadrukt de fundamentele eenheid van bewustzijn en de illusoire aard van de wereld van materie en verschijnselen. Het suggereert dat we, in essentie, Puur Bewustzijn zijn, maar dat onwetendheid ons doet geloven dat we afgescheiden individuen zijn. Vandaar de identificatie met ons lichaam, onze gedachten en onze emoties. Het vers benadrukt dat deze identificatie een illusie is en dat we uiteindelijk slechts één bewustzijn zijn, dat niet beïnvloed wordt door de wereld van verschijnselen.

Dit vers houdt ons een spiegel voor: zie wat de wereld in werkelijkheid is: een illusie. Zonder intelligentie, want het is slechts een weerspiegeling van het Zelf. Een reflectie. Geen werkelijkheid. Dat is het enige wat je moet weten. Verder valt er niets te begrijpen. En zeker niets te begeren.

Het vers stelt ook dat zelfs onwetendheid (Skr. avidya), ²⁰ die de bron is van ons lijden en onze gebondenheid aan de wereld, niet bestaat voor het Puur Bewustzijn. Met andere woorden, als we ons bewust zijn van ons 'ware zelf' (Skr. ātman), dan bestaat er geen onwetendheid of gebondenheid meer en hoeven we ons geen zorgen te maken over 'onze' situatie in de wereld. Het vers moedigt ons aan om ons op ons ware Zelf en ons bewustzijn te richten, om zo bevrijding (Skr. mokṣa) te bereiken.

En dat de wereld een illusie is, is duidelijk: elke mens heeft, leven na leven, koninkrijken, vrouwen, kinderen, lichamen en genot nagejaagd. Helaas: niets blijft ervan over.

Ondanks al zijn hechten, blijft de mens met lege handen achter. Dit vers benadrukt de tijdelijkheid en vergankelijkheid van materiële bezittingen en relaties en benadrukt dat we ze niet kunnen behouden door eraan gehecht te blijven.

Het suggereert dat onze identificatie met deze objecten en relaties ons gebonden houdt aan de cyclus van geboorte en dood. Niet de dood is

het probleem. Geboorte is het probleem omdat elke (weder)geboorte de mens voor steeds dezelfde opgave stelt.

Het vers leert ons dat echte bevrijding alleen bereikt wordt door bewust te zijn van ons ware Zelf, dat oneindig en onsterfelijk is, en door ons te bevrijden van alle tijdelijke en vergankelijke verlangens en bezittingen, die ons alleen maar binden en vastketenen aan de wereld van materie en illusie. (Vers 10-6).

Maak daarom een einde aan dit verlangen naar wereldse rijkdom en genot. Beëindig dit verlangen en stop met het verrichten van rituelen die de begeerte slechts aanvuren.

Dit vers benadrukt de fundamentele aard van samsāra als een cyclus van lijden en gehechtheid, die niet overwonnen kan worden door alleen maar goede daden te verrichten of door verlangens te hebben die op zichzelf niet verkeerd lijken. Het suggereert dat de rusteloosheid van de geest alleen overwonnen kan worden door het realiseren van de spirituele waarheid en het bereiken van bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

Het vers benadrukt de noodzaak van het overstijgen van alle dualiteit en gehechtheid om de ware aard van het Zelf te realiseren. Dit vereist een radicale verandering van onze manier van denken en leven (Vers 10-7).

Stop dit proces van samsāra. Deze cyclus van ontstaan en vergaan, van eeuwigdurende wedergeboorte zonder begin en zonder einde, duurt immers zolang wijzelf voortgaan met ons aan het wereldse te hechten.

Aṣṭāvakra wijst erop dat al ons zwoegen en al ons lijden in de opeenvolgende incarnaties slechts karma en nooit blijvend geluk oplevert.

Dit vers benadrukt het belang om ons te richten op het beëindigen van ons karmisch patroon en het beëindigen van ons lijden, hier en nu. Het vers wijst erop dat we ons niet moeten laten overweldigen door onze vorige levens of op fouten die we in het verleden gemaakt hebben.

Het verleden kan ons nooit van streek brengen indien we ons er niet mee identificeren. Veel beter is het om ons te focussen op onze huidige handelingen en ervoor te zorgen dat we geen verdere negatieve gevolgen creëren voor onszelf of de anderen.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat ware bevrijding uitsluitend door meditatie bereikt kan worden. Enkel inzicht leidt tot Zelfrealisatie. Door de illusie van de wereld te doorzien en ons te concentreren op ons ware Zelf, bevrijden we ons van de keten van karma en duḥkha. Enkel zo bereiken we een staat van blijvende innerlijke vrede en gelukzaligheid (Vers 10-8).



HOOFDSTUK XI — STILTE

VERS 11-1

• [Aṣṭāvakra zei:]
Wie wéét dat alles wat ontstaat
onderhevig is aan verandering
om finaal te verdwijnen,
vindt gemakkelijk innerlijke rust en vrede.
Hij beseft dat dit
in de aard van de dingen
besloten ligt.
Zo blijft hij onbewogen en vrij van smart. •

VERS 11-2

• Wie inziet dat in het universum
enkel het Zelf bestaat,
dat er niets anders is dan het Zelf,
zal tot innerlijke rust komen.
Hij zal nooit meer in de greep van verlangen
en van afkeer belanden:
hij is aan niets meer gehecht
en in alle opzichten één met het Zelf. •

VERS 11-3

• Wie inziet dat voor- en tegenspoed
onvermijdelijk zijn,
begeert en treurt niet meer.
Hij is een tevreden mens
in alle omstandigheden. •

VERS 11-4

• Wie wéét dat plezier en pijn,
geboorte en dood,
de vrucht zijn van karma,
handelt zonder een beloning te verwachten.
Als hij handelt hecht hij zich niet
aan het resultaat van zijn daden. •

VERS 11-5

• Wat ik zeker weet is dat lijden
ontstaat door te piekeren.
Wie zich vrij maakt van verlangens
is gelukkig, vredig en kalm
in alle omstandigheden. •

VERS 11-6

• “Ik ben niet het lichaam.
Het lichaam is niet van mij.
Ik ben het Bewustzijn zelf.”
Wie dit wéét
bereikt de hoogste staat.
Hij maakt zich niet meer druk
om wat hij al dan niet gedaan
of nagelaten heeft. •

VERS 11-7

• Ik weet zeker dat ik leef in alle dingen,
van Brahma tot het kleinste grassprietje.
Nu ik dat weet
ben ik vrij van twijfel.
Zonder verbeelding.
Wat wáár is.

Wat zuiver is. Puur.
Vredig en vrij van alle begeerte.
Afgewend van wat wel en wat niet bereikt is. 9

VERS 11-8

6 Wie wéét dat de wereld,
met al haar wonderlijke vormen,
niets betekent,
bevrijdt zich volledig.
Wie dat beseft,
is louter een getuige van het spontaan
verschijnen en verdwijnen van verschijnselen.
Zo vindt hij innerlijke vrede alsof er niets bestond.
Hij is Puur Bewustzijn. 9

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XI — STILTE

Aṣṭāvakra beschrijft verder de staat van begeerteloosheid. De weg van de wereld in zijn geheel is 'dharma' (de natuurwet; de zo-heid van de dingen). De oorzaak van verdriet zijn 'gedachten'. Alleen degene die stevig verankerd blijft in ātman—het substraat van alles—zal genieten van gelukzalige vrede.

Aṣṭāvakra benadrukt in (Vers 11-1) dat de aard van de dingen is, dat alles wat tot ontstaan komt onderhevig is aan verandering en zal vergaan. De yogi die dit in zichzelf realiseert, bevrijdt zich van zijn bezoedelingen—van zijn onwetendheid, van zijn verlangen en van zijn afkeer—en komt tot innerlijke rust.

Anders gezegd: dit vers beschrijft de natuurlijke aard (Skr. svabhāva) van het bestaan, waarin alle dingen komen en gaan, inclusief onze gedachten en emoties. De Jñānī begrijpt (ziet en wéét) ²¹ dat deze veranderingen inherent zijn aan het leven en dat het onzinnig is om eraan vast te houden of te pogen ze te veranderen.

In dit vers verwijst het begrip 'nirvikāra'—wat 'vrij van verandering' betekent—naar de staat van stabiliteit en rust die bereikt wordt, wanneer de yogi inziet dat alles wat opkomt en verdwijnt een natuurlijk onderdeel is van het bestaan. Door zich te bevrijden van 'kleśa's' ²²—van zijn onwetendheden en illusies—komt de wijze yogi tot rust en gelukzaligheid.

(Vers 11-2) beschrijft de ware aard van zowel het Zelf als de aard van de wijze yogi die deze waarheid begrijpt. De yogi begrijpt dat in het universum enkel het Zelf bestaat en dat er niets anders bestaat dan het Zelf. Dit inzicht leidt tot een diep gevoel van vrede en rust bij de yogi, die onbewogen blijft in alle omstandigheden. De yogi is 'antargalita'—in zichzelf gevestigd—en 'sarvāśaḥ'—overal aanwezig—wat betekent dat hij in staat is om op elk moment en op elke plaats vrede te vinden. Hij raakt niet in de greep van verdriet of verlangen, want hij heeft alle ketens van verlangen en afkeer vernietigd.

In (Vers 11-3) benadrukt Aṣṭāvakra de noodzaak om onder alle omstandigheden tevreden te zijn. Onder alle omstandigheden wil zeggen: ook voor alles wat we niet weten én voor alles waar we geen controle over hebben.

Het vers suggereert dat inzicht in de onvermijdelijkheid van voor- en tegenspoed in het bestaan, de yogi helpt bij het ontwikkelen van deze gelijkmoedige tevredenheid. Een persoon die zich tevreden stelt met een gezond lichaam en zintuigen en verder niets verlangt of om niets treurt, bevrijdt zich van de grillen van verlangens en emoties die obstakels vormen in zijn streven naar innerlijke vrede en zelfrealisatie.

(Vers 11-4) gaat hierop verder. Aangezien het menselijk lot bepaald wordt door karma is het niet wijs om te pogen te interfereren in het lot. Verlangen is immers nutteloos. Dit vers benadrukt het belang van handelen zonder hunkering naar beloning en zonder gehechtheid aan de resultaten van onze daden.

Het suggereert dat wie inziet dat geboorte, dood, geluk en leed door het lot bepaald worden, in staat is om te handelen zonder zich zorgen te maken over de uitkomst van zijn handelen. Deze persoon handelt met juiste kennis (Skr. *sādhyaḍarśī*)²³ en zonder inspanning (Skr. *nir-āyāsaḥ*).²⁴

Zulke persoon wordt niet bezoedeld door zijn daden, omdat hij niet gehecht is aan de resultaten en zich niet laat meeslepen door de gevolgen ervan.

De laatste versregel lijkt mysterieus maar is het, de facto, niet. Wanneer de yogi tóch handelt, hecht hij zich niet. Immers, de yogi die 'wéét'—die aan zijn 'ik' en dus aan zijn gebondenheid ontstegen is door inzicht in zijn ware aard, i.c. door inzicht in het Zelf—kan spontane handelingen (zonder verlangen; zonder afkeer; d.i. zonder intentie) stellen en toch onthecht blijven.

Gedachten van bezorgdheid, gedachten van angst, gedachten van vrees om wat al dan niet komen zal, veroorzaken lijden. *Duḥkha* komt voort uit piekeren; uit het zich zorgen maken voor of over iets. Wil de yogi gelukkig zijn, vredig leven en kalm zijn in alle omstandigheden, dan moet hij het verlangen vernietigen om zich van deze bezorgdheid te bevrijden.

Anders gezegd: het beheersen van de geest en het loslaten van negatieve denkpatronen leidt tot innerlijke vrede en geluk. Dit vers kan opgevat worden als een oproep tot zelfonderzoek en het cultiveren van innerlijke rust door middel van meditatie en door het loslaten van beperkende denkpatronen. Het benadrukt het belang van het ontwikkelen van een positieve geestestoestand en het vermijden van piekeren en negatieve gedachten om innerlijke rust en geluk te bereiken (Vers 11-5).

(Vers 11-6) is duidelijk: wil de yogi de hoogste staat bereiken, d.i. tot ontwaken, tot verlichting komen, dan moet hij in zichzelf realiseren dat hij 'niet het lichaam is; dat hij dit lichaam niet bezit, maar dat hij het bewustzijn zelf is'.

Door deze zelfverwerkelijking maakt hij zich niet meer druk om wat hij al dan niet heeft gedaan of gaat nalaten. Dit vers drukt de essentie uit van advaita vedānta, de filosofie die stelt dat het ware zelf van een persoon niet het fysieke lichaam of de geest is, maar het eeuwige bewustzijn (Skr. ātman) dat alles doordringt.

Aṣṭāvakra zegt in dit vers vlakaf dat hij het inzicht bereikt heeft dat hij het Bewustzijn zelf is en dat hij zich niet langer identificeert met zijn lichaam of geest. Hij heeft de staat van 'kaivalya' of Pure Zelfrealisatie²⁵ bereikt en herinnert zich niets meer van zijn vroegere daden of nalatigheden. Zijn karma is uitgewerkt, het heeft geen vat meer op hem.

In (Vers 11-7) drukt Aṣṭāvakra, zijn diepe realisatie uit van de eenheid van het individuele zelf met Brahman, het ultieme spirituele principe in advaita vedānta. Hij verklaart dat hij volledig opgegaan is in dit besef en dat hij zich volledig bewust is van de non-dualiteit van het universum en zijn eigen zelf. Hij beschrijft zichzelf als zuiver, vredig en vrij van alle verlangen, wat wijst op een staat van spirituele verlichting en bevrijding (Skr. mokṣa). Hij is volkomen in harmonie met de natuurwet, met de kosmische wet. Hij is 'puur'—vrij van hechting, vrij van binding.

Het laatste vers van dit hoofdstuk handelt over de visie van de verlichte persoon op de wereld. De Wijze die wéét dat de wereld 'met al haar wonderlijke vormen' slechts een 'niemendalletje', slechts een begoocheling is, bevrijdt zich volledig.

Hij wéét dat alles wat hij waarneemt, inclusief zichzelf, niets anders is dan een manifestatie van het ene Universele Bewustzijn. En elke manifestatie bestaat niet separaat van dit Zelf. De Jñānī die dit begrijpt, is gerealiseerd. Zelfgerealiseerd.

De Wijze die deze waarheid begrijpt, wordt niet verstoord door de veranderingen in de wereld, omdat hij inziet dat deze veranderingen slechts spontane verschijnselen zijn die komen en gaan in het grote spel van Bewustzijn. Hij ervaart deze verschijnselen als pure expressies van het Bewustzijn en verblijft onverstoorbaar in zijn innerlijke rust en vrede.

In dit vers wordt dus de boodschap van de non-dualiteit en de illusoire aard van de wereld benadrukt, en de noodzaak voor de spirituele zoekker om deze waarheid te realiseren wanneer hij innerlijke rust en vrede wil bereiken (Vers 11-8).



HOOFDSTUK XII — REALISATIE

VERS 12-1

• [Janaka zei:]

Door eerst mijn geconditioneerd handelen
te beteugelen,
daarna mijn zinloze spraak,
tenslotte mijn denken,
kan ik hier nu in een toestand
van stilte en rust verblijven. •

VERS 12-2

• Noch geluiden,

noch andere onzichtbare, zintuiglijke objecten,
trekken mijn aandacht.

Aansluitend wordt ook het Zelf
niet waargenomen.

Mijn geest is niet afgeleid,
is vrij van verlangen,
éénpuntig op de kern gericht.

Daardoor is mijn geest
gevestigd
in een toestand van stilte en rust. •

VERS 12-3

• Er is inspanning nodig

om een afgeleide geest

die gevuld is met illusie te concentreren.

Aangezien dit niet voor mij van toepassing is
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

VERS 12-4

• O Meester,
Door niets te aanvaarden en niets te verwerpen,
door me te bevrijden van vreugde en verdriet,
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

VERS 12-5

• De vier levensfazen, meditatie,
zuivering van de geest...
al deze concepten beschouw ik als mentale constructies:
ze zijn niets meer dan afleiding.
Omdat ik me ervan heb vrijgemaakt,
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

VERS 12-6

• Handelen en niet-handelen
spruiten voort uit onwetendheid.
Door deze onwetendheid te stoppen
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

VERS 12-7

• Denken over het Zelf blijft nog steeds denken.
Omdat ik het denken achter mij heb gelaten,
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

VERS 12-8

• Gezegend is de yogi
die dit door inspanning realiseert.
Gezegend is de yogi
die van nature zo is. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XII — REALISATIE

Janaka beschrijft in de acht verzen van dit hoofdstuk de staat van tijdloze stilte waarin hij nu verblijft. De staat die hij beschrijft, is een toestand van opperste Zelfrealisatie.

In de eerste twee verzen van dit hoofdstuk beschrijft Janaka hoe hij erin geslaagd is om tot een toestand van innerlijke stilte en rust te komen.

Hij vertelt in (Vers 12-1) dat hij dit spiritueel inzicht bereikt heeft door zelfreflectie en meditatie. Hij geeft aan dat zijn geest en lichaam ooit beheerst werden door gewoontepatronen en conditioneringen vanuit het verleden, maar dat hij deze conditioneringen overstegen is door aandachtig aanwezig te zijn in het NU-moment.

Het vers benadrukt bijgevolg het belang van het ontwikkelen van een alert gewaarzijn van de activiteiten van lichaam, spraak en geest, zodat de beoefenaar ze kan transcenderen en tot dieper inzicht komen. De weg ernaar toe heeft Janaka duidelijk omschreven: door achtereenvolgens zijn geconditioneerd handelen te beteugelen, daarna zijn zinloze spraak te beëindigen en tenslotte zijn denken te stoppen. Doordat er geen denken meer is, vallen finaal zowel de woorden als de handelingen weg.

(Vers 12-2) beschrijft een ander spiritueel inzicht dat bereikt wordt door de beoefening van zelfreflectie en meditatie. Het vers benadrukt de noodzaak van het bevrijden van de geest van afleidingen en afleidende gedachten om op deze manier tot dieper inzicht en bewustzijn te komen. Een niet afgeleide geest, vrij van verlangen, die éénpuntig op de kern gericht is, vestigt zich in een toestand van stilte en rust.

(Vers 12-3) is niet gemakkelijk van inhoud. De menselijke geest is steeds in beroering. Hoe komt dit? Omdat de menselijke geest zich identificeert met begrippen als lichaam, gedachten, begeerte..., dus met objecten die tot de relatieve wereld—tot het niet-Zelf—behoren.²⁶

Janaka stelt in dit vers dat er inspanning nodig is om zulke afgeleide geest, die gevuld is met illusie en die zich permanent in een staat van onwetendheid bevindt, tot concentratie te brengen. De noodzaak tot meditatie (tot concentratie van de geest) ontstaat slechts in een toestand van onwetendheid. Dit is nooit het geval bij iemand die de ab-

solute staat van het Zelf bereikt heeft. De noodzaak tot concentratie is bijgevolg niet op hem toepasselijk.

In de volgende vier verzen geeft Janaka gedetailleerd aan hoe hij zich in het Zelf gevestigd heeft.

In (Vers 12-4) legt Janaka de nadruk op de essentie van het spirituele pad, namelijk het realiseren van eenheid met het Zelf dat vrij is van alle dualiteiten en tegenstellingen, zoals vreugde en verdriet, winst en verlies, enz. De begrippen 'heyopadeya' ²⁷ en 'viraha' ²⁸ in het vers verwijzen respectievelijk naar dingen die men moet vermijden en naar dingen die men wil verkrijgen.

Het vers stelt dat wanneer de yogi in zichzelf realiseert dat het ware Zelf vrij is van alle dualiteiten en relaties, hij zich bevrijdt van de zoektocht naar het vermijden of verkrijgen van deze dingen. Als gevolg daarvan blijft hij stabiel en onveranderd, ongeacht de externe omstandigheden van vreugde of verdriet die zich kunnen voordoen.

(Vers 12-5) benadrukt dat alle concepten, zoals de vier levensfazen, meditatie, zuivering van de geest... slechts mentale constructies zijn. Ze zijn niets meer dan afleiding. Doordat Janaka zich bevrijdt van deze afleiding, blijft hij in het Zelf gevestigd.

(Vers 12-6) stelt dat zowel het handelen als niet-handelen voortspruiten uit onwetendheid. Beide opties (intentioneel handelen en niet-handelen) vereisen de aanwezigheid en betrokkenheid van een separaat 'ik'. De identificatie met een separaat 'ik' verwijst naar onwetendheid. Door de realisatie van de ware aard van de werkelijkheid, gaat de yogi aan deze onwetendheid voorbij. Zo blijft hij in het Zelf gevestigd.

(Vers 12-7) benadrukt de noodzaak van het transcenderen van mentale activiteit (denken) om de ware aard van het Zelf te realiseren. Immers, 'denken over het Zelf' is geen 'nieuwe' manier van denken. Het is en blijft 'denken'. Méér: het is een verkeerde manier van denken omdat het denkproces geen object heeft (het Zelf is geen object). Het Zelf kan uitsluitend 'ervaren' worden. En deze ervaring is slechts mogelijk door 'voorbij' het denken te gaan—door het denken te transcenderen.

Waarom kan het Zelf, de ware aard van een individu, niet begrepen of gerealiseerd worden door middel van denken?

Omdat denken behoort tot de relatieve wereld; terwijl het Zelf tot de noumenale wereld behoort. Daardoor kan het Zelf geen object zijn van

het denken. Het Zelf kan niet begrepen worden omwille van de beperkingen van de geest zoals verlangens, angsten, conditioneringen, maar uitsluitend ervaren worden. Concreet betekent dit dat de yogi moet ophouden met denken en zich richten op de directe experiëntiële ervaring van het Zelf. Op deze manier kan hij zich in het Zelf vestigen. Kan hij zich verankeren in Puur Bewustzijn. Kan hij één worden met het onveranderlijke, eeuwige en non-dualistische Zelf.

Het laatste vers van dit hoofdstuk (Vers12-8) eindigt met een dubbele zegening: 'Gezegend is de yogi die dit door inspanning realiseert. Gezegend is de yogi die van nature zo is.'

De eerste optie slaat op de yogi die door eigen inspanning erin slaagt om het Zelf te ervaren, i.c. door 'sadhana' (Skr.). Sadhana slaat op spirituele oefeningen die een yogi uitvoert om bevrijding of verlichting te bereiken. Het omvat alle praktijken die gericht zijn op het versterken van spirituele discipline en het ontwikkelen van innerlijke kracht.

Sadhana omvat verschillende aspecten zoals meditatie, yoga, zelfonderzoek, contemplatie en dienstbaarheid aan anderen. Het doel van sadhana is om de geest te zuiveren en innerlijke kracht te ontwikkelen, zodat de yogi de waarheid over zichzelf en het universum begrijpt, i.c. dat hij niet dit lichaam en deze geest is, maar slechts een doorlopend proces van ontstaan en vergaan. Anders verwoord: een opeenvolging van 'worden' en sterven.

Het uiteindelijke doel van sadhana is om het pad naar bevrijding of verlichting te openen en finaal het inzicht te bereiken dat we één zijn met Brahman.

De tweede optie suggereert een hoger niveau. Het verwijst rechtstreeks naar het begrip 'svabhāva', i.c. naar de aangeboren natuur of essentie van een individu. Het refereert naar de inherente aard of identiteit van een wezen, die niet veranderd kan worden door externe omstandigheden of invloeden, namelijk naar een yogi 'die van nature zo is'. De absolute status is dus het rechtstreekse gevolg van de aangeboren natuur van de yogi.



HOOFDSTUK XIII — GELUK

VERS 13-1

• [Janaka zei:]

Zelfs wie niets anders bezit dan een lendendoek
kan moeilijk de innerlijke rust van het Zelf realiseren,
die ontstaat door totale onthechting.

Nu ik zowel verzaking als hechting
compleet losgelaten heb,
leef ik gelukkig. •

VERS 13-2

• Hoewel het lichaam soms pijn ervaart,
de woorden soms onduidelijk zijn,
de geest soms afwezig is...

beseft ik:

van zodra ik dit alles achter mij laat,
kan ik met vreugde
mijn weg naar zelfrealisatie vervolgen. •

VERS 13-3

• Zorgvuldig de waarheid overwegend
dat het Zelf alle handelen overstijgt,
doe ik gewoon wat
zich aan mij presenteert.
Zo leef ik gelukkig. •

VERS 13-4

• De yogi die zich identificeert
met zijn lichaam en zijn gedachten
probeert nadrukkelijk iets te bereiken:

ofwel door te handelen,
ofwel door niet te handelen.
Door me niet met mijn lichaam en mijn gedachten
te vereenzelvigen
blijf ik inactief
en leef gelukkig. ॥

VERS 13-5

॥ Wat ik ook doe:
slapen, zitten of lopen
niets kan me overkomen.
Noch goed. Noch kwaad.
Onafgezien of ik slaap, zit of loop,
leef ik gelukkig. ॥

VERS 13-6

॥ Terwijl ik slaap verlies ik niets,
terwijl ik me inspan win ik niets.
Door de vreugde om de winst
en het verdriet om verlies
op te geven
leef ik gelukkig. ॥

VERS 13-7

॥ Hoe vaak heb ik de vergankelijkheid van de dingen
onder verschillende voorwaarden
niet geobserveerd!
Door zowel het aangename als het onaangename
los te laten
leef ik gelukkig. ॥

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIII — GELUK

Het geluk dat Janaka ervaart nadat hij inzicht in het Zelf gerealiseerd heeft, staat centraal in dit hoofdstuk. De yogi wordt aangespoord om zich te bevrijden van alle vormen, conditioneringen en conventies.

In (Vers 13-1) wijst Janaka erop dat ultieme innerlijke rust (Skr. svāsthya) ²⁹ slechts bereikbaar is voor de yogi die 'gevestigd' is in het Zelf. Die zich 'verankerd' heeft in het Zelf. Die het Zelf gerealiseerd heeft. De oorzaak van deze moeilijke bereikbaarheid ligt bij gehechtheid, dat een rechtstreeks gevolg is van onwetendheid: immers, zelfs bij een persoon van hoog spiritueel niveau, die zagezegt aan alles onthecht is en van alle wereldse dingen afstand heeft gedaan—'die slechts een lenden-doek bezit'—bestaat er hechting. Wat met zich brengt dat zelfs zulk ethisch ontwikkeld persoon, met gering materieel en mentaal 'bezit', niet de innerlijke rust kan ervaren zolang hij niet tot het inzicht van Puur Bewustzijn gekomen is.

Slechts een yogi die absoluut niets meer bezit—en denkend, voelend en handelend 'gevestigd' is in het Zelf—is aan alles onthecht. Innerlijke spirituele rust is inherent aan het Zelf. Het is niet het gevolg van iets anders, zoals bijvoorbeeld verworven rijkdom, of liefde, of gezondheid.

Enkel wie het Zelf realiseert, gaat voorbij complete verzaking en hechting. Verzaking die geen totale aanvaarding omvat, blijft sporen van egoïsme en hechting in zich dragen. Kortom: ultieme innerlijke rust is slechts bereikbaar voor een yogi die het Zelf in- en uitademt.

(Vers 13-2) benadrukt dat, ongeacht de fysieke of mentale pijn die men ervaart, het ware geluk en de gemoedsrust uitsluitend te vinden zijn in het Zelf. Het vers benadrukt dat de innerlijke staat van vrede en geluk kan bereikt worden wanneer de yogi loskomt van verlangen en zich richt op het hogere doel van zelfrealisatie.

Maar alle begin is moeilijk. Tot het moment dat zelfrealisatie verwezenlijkt is, moet de beoefenaar strijd leveren. Het vers stelt dat de yogi, ondanks de obstakels en uitdagingen van het leven, zich moet blijven focussen op de innerlijke vrede en gelukzaligheid van het Zelf. Het vers nodigt ons uit om voorbij de identificatie met het lichaam, zintuigen en wereldse verlangens te gaan en in plaats daarvan te streven naar een staat van innerlijke vrede en vreugde door ons te richten op het hogere spirituele doel van zelfrealisatie (Skr. puruṣārtha). ³⁰

(Vers 13-3) benadrukt een rechtstreeks gevolg van de vestiging in het Zelf: zulke yogi beseft heel duidelijk dat het Zelf alle handelen overstijgt. Daardoor doet zulke yogi gewoon wat zich aan hem presenteert, wat zich voordoet, compleet onthecht, vrij van enig 'ik'-gevoel. Hij weet dat enkel het lichaam en het denken de handelingen instrueren. Het Zelf staat hier volledig buiten.

De yogi die inzicht verworven heeft in zijn ware aard (die het Zelf ervaren heeft) is dan ook een stille getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Dán zal hij de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze wérkelijk zijn. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhullend decor en decorum. Ontdaan van structuren. Ontdaan van alles wat hem aan geconditioneerde 'vormen' bindt.

Zo zal in zijn 'zien' niets dan zien zijn. In zijn 'horen' niets dan horen. In zijn 'ruiken' niets dan ruiken. In zijn 'proeven' niets dan proeven. In zijn 'voelen' niets dan voelen. In zijn 'denken' niets dan denken. Zónder verhalen. Zónder drama's. Zónder perceptie (Skr. sañña).³¹ Zónder fantasie. Zónder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Zónder reactie. Spontaan. Zo zal in zijn zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken énkél geconcentreerde aandacht en gelijkmoedigheid zijn. Zo zal hij in alle dingen het Zelf ontwaren. Niets anders dan het Zelf. Zal hij zichzelf ervaren in het Zelf.

Dit vers benadrukt de filosofie van niet-handelen (Skr. akarma)³² in de advaita vedānta. Het stelt dat wanneer men begrijpt dat het universum een illusie is en dat het Zelf de enige werkelijkheid is, er geen behoefte is om ook maar iets te doen. De yogi handelt dan zonder verlangen of gehechtheid aan de resultaten van zijn handelen en ervaart geluk in alles wat hij doet, omdat hij begrijpt dat het universum een illusie is en dat het enige wat werkelijk is, het Zelf is.

(Vers 13-4) benadrukt de filosofie van nishkamakarma (het uitvoeren van handelingen zonder verlangen naar resultaat) en de rol van het lichaam als instrument voor de spirituele zoektocht. Het stelt dat de yogi die zijn handelen opgeeft en vrij is van identificatie met lichaam en geest, geluk ervaart. Het lichaam wordt dan gezien als een instrument voor het bereiken van spirituele verlichting, in plaats van als een bron van plezier, pijn, verlangen of gehechtheid.

Door zich niet te vereenzelvigen met zijn lichaam en zijn gedachten—door verlangen en afkeer los te laten—interfereert de yogi niet in het werelds proces, wat hem innerlijk vredig en gelukkig maakt.

(Vers 13-5) beschrijft de staat van verlichting waarin de geest vrij is van alle dualiteit en verlangen. Het stelt dat de geest van de verlichte yogi niet gehecht is aan wat nuttig of nutteloos lijkt, en niet beïnvloed wordt door actie of inactiviteit, of zelfs door slapen of waken. In plaats daarvan blijft de geest kalm, vredig en gelukkig, ongeacht de externe omstandigheden.

Het vers impliceert dat de verlichte yogi zich bewust is van zijn of haar ware aard, i.c. van het Zelf, van Puur Bewustzijn, dat onveranderlijk, tijdloos en vreugdevol is.

De geest is vrij van alle dualiteit en hechting, en geniet van het innerlijke geluk dat voortvloeit uit een diep begrip van het Zelf. Dit innerlijke geluk is niet afhankelijk van externe omstandigheden zoals succes, mislukking, beweging of rust.

Eénzelfde thema behandelt Janaka in (Vers 13-6). Dit vers benadrukt opnieuw de staat van verlichting waarin de geest vrij is van alle dualiteit en verlangen.

Het stelt dat de geest van de verlichte yogi niet verstoord wordt door de ups en downs van het leven. Zelfs slaap of inspanning, die vaak beschouwd worden als verlies of winst, hebben geen invloed op de innerlijke vrede en tevredenheid van de yogi.

Deze bewustzijnsstaat wordt bereikt door het loslaten van hechting en verlangen naar uiterlijke zaken en het realiseren van de ware aard van het Zelf.

Wanneer men zich realiseert dat het ware Zelf tijdloos en onveranderlijk is en niet beïnvloed wordt door externe factoren, is er geen reden om verontrust te raken door verlies of gelukzaligheid te ervaren door winst. Het leven wordt gewoon geleefd zoals het komt, zonder dat er sprake is van dualiteit of hechting.

Door de vergankelijkheid van de wereldse dingen aanhoudend en onder verschillende voorwaarden te observeren laat Janaka zowel het aangename als het onaangename los.

In deze gelijkmoedige houding vindt hij de bron om gelukkig te leven (Vers 13-7).



HOOFDSTUK XIV — VRIJ VAN GEDACHTEN

VERS 14-1

• [Janaka zei:]

Hij die de herinneringen aan het
wereldse leven vernietigd heeft;
in essentie vrij van begeerte is;
en onopzettelijk aan de dingen denkt,
is wakker zelfs als hij slaapt. •

VERS 14-2

• Al mijn verlangen is vernietigd.

Wáár is mijn rijkdom nu?

Waar zijn mijn vrienden?

Wáár zijn de zintuiglijke objecten die me beletten
het Zelf te ervaren?

Wáár zijn de heilige boeken?

Wáár is mijn inzicht?

Wáár zijn al deze dingen gebleven
op het moment dat mijn verlangen
vernietigd werd? •

VERS 14-3

• Slavernij en bevrijding laten me koud.

Ik ga eraan voorbij.

Waarom zou ik me druk maken om bevrijding?

Ik heb immers het Zelf ervaren—
ik ben de getuige van alle dingen. •

VERS 14-4

- Innerlijk ben ik een Meester met volmaakt inzicht.
Uiterlijk een dwaas die zijn eigen leven leidt.
Enkel mijn gelijken begrijpen mij
en kunnen mijn pad volgen. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIV — VRIJ VAN GEDACHTEN

Janaka vat vervolgens zijn verheven toestand samen.

Hij stelt dat niemand de wegen kan begrijpen van een Jñānī die in volmaakte vrijheid over de wereld zwerft. De vier korte verzen drukken de gedachteloosheid, de zorgeloosheid, de onverschillige gelijkmoedigheid uit die de zelfgerealiseerde yogi—de verlichte Meester—ontplooit ten aanzien van de onbetrouwbaarheid van de geest en van de conditioneringen waarvan hij zich bevrijd heeft.

De Wijze die het Zelf ervaren heeft, is leeg van geest: hij heeft zich onthecht van alle wereldse dingen. Alle herinneringen aan zijn vroeger leven—het zintuiglijke, karma, dualiteit, samsāra, reïncarnatie—heeft hij, door zijn verworven inzicht in het Zelf, losgelaten. Al deze expressies van de illusoire wereld hebben voor hem hun wervende kracht verloren. Ze zijn vernietigd. Ze zijn 'opgelost'.

(Vers 14-1) benadrukt het belang van een zuivere en bewuste geest, vrij van de invloeden van de natuur (Skr. prakṛtyā)³³ en de valkuilen van onoplettendheid (Skr. pramādā).³⁴ Zo'n geest is vergelijkbaar met iemand die slaapt maar toch wakker is en bewust van zijn omgeving. Zulke yogi is bevrijd van het eindeloze proces van wedergeboorte en bevindt zich in een staat van spirituele verlichting.

Retorisch vraagt Janaka zich af: Waar is mijn rijkdom nu? Waar zijn mijn vrienden? Waar zijn de zintuiglijke objecten die me in mijn vroeger leven belet hebben om het Zelf te ervaren? Waar zijn de verplichtingen, de geboden en verboden uit de heilige boeken? Waar is mijn inzicht? Waar zijn al deze dingen gebleven op het moment dat mijn verlangen vernietigd werd?

De laatste zin van het vers, 'Op het moment dat mijn verlangen vernietigd werd, waar zijn ze dan?' impliceert dat deze dingen geen werkelijke betekenis hebben, wanneer het verlangen en de begeerte ernaar wegvallen.

De passage benadrukt hier het belang van het loslaten van verlangen en het bereiken van een toestand van innerlijke rust en tevredenheid, wanneer de yogi zich richt op zijn spirituele finaliteit in plaats van op materiële zaken (Vers 14-2).

(Vers 14-3) benadrukt de noodzaak van het realiseren van het getuige-bewustzijn. Het getuige-bewustzijn wordt beschouwd als de ware aard van het Zelf, dat niet beïnvloed wordt door de veranderingen en bewegingen in de externe wereld.

Het Zelf wordt beschouwd als een bewustzijn dat altijd aanwezig is en getuige van alle gebeurtenissen in het leven. Dit Zelf is niet 'god': niemand heeft ooit 'god' gezien, buiten in fantasierijke hallucinatie of illusoire inbeelding. De enige 'getuige' of 'waarnemer' is het Zelf, is Puur Bewustzijn.

Dit impliceert dat wanneer de yogi zich volledig bewust is van het getuige-bewustzijn en zich realiseert dat deze identiteit één is met het universum, hij bevrijd wordt van de beperkingen van het ego en de zorgen van het dagelijks leven, waardoor hij zich volledig kan focussen op spirituele groei en verlichting.

In (Vers 14-4) maakt Janaka de eindbalans op. Innerlijk bezit hij volmaakt inzicht, maar uiterlijk—voor de anderen—verschijnt hij als een dwaze zonderling in deze illusoire wereld. Als een vrijgevochten wandelaar in de zintuiglijke wereld, die niets om reglementen, voorschriften, geboden en verboden geeft.

Het vers benadrukt dat dit soort vrijheid niet begrepen wordt door de niet-geïnstrueerde wereldlingen die vastgeroest zijn in hun beperkende overtuigingen en geconditioneerde concepten. In hun krakkemikkige structuren. In hun groteske zelfvoldaanheid. In hun broze habitat.

Slechts zijn gelijken—zij die éénzelfde Zelfervaring ervaren hebben—begrijpen hem. Zij beseffen waar het écht om gaat. Hier verschijnt de Meester als de primus inter pares—de verlichte Jñānī die het hoogste inzicht bereikt heeft en anderen helpt om eveneens deze waarheid te realiseren.



HOOFDSTUK XV — BEVRIJD ZONDER HOOP

VERS 15-1

• [Aṣṭāvakra zei:]

Een yogi met puur inzicht
zal steeds zijn doel bereiken,
zelfs met summiere waarheidsgetrouwe instructies.
Iemand zonder puur inzicht
zal zijn leven lang zoeken
om het Zelf te realiseren,
maar zal nooit tot zelfrealisatie komen. •

VERS 15-2

• Bevrijding staat voor het afwijzen
van wereldse gehechtheid.
Wereldse gehechtheid staat voor slavernij.
Dit is inzicht in de waarheid.
Aan ieder van ons de keuze. •

VERS 15-3

• Dit waarheidsinzicht maakt
een welsprekend, wijs,
doortastend persoon
zwijgzaam, traag en stil.
Het is dus geen wonder
dat een wereldling,
die zwelgt in zintuiglijk genot,
zulk waarheidsinzicht schuwt. •

VERS 15-4

• Jij bent het lichaam niet.
Ook het lichaam is niet van jou.
Jij bent niet de persoon die handelt.
Jij bent niet de genierter.
Jij bent Puur Bewustzijn.
De eeuwige getuige van alle dingen.
Zonder verwachtingen ben je van niets
of niemand afhankelijk.
Vrij. •

VERS 15-5

• Liefde en haat
zijn producten van de geest.
Jij bent je gedachten niet.
Vroeger niet.
Nu niet.
In de toekomst niet.
Nooit.
Jij bent Puur Bewustzijn.
Wees gelukkig. Onveranderlijk. Vrij. •

VERS 15-6

• Het Zelf is in alle dingen
en alle dingen zijn in het Zelf.
Jij bent de essentie: Bewustzijn.
Te weten:
vrij van zelfzucht,
vrij van bezit-zucht.
Prijs je gelukkig! •

VERS 15-7

• Jij bent Dat
waarin het hele universum straalt,
zoals de golven oprijzen uit de oceaan.
Verbreek de wereldse ketens.
Bevrijd je voor altijd
van doodsangst en vergankelijkheid. •

VERS 15-8

• Heb vertrouwen, Zoon.
Beschaam dit vertrouwen nooit.
Jij bent de essentie.
Jij bent het Zelf.
Jij bent Puur Bewustzijn.
Verheven boven alle dingen. •

VERS 15-9

• De natuur van het lichaam is vergankelijkheid:
het ontstaat, bestaat eventjes en vergaat.
Het Zelf verandert niet:
het ontstaat noch vergaat.
Waarom zou jij dan om het lichaam treuren? •

VERS 15-10

• Heeft het enig belang voor jou
dat het lichaam eeuwig zou voortbestaan
of op dit moment opnieuw zou geboren worden?
Wat maakt het uit voor jou
die Puur Bewustzijn bent?
Wat valt er voor jou te verdienen?
Wat valt er voor jou te verliezen? •

VERS 15-11

• Jij bent de Grote Oceaan
van Bewustzijn
waarin de werelden
spontaan
als golven oprijzen en vergaan.
Wat valt er voor jou te verdienen?
Wat valt er voor jou te verliezen? •

VERS 15-12

• Puur Bewustzijn ben jij, Mijn Zoon,
Niets meer, niets minder.
Dit universum verschilt in niets van jou:
jij bent één met het universum
en het universum is één met jou.
Wat valt er dan te aanvaarden?
Wat valt er te verwerpen? •

VERS 15-13

• Waar is geboorte,
waar is karma,
waar is ego
in de onvergankelijke, vredige,
zuivere ruimte van bewustzijn
die in jou bestaat? •

VERS 15-14

• Alles wat je ziet ben jij.
Alles.
Net zoals mooie armbanden,
sieraden en enkelbanden
steeds uit goud vervaardigd zijn. •

VERS 15-15

- Stop ermee onderscheid te maken in je denken:
zeg niet 'Zo ben ik' en 'Zo ben ik niet'.
Maar zeg kordaat:
'Ik ben Alles.
Ik ben het Zelf'.
Zonder onderscheidend denken
zal je gelukkig worden. '9

VERS 15-16

- Slechts vanuit onwetendheid bestaat het universum.
In werkelijkheid besta jij alleen.
Jij alleen bestaat echt.
Jij bent het Zelf.
Niets of niemand is van jou gescheiden. '9

VERS 15-17

- Wie wéét dat dit universum een illusie is,
niets meer dan een begoocheling,
begeert niets meer.
Doordat hij wéét dat er enkel Puur Bewustzijn is,
vindt hij vrede.
Iets anders is er niet. '9

VERS 15-18

- In de Grote Oceaan van het bestaan
heeft slechts één ding bestaan,
bestaat slechts één ding,
en zal maar één ding bestaan:
het Ene.
Het Zelf.
Daardoor is er voor jou geen slavernij

noch bevrijding.
Waar je ook bent,
wees gelukkig. ♪

VERS 15-19

♪ Daar je Puur Bewustzijn bent
hoef je je geest niet te verontrusten met
bevestiging of ontkenning.
Honoreer jouw Puur Bewustzijn en wees kalm.
Verblijf vreugdevol in de gelukzaligheid
van je eigen natuur. ♪

VERS 15-20

♪ Stop met mediteren.
Maak je geest leeg.
Hou niets in gedachten vast.
Wat denk je ermee te bereiken?
Jij bent het Zelf.
Jouw aard is vrijheid. ♪

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XV — BEVRIJD ZONDER HOOP

Aṣṭāvakra verwijst in deze verzen naar de enorme leegte van het Zelf. De immense ruimte die de yogi zélf is. De vrijheid van de Meester.

In (Vers 15-1) wijst Aṣṭāvakra erop dat de beoefenaar die écht de (zelfs summiere) instructies, met puur inzicht tot het einde opvolgt, het doel zal bereiken: hij zal tot Zelfrealisatie komen. Iemand zonder puur inzicht daarentegen mag zoeken zoveel hij wil, hij zal nooit Puur Bewustzijn bereiken.

(Vers 15-2) benadrukt het belang van het loslaten van wereldse gehechtheid als middel tot bevrijding (Skr. mokṣa). Het vermeldt dat wereldse gehechtheid een bron van gebondenheid (Skr. bandha) is, waarmee bedoeld wordt dat het vastklampen aan materiële zaken en verlangens de beoefenaar gevangen houdt in de cyclus van geboorte en dood.

Het tweede deel van dit vers gaat over de zoektocht naar bevrijding. 'Etāvadeva vijñānaṃ yathecchasi tathā kuru' betekent letterlijk: 'Wat je ook wilt, aan jou de keuze' of 'doe wat je wilt'.

Dit is een aanmoediging om bewust te handelen volgens je eigen begrip en verlangens. Ik interpreteer het als een uitnodiging om je vrij te maken van externe invloeden en om autonoom te handelen. Het gaat erom dat je je eigen keuzes maakt in het leven en dat je verantwoordelijkheid neemt voor de consequenties van die keuzes.

Maar ik wil nog iets verder gaan: een diepere interpretatie is dat we in ons diepste wezen het Zelf zijn en daarom in staat om ons leven te stroomlijnen zoals we dat willen, in overeenstemming met onze innerlijke aard en ons hogere doel.

Door 'doe wat je wilt' te zeggen, krijgen we de invitatie om te handelen vanuit die diepere connectie en om ons leven te leiden op een manier die echt vervullend is voor onszelf en voor anderen. Noem het voor mijn part 'zelfrealisatie', in de letterlijke betekenis van het woord.

Wat is Zelfrealisatie?

Het staat voor vrij zijn. Zonder hoofd boven je hoofd. 'Jij' bent immers het Zelf. 'Jij' bent Dat. 'Jij' bent Ātman. 'Jij' bent Brahman. 'Jij' bent de Absolute, Transcendente, Onpersoonlijke Werkelijkheid. Het Alles Omvattende Universum, in zijn meest ruime extensie. 'Jij' bent de Onveranderlijke en Onafhankelijke Realiteit, de Ruimte, het Proces dat de voedingsbodem vormt van alles wat bestaat.

Het gaat hier niet over geconditioneerde fictie. Niet over de god van de slavenreligies. Hier gaat het over de Essentie. Over het Zelf. Over Puur Bewustzijn. Over Ultieme Werkelijkheid. Over 'Jou'.

Kortom, dit vers benadrukt de noodzaak om gehechtheid aan wereldse objecten en zintuiglijke genoegens los te laten en bewust te handelen volgens onze eigen aspiraties om bevrijding te bereiken. Een mooi vers. Een vers dat me erg aanspreekt.

(Vers 15-3) benadrukt het belang van het begrijpen van de waarheid (Skr. tattva), ³⁵ wat leidt tot bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte. Het zegt dat diegenen die hongeren naar deze waarheid, diegenen zijn die zich bewust zijn van hun beperkingen en die verlangen naar bevrijding. Voor deze mensen is inzicht in de waarheid essentieel.

Het vers beschouwt stilte en kalmte als de hoogste vorm van intelligentie omdat het hen in staat stelt om hun geest te zuiveren en zich te concentreren op de essentie van het bestaan.

De gerealiseerde beoefenaar is tot het inzicht gekomen—hij wéét—dat hij niet het lichaam is; dat het lichaam niet van hem is. Dat hij niet de persoon is die denkt, spreekt of handelt. Hij is het Zelf. Puur Bewustzijn. Als het Zelf is hij enkel de Getuige, het Zuivere Bewustzijn, onafhankelijk en gelukkig. Hij is de altijd aanwezige, zuivere bewustzijnsstroom (Skr. cidrūpa), ³⁶ die onafhankelijk is van zijn lichaam en zijn geest. Onafhankelijk van wat dan ook. Hij laat zich door niets beheersen. Door niets of niemand inperken. Hij is vrij. Een Meester. Een Jñānī.

Dit vers benadrukt het uitzonderlijk belang van het begrijpen van de ware aard van het individuele zelf (Skr. ātman) dat niet gebonden is aan het lichaam en de geest en dat altijd aanwezig is als de eeuwige getuige van alle dingen (Vers 15-4).

De gerealiseerde beoefenaar is zijn denken niet. Nooit: hij identificeert zich niet met zijn gedachten die slechts producten zijn van zijn geest. Immers, wanneer hij zich vereenzelvigd met zijn gedachten zal hij nooit zijn eigen ware Zelf ervaren, zal hij nooit voorbij het aardse gaan. Zal hij nooit Getuige zijn. Door zich met zijn lichaam en zijn gedachten te identificeren zal hij zich eraan hechten of afkeer ontwikkelen. Zo worden liefde en haat zwaarden van zelfzucht. Van ego. Van tweedracht. Van dualiteit. Niet van de eenheid van het Zelf. Niet van Puur Bewustzijn.

In dit vers wordt de aard van de geest beschreven. De geest die voortdurend in beweging is door de impulsen van verlangen en afkeer, die leiden tot emoties en acties. Tot intentioneel handelen. ³⁷ Gedreven door perceptie. Dit wordt 'manodharma' ³⁸ genoemd, wat betekent dat de geest gedreven wordt door zijn eigen wetten en neigingen. Maar het vers benadrukt dat het ware Zelf—Bodhātmā—niet onderhevig is aan deze veranderingen en transformaties van de geest. Het Zelf is zuiver, onveranderlijk, onvergankelijk en fungeert als de getuige van alle ervaringen. Dit wordt 'nirvikalpa' genoemd, wat betekent dat het niet beperkt is door concepten of dualiteiten.

Door zich te realiseren (= herkennen, erkennen en er één mee te worden) dat hij het Zuivere Zelf is, kan de yogi loskomen uit de greep van de geest en zich richten op de gelukzaligheid die inherent is aan het ware zelf. Dit wordt benadrukt door de laatste regel van het vers: 'nirvikārah sukham cara', wat betekent 'wees gelukkig, onveranderlijk en ga verder'.

Het impliceert dat de ware aard van het zelf gelukzaligheid is, en dat men deze gelukzaligheid ervaart door zich te identificeren met het ware Zelf en door los te komen van de beperkingen van de geest (Vers 15-5).

Het Zelf is vrij van tweedracht. Vrij van hechting. Vrij van elke relatie met de wereld. Het Zelf is in alle dingen, net zoals alle dingen in het Zelf zijn. Communicerende vaten. Dit vers benadrukt het belang van inzicht in de eenheid van het Zelf met alle levende wezens. Dit beoogt de spirituele ontwikkeling van de yogi, die diens beperkte identiteit van 'ik', 'mij' en 'mijn' loslaat en in plaats daarvan inziet dat alles en iedereen deel uitmaakt van één en dezelfde onverdeelde realiteit. Door dit inzicht vindt de yogi bevrijding uit egoïsme en lijden, en ervaart hij geluk (Vers 15-6).

(Vers 15-7) benadrukt de illusoire aard van de wereld en roept op tot het realiseren van de onveranderlijke, onvergankelijke, eeuwige waarheid die voorbij alle verschijnselen ligt. Het vergelijkt de wereld met golven in de oceaan die voortdurend opkomen en vergaan, maar die allemaal deel uitmaken van dezelfde oceaan. Net zoals de golven uiteindelijk samensmelten met de oceaan, moet men beseffen dat alle verschijnselen finaal oplossen in de onveranderlijke realiteit. Door vrij te zijn van angst en de belichaming van bewustzijn te worden, bevrijdt de yogi zich uit de illusie van de wereld en realiseert die de waarheid.

Aṣṭāvakra maant Janaka aan om het vertrouwen in dit verkregen inzicht nooit te beschamen. Hij benadrukt dat Janaka geen twijfel mag hebben, omdat twijfel een obstakel vormt voor het bereiken van hogere niveaus van bewustzijn en inzicht. Aṣṭāvakra zegt: 'Jij bent de essentie. Jij bent de essentie van het inzicht (Skr. jñānasvarūpo). ³⁹ Jij bent het Zelf. Jij bent Puur Bewustzijn. Jij bent verheven boven alle dingen'.

De term 'bhagavānātmā' ⁴⁰ verwijst naar de verheven ziel, die gezien wordt als transcendent aan de materiële wereld. Het vers eindigt met de verklaring dat de ware essentie van de menselijke ziel, of 'tvam' (jij), voorbijgaat aan de beperkingen van de materiële wereld. (Vers 15-8).

Hij maant Janaka aan om het verschil in aard tussen het 'lichaam' en het Zelf duidelijk te onderscheiden. De natuur van het lichaam is vergankelijkheid en tijdelijkheid, terwijl de ware essentie van de mens—de 'ziel' (Skr. ātmā)—eeuwig en onveranderlijk is en niet beïnvloed wordt door de veranderingen in het lichaam. Dit ātmā wordt niet geboren en sterft niet. Daarom is er ook geen enkele reden te bedenken om te rouwen over de dood van het lichaam.

De onderliggende gedachte is dat, wanneer de yogi inzielt dat ātman, en niet het lichaam, de ware essentie van de mens uitmaakt, hij zich kan bevrijden uit het lijden dat gepaard gaat met de vergankelijkheid van het lichaam en zich kan richten op spirituele groei en zelfrealisatie. Waarom, zo vraagt Aṣṭāvakra aan Janaka, zou jij—die het Zelf bent—dan treuren over (de vergankelijkheid van) het lichaam? (Vers 15-9).

In het volgende vers (Vers 15-10) gaat Aṣṭāvakra hier nog dieper op in. Wat, vraagt hij aan Janaka, maakt het uit dat dit lichaam van jou zou bestaan tot het einde der tijden of vandaag zou verdwijnen? Immers, de toestand waarin het lichaam zich bevindt, maakt voor het Zelf niet het minste verschil uit. Waarom zou je dan de dood vrezen? Het vers

stelt ook dat er voor het bewustzijn geen groei of verval is. Dit betekent dat het bewustzijn, dat de kern is van de persoonlijkheid, onveranderlijk is.

Waar de vorige twee verzen gerelateerd zijn aan de desidentificatie van het lichaam en de vormveranderingen die het ondergaat, wordt in (Vers 15-11) de complete desidentificatie t.a.v. het universum aangekaart.

Hiervoor gebruikt Aṣṭāvakra opnieuw de metafoor van de golven van de oceaan. 'Jij bent de Grote Oceaan waarin de werelden spontaan—als vanzelf, conform hun eigen aard—oprijzen en ten onder gaan' orakelt Aṣṭāvakra. Waar wil jij je druk over maken?

In (Vers 15-12) herhaalt Aṣṭāvakra dat Janaka Puur Bewustzijn is. In niets verschilt dit universum van jou. Eén ben je met dit universum. Daarom is er ook geen enkele dualiteit. Noch goed, noch slecht. Geen enkele tegenstelling. Geen decalage. Slechts het Zelf bestaat. Het Ene. Het Enige. Er valt bijgevolg niets te aanvaarden of te verwerpen. Het Zelf kan zichzelf niet aanvaarden of verwerpen. Het Zelf 'is' het Eeuwige Getuige-Bewustzijn.⁴¹

Er is ook geen instrument—het 'denken'—dat kan aanvaarden of verwerpen. En er is geen separate ruimte of werkelijkheid buiten het Zelf dat kan aanvaarden of verwerpen. Slechts wanneer we (illusoir) aan nemen dat het universum een separate verschijningsvorm is, kan er sprake zijn van tegenstelling. Van dualiteit. Van goed en kwaad. Van aanvaarden of verwerpen. Maar dat is, zoals de gevorderde beoefenaar (Skr. jijñāsu)⁴² wéét, een manifeste denkfout. Een begoocheling. Shakespeare revisited: 'niets is goed of slecht uit zichzelf, dat maakt het denken ervan'.

In de volgende twee verzen herhaalt Aṣṭāvakra duidelijk wat Janaka is: 'De onvergankelijke, vredige, zuivere ruimte van bewustzijn, waarbinnen geen geboorte, geen karma, geen ego bestaat'. De yogi die het Zelf ervaren heeft, wéét dat hij de gelukzalige 'ruimte'⁴³ is, waarin geen spoor van dualiteit te vinden is.

(Vers 15-13) benadrukt de essentie van het Zelf en de verbinding tussen het individueel (Skr. ātman) en het Universeel Bewustzijn (Skr. Brahman).

In dit vers stelt Aṣṭāvakra de vraag waar concepten als geboorte, karma en ego zich bevinden in de eeuwige, vredige en zuivere ruimte van bewustzijn die in ons allemaal aanwezig is.

Janaka is zonder geboorte; hij is ongeboren omdat wie onveranderlijk is, niet geboren kan worden. Er is geen karma omdat elk handelen verandering met zich brengt en hieruit verlangen voortspuit om iets te verkrijgen dat men niet bezit. En tenslotte is er geen 'ego' omdat elk 'ik-besef' resulteert in identificatie met een lichaam en denken. Dit impliceert dat deze concepten niet werkelijk bestaan op het niveau van het hogere bewustzijn en dat we ons daarom moeten richten op het realiseren van deze innerlijke ruimte om de illusoire aard van deze concepten te begrijpen.

(Vers 15-14) benadrukt het belang van zelfreflectie, waardoor we inzicht verwerven in onze eigen ware aard. Het vers stelt dat wat we zien in de wereld om ons heen, eigenlijk een weerspiegeling is van onze eigen innerlijke wereld. Het suggereert dat we ons moeten concentreren op het begrijpen van onszelf en onze innerlijke aard, in plaats van ons anders voor te doen dan wie we werkelijk zijn.

Aṣṭāvakra illustreert dit door de metafoor van een armband te gebruiken, waarvan de essentie goud en niets anders dan goud is. Op eenzelfde manier is het universum niets anders dan het Zelf.

De conclusie is dan ook duidelijk: stop het onderscheidend denken, het duale denken. En zeg kordaat: 'Ik ben Alles. Ik ben het Zelf'. Het suggereert dat we ons moeten concentreren op het realiseren van dit hogere bewustzijn én op het loslaten van de beperkende ideeën over het ego, zoals 'dit ben ik' en 'dit ben ik niet'. We hoeven niet bang te zijn om iets te verliezen. Alles is immers het Zelf. Er is ook geen enkele reden om ons ongelukkig te voelen in deze wereld. Wanneer het duale denken losgelaten wordt, is er niets meer dat ons ongelukkig kan maken. Willen we tot inzicht, tot waarheid komen, dan is dit de enige manier. Mutatis mutandis geldt dat, indien we tot innerlijke vrede willen komen, dit eveneens de enige manier is.

Door deze restrictieve ideeën los te laten en ons te focussen op de universele essentie van het Zelf, i.c. dat alles Puur Bewustzijn is, vinden we uiteindelijk vrede en geluk. Het vers benadrukt dat deze realisatie een innerlijke zekerheid vereist die vrij is van twijfel (Skr. niḥsaṃkalpah)

⁴⁴ en moedigt ons aan om ons te focussen op deze bevrijdende bewustzijnsstaat. (Vers 15-15).

(Vers 15-16) benadrukt de fundamentele eenheid van het bestaan. Aṣṭāvakra stelt dat de werkelijkheid, zoals we die ervaren, slechts een illusie is die gecreëerd wordt door ons beperkt begrip en ons gebrek aan inzicht. In dit vers verwijst Aṣṭāvakra naar de onwetendheid die verschijnt wanneer de mens het universum beschouwt als separaat van het Zelf.

Wanneer we ons met het Universele Bewustzijn verbinden, ervaren we dat alles één is en dat er geen onderscheid bestaat tussen wie of wat dan ook. Daarvoor heb je geen god nodig, geen religie, geen 'ziel'. Dat zijn slechts fictieve kapstokken waar we onze illusies en wensdromen aan ophangen.

Het vers stelt ook dat er geen verschil is tussen iemand die nog steeds gevangen zit in de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra) en iemand die zich ervan bevrijd heeft (Skr. nirvana). Dit komt doordat de werkelijkheid één is en dat het concept van geboorte en dood slechts een illusie is die gecreëerd wordt door ons beperkte bewustzijn.

Kortom, dit vers benadrukt de eenheid van het bestaan en de illusoire aard van de werkelijkheid, zoals we ons die voorstellen. Het vers stelt dat wanneer we ons individueel bewustzijn verbinden met het Universeel Bewustzijn, we de ware aard van het bestaan begrijpen en beseffen dat alles één is—een 'ruimte' die voorbij de cyclus van geboorte en dood gaat. Een 'status' die ontstaan en vergaan transcendeert. Een bewustzijnstoestand die verwijst naar het Ongeborene (Skr.: ajāta) en het Doodloze (Skr.: amṛta).

(Vers 15-17) benadrukt opnieuw de illusoire aard van de werkelijkheid. Het stelt dat de hele wereld slechts een illusie is en dat er niets 'écht' te vinden is. Dit betekent echter niet dat we deze illusie mogen opheffen door simpelweg een andere illusie te creëren. Elke illusie die we er extra bij creëren, draagt immers alleen maar bij tot de uitbreiding van de bestaande verwarring en verwijdt ons verder van de waarheid.

De enige manier om de illusie op te heffen bestaat erin ons bewustzijn te zuiveren van elke illusie en ons te verbinden met het Universeel Bewustzijn. Er bestaat immers niets anders dan het Zelf. Dit proces wordt 'nirvāsana' ⁴⁵ genoemd, wat betekent dat we alle illusies en gedachten

loslaten om de ware werkelijkheid te ervaren. De yogi die wéét dat het universum een begoocheling is—die het Zelf ervaren heeft—begeert niets meer. De loutere ervaring van het Puur Bewustzijn bezorgt hem/haar innerlijke vrede.

(Vers 15-18) benadrukt de eenheid van het bestaan en de inherente perfectie van het Zelf. Het suggereert dat er in het universum geen separaathed of dualiteit bestaat en dat alles deel uitmaakt van dezelfde ene oceaan van bestaan. Wanneer we aandachtig kijken, zien we dat er geen echte band of gehechtheid aan wereldse zaken, noch aan spirituele praktijken bestaat. Evenmin bestaat er een noodzaak voor bevrijding, omdat het Zelf 'an sich' ⁴⁶ volmaakt is.

Het vers nodigt de yogi uit om de illusies van afgescheidenheid en dualiteit te doorzien en zich te realiseren dat het ware Zelf al verlicht is. Het suggereert ook dat men van het geluk, dat inherent is aan het Zelf, moet genieten, in plaats van te streven naar het creëren van externe omstandigheden om het geluk uit te lokken. Het vers herinnert ons er aan dat we ons moeten richten op de innerlijke realiteit en ons niet moeten laten afleiden door de illusies van de externe wereld.

Het feit dat de gerealiseerde beoefenaar—de Jñānī—wéét dat hij Puur Bewustzijn is, zorgt ervoor dat hij zich niet ongerust moet maken over ook maar enige bevestiging of ontkenning. Het vers benadrukt het belang van innerlijke rust en stabiliteit. De woorden 'saṃkalpa' ⁴⁷ en 'vikalpa' ⁴⁸ uit het vers verwijzen naar de mentale activiteit van verbeelding en twijfel, die de geest verstoren en afleiden van innerlijke waarheid.

In plaats daarvan wordt de yogi uitgenodigd om te observeren wat al aanwezig is in onze ware aard, namelijk gelukzaligheid. Dit is een directe verwijzing naar de niet-duale aard van het ware Zelf, dat vreugde en innerlijke vrede omvat. Door zich te richten op deze innerlijke realiteit, wordt de yogi geadviseerd om in deze aard van gelukzaligheid te blijven rusten en deze innerlijke vrede verder te ontsluiten. Op deze manier honoreert hij immers zijn ware aard (Vers 15-19) en licht hij zijn geboortecel.

Het laatste vers van dit hoofdstuk (Vers 15-20) vormt de apotheose. In dit vers maant Aṣṭāvakra Janaka aan om alle gedachten en concepten die zich in de geest vormen los te laten—zélfs zijn eigen meditatie (of

zich uitsluitend te beperken tot de 'ruimte tussen twee gedachten', wat 'leegte' is—n.v.d.r.).

De facto vormt dit een oproep om het idee van het bereiken van bevrijding te laten varen, omdat de 'ziel' (het individueel bewustzijn) al vrij is en men niets meer hoeft te doen of te ondernemen om dat te bereiken.

Aangezien Janaka het Zelf is en daardoor volkomen vrij van welke binding ook, is het onnodig dat hij zich aan reflectie overgeeft, evenmin als aan allerlei overpeinzingen om tot bevrijding te komen of om wereldse dingen tot stand te brengen.

Aṣṭāvakra sommeert Janaka om uitsluitend in het diepe besef van het Pure Bewustzijn te verblijven en te rusten. In de diepe ervaring van het Zelf.

Kan het duidelijker gesteld worden?



HOOFDSTUK XVI — VOORBIJ ELK STREVEN

VERS 16-1

• [Aṣṭāvakra zei:]
Mijn Zoon, hoewel je talloze heilige geschriften
kunt lezen, beluisteren of reciteren,
moet je beseffen
dat je slechts tot realisatie kunt komen
wanneer je dit alles vergeet. •

VERS 16-2

• Als een wijs mens
kun je je verstrooien met rijkdom te vergaren,
met werken en mediteren,
maar toch zal je geest blijven hunkeren
naar Dat wat alle verlangen uitdooft
en alles transcendeert. •

VERS 16-3

• Streven maakt ongelukkig.
Maar niemand lijkt dit te beseffen.
De gezegende die deze instructie begrijpt,
bevrijdt zich uit werelds bestaan. •

VERS 16-4

• Geluk komt hem toe
die helemaal niets doet:
een Meester vindt zelfs het knippen
met zijn wimpers vermoeiend.
Voor de Meester die zich aan het Zelf
heeft overgegeven,

bestaat er geen geluk
dat afkomstig is van iets anders. ॥

VERS 16-5

- Wanneer de geest zich bevrijdt van dualiteiten
zoals "Dit moet gedaan worden",
en "Dit moet niet gedaan worden",
dan bevrijdt hij zich
van religieuze plichten, van wereldse rijkdom,
van zintuiglijk genot
en van streven naar spiritueel ontwaken. ॥

VERS 16-6

- Wie zintuiglijke objecten verafschuwt,
raakt onthecht.
Wie zintuiglijke objecten najaagt,
raakt gehecht.
Onthecht of gehecht: beiden hebben zich
niet bevrijd uit de greep van de wereld.
Wie noch onthecht, noch gehecht is,
gaat voorbij aan hechting en onthechting. ॥

VERS 16-7

- Zolang er verlangen is,
zolang je geen onderscheidingsvermogen hebt,
zal het wordingszaadje van *saṃsāra* groeien.
Verlangen doet een mens duaal denken:
het maakt hem ofwel begerig ofwel afkerig.
Hechting en afkeer zijn de takken en de scheuten
van de *saṃsāra*-boom. ॥

VERS 16-8

• Handelen leidt tot verlangen.
Onthouding voert tot afkeer.
De Meester
leeft als een kind:
hij zal nooit
het ene boven het andere verkiezen.
Hij is vrij van elke tegenstelling. •

VERS 16-9

• Wie aan de wereld gehecht is,
wil van saṃsāra af
om aan duḥkha te ontsnappen.
Wie niet aan de wereld gehecht is,
is vrij van duḥkha
en voelt zich niet ellendig
in de wereld. •

VERS 16-10

• Wie naar bevrijding verlangt,
maar ondertussen
zijn lichaam als zijn 'ik' beschouwt,
is noch een jñānī,
noch een yogi.
Zo iemand is gewoon een ongelukkig
lijdend mens. •

VERS 16-11

• Zelfs indien Shiva, Vishnu en Brahma
jouw leraar zijn:
je zal je nooit in het Zelf vestigen
tenzij je alles vergeet en loslaat. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVI — VOORBIJ ELK STREVEN

Aṣṭāvakra benadrukt de zinloosheid van inspanning en van weten. De staat van opperste gelukzaligheid is de staat van objectloos—'vormloos'—bewustzijn zonder enige inspanning. Om deze staat te ervaren, moet de yogi zich vrij maken van voorkeur en afkeer. Vrij van 'ik'. Vrij van 'mij'. Vrij van 'mijn'. Vrij van elke 'zelf'-bewustheid. Vrij van 'zelf'-zucht. Vrij van zelfbegoocheling. Vrij van arrogante trots. Vrij van gedachten. Vrij van onwetendheid, van verlangen en afkeer.

Wanneer de yogi ook maar het kleinste onderscheid maakt—een minimale voorkeur, resp. afkeer—'dan wijken hemel en aarde oneindig ver uiteen'. (...) Het vergelijken van wat je bevalt met wat je niet bevalt, is de ziekte van de geest'.⁴⁹

In (Vers 16-1) wijst Aṣṭāvakra koning Janaka erop dat het geen baat brengt om je bezig te houden met het lezen, beluisteren en reciteren van heilige geschriften. Dit is een rechtstreekse verwijzing naar de veda's en de upanishads. Het is vooral een waarschuwing om zich niet te verliezen in wereldse bespiegelingen, die allemaal erg savant lijken, maar veelal niet tot de kern doordringen. Door recitatie en luisteren wordt geen ervaringsinzicht bereikt. Kennis alléén is ver verwijderd van wijsheid, van gerealiseerd inzicht.

De yogi moet de inhoud ervan in zichzelf ervaren en verwerkelijken. Door diepgaande contemplatie, meditatie en spirituele beoefening kan hij de waarheden die in de geschriften gepresenteerd worden, direct en persoonlijk ervaren. Enkel inzicht in het Zelf is belangrijk om tot zelf-realisatie te komen: ervaren dat alles identiek is aan het Zelf. Dat ātman en Brahman één en hetzelfde zijn. Het Ene. Puur Bewustzijn.

(Vers 16-2) geeft aan dat rijkdom vergaren, werken en mediteren geen einde maken aan verlangen. Vooraleer het ene verlangen gedoofd is, staat reeds een ander klaar. Verlangen—vervuld of onvervuld—is de oorzaak van ellende.

Belangrijk is om onze geest te bevrijden van alle beperkende concepten en dualiteiten. Alleen dan kunnen we ware innerlijke vrede en bevrijding vinden. Het gaat er om dat de yogi zijn bewustzijn richt op de essentie van zijn wezen en zich niet laat afleiden door concepten van rust en onrust. Hij hoeft dus niet vast te houden aan ideeën over

wat goed of slecht is, maar hoeft zich te richten op het transcendente en het overstijgen van alle dualiteiten en beperkende concepten. De geest van de yogi zal immers blijven hunkeren naar Dat wat elk verlangen uitdooft en boven alles uitstijgt: het Zelf—Puur Bewustzijn.

Streven maakt niet gelukkig, leert (Vers 16-3). Alhoewel niemand dit lijkt te beseffen, is dit een instructie die de beoefenaar bevrijdt uit samsāra. Wanneer de yogi ernaar streeft om iets te verkrijgen (verlangen) of van iets af te komen (afkeer) is er dualiteit. Het woord 'streven' staat niet in het woordenboek van de Jñānī omdat hij geen dualiteit ziet. De ware aard van het leven en de weg naar bevrijding wordt door de meeste mensen niet begrepen.

(Vers 16-4) zegt dat geluk diegene toekomt die niets doet: 'Wie zich verbindt met activiteiten, raakt verstoord, zelfs voor de duur van een oogknippering'. Dit vers richt zich op de concepten van activiteit, verstoring en gelukzaligheid. Het stelt dat diegene die zich identificeert met en vastklampt aan wereldse activiteiten, verstoord raakt en lijden ervaart.

Zelfs een kort moment van betrokkenheid bij wereldse activiteiten kan duḥkha veroorzaken. Daar tegenover staat dat 'Voor de Meester die zich aan het Zelf heeft overgegeven, er geen geluk bestaat dat afkomstig is van iets anders'.

Dit vers benadrukt de essentiële aard van het Zelf als bron van gelukzaligheid. Het stelt dat ware gelukzaligheid niet kan gevonden worden in externe objecten of omstandigheden, maar uitsluitend in het Zelf.

Het impliceert dat het geluk dat voortkomt uit materieel bezit, prestaties of externe factoren altijd vluchtig en tijdelijk is. Echte vervulling en blijvend geluk zijn alleen te vinden door te focussen op het Zelf en het overstijgen van de identificatie met de materiële wereld.

Het vers spoort de yogi aan tot zelfrealisatie en het erkennen van de inherente gelukzaligheid van het Zelf, die onafhankelijk is van externe omstandigheden en ervaringen. De boodschap van dit vers is dat ware vreugde en vervulling niet afhankelijk zijn van externe activiteiten of materiële zaken. Het spoort aan tot zelfonderzoek en het overstijgen van de identificatie met de wereldse aspecten van het bestaan. Het benadrukt de zoektocht naar innerlijke vrede en geluk door zich te verbinden met het Zelf, dat vrij is van de beperkingen en onrust van wereldse betrokkenheid.

(Vers 16-5) stelt dat de beoefenaar zich moet bevrijden van alle streven. Wanneer de geest zich bevrijdt van dualiteiten zoals 'Dit moet gedaan worden', en 'Dit moet niet gedaan worden', dan onthecht hij zich van religieuze plichten, van wereldse rijkdom, van zintuiglijk genot en van streven (verlangen) naar spiritueel ontwaken.

Dit vers benadrukt het belang van het loslaten van dualiteit en het transcenderen van onze neiging om de wereld in termen van 'goed' en 'slecht' te zien. Wanneer de yogi zich (kan) loswrikken uit deze dualiteit en zijn geest bevrijd is van oordelen en opinies, kan hij zijn aandacht richten op de zoektocht naar rechtvaardigheid (Skr. dharma), rijkdom (Skr. artha), zintuiglijk genot (Skr. kama) en bevrijding (Skr. mokṣa) zonder beperkingen of vooroordelen.

Waar het op neer komt is het volgende: de yogi moet zich bewust worden van zijn geest en zijn neigingen, en leren om zich niet te laten in-kapselen door dualiteit, oordelen en veroordelen. Alleen dan kan hij zich openstellen voor de pleiade aan mogelijkheden die zich etaleert door het besef (het inzicht) dat alles Brahman is en zo de volledige potentie van zijn leven ontdekken.

(Vers 16-6) benadrukt het belang van onthechting en het overstijgen van verlangen, aangezien deze twee aspecten ons binden aan de wereld van objecten en materie. De termen 'virakto'⁵⁰ en 'viṣayadveṣṭā'⁵¹ verwijzen naar een staat van onthechting en afwezigheid van afkeer ten opzichte van objecten. De termen 'rāgi'⁵² en 'viṣaya-lolupah'⁵³ verwijzen naar diegenen die gehecht zijn en verlangen naar objecten.

Het tweede deel van het vers stelt dat noch diegenen die onthecht zijn, noch diegenen die gehecht zijn, noch diegenen die bevrijd zijn van hechten of verlangen, noch diegenen die bevrijding hebben bereikt, volledig bevrijd zijn. Dit impliceert dat zelfs onthechting en bevrijding niet voldoende zijn om het uiteindelijke doel van spirituele verlichting te bereiken, dat een staat van volledige transcendentie en bevrijding van alle bindingen en verlangen inhoudt.

Verlangen en afkeer zijn er de oorzaak van dat de mens de ware aard van het bestaan niet begrijpt. Wanneer verlangen—de 'dorst' naar bepaalde dingen—en afkeer—het verwerpen van bepaalde dingen—vernietigd zijn, verschijnen de dingen zoals ze wérkelijk zijn.

Verlangen berooft een mens van het vermogen om de ware aard van de wereld te begrijpen. Verlangen zorgt ervoor dat de mens het onwerkelijke voor het werkelijke houdt en het werkelijke voor het onwerkelijke.

Dit vers benadrukt dat het verlangen naar wereldse zaken en onwetendheid over de ware aard van het Zelf, de kernoorzaken zijn van de cyclus van geboorte en dood en het diepe lijden dat daarmee gepaard gaat. Het vers benadrukt hoe belangrijk het is om het 'ware zelf' te onderzoeken en te begrijpen hoe uit deze cyclus te (kunnen) ontsnappen. (Vers 16-7).

Een gerealiseerde yogi is vrij van dualiteit: hij verkiest nooit het ene boven het andere. Hij beseft dat handelen tot verlangen leidt en onthouding tot afkeer. Dit vers benadrukt dat verlangen en afkeer, of aantrekkende en afstoting, inherent zijn aan actie en onthouding. Maar de Meester, de wijze persoon, die vrij is van tegenstellingen, handelt als een kind zonder vooroordelen en zonder vast te houden aan verlangen en afkeer. Het vers impliceert dat ware wijsheid bestaat in het handelen zonder hechting en zonder beïnvloed te worden door tegenstellingen. (Vers 16-8).

In (Vers 16-9) wijst Aṣṭāvakra erop dat de oorzaak van duḥkha niet de wereld is, maar wél onze gehechtheid aan de wereld. Gehechtheid aan de wereld is slechts mogelijk wanneer de mens uitgaat van de verkeerde premisse dat de wereld écht is, vast, stabiel, eeuwig.

Wie zonder hechting—aan wat dan ook—leeft, leeft gelukkig. Dit impliceert dat wie zich bewust is van deze oorzaak—het verlangen—en erin slaagt om dit te overstijgen, geen duḥkha ervaart, zelfs niet in deze uit verlangen ontstane wereld. Het vers benadrukt het belang van het overwinnen van verlangen als middel om bevrijding te bereiken.

Wie naar bevrijding streeft, maar zijn lichaam als een separaat 'ik' beschouwt, is niet wijs en zeker geen Jñānī. Wijsheid is een toestand waar het 'ik', 'mij', 'mijn' com-pleet vernietigd is.

Zolang er een zweem van 'zelf'-bewustzijn, van individualiteit, arrogantie, trots (Skr. mamatā)⁵⁴ in hem aanwezig is, is er sprake van onwetendheid. Van zelfbedrog. Van zelfbegoocheling.

Ware bevrijding kan alleen bereikt worden, wanneer de yogi zijn ego overstijgt en zich volledig realiseert dat het lichaam en de geest slechts tijdelijke manifestaties zijn van het Zelf.

Het vers wijst er ook op dat noch intellectuele kennis, noch beoefening, voldoende zijn om iemand te bevrijden van zijn gehechtheid aan het ego en het lijden dat hiermee gepaard gaat. Bevrijding vereist het

transcenderen van elke dualiteit, in de eerste plaats het overwinnen van het dualistische idee van een individueel zelf. (Vers 16-10).

Wees je eigen leraar, leert (Vers 16-11). Noch Shiva, noch Vishnu, noch Brahma kunnen de beoefenaar helpen op zijn tocht. Wil de yogi het Zelf ervaren, dan moet hij alles vergeten en loslaten.

Dit vers maakt duidelijk dat zelfs als een goddelijke entiteit jouw leraar zou zijn, het ultieme inzicht niet bereikt kan worden, indien je je niet bewust wordt van de essentiële eenheid van alles.

Hiermee wordt benadrukt dat spirituele verlichting en innerlijke bevrijding niet afhangen van externe omstandigheden, leraren of goddelijke tussenkomst, maar van het diepe individuele bewustzijn van de fundamentele eenheid van alles-met-alles en het transcenderen van dualiteit.



HOOFDSTUK XVII — ONTSTIJG DE WERELD

VERS 17-1

• [Aṣṭāvakra zei:]

Wie tevreden is, gelouterd,
en zich in eenzaamheid vestigt,
zal de vruchten van zijn inspanningen
verwerven en tot inzicht komen. •

VERS 17-2

• Wie de waarheid kent,
voelt zich nooit ellendig in deze wereld:
de hele werldebol is vol van het ene Zelf. •

VERS 17-3

• Wie het ware Zelf kent,
zal nooit innerlijke bevrediging vinden
in zintuiglijke objecten.
Men kan het vergelijken met een olifant
die de bladeren van de Sallakiboom
verkiest boven deze van de Niemboom. •

VERS 17-4

• Moeilijk te vinden in de wereld
is een mens die niet gehecht is
aan de dingen die hij heeft genoten
en die niet hunkert naar de dingen
die hij niet heeft genoten. •

VERS 17-5

- Zowel wie hongert naar zintuiglijk plezier,
als wie naar bevrijding snakt,
kan je vinden in deze wereld.
Onverstoorbaar in deze wereld
zijn zij die noch naar zintuiglijk genot,
noch naar bevrijding verlangen.
Dat zijn de Edele Mensen. •

VERS 17-6

- Voor iemand wiens geest volledig vrij is
van gehechtheid en restrictieve overtuigingen,
bestaan er geen voorschriften
met betrekking tot de vier levensdoelen:
spirituele verdienste, rijkdom,
zintuiglijk genot en bevrijding
—zowel in het leven als in de dood. •

VERS 17-7

- Het maakt de Wijze die wéét niet uit
of de wereld vergaat of blijft bestaan.
Hij leeft gelukkig voort
met alles wat er op zijn weg komt:
hij is een gelukkig mens. •

VERS 17-8

- Verzadigd door deze wijsheid
—verzonken in het Zelf—
opgelost en met een lege geest,
leeft hij zijn bestaan
door alleen maar te zien, te horen,
te ruiken, te voelen en te proeven. •

VERS 17-9

• Voor wie de oceaan van de wereld
opgedroogd is,
bestaat er geen verlangen
en geen afkeer meer.
Leeg is zijn visie,
doelloos zijn handelen,
zijn zintuigen ongecontroleerd. •

VERS 17-10

• De Wijze slaapt niet en is niet wakker.
Hij sluit zijn ogen niet en opent ze evenmin.
Onder alle omstandigheden
bezit hij de hoogste status. •

VERS 17-11

• De bevrijde Wijze schittert overal,
bevrijd als hij is van verlangen en afkeer.
Onder alle omstandigheden
is hij zelfbewust en
zuiver van hart. •

VERS 17-12

• Al wat de Wijze
ziet, hoort, voelt, ruikt of proeft,
al sprekende of al lopende,
hij is bevrijd
van inspanning en van niet-inspanning.
Een Edel Mens is altijd en overal volledig vrij.
Waarlijk bevrijd. •

VERS 17-13

- De bevrijde mens is overal en altijd
vrij van verlangen.
Hij geeft niemand een blaam,
maar is eveneens schaars met lof.
Hij verheugt zich niet,
maar is ook nooit teleurgesteld.
Hij geeft niets,
maar neemt ook niets. •

VERS 17-14

- Een bevrijd mens is onverstoortbaar van geest:
hij blijft harmonisch in evenwicht
zelfs als een amoureuze vrouw zijn pad kruist
of als hij de dood in de ogen kijkt.
Van hem kan gezegd worden
dat hij volkomen bevrijd is. •

VERS 17-15

- Voor de wijze man bestaat er geen onderscheid
tussen vreugde en verdriet.
Tussen man en vrouw.
Tussen succes en falen.
Altijd en overal blijft hij onbewogen.
Gelijkmoedig. •

VERS 17-16

- In hem is geen agressie,
Maar ook geen mededogen.
Geen rusteloosheid of onderworpenheid.
Geen mentale verwarring.
De wijze man is ontstegen aan de wereld.

Hij is bevrijd van verlangen.
Niets verstoort hem.
Niets verrast hem nog. ॥

VERS 17-17

• De bevrijde mens verafschuwt
de zintuiglijke wereld niet.
Evenmin hunkert zijn geest ernaar.
Met een onthechte geest
geniet hij voor altijd
zowel van wat verworven
als van wat niet-verworven is. ॥

VERS 17-18

• De Wijze die met een lege geest
gevestigd is in de absolute staat
kent de dualiteit niet
tussen meditatie en niet-meditatie.
Tussen goed en kwaad.
Hij overstijgt dit
door te verwijlen in het Zelf. ॥

VERS 17-19

• De Wijze is bevrijd van 'ik', 'mij', 'mijn'.
Vastbesloten dat er 'niets bestaat',
is hij vrij van elk verantwoordelijkheidsgevoel.
Volkomen doordrongen van het innerlijke zelf
wordt hij niet bezoedeld
zelfs terwijl hij handelt. ॥

VERS 17-20

• De Wijze wiens geest
heeft opgehouden met denken
bevrijdt zich uit zijn droomwereld,
uit zijn droom en uit zijn onwetendheid.
De bijzondere staat waarin hij zich bevindt
valt niet onder woorden te brengen. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVII — ONTSTIJG DE WERELD

Aṣṭāvakra beschrijft de verheven en onbeschrijfbaar aard van een wijs persoon die werkelijk bevrijd is. Een Meester. Een Jñānī.

Een 'ātmarāma' ⁵⁵ geniet van het diepe inzicht dat ātman en Brahman een onverbrekelijke eenheid vormen. Hierdoor verblijft hij permanent in een soort spirituele trance—een status van intense gelukzaligheid ongeacht de situatie waarin hij zich ook bevindt. Hij is volkomen tot rust gekomen. Samādhi. Puur Bewustzijn. Pure Gelukzaligheid.

Dit hoofdstuk vormt een ode aan het inzicht in het Zelf.

In (Vers 17-1) stelt Aṣṭāvakra dat elke yogi die zich bevrijdt van verlangens, zich hierdoor zuivert van zijn bezoedelingen en zich vestigt in eenzaamheid, erop mag rekenen tot inzicht te komen. Dit vers benadrukt de waarde van spirituele kennis en praktijk, en hoe dit leidt tot innerlijke tevredenheid en vreugde. Wanneer men in staat is om de geest te zuiveren en eenzaamheid te omarmen, kan men ware vreugde en vervulling vinden.

Het verwerven van inzicht heeft het onnoembare voordeel dat een beoefenaar die tot inzicht komt zich nooit ellendig zal voelen in de wereld. Dit vers benadrukt de kern van de advaita vedānta-filosofie, dat de hele kosmos, inclusief de menselijke ervaring, een manifestatie is van het ene onveranderlijke Zelf of Universele Bewustzijn. Wanneer de yogi deze waarheid echt kent, zal hij nooit lijden, omdat hij zichzelf ziet als een onderdeel van het Geheel en niet als een separate, geïsoleerde entiteit. Dit bewustzijn brengt innerlijke vrede en vrijheid met zich mee, ongeacht de omstandigheden van het leven (Vers 17-2).

De Jñānī heeft elk verlangen naar zintuiglijke objecten definitief afgezworen: geen enkel object van zintuiglijk genot kan hem nog bekoren of ware vreugde schenken. Dit vers legt de nadruk op de beperkingen van zintuiglijk genot en stelt dat het nooit de ware vervulling kan brengen waar de yogi naar op zoek is. Integendeel: de plezierjes van de zintuigen zijn vluchtig en vergankelijk, vergelijkbaar met de manier waarop de takjes van de neemboom geen werkelijke voldoening geven aan een olifant. Ware vreugde en vervulling worden gevonden in het overstijgen van de zintuigen en in het inzicht in de eeuwige en onveranderlijke werkelijkheid van het Zelf (Vers 17-3).

De volgende twee verzen zijn vaststellingen. In (Vers 17-4) verklaart Aṣṭāvakra dat het moeilijk is een mens te vinden die zich niet hecht aan dingen die hij genoten heeft of niet hunkert naar dingen die hij nog niet genoten heeft.

Dit vers benadrukt de waarde van onthechting en het overstijgen van de verlangens van de zintuigen. Wanneer men niet gehecht is aan zintuiglijk genot en niet bedroefd is als het niet ervaren wordt, bereikt men een staat van innerlijke vrede en vrijheid. Deze toestand is echter zeldzaam en vereist discipline en toewijding aan spirituele praktijken om dit te bereiken. Het vers nodigt de lezer uit om deze staat te cultiveren en niet afhankelijk te zijn van externe omstandigheden voor innerlijke tevredenheid en vervulling.

In (Vers 17-5) constateert Aṣṭāvakra dat het gemakkelijk is om mensen te vinden die ofwel naar zintuiglijk genot, ofwel naar bevrijding verlangen. Maar ook het verlangen naar bevrijding is een bezoedeling. Het feit dat de beoefenaar de gebondenheid hiervan niet doorziet, maakt dat hij nog niet de perfecte kennis bezit, i.c. dat hij niet inziet dat élk verlangen spirituele vooruitgang hindert.

Moelijker is het om een mens te vinden die noch naar zintuiglijk genot, noch naar bevrijding verlangt. Dat is een Jñānī die zich volledig gewijd heeft aan het bereiken van spirituele bevrijding. Hij verlangt werkelijk naar niets. Hij is volkomen onthecht. Dát, zegt Aṣṭāvakra, is een Edel Mens. Een spiritueel hoogstaand persoon. Een Grote Ziel. Een Wijze. Een Mahāśaya.

Voor een Jñānī, wiens geest volledig vrij is van gehechtheid en van restrictieve overtuigingen, bestaan er geen regels of voorschriften meer met betrekking tot de verschillende hindoeïstische levensdoelen, zoals spirituele verdienste, i.c. het naleven van plichten (Skr. dharmā); het verwerven van rijkdom (Skr. artha); het najagen van zintuiglijk genot (Skr. kāma) en bevrijding (Skr. mokṣa).

Vermits de gerealiseerde beoefenaar zich niet meer identificeert met zijn lichaam—uitsluitend met het Zelf—gaat hij voorbij leven en dood. Geboorte en dood hebben voor hem alle betekenis verloren. Het zijn slechts concepten. Het vers benadrukt dat bevrijding van gehechtheid en van beperkende overtuigingen een essentieel kenmerk is van spirituele verlichting. Deze bevrijding stelt de Jñānī in staat om te leven en te sterven zonder zich te laten leiden door externe factoren of beperkingen (Vers 17-6).

Door zijn inzicht maakt het de Wijze absoluut niet uit wat er met de wereld gebeurt. Het laat hem Siberisch koud of de wereld nog eeuwig doorgaat of vandaag vergaat. Het enige wat hem boeit is inzicht in het Zelf. Puur Bewustzijn. Niet de begoocheling van de wereld. Hij leeft spontaan en gelukkig. Hij is verzoend met alles wat zijn weg kruist. Dit vers beschrijft de bewustzijnsstaat van iemand die volledig bevrijd is van verlangen en afkeer en daarom in een staat van innerlijke rust en vrijheid leeft. De Jñānī wordt vergeleken met een bedelaar, omdat hij geen verlangen meer in zich draagt naar materiële rijkdom of werelds bezit en daarom niet meer afhankelijk is van externe omstandigheden om zich gelukkig te voelen (Vers 17-7).

De Jñānī, wiens geest bevrijd is door het inzicht dat hij het Zelf is, dus volmaakt is, handelt spontaan op de juiste manier. Hij is volledig aanwezig in zijn zintuiglijke ervaringen, zoals zien, horen, voelen, ruiken en proeven, maar tegelijkertijd realiseert hij zich dat hij, in wezen, onaangetast blijft door deze ervaringen. Hij leeft in een staat van innerlijke vrede en comfort, ongeacht wat er met hem of om hem heen gebeurt.

Dit vers moedigt ons aan om te streven naar dit niveau van bewustzijn en inzicht, waarin we ons realiseren dat we al volmaakt zijn en in wezen onaangetast blijven door de ups en downs van het leven. Dit stelt ons in staat om spontaan te handelen op de juiste manier, zonder gehechtheid aan de resultaten van onze acties, en te leven in een staat van innerlijke rust en vrede. (Vers 17-8).

Hij heeft zich bevrijd van de oceaan van saṃsāra: er is geen verlangen meer. Evenmin afkeer. Zijn visie is leeg omdat hij niet vasthoudt aan de gedachte van een separaat zelf dat gescheiden is van alles wat hem omringt. Zijn handelen is doelloos, omdat hij niet langer gehecht is aan een specifiek resultaat voor zijn acties. Zijn zintuigen zijn ongecontroleerd, omdat hij niet langer probeert zijn ervaringen te beheersen of te manipuleren, maar ze gewoon laat zijn zoals ze zijn (Vers 17-9).

De Wijze heeft geen enkele interesse meer in de zintuiglijke wereld. Deze relatieve wereld raakt hem gewoon niet meer. Hij slaapt niet en is niet wakker. Hij sluit zijn ogen niet en opent ze evenmin. Hij zoekt de objecten van de wereld niet op. Ze laten hem gewoonweg koud. Hij stelt zich onverschillig op t.o.v. de relatieve, zintuiglijke wereld. Maar ondanks het feit dat hij niet wakker is voor de objecten van de zintuiglijke wereld, slaapt hij niet: hij is zich immers heel bewust van het Zelf dat hem en al het andere doordringt en verzadigt (Vers 17-10).

Door zijn inzicht is hij bevrijd van verlangen en afkeer. Hierdoor schittert een bevrijde beoefenaar overal. Hij straalt. Onder alle omstandigheden is hij zelfbewust en zuiver van hart: zijn wijsheid is onbezoedeld. Hij kén—wéét—de ware aard van de dingen. Zijn vroegere onwetendheid over zijn 'ware aard' (Skr. ātman) is compleet vernietigd. Daardoor is hij niet meer gebonden aan ook maar één werelds object. Hij ontwikkelt er geen verlangen of afkeer meer voor.

Dit vers benadrukt de staat van innerlijke vrijheid, die bereikt wordt door het loslaten van mentale conditionering en verlangen, wat leidt tot een staat van evenwichtige rust en helderheid (Vers 17-11).

In (Verzen 17-12 en 17-13) wordt dit door Aṣṭāvakra nogmaals herhaald: een Edel Mens—een Mahāśaya—is altijd en overal volledig vrij. De Jñānī die deze staat van vrijheid bereikt heeft, laat zich niet langer beïnvloeden door de zintuiglijke waarnemingen en handelingen van het lichaam. Zo iemand is vrij van de dualiteit van goed en kwaad en is in staat om te handelen zonder gehechtheid aan de resultaten van die handelingen. Vrij van verlangen geeft hij niemand enige schuld over wat verkeerd liep of loopt, maar hij prijst ook niemand. Hij verheugt zich niet maar is ook nooit teleurgesteld. Hij geeft niets maar neemt ook niets. De bevrijde Mens is gelijkmoedig onder alle omstandigheden. In de hierna volgende verzen wordt dit thema in extenso uitgewerkt.

In (Vers 17-14) gebruikt Aṣṭāvakra twee tegengestelde metaforen om zijn standpunt te illustreren: noch een amoureuze vrouw die zijn pad kruist, noch de dood die hem rechtstreeks in de ogen kijkt, slagen erin om zijn bevrijde geest uit harmonie te brengen. Dit geeft aan dat hij volledig vrij is van mentale beperkingen en in vrede verkeert. Dit vers benadrukt dus het belang van onthechting en geeft aan dat het een essentiële kwaliteit is voor iedereen die spirituele bevrijding nastreeft.

In het volgende vers bestaat er voor de Wijze Man geen onderscheid tussen vreugde en verdriet; noch tussen man en vrouw; noch tussen succes en falen: altijd en overal blijft hij onbewogen (Vers 17-15). De paren van tegenstellingen beroeren hem niet. Voor de Jñānī zijn alle levenservaringen en gebeurtenissen relatief en tijdelijk, en hij erkent dat de dualiteit van het leven inherent is aan de menselijke ervaring. Dit betekent niet dat de Jñānī geen emoties ervaart, maar wel dat hij in staat is om gelijkmoedig te accepteren wat er gebeurt en dit in perspectief kan plaatsen zonder te oordelen, zonder te veroordelen, laat staan zich te laten beïnvloeden door tegenstrijdige opinies.

In (Vers 17-16) merkt Aṣṭāvakra op dat er in de Wijze Man geen agressie bestaat, maar ook geen mededogen. Trots noch nederigheid vinden in hem een plaats. Evenmin als mentale verwarring. Bevrijd van verlangen is er niets dat hem stoort. Dit komt omdat de Jñānī begrijpt dat alles in de wereld één en hetzelfde is en dat alle dualiteit en scheiding slechts illusies zijn die voortkomen uit onwetendheid. De verlichte yogi is vrij van de cycli van geboorte en dood en heeft de oceaan van het leven overstegen, waardoor hij geen invloed meer uitoefent op de wereld en de wereld geen invloed meer uitoefent op hem.

De bevrijde man verafschuwt de zintuiglijke wereld niet, maar evenmin hunkert zijn geest ernaar. Met zijn van hechting bevrijde geest geniet hij, voor immer, zowel van realisatie als van niet-realisatie. Hij is tot Zelf-realisatie gekomen en als dusdanig compleet bevrijd uit de cyclus van geboorte en dood (Vers 17-17).

De zelf-gerealiseerde Jñānī die met een lege geest in de absolute staat gevestigd is, kent de tegenstelling niet (meer) die bestaat tussen meditatie en niet-meditatie. Evenmin de—in perceptie gedrenkte—dualiteit tussen goed en kwaad. De wijze beoefenaar overstijgt dit door te verwijlen in het Zelf (Vers 17-18).

De Wijze is bevrijd van elke identificatie met 'ik'; 'mij', en 'mijn'. Ondanks dat hij handelt in de wereld, wordt hij niet bezoedeld door wereldse illusies of beperkingen. Door het bereiken van een dergelijke staat van onthechting en innerlijke vrijheid, bevrijdt hij zichzelf van de gevolgen van wereldse verlangens en illusies (Vers 17-19)

Het laatste vers van dit hoofdstuk (Vers 17-20) geeft de conclusie: de Wijze Man, wiens geest opgehouden heeft te denken, bevrijdt zich uit illusie, droom en onwetendheid. De bijzondere staat waarin hij zich bevindt, valt niet onder woorden te brengen. Zelfrealisatie is een experiëtiële ervaring die niet te beschrijven valt.



HOOFDSTUK XVIII — DE AARD VAN DE MEESTER

VERS 18-1

• [Aṣṭāvakra zei:]
Ik betuig eer aan het Zelf,
wiens natuurlijke aard
zuiver geluk, innerlijke vrede,
en schittering is.
Wanneer inzicht in het Zelf ontstaat,
verandert de zintuiglijke wereld
in een illusoire droom. •

VERS 18-2

• Door het verwerven van wereldse objecten
ontstaat een overvloed aan zintuiglijk genot.
Wie echter een overvloed van geluk wil vinden,
moet van dit alles volledig afstand doen. •

VERS 18-3

• Plicht verschroeit je hart
als de hitte van de zon.
Slechts wanneer je de stilte laat neerdalen
als een stroom van ambrozijn,
zal je het geluk vinden. •

VERS 18-4

• Dit universum is slechts een mentale constructie.
Vanuit het hoogste perspectief bekeken, is het niets.
In werkelijkheid is er geen onderscheid
tussen bestaan en niet-bestaan
voor hen die de aard van de werkelijkheid begrijpen. •

VERS 18-5

• Het Zelf is absoluut.
Zonder finaliteit.
Onbezoedeld.
Spontaan en natuurlijk. •

VERS 18-6

• Als het Zelf gekend is,
eindigt de waan.
Als de sluier wegvalt,
wordt alles helder.
Ontdaan van de sluier van onwetendheid
ontstaat inzicht
en verdwijnt alle smart. •

VERS 18-7

• Het eeuwige Zelf is bevrijd
van alle mentale constructies,
terwijl al de rest slechts futiele gedachten zijn
— een begoocheling —
Het behoedt de Meester ervoor
zich te gedragen als een kind. •

VERS 18-8

• Wanneer de Meester wéét dat Ātman
Brahman is
en alles wat bestaat en niet-bestaat
slechts concepten zijn,
wat weet, zegt of doet de Meester
die zich bevrijd heeft van verlangen? •

VERS 18-9

- De Meester die alle mentale constructies overstegen is,
die de Zijnservaring van het Zelf beleefd heeft,
gaat volledig voorbij aan denkbeeldige concepten als:
“Dit ben ik”
of
“Dit ben ik niet”.
Hij wéét dat alles het Zelf is. •

VERS 18-10

- De Meester
die tot innerlijke vrede gekomen is,
kent geen verwarring, noch meditatieve concentratie.
Geen overtollige wijsheid, noch onwetendheid.
Geen geluk, noch verdriet. •

VERS 18-11

- Voor de Meester die zich bevrijd heeft
uit zijn conditionering
maakt winst of verlies niets uit.
Net zomin als een verblijf in de hemel of als bedelaar.
Of leven in gemeenschap of in een bos.
Het is hem om het even:
hij is vrij van dualiteit
en zijn aard is onveranderlijk. •

VERS 18-12

- De Meester heeft zich bevrijd van dualiteit:
het verwerven van verdienste,
wereldse rijkdom,
begeerte,
het maken van onderscheid:

het laat hem koud.
Dualistische begrippen zoals
“Ik heb dit gedaan” of
“Ik heb dit niet gedaan”
heeft hij volkomen getranscendeerd. ॥

VERS 18-13

• De Meester die in dit leven
tot bevrijding gekomen is,
heeft geen enkele verplichting
of verantwoordelijkheid meer.
Er valt niets meer te doen of te bereiken;
er is niets meer om het hart mee te vullen.
Voor de in dit leven bevrijde Meester
is er enkel het leven zelf,
hier en nu. ॥

VERS 18-14

• Wáár is illusie? Wáár is het universum?
Wáár is de meditatie over het Zelf?
Wáár is de bevrijding voor de Verheven Ziel,
die tot rust gekomen is?
Voor wie geen onwetendheid meer bestaat,
die compleet ontstegen is
aan de wereld van begeerte.
Wáár is er ruimte voor mentale concepten
over wat al dan niet wáár is? ॥

VERS 18-15

• Laat hem die de wereld
als onbestaande heeft gezien,
handelen alsof de wereld niet bestaat.
Wat kan iemand die bevrijd is nog doen,
terwijl hij kijkt en toch niets ziet? ॥

VERS 18-16

• Wie denkt inzicht verworven te hebben
en zegt: “Ik ben Brahman”
heeft dit inzicht nog niet gerealiseerd.
Immers:
slechts wie volledig *voorbij* álle denken is gegaan,
en in zichzelf heeft gerealiseerd dat er maar
Eén/Niet-twee is,
is Puur Bewustzijn geworden. •

VERS 18-17

• Een verwarde geest zoekt soelaas in meditatie.
De Meester, wiens geest rustig is,
onbewogen en niet verstoord door gedachten,
kan de ware aard van de werkelijkheid zien. •

VERS 18-18

• Hoewel de Meester zijn bestaan leeft
als een gewoon mens,
is hij het tegengestelde van een wereldling.
Bezoedeling noch verwarring vormen zijn deel.
Tot mediteren komt hij niet meer. •

VERS 18-19

• De Meester is vrij van zijn en niet-zijn.
Hij is wijs, tevreden en vrij van verlangen.
Bekeken met een wereldse blik is hij actief,
maar in essentie handelt hij niet. •

VERS 18-20

• De Meester laat zich uitsluitend in
met wat zich aan hem presenteert.
Actief of niet-actief:
er is niets dat hem verontrust. •

VERS 18-21

• Vrij van begeerte, zelfredzaam,
onafhankelijk, spontaan
en bevrijd van zijn ketens,
beweegt de Meester zich in de wereld
als een verdord blad dat door de wind
wordt weggeblazen. •

VERS 18-22

• De Meester die aan *saṃsāra* ontstegen is,
kent vreugde noch verdriet.
Onbewogen leeft hij met een vredige geest,
alsof hij constant geen lichaam heeft. •

VERS 18-23

• De Meester die vredig en onbewogen is
en vreugde schept in het Zelf,
beseft dat er nergens verlangen is, noch afkeer.
Er is niets dat hij ontbeert. •

VERS 18-24

• De geest van de Meester
—die van nature leeg is—
doet wat hij wil.

Eer of oneer verstoren hem niet:
daarin verschilt hij van de wereldling. ʼ

VERS 18-25

• Wie handelt conform deze gedachte:
“Mijn lichaam doet dit.
Niet ik.
Mijn natuur is immers het Zelf”,
handelt niet.
Wat hij ook doet:
vanuit zulke gedachtegang
handelt hij niet. ʼ

VERS 18-26

• Wie de Meester gadeslaat,
kan de indruk hebben dat hij onzorgvuldig is.
Bevrijd in het hier en nu gedraagt
hij zich als een gewoon mens.
Maar vergis je niet:
de Meester is geen dwaas.
Gelukkig, tevreden en helder van geest
verwijlt hij moeiteloos in deze wereld. ʼ

VERS 18-27

• De Meester die zijn geest tot rust
gebracht heeft, nadat hij talloze
overwegingen en redeneringen
gestild heeft,
denkt noch weet,
hoort noch ziet. ʼ

VERS 18-28

- Daar de Meester voorbij verwarring is gegaan,
mediteert hij niet meer.
Daar hij ongebonden is,
streeft hij niet meer naar bevrijding.
Wanneer hij de wereld bekijkt,
beseft hij dat het universum slechts fictie is.
De Meester bestaat als het Brahman.
Als het Zelf. ॥

VERS 18-29

- Hij die egoïsme in zich draagt,
handelt, ook al doet hij niets.
De Meester die (mentaal) vrij is van egoïsme,
handelt niet, ook al handelt hij (fysisch). ॥

VERS 18-30

- De geest van de Meester is niet onderhevig
aan onrust of tevredenheid.
De geest van de Meester is vrij van actie,
statisch,
vrij van verlangen
en vrij van twijfel. ॥

VERS 18-31

- Zonder oorzaak om te handelen,
komt er geen activiteit voort uit het bewustzijn.
Het bewustzijn blijft dan rusten in zijn eigen natuur,
zonder oorzaak of motief:
het beschouwt zichzelf en reflecteert. ॥

VERS 18-32

• Een dwaas raakt verbijsterd
als hij de waarheid hoort,
maar ook een verstandig man
aarzelt—net als een dwaas—
als hij de Waarheid uitgelegd krijgt. •

VERS 18-33

• De dwaas legt zich toe op éénpuntigheid
om zijn geest te temmen.
De Meester, die in het Zelf verwijlt,
heeft nergens behoefte aan:
hij is in zichzelf gevestigd. •

VERS 18-34

• De dwaas komt nooit tot innerlijke rust:
noch door te handelen,
noch door niet te handelen.
De Meester daarentegen vindt innerlijke vrede
door persoonlijk inzicht en het
begrijpen van de waarheid. •

VERS 18-35

• Om tot inzicht te komen
kunnen mensen in deze wereld talloze wegen bewandelen.
Maar inzicht in het Zelf—
het Puur Bewustzijn dat tot ontwaken leidt,
dat uitsluitend onze volle aandacht
zou moeten opwekken,
dat volledig helder is,
die een beoefening en toewijding vergt
die diep en onwrikbaar is,

dat vrij is van lijden—
is niet voor hen weggelegd. ॥

VERS 18-36

• De dwaas—verward door zijn identificatie
met vormen—
zal zich nooit bevrijden,
zelfs niet door aanhoudende beoefening.
De Meester bevrijdt zich door zijn inzicht
in de ware aard van de dingen. ॥

VERS 18-37

• De dwaas zal nooit Brahman worden,
omdat hij er zo hevig naar verlangt.
De Meester wordt één met Brahman,
zelfs zonder dat hij er naar hunkert. ॥

VERS 18-38

• Zonder steun om inzicht te verwerven,
tezamen met een onblusbaar verlangen
naar bevrijding
wakkeren de dwazen het vuur van *saṃsāra* aan
en houden de wereld in stand.
De Meester daarentegen
graaft de wortel van verlangen op
en bevrijdt zich uit *duḥkha*. ॥

VERS 18-39

• De dwaas die naar innerlijke vrede verlangt,
zal nooit innerlijke vrede bereiken.
De Meester die inzicht verworven heeft

in de ware aard van de dingen
ervaart altijd innerlijke vrede. ॥

VERS 18-40

• Hoe kan iemand tot zelfkennis komen,
als zijn inzicht afhankelijk is van het object
dat hij ervaart?
De Meester wordt niet afgeleid door 'dit en dat'.
Hij schouwt uitsluitend zichzelf—
het onveranderlijke Zelf. ॥

VERS 18-41

• Hoe kan een dwaas zich bevrijden van zijn denken,
wanneer hij er zo hevig naar verlangt?
Voor de Meester die vreugde vindt in het Zelf
is dit slechts de meest natuurlijke zaak. ॥

VERS 18-42

• De ene gelooft in het bestaan.
De andere niet.
Zeldzaam is hij die in
geen van beide gelooft.
Zo iemand bevrijdt zich
uit verwarring. ॥

VERS 18-43

• Een dwaas kan wel de gedachte koesteren
dat het Zelf puur is en zonder dualiteit.
Maar door onwetendheid ziet hij dit niet.
Hierdoor blijft hij zijn leven lang ongelukkig. ॥

VERS 18-44

• De yogi die naar bevrijding streeft,
heeft enkel wijsheid als toevlucht.
Voortdurend afhankelijk zijn,
geldt slechts voor hen
die wereldse voordelen najagen.
De wijsheid van de bevrijde Meester,
is altijd onafhankelijk:
hij stijgt steeds
boven elk streven uit. •

VERS 18-45

• Vergelijk de zintuiglijke objecten met een panter.
Een mens die hem opmerkt, zoekt angstig
naar een grot als vluchtplaats
om de realiteit onder ogen te zien,
zich in veiligheid te brengen
en zich éénpuntig te focussen op het gevaar. •

VERS 18-46

• Een begeerteloos mens
is als een leeuw.
Als de zintuigen een leeuw opmerken,
slaan ze als olifanten op de vlucht
zo stil als ze maar kunnen.
Indien ze hem niet kunnen ontlopen,
dienen ze hem als slaven. •

VERS 18-47

• De man die twijfel overwonnen heeft
en wiens geest in het Zelf verzonken is,
hoeft niet langer naar een bevrijdingsweg te zoeken.

Door te zien, te horen, te voelen, te ruiken en te proeven
leeft hij gelukkig
in de wereld. ॥

VERS 18-48

• De man wiens geest zuiver
en bevrijd is van onwetendheid
door het horen van de essentie [van het Zelf]
op deze plaats in dit eigenste moment,
hoeft zich verder niet af te vragen
wat juist of ongepast handelen
of niet-handelen is. ॥

VERS 18-49

• De Meester die zich bevrijd heeft van zijn zelfzucht
handelt als een kind:
hij doet wat zich spontaan aan hem presenteert.
Ongeacht of zijn handelingen
goed of slecht zijn. ॥

VERS 18-50

• Wie zich bevrijdt van dualiteit wordt gelukkig.
Deze bevrijding voert tot het Allerhoogste.
Tot afwezigheid van gedachten.
Tot Rust.
Bevrijding van dualiteit leidt tot vervulling:
tot het einde van het Pad. ॥

VERS 18-51

• Wanneer een mens zich realiseert
dat hij het niet is die handelt of ervaart,

komt de gedachtestroom van zijn geest
tot bedaren. ॥

VERS 18-52

- Waar het spontane, stabiele en ongedwongen gedrag,
vrij van hunkering en afkeer
van de Meester afstraalt,
valt de nutteloze, geveinsde kalmte
van de dwaas met zijn
—door verlangen gestuurde gedachten—
des te meer op. ॥

VERS 18-53

- De Meester die zijn geest bevrijd heeft
van alle hersenspinsels:
ongebonden, met een bevrijde geest
geniet hij onbeschroomd zijn bestaan.
Of slijt hij zijn dagen
door zich terug te trekken in een grot. ॥

VERS 18-54

- In het hart van de Meester ontluikt nooit verlangen:
niet als hij een god ontmoet,
of een brahmaan bedreven in de Veda's,
of een heilig oord bezoekt,
of een koning, een mooie vrouw,
of een geliefd persoon tegenkomt of eer betoont.
Nooit is zijn geest een verblijfplaats van verlangen. ॥

VERS 18-55

• De Meester voelt zich nooit vernederd,
zelfs niet als hij bespot wordt
door zijn dienaren, kinderen, vrouwen,
kleinkinderen en bloedverwanten. •

VERS 18-56

• Blijdschap maakt hem niet blij.
Verdriet doet hem geen pijn.
Slechts zijn gelijken zijn in staat
om zijn verheven status te begrijpen. •

VERS 18-57

• De zintuiglijke wereld creëert
ons verantwoordelijkheidsgevoel.
De Meester transcendeert deze wereld van *samsāra*.
Leegte is de ware aard van de Meester:
vormloos, onveranderlijk
en onbezoedeld. •

VERS 18-58

• Zelfs als hij niets doet, wordt
de dwaas steeds geagiteerd
door rusteloze gedachten.
De geest van de Meester blijft onverstoord,
zelfs als hij doet wat er moet gedaan worden. •

VERS 18-59

• Wat de Meester ook doet,
hij is gelukkig en verblijft in harmonie:

hij is tevreden als hij zit,
als hij slaapt, als hij komt en gaat,
als hij praat, als hij eet. ʹ

VERS 18-60

- ʹ Aangezien de Meester zijn eigen natuur onderkent,
vertonen zijn daden niet de
neurotische signatuur van de wereldling.
Doordat zijn geest kalm en ongestoord is
als een uitgestrekt meer,
gaat hij voorbij aan elk verdriet
dat men normaal in deze wereld kan ontmoeten.
Vrij van elke conditionering straalt hij. ʹ

VERS 18-61

- ʹ Zelfs niet-handelen leidt bij de dwaas
tot actie,
terwijl handelen bij de Meester
vruchten van passiviteit voortbrengt. ʹ

VERS 18-62

- ʹ De wereldse dwaas beschouwt onthechting meestal
vanuit het standpunt van materieel bezit.
De Meester wiens gehechtheid
aan het lichaam weggefallen is,
kent geen gehechtheid, noch afkeer meer. ʹ

VERS 18-63

- ʹ Het bewustzijn van een dwaas is altijd
gehecht aan gedachten om iets te 'worden'
of om te vermijden iets te 'worden'.

Het edele bewustzijn van de Meester
is steeds van die aard
om juist geen gedachten te hebben
om iets te 'worden'
of om te vermijden iets te 'worden'. ʹ

VERS 18-64

• De Meester gedraagt zich als een kind:
al zijn daden zijn spontaan, niet-intentioneel.
Krachtig, zuiver, aan niets gehecht,
identificeert hij zich niet met het werk dat hij doet. ʹ

VERS 18-65

• Gezegend is hij
die de ware aard van zichzelf kent.
Zonder verlangen blijft hij onder alle omstandigheden
zichzelf.
Wat hij ook ziet, hoort,
voelt, ruikt of proeft,
hij blijft onbewogen. ʹ

VERS 18-66

• Wáár is de wereld?
Wáár is de manifestatie van het Zelf?
Wáár is de schittering?
Wáár is het doel?
Wáár is het middel om het doel te bereiken?
Voor de Meester die zich bevrijd heeft
van alle mentale constructies
—en daardoor steeds gelijkmoedig
en onbevooroordeeld is—
bestaat er alleen maar Ruimte. ʹ

VERS 18-67

• Triomfantelijk verschijnt de Meester
als een herborene
bevrijd van elk verlangen.
Als incarnatie van zijn volmaakte essentie.
Spontaan en ondeelbaar
is hij de wereld ontstegen:
geabsorbeerd is hij in het Absolute Zelf. •

VERS 18-68

• Wat valt er nog verder te doen
door de Meester
die de Waarheid ervaren heeft
en die geen verlangen meer opwekt
naar zintuiglijk genot,
noch dorst naar bevrijding?
Wie niet meer naar genot verlangt,
noch naar bevrijding,
is voor immer van alles bevrijd. •

VERS 18-69

• Wat hoeft er verder nog gedaan te worden
door de Meester die Puur Bewustzijn is,
die voorbij de dualiteit van de wereld
—de wereld van de verschijningsvormen—
gegaan is
en spontaan en uitbundig
opgaat in het moment,
zonder verwachting of verlangen. •

VERS 18-70

• De Meester die zuiver is,
die het onbeschrijflijke ervaren heeft,
die ziet wat niemand anders ziet:
met zekerheid kan hij getuigen
dat het universum slechts begoocheling is,
dat er—in essentie—niets bestaat.
Door dit inzicht wordt innerlijke vrede
zijn natuurlijke staat. •

VERS 18-71

• Wat maken gedragsregels, onthechting,
zelfverloochening en zelfbeheersing uit
voor iemand die de aard van Puur Bewustzijn bezit?
Zuiver als hij is,
is een Meester
immers volkomen ongevoelig voor
de wereld van de verschijnselen. •

VERS 18-72

• Wáár is gebondenheid?
Wáár is bevrijding?
Wáár is vreugde?
Wáár is droefheid?
voor wie straalt als het Oneindige
en het relatieve bestaan niet ziet? •

VERS 18-73

• In de oceaan van transmigratie
wordt door de wereldling slechts illusie waargenomen.
De Meester schittert als iemand die vrij is
van zelfzucht, gehechtheid en verlangen. •

VERS 18-74

• Wáár is inzicht?
Wáár is het universum?
Wáár is het lichaam?
Wáár is de gedachte:
“Ik ben dit lichaam”
of “dit lichaam is van mij”
voor de Meester
die het Zelf als onvergankelijk
en zonder lijden beschouwt? •

VERS 18-75

• Zodra een dwaas zijn concentratie laat verkwijnen
en zijn spirituele activiteiten loslaat,
wordt hij een speelbal van de golven
— een willoos slachtoffer. •

VERS 18-76

• Zelfs al hoort een dwaas de waarheid,
zijn begoocheling geeft hij niet op.
Terwijl hij uiterlijk kalm en gelijkmoedig oogt,
hunkert hij innerlijk vol begeerte
naar alle zintuiglijke objecten
die zijn verlangen opwekken. •

VERS 18-77

• Hoewel de Meester in de ogen van de anderen
actief bezig lijkt te zijn,
kan hij voor zichzelf
geen enkele reden bedenken
om iets te zeggen of te doen. •

VERS 18-78

• Voor de Meester die steeds dezelfde is,
en geen obstakels kent,
bestaat er geen duisternis, noch licht,
noch vernietiging,
noch wat dan ook:
er is gewoonweg niets. •

VERS 18-79

• Wáár is vastberadenheid?
Wáár is onderscheidingsvermogen?
Wáár is onbevreesdheid
voor de Meester
wiens aard niet kan beschreven worden,
en die voorbij elk onderscheid
tussen ego en Zelf is gegaan? •

VERS 18-80

• In de verlichte ogen van de Meester bestaat er niets.
Er is geen hemel. Geen hel.
Tijdens dit leven is zelfs bevrijding niet relevant.
Buiten het Zelf bestaat er immers niets
in het yogisch bewustzijn.
Niets. •

VERS 18-81

• De Meester verlangt niet naar bereiken.
Evenmin ontwikkelt hij afkeer om niet-bereiken.
Koel is zijn geest
en verzadigd van nectar. •

VERS 18-82

• Van begeerte bevrijd, zonder enige wens
prijst de Meester de deugdzamen niet.
Evenmin veroordeelt hij de zondaars.
Gelijkmoedig in vreugde en smart is hij steeds tevreden:
hij wéét dat er niets te bereiken valt. •

VERS 18-83

• Vrij van vreugde en smart
verafschuwt de Meester *samsāra* niet.
Reïncarnatie of bevrijding begeert hij niet.
Hij behoort noch tot de levenden,
noch tot de doden. •

VERS 18-84

• De Meester die niets verlangt, straalt.
Hij is vrij van hechting aan echtgenote,
kinderen en familie.
Hij is vrij van verlangen naar zintuiglijke objecten
en vrij van zorgen omtrent zijn lichaam en geest.
Hierdoor straalt zijn leven. •

VERS 18-85

• In het hart van de Meester
heerst steeds gelijkmoedige tevredenheid:
spontaan gaat hij waar hij wil gaan
en gaat slapen waar de zon ondergaat. •

VERS 18-86

- De Meester maakt zich geen zorgen
of zijn lichaam leeft of sterft.
Hij is voorbij *samsāra* gegaan.
Door inzicht te verwerven in zijn ware aard
heeft hij innerlijke rust bereikt. •

VERS 18-87

- De Meester is doordrongen van vreugde:
zonder hechting aan bezit,
ontdaan van dualiteit,
verlost van twijfel,
van niemand afhankelijk.
Onthecht van alle identificaties,
geniet hij uitsluitend van het Absolute. •

VERS 18-88

- Verheven is de Meester die het 'ik'-gevoel
achter zich gelaten heeft.
Voor wie leem, keien of goud hetzelfde zijn.
Voor wie de knopen heeft ontward
die zijn hart gevangen hielden.
En die zich gereinigd heeft van [de drang tot]
handelen en passie,
evenals van onwetendheid en luiheid. •

VERS 18-89

- Wie kan men vergelijken met de Meester?
Met deze onthechte en bevrijde geest
die geen verlangen verbergt in zijn hart,
die steeds tevredenheid uitstraalt
en onthecht is aan alles en iedereen? •

VERS 18-90

- Enkel de Meester die zonder verlangen is,
weet zonder te weten,
ziet zonder te zien,
spreekt zonder te spreken. •

VERS 18-91

- Onafgezien of hij een koning of een bedelaar is,
enkel wie onthecht is, zonder verlangen,
overtreft alle anderen.
Zulke Meester is voorbij de begrippen van
'goed' en 'kwaad' gegaan. •

VERS 18-92

- Wáár kan je innerlijke vrijheid vinden?
Wáár kan je terughoudendheid vinden?
Wat betekent een gevestigde opinie voor een Meester?
Voor een yogi die zijn levensdoel bereikt heeft,
die vrij is van zorgen
en die de belichaming is
van ongekunstelde, argeloze
rechtschapenheid? •

VERS 18-93

- Hoe en aan wie
kan men de ervaring beschrijven
van de Meester die zonder verlangen is,
die alle smart vernietigd heeft
en die, intens gelukkig,
gevestigd is in het Zelf? •

VERS 18-94

- De Meester die onder alle omstandigheden
tevreden is,
droomt niet, zelfs als hij droomt,
is niet wakker, zelfs als hij wakker is,
slaapt niet, zelfs als hij in diepe slaap is. •

VERS 18-95

- De Meester is zonder gedachten, zelfs als hij denkt.
Zonder zintuigen, zelfs als hij zintuigen heeft.
Zonder intelligentie, hoewel hij intelligent is.
Zonder ik-gevoel,
hoewel hij ik-gevoel in zich draagt. •

VERS 18-96

- [De Meester is:]
Noch gelukkig, noch ongelukkig.
Noch onthecht, noch gehecht.
Niet vrij, maar evenmin op zoek naar bevrijding.
[De Meester is:]
Noch dit, noch dat. •

VERS 18-97

- [De Meester:]
Te midden van chaos en confusie is hij de rust zelve.
Te midden van *samādhi* mediteert hij niet.
Te midden van dwaasheid is hij niet onwijs.
Te midden van wijsheid weet hij niets. •

VERS 18-98

• Ontspannen, zoals gebruikelijk,
is de Meester in zichzelf gevestigd,
met vervulde plichten en vrij van begeerte.
Altijd en overal is hij dezelfde.
Hij is vrij van handeling en van plicht.
Vrij van begeerte reflecteert hij niet
over wat hij wel of niet gedaan heeft. •

VERS 18-99

• Lof raakt de Meester niet.
Spot ergert hem niet.
Hij verheugt zich niet over zijn leven.
De dood vreest hij niet. •

VERS 18-100

• De geest van de Meester zoekt rust.
Het rumoerige alledaagse leven zoekt hij niet.
Evenmin de stilte van de wildernis.
Altijd en overal blijft hij exact dezelfde. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVIII — DE AARD VAN DE MEESTER

Verblijven in de Ware, Natuurlijke Staat van Rust door het loslaten van gehechtheid aan het lichaam, de geest en wereldse identificaties, heeft een naam: Gelukzaligheid. Wat hier volgt zijn 100 verzen van pure non-dualiteit. Van Puur Bewustzijn. Alle andere sādhanā ⁵⁶ zijn speelgoed. Voer voor beginners.

De aard van de Jñānī is wonderbaarlijk. En wat zeker is: hij steekt met kop en schouders boven de geconditioneerde onwetenden uit.

De vrije, ongebonden, natuurlijke staat van de Meester is mijlenhoog verheven boven de staat van een sadhak. ⁵⁷ De Jñānī heeft zich vrij-gemaakt van de dwaalwegen van de wereld, van zijn plichten, dualiteiten, verantwoordelijkheden en (verkeerde) opinies.

Enkel het loslaten van verlangen en hechting baart zulke Verheven Staat. Als Zelf—als Puur Bewustzijn—heeft de Meester (M/V/X) geen hoofd boven het hoofd.

Alleen een Jñānī kan een andere Jñānī herkennen. Hij blijft voor altijd in de non-duale staat zonder 'ander' of een tweede—de oorzaak van gehechtheid en afkeer.

Dit hoofdstuk begint met een dialoog tussen koning Janaka en Aṣṭāvakra, waarbij de Wijze de koning aanspoort om de beperkingen en conditioneringen van het lichaam en de geest te overstijgen en zijn aandacht te richten op de onveranderlijke essentie van het zelf.

De verzen bieden talrijke praktische aanwijzingen voor het bereiken van innerlijke vrede en bevrijding. Aṣṭāvakra vertelt de koning dat innerlijke vrede het doel is van alle spirituele zoektochten. Hij benadrukt uitdrukkelijk dat innerlijke vrede niet gevonden kan worden in externe omstandigheden, maar uitsluitend in het zelf.

De Wijze bespreekt vervolgens verschillende aspecten van innerlijke vrede. Hij legt uit dat vrede niet afhankelijk is van verleden of toekomst, maar alleen in het huidige moment kan gevonden worden. Hij dringt

erop aan dat de Jñānī niet moet vasthouden aan negatieve emoties zoals woede en wrok, omdat deze de vrede slechts verstoren. Niet enkel die van de ander, maar ook van zichzelf. Wie anderen uitsluit, wie muurtjes bouwt rond een ander, vergeet dat hij zichzelf insluit. Opsluit. Een gevangene wordt in zijn zelfgebouwd condominium.

Het thema van dit hoofdstuk is de essentie van advaita vedānta, namelijk het herkennen van de ware aard van het zelf (Skr. ātman) en het loslaten van de illusies die ons gevangen houden in de wereld van dualiteit en beperking.

Aṣṭāvakra onderstreept het belang van onthechting en acceptatie van de realiteit zoals ze is. Hij legt uit dat verlangen naar verandering en controle proberen te verwerven over wereldse toestanden alleen maar leiden tot duḥkha. En verder dat innerlijke vrede alleen gevonden kan worden door de wereldse realiteit volledig los te laten en gelijkmoedig te accepteren.

De eerste paar verzen spreken over de noodzaak om de conditioneringen van de geest te overstijgen, omdat de geest de bron is van alle lijden en onrust. Aṣṭāvakra stelt dat als de geest eenmaal tot rust is gebracht, alle verlangens, angsten en zorgen verdwijnen.

Vervolgens legt Aṣṭāvakra uit dat de ware aard van het zelf, ātman, volmaakt en onveranderlijk is. De wereld van dualiteit, waarin we leven, is slechts een illusie die ons gevangen houdt in een web van beperkingen en duḥkha. Om deze illusie te doorbreken, moeten we ons bewust worden van onze ware aard en ons focussen op het innerlijke zelf.

Aṣṭāvakra benadrukt ook het belang van nederigheid en het loslaten van het ego. Hij stelt dat het ego slechts een illusie is die ons scheidt van de Universele Waarheid. Hij benadrukt dat ware vrijheid enkel kan bereikt worden door het ego te transcenderen. Alleen door het ego te laten varen en ons te richten op het 'ware zelf' (Skr. ātman), kunnen we innerlijke vrede vinden.

Verder benadrukt Aṣṭāvakra het belang van gelijkmoedigheid en het loslaten van hechting aan wereldse zaken. Hij stelt dat zolang we gehecht blijven aan wereldse zaken, zoals bezit, relaties en prestaties, we nooit echt vrij zullen zijn. Alleen door deze hechtingen los te laten en ons te richten op het innerlijke zelf, kunnen we innerlijke vrede vinden.

De Wijze bespreekt verder het belang van meditatie en contemplatie als middel om innerlijke vrede te bereiken. Hij legt uit dat de geest altijd rusteloos is, maar dat het door middel van meditatie mogelijk is om de geest tot rust te brengen en het bewustzijn te richten op het eeuwige Zelf.

De verzen bieden ook praktische aanwijzingen voor meditatie en zelf-onderzoek. Aṣṭāvakra legt uit dat meditatie en zelfonderzoek ons helpen om ons bewust te worden van onze ware aard en ons te bevrijden van de illusies van de geest. Hij stelt dat we ons, door middel van meditatie en zelfonderzoek, kunnen bevrijden van alle verlangens en angsten en de ware vrede kunnen vinden.

In het laatste deel van het hoofdstuk spreekt Aṣṭāvakra over de Ultieme Realiteit, die voorbij alle dualiteit en beperkingen ligt. Hij stelt dat deze Absolute Realiteit niet begrepen kan worden door middel van woorden en concepten, maar alleen experiëntieel ervaren kan worden door het volledig overstijgen van de geest en het loslaten van alle illusies en begoochelingen.

De belangrijkste thema's die in dit hoofdstuk aan bod komen kunnen als volgt samengevat worden:

1. *De aard van de werkelijkheid is non-duaal: Aṣṭāvakra benadrukt dat de ware aard van de realiteit niet-duaal is, wat betekent dat er geen fundamenteel onderscheid is tussen het zelf (de 'ziel', Skr. ātman) en het Absolute, of tussen het individuele bewustzijn en het Universele Bewustzijn. Met non-dualiteit wordt bedoeld dat er geen inherente separatheid bestaat tussen de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. jīva) ⁵⁸ en het hogere bewustzijn of de Ultieme Realiteit. Het suggereert dat er geen werkelijke scheiding is tussen het subject en het object, tussen het observerende bewustzijn en het waargenomene. Het is een bewustzijnsstaat waarin de dualiteit van de wereld overstegen wordt en men zich realiseert dat alles in essentie één is. Aṣṭāvakra stelt dat de menselijke geest vaak verstrikt raakt in concepten van dualiteit, zoals goed en kwaad, geluk en lijden, ik en de ander, enz... Deze conceptuele dualiteit wordt gezien als bron van lijden en beperkingen. Aṣṭāvakra moedigt de lezer of toehoorder aan om voorbij deze conceptuele dualiteit te gaan en de non-duale werkelijkheid te realiseren, waarin alles één en ondeelbaar is. Non-dualiteit impliceert het inzicht dat de uiteindelijke realiteit geen dualiteit of afscheiding kent, maar een eenheid*

is die voorbij de beperkingen van concepten en waarnemingen gaat.

2. *De aard van de geest: Aṣṭāvakra onderzoekt de aard van de geest en wijst op de inherente vrijheid en puurheid ervan. Hij benadrukt dat de geest in essentie vrij en onbeperkt is. Hij stelt dat de geest niet beperkt wordt door lichamelijke kenmerken, persoonlijke identiteit, conditioneringen of concepten. De geest wordt gezien als zuiver bewustzijn, vrij van beperkingen en tegenstellingen. Maar Aṣṭāvakra legt verder uit dat de geest vaak verstrikt raakt in illusies en identificaties met het lichaam, in gedachten, emoties en de externe wereld. De Wijze stelt dat de geest de oorzaak is van zowel de bevrijding als de gebondenheid van de ziel. Als de geest gericht is op de zintuigen en wereldse verlangens, dan leidt dit tot slavernij. Maar als de geest gefocust wordt op het inzicht van het Zelf, dan leidt dit tot bevrijding. Hij moedigt de lezer of toehoorder aan om de aard van de geest te begrijpen en te realiseren dat het ware zelf, het bewustzijn, niet beperkt wordt door deze identificaties. Volgens Aṣṭāvakra is de geest van nature stil, vredig en vrij. Hij suggereert dat, als men de identificaties met het lichaam en de geest transcendeert, men de inherente vrijheid en innerlijke vrede van de geest kan ervaren. Het begrijpen—het experiënteel ervaren—van de aard van de geest zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā leidt tot spirituele bevrijding en het realiseren van het ware zelf. Het is een uitnodiging om voorbij de conditioneringen, identificaties en illusies van de geest te gaan en de onbegrensde aard van bewustzijn te ontdekken.*
3. *Het pad naar bevrijding: de Wijze beschrijft het spirituele pad dat leidt tot bevrijding (Skr. mokṣa) of verlichting en het ontwikkelen van volledige overgave aan het Zelf. Volgens Aṣṭāvakra ligt bevrijding niet in het bereiken van iets nieuws, maar in het realiseren van onze inherente natuurlijke staat van vrijheid en heelheid. Aṣṭāvakra benadrukt het belang van zelfinzicht en zelfrealisatie. Hij moedigt de lezer aan om de aard van het zelf te onderzoeken en te beseffen dat het ware zelf niet beperkt wordt door de conditioneringen en beperkingen van het lichaam en de geest. Hij stelt dat bevrijding bereikt wordt door het besef dat het 'ware zelf', het bewustzijn, vrij is van alle concepten en dualiteiten. Het pad naar bevrijding omvat, volgens Aṣṭāvakra, het ontwikkelen van spiritueel inzicht, het loslaten van identificaties en beperkingen, en het cultiveren van een staat van bewustzijn die vrij is van verlangen en gehechtheid. Aṣṭāvakra benadrukt dat bevrijding niet afhankelijk is*

van externe omstandigheden, maar een innerlijke realisatie is. Kortom, het pad naar bevrijding omvat, volgens Aṣṭāvakra, het realiseren van de 'ware aard' van het zelf, het transcenderen van identificaties en illusies, om een staat van bewustzijn te bereiken die vrij is van beperkingen en dualiteiten. Het is een pad dat leidt naar het ervaren van innerlijke vrijheid en spirituele verlichting. Een pad van Zelfrealisatie.

4. *De aard van de werkelijkheid: de Wijze legt uit dat de wereldse werkelijkheid slechts schijn is, en dat alles wat we waarnemen slechts een weerspiegeling is van onze eigen geest. Volgens Aṣṭāvakra is de conventionele wereld die we ervaren slechts een tijdelijke en illusoire manifestatie, vergelijkbaar met een droom. Het concept van māyā verwijst naar de illusoire aard van de wereld en het idee dat de werkelijkheid vertroebeld wordt door onze gehechtheid aan concepten, verlangens en identificaties. Aṣṭāvakra moedigt de lezer aan om voorbij de illusies van māyā te gaan en de ware aard van de werkelijkheid te realiseren. Hij benadrukt dat de ware aard van de werkelijkheid niet begrepen kan worden door te vertrouwen op onze zintuiglijke waarnemingen en conceptuele denkprocessen. Aṣṭāvakra stelt dat de werkelijkheid in essentie ondeelbaar en non-duaal is. Hij suggereert dat de fundamentele aard van de werkelijkheid Puur Bewustzijn is, vrij van concepten, dualiteiten en beperkingen. Deze ware aard van de werkelijkheid wordt ook het Absolute genoemd, het Universele Bewustzijn, het Zelf of Brahman. Hij zegt dat de werkelijkheid alleen begrepen kan worden door middel van directe ervaring en niet door intellectuele redenering of analyse. Het begrijpen van de aard van de werkelijkheid, zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā, betekent het loslaten van concepten en identificaties, en het ontdekken van de onderliggende realiteit die voorbij de dualiteiten en illusies van de wereld ligt. Het impliceert het besef dat de ware werkelijkheid niet beperkt wordt door tijd, ruimte en conditioneringen, maar een tijdloos, ruimteloos en grenzeloos bewustzijn is.*
5. *De aard van het ego: de Wijze beschrijft het ego als een illusie, een conceptuele, mentale constructie die ons afleidt van de ware aard van het zelf. Aṣṭāvakra stelt dat het ego, dat bestaat uit identificaties met het lichaam, de geest en de persoonlijkheid, een bron van lijden en beperkingen is. Hij beschouwt het ego als een valse entiteit die onze ware aard van vrijheid en heelheid verhuult. Het ego creëert illusoire scheidingen tussen het individuele zelf en het Universele Bewustzijn, en tussen het subject en het object. Volgens*

Aṣṭāvakra is het ego gebaseerd op concepten, conditioneringen en verlangens. Het versterkt het gevoel van afgescheidenheid en individualiteit. Het ego probeert zichzelf te bevestigen door identificatie met gedachten, emoties, rollen en door het creëren van externe omstandigheden. Deze identificaties houden ons vast in de cyclus van begeerte, lijden en ontevredenheid. Aṣṭāvakra moedigt de lezer aan om voorbij het ego te gaan en de illusie van de afgescheiden identiteit te doorzien. Hij stelt dat bevrijding bereikt wordt door het inzicht dat het ware zelf, het bewustzijn, niet gebonden is aan het ego en zijn beperkingen. Het is het loslaten van de identificaties met het lichaam, de geest en de persoonlijkheid, en het realiseren van onze diepere, tijdloze en onbegrensde aard. Kortom: het begrijpen van de aard van het ego, zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā, impliceert het ontwaken tot de werkelijkheid dat het ego slechts een tijdelijke en illusoire constructie is. En géén werkelijkheid. Het nodigt ons uit om voorbij de illusies van het ego te gaan en ons te verbinden met de 'ware aard' van het zelf, die vrij is van beperkingen en dualiteiten.

6. *De aard van de dualiteit: de Wijze stelt dat dualiteit slechts een illusie is en dat er geen scheiding tussen het Zelf en al haar manifestaties bestaat. Alles is één. Van het kleinste grassprietje tot de grote oceaan. Aṣṭāvakra stelt dat dualiteit ontstaat door het denken in termen van tegenstellingen, zoals goed en kwaad, geluk en lijden, ik en de ander, enz... Hij ziet dualiteit als een conceptuele constructie die ons gevangen houdt in beperkingen en conflicten. Volgens Aṣṭāvakra is de werkelijkheid in essentie non-duaal, wat betekent dat er geen fundamenteel onderscheid tussen tegenovergestelde fenomenen is. Hij moedigt de lezer aan om voorbij de dualiteit te gaan en de eenheid en onderlinge verbondenheid van alles te realiseren. Aṣṭāvakra suggereert dat dualiteit ontstaat door onze identificaties en conceptuele denkprocessen. Hij nodigt de lezer uit om het denken in termen van dualiteit te transcenderen en de diepere realiteit te ontdekken waarin alles één is. Het begrijpen van de aard van dualiteit, zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā, betekent het doorzien van de illusie van gescheidenheid en conflict. Het impliceert het overstijgen van onze dualistische manier van denken en het realiseren van de onderliggende eenheid van alles-met-alles.*



Infra heb ik de 100 verzen van dit hoofdstuk summier samengevat. Zoals je in de vorige alinea's kunt opmerken, wordt de Jñānī—'de persoon die volledig bevrijd is en de waarheid van het Zelf gerealiseerd heeft'—in de verzen omkranst met een mala⁵⁹ van epitheta. Infra doe ik een kleine greep uit de veelheid van omschrijvingen:

— *Jñānī, Jñānin of afgekort Jñā: dit is de basisterm die gebruikt wordt om naar de persoon te verwijzen die spiritueel inzicht bereikt heeft en de ware aard van het bestaan begrijpt.*

— *Tattvavit: dit betekent 'kenner van de waarheid' of 'iemand die de essentie kent'. Het verwijst naar iemand die het diepste wezen van de realiteit begrijpt en een diepgaand inzicht verworven heeft in de aard van het bestaan.*

— *Brahmavit: dit verwijst naar iemand die kennis heeft van het Absolute of het Ultieme. Het duidt op een persoon die zich bewust is van de Ultieme Realiteit of het non-duale aspect van het bestaan.*

— *Prajñāvān: dit betekent 'iemand met wijsheid' of 'iemand met diepgaand begrip'. Het verwijst naar een persoon die verlicht is en een diep inzicht verworven heeft in de werkelijkheid.*

— *Vidvān: dit woord wordt gebruikt om naar een kenner of iemand met kennis te verwijzen. Het duidt op een persoon die een diepgaand begrip heeft van de waarheid en spiritueel inzicht verworven heeft.*

Voor de leesbaarheid van de tekst heb ik de gerealiseerde yogi in alle verzen en voetnoten gemeenzaam als 'Meester' betiteld.

(Vers 18-1): In dit vers betuigt Aṣṭāvakra eer aan diegene die de illusie van de wereld uitgeroeid heeft, inzicht verworven heeft en tot ontwaken gekomen is. Wie de illusoire aard van het leven doorziet, vindt zuiver geluk; innerlijke vrede en stralend licht in het Puur Bewustzijn van het 'ware zelf'. Door dit inzicht toont de fenomenale wereld aan de Meester haar echte gezicht: een illusoire droom, die tijdelijk, veranderlijk en vergankelijk is en alleen maar begeerte oproept.

(Vers 18-2): Dit vers benadrukt het belang van het loslaten van verlangen om geluk te bereiken. Het suggereert dat als we vasthouden aan onze verlangens en ze niet opgeven, er weliswaar een overvloed aan

tijdelijk zintuiglijk genot ontstaat, maar dat we nooit gelukkig zullen zijn. De betekenis van dit vers is dat wanneer iemand afstand doet van al zijn verlangens en materiële bezittingen, hij of zij in staat is om bestendig geluk te vinden. Het is echter niet voldoende om slechts gedeeltelijk afstand te nemen van deze verlangens: de yogi moet volledig afstand doen—van de grootste tot de meest subtiele—om echt gelukkig te (kunnen) zijn en spirituele vervulling te vinden.

In 'De Honderd Verzen over Niet-gehechtheid' van Bhartrihari ⁶⁰ wordt dit als volgt beschreven: 'In genot schuilt de vrees voor ziekte. In een hoge maatschappelijke positie schuilt de vrees dat men zijn plaats verliest. In rijkdom de vrees voor vijandig gezinde vorsten. In lofbetuigingen de vrees om vernederd te worden. In macht de vrees voor vijanden. In schoonheid de vrees voor ouderdom. In kennis der heilige geschriften de vrees voor de grotere kennis van tegenstanders in het debat. In deugdzaamheid de vrees voor verleiders. In het lichaam de vrees voor de dood.'

Dit vers benadrukt dus het belang van onthechting en het opgeven van materiële verlangens om innerlijke vrede en vervulling te bereiken.

(Vers 18-3) spreekt over de pijn en het lijden dat gepaard gaat met de vervulling van onze plichten en verantwoordelijkheden. Plicht en verantwoordelijkheid zijn moeilijk definieerbare begrippen. Ze slaan immers op de betekenis die wijzelf, als mensen, er persoonlijk aan toe-kennen. Wanneer we aandachtig kijken gaat het over onze geconditioneerde slavernij die het (onwetende) menselijke leven vult. In concreto gaat het over de strijd om het dagelijkse brood, de jacht naar geld-gewin en de hechting aan sensueel genot.

Plichtsbewustheid spruit finaal voort uit begoocheling: enkel mensen die de wereld als reëel beschouwen vinden dat zij bepaalde dingen moeten 'doen'. Deze ingebakken conditionering onderwerpt de mens aan de ellende van de wereld. Het 'verschroeit ons hart als de hitte van de zon'. Het beschrijft hoe het innerlijke zelf door lijden verteerd kan worden, waardoor het moeilijk wordt om vreugde en geluk te vinden in het leven.

Het vers suggereert dat geluk en innerlijke vrede alleen gevonden kan worden door onszelf te verbinden met de diepe essentie van het Zijn. Om dit te illustreren gebruikt Aṣṭāvakra de metafoor van ambrozijn.

(Vers 18-4): Dit vers legt uit dat ons bestaan en de wereld om ons heen slechts mentale constructies zijn en dat de werkelijkheid geen onder-

scheid maakt tussen bestaan en niet-bestaan. Het benadrukt dat degenen die de ware aard van de werkelijkheid begrijpen, zich realiseren dat alles een manifestatie van die Ene Werkelijkheid is. Wat betekent dat alles wat verschijnt en verdwijnt simpelweg een manifestatie is van de eeuwige, onveranderlijke aard van het universum.

(Vers 18-5): Het vers beschrijft het 'ware zelf' (Skr. ātman) als iets dat niet ver weg is of beperkt wordt door tijd, plaats of ruimte. Het kan direct ervaren worden door iemand die zijn eigen ware aard begrijpt. Het Zelf wordt in dit vers beschreven als zonder 'doel', zonder finaliteit (Skr. nirvikalpa); ⁶¹ moeiteloos (Skr. nirāyāsa); ⁶² onbezoedeld (Skr. nirañjana) ⁶³ en absoluut, onbewogen, vast (Skr. nirvikāra), ⁶⁴ wat aan geeft dat het niet beïnvloed wordt door de veranderlijke en tijdelijke aspecten van de zintuiglijke wereld.

Dit vers moedigt de beoefenaar aan om voorbij de illusies van de wereld te kijken en de essentie van het Absolute Bewustzijn te realiseren. Hoewel het universum in de Aṣṭāvakra Gītā beschouwd wordt als een illusie, betekent dit niet dat het onbelangrijk of zonder betekenis is. Het wijst erop dat het universum een manifestatie is van het Universele Bewustzijn en dat het dienst doet (of kan doen) als een platform voor spirituele groei en zelfrealisatie.

(Vers 18-6): Door zich uitsluitend te richten op zijn ware aard en zich te bevrijden van elke vorm van illusie, ontstaat inzicht bij de yogi en wordt die bevrijd van verdriet. Van duḥkha. Dit vers benadrukt het belang van het leggen van de focus op de ware aard van het Zelf en het vermijden van elke identificatie met illusies.

Als de Meester zich richt op zijn 'ware zelf' (Skr. ātman) en zich bewust is van zijn inherente aard, dan bevrijdt die zich van alle verdriet en pijn, die voortkomen uit diens identificatie met tijdelijke, veranderlijke en vergankelijke dingen en met gebeurtenissen in de wereld die deze omringen. Samengevat benadrukt dit vers het belang van het richten van onze aandacht op ons 'ware zelf' en het vermijden van illusies en verwarring om innerlijke vrede en helderheid van geest te bereiken.

(Vers 18-7): In dit vers wordt benadrukt dat het 'ware zelf', dat eeuwig en onveranderlijk is, vrij is van alle mentale constructies of imaginatie. Wanneer men dit begrijpt, wordt men bevrijd van de beperkingen en beperkende gedachten van de geest. De laatste regel van het vers benadrukt dat een wijs persoon die dit begrijpt, geen behoefte heeft aan beoefeningen of spirituele praktijken, omdat hij al bevrijd is van de conditioneringen van de geest en het 'ware zelf' kent en wéét. Dit staat in

contrast met iemand die als een kind voortdurend traint en oefent om zichzelf te bevrijden. Concreet roept dit vers op tot het begrijpen van het 'ware zelf', dat vrij is van mentale constructies en onveranderlijk is.

(Vers 18-8): Dit vers benadrukt het idee van non-dualiteit (Skr. advaita) en de illusoire aard van dualiteit. Het stelt dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) en het Absolute Bewustzijn (Skr. Brahman) één zijn, en dat alles wat wij ervaren als 'bestaan' en 'niet-bestaan' slechts mentale constructies zijn die onze geest bedacht heeft. Het vers vraagt zich af wat iemand, die zich volledig bevrijd heeft van verlangens nog kan weten, zeggen of doen, aangezien hij beseft dat alle ervaringen en handelingen voortkomen uit verlangens en concepten van dualiteit.

Voor de Meester die inzicht verworven heeft in de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en zich bevrijd heeft, valt er niets meer te weten, te zeggen of te doen: hij/zij/het is immers vervuld van 'wéten', bevrijd van verlangen. Alle wereldse verschijnselen komen hem/haar/hun als nietswaardig voor, daar ze noch werkelijk, noch onwerkelijk zijn. Ontdaan van alle egoïsme wéét, zegt en doet hij/zij/het niets, omdat hij/zij/het compleet verzadigd is van de 'ware aard' van weten, zeggen en doen. Verzadigd van Ātman. Verzadigd van Brahman. Verzadigd van het Zelf.

Het begrip 'bhavābhāva' in dit vers herinnert ons eraan dat onze ervaringen van dualiteit en tegenstellingen niet de werkelijke aard van de werkelijkheid weergeven, maar slechts een beperkte en vervormde reflectie van de oneindige en ondeelbare werkelijkheid zijn. Het begrijpen van bhavābhāva is daarom een belangrijk aspect voor het realiseren van de non-duale aard van de werkelijkheid en het bereiken van spirituele verlichting.

(Vers 18-9): Met het verdwijnen van alle concepten zoals 'dit ben ik' en 'dit ben ik niet', en het bevestigen van 'alles is het Zelf', wordt de gerealiseerde yogi stil en vredig. Dit vers benadrukt het belang van het overstijgen van alle mentale constructies en gedachten die ons beperken tot een bepaalde identiteit of perspectief enerzijds en het realiseren van de non-duale aard van de werkelijkheid anderzijds.

Het vers verwijst naar het idee van beperkte identiteit en individualiteit, naar het feit dat we onszelf definiëren door middel van concepten zoals 'dit ben ik' en 'dit ben ik niet'. Zulke beperkte, rigide identiteit belemmert ons vermogen om de ware aard van de werkelijkheid te begrijpen.

Het vers stelt dat wanneer we de ware aard van de werkelijkheid realiseren en begrijpen dat alles het Zelf is, we ons individueel bewustzijn

uitbreiden tot een alles omvattend bewustzijn. Anders gesteld: dat alles het Zelf is. Dit overstijgt zowel dualiteit als beperkte individuele identiteit en resulteert in innerlijke stilte en vrede, die de basis vormen van spirituele verlichting.

(Vers 18-10): Dit vers beschrijft de staat van de Meester, de verlichte yogi, de Jhānī, die volledig gekalmeerd is en niet langer beïnvloed wordt door de dualiteit van het leven, zoals afleiding versus concentratie, onwetendheid versus wijsheid, genot versus pijn, enz... In deze staat is er geen voorkeur voor wat dan ook. Er is enkel totale gelijkmoedigheid, innerlijke vrede en rust. Kortom: gelukzaligheid. Dit wordt gezien als het hoogste doel van de spirituele praktijk.

(Vers 18-11): Dit vers benadrukt opnieuw de staat van gelijkmoedigheid en bevrijding, die bereikt wordt door zelfrealisatie. De Meester is zich bewust van zijn essentie, die vrij is van de dualiteit van het leven, en daardoor maakt het geen verschil uit of hij leeft als een bedelaar of metaforisch in de hemel verblijft, wint of verliest, of in een stad of in een bos woont...

De Meester beseft immers dat deze dingen slechts tijdelijke omstandigheden zijn die komen en gaan, en dat zijn 'ware zelf' vrij is van elke verandering. Een bewustzijnsstaat waarin er zich geen mentale fluctuaties, dualiteiten of veranderingen voordoen.

(Vers 18-12): Dit vers benadrukt dat voor de Meester de vier fundamentele doelen die, volgens het hindoeïsme, de menselijke ervaring en het menselijk streven sturen, namelijk juist handelen, ethiek en plicht (Skr. dharma), begeerte (Skr. kāma), rijkdom (Skr. artha) en bevrijding (Skr. mokṣa) niet langer relevant zijn.

Het relatieve bewustzijn staat bol van de dualiteit, verwoord als 'dit hoort zo te zijn' en 'dit hoort niet zo te zijn'. Al ons handelen gebeurt onder impuls van verlangen, van begeerte. Eenmaal een verlangen bevredigd is, staat reeds een ander verlangen op vervulling te wachten. Het is dit onblusbaar verlangen dat aan de basis ligt van de vier fundamentele hindoeïstische 'doelen' van het bestaan: dharma, kāma, artha en mokṣa.

Dit betekent niet dat deze 'doelen' niet meer belangrijk zijn voor zijn bestaan, maar wel dat ze niet langer de Meester beheersen, aangezien hij bevrijd is van dualiteit en gehechtheid. Dit betekent niet zozeer dat de Meester deze concepten vermijdt of negeert, maar eerder dat hij ze benadert zonder gehechtheid en zonder identificatie.

Door vrij te zijn van dualiteit en mentale fluctuaties kan de Meester zijn 'ware zelf' ervaren en handelen vanuit een gemoedsgesteldheid van innerlijke vrede en vrijheid.

Het doel van zijn spirituele beoefening is immers om deze bewustzijnsstaat te bereiken en te ervaren—een bewustzijnsstaat waarin hij bevrijd is van de dualiteiten en gehechtheid aan wereldse concepten.

(Vers 18-13): Dit vers benadrukt dat voor een Jīvanmukti—een Meester, een gerealiseerde yogi die bevrijd is terwijl hij nog in leven is—er niets meer te doen of te bereiken is. Er valt niets meer te zoeken omdat de 'ware aard' van het zelf gerealiseerd is. Er is niets meer om het hart mee te vullen, omdat het hart vervuld is van eeuwige vreugde en innerlijke vrede, die ervaren wordt wanneer iemand verenigd is met het Zelf.

Het leven zelf in het hier-en-nu is voldoende en hoeft niet meer verfraaid—geornamenteerd—te worden met externe zaken of ervaringen. Voor de in dit leven bevrijde Meester is er enkel het leven zelf, in het hier-en-nu. Zonder vormelijk decor en decorum.

Dit hier-en-nu is geen verworvenheid. Het is een feitelijkheid. Er is niets anders dan het hier-en-nu. Al de rest zijn dromen. Hallucinaties. Bedrog. Māyā.

(Vers 18-14): Dit vers benadrukt het idee van transcendentie en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra). Aṣṭāvakra vraagt wáár concepten zoals illusie, wereld, meditatie en bevrijding zich bevinden, en suggereert dat deze begrippen slechts beperkende mentale constructies zijn, die slechts ervaren worden door degenen die nog niet volledig tot rust gekomen zijn.

Voor de 'Mahātmā'—de Grote Ziel—die volledig verlost is van verlangen en mentale beperkingen, zijn deze concepten niet langer relevant. De Jñānī is 'in rust gevestigd'—hij is voorbij het rijk van imaginaire verbeelding gegaan.

(Vers 18-15): Dit vers nodigt ons uit om de wereld te beschouwen als een illusie en om de notie van een afgescheiden zelf of ego te transcenderen. Wanneer men begrijpt dat alles wat men waarneemt slechts een tijdelijke manifestatie is van het Universele Bewustzijn, bevrijdt men zich van de ketens van verlangen, gehechtheid en lijden.

Dit vers benadrukt dat de Meester zich bewust geworden is van de illusoire aard van de wereld en zijn ego en zich nu richt op het bereiken

van spirituele bevrijding (Skr. mokṣa). Voor de Meester die tot inzicht gekomen is, is de wereld één grote ontgoocheling én begoocheling. Volkomen onwerkelijk. Illusoir. De Meester weet dat elke vorm van spiritueel zoeken niet enkel totaal overbodig is, maar in de eerste plaats een obstakel voor bevrijding—een hindernis voor Zelfrealisatie.

De bevrijding die de yogi wil ervaren hoeft dus niet 'gezocht' te worden in deze illusoire wereld. Zij is aanwezig in elke ervaring die zich aan hem presenteert. In elke gewaarwording. In elk gevoel. In het eeuwige NU.

Aṣṭāvakra suggereert in dit vers dat iemand die dit inzicht bereikt heeft, niet langer betrokken is bij de wereld en niets meer hoeft te doen. De Meester is slechts getuige van de gebeurtenissen in de wereld om hem heen.

(Vers 18-16): Dit vers benadrukt het onderscheid tussen enerzijds het verwerven van inzicht en anderzijds de realisatie (= herkennen, erkennen en er één mee worden) ervan. Het is een subtiel verschil, maar het maakt een wereld van verschil uit. Als de yogi zegt 'Ik ben Brahman' blijkt uit deze uitspraak dat de beoefenaar nog in dualistisch bewustzijn gehuld is. Dat hij zich nog steeds in de 'ik'-modus bevindt. Dat hij nog niet één geworden is met Brahman; dat hij de éénheid met Brahman nog niet gerealiseerd heeft.

Voor de yogi van de Aṣṭāvakra Gītā betekent het begrijpen en realiseren —het 'ervaren'—van Brahman het diepe besef—het 'inzicht'—dat er achter de verscheidenheid van de wereld en de illusoire aspecten van het bestaan een Ultieme Realiteit bestaat die tijdloos, onveranderlijk en ondeelbaar is. Deze Ultieme Realiteit is de bron van alle leven, bewustzijn en creatie.

Slechts wanneer de yogi de hoogste staat verwezenlijkt heeft, i.c. als hij Puur Bewustzijn is, is het dualistische bewustzijn van de beoefenaar vernietigd. Dan is hij 'Meester'.

(Vers 18-17): Dit vers benadrukt het belang van het kalmeren van de geest om het hoogste niveau van bewustzijn te kunnen bereiken. Het suggereert dat, als de geest rustig en stabiel is, we onze ware aard kunnen zien en ons bewustzijn kunnen verhogen. Immers, als onze geest voortdurend afgeleid wordt door gedachten, wordt het moeilijk om de hoogste staat van bewustzijn te bereiken. Het is van het grootste belang om onze geest tot rust te brengen en te concentreren op onze ware aard om spirituele vooruitgang te boeken.

(Vers 18-18): De betekenis van dit vers is dat een Meester, terwijl hij zich volkomen in de wereld bevindt, niet door de wereld beïnvloed wordt. Hij/zij raakt niet gehecht aan de ervaringen die hij/zij beleeft. Hij/zij ziet de wereld als een tijdelijke en efemere verschijning en blijft onbewogen voor de ups en downs van het leven. De Meester ziet noch afleidingen (Skr. vikṣepa), noch concentratie (Skr. samādhi), noch bezoddelingen of hechtingen (Skr. lepa) in zichzelf, omdat hij/zij deze als illusoir beschouwt en zich louter identificeert met het onveranderlijke Zelf. Hij is ruimte. Pure waarneming, Puur Bewustzijn. Een Getuige.

(Vers 18-19): De tekst van dit vers benadrukt het belang van tevredenheid en het loslaten van verlangen. Een wijs persoon die tevreden is en vrij is van verlangen, ziet de wereld zoals ze wêrkelijk is. Zulke yogi handelt zonder de verwachtingen en de beperkingen die voortspruiten uit de mentale constructies van de geest.

Zo'n yogi is vrij van de dualiteit van goed en slecht, positief en negatief en handelt zonder druk om iets te 'moeten' doen. Door tevreden te zijn en vrij van verlangen, ontdekt de Meester zijn 'ware zelf'. Vanuit een diepe innerlijke wijsheid handelt hij, zonder dat zijn handelingen bezoddel zijn door concepten en ideeën van zijn geest.

(Vers 18-20): Dit vers benadrukt de noodzaak voor de Meester om steeds in harmonie te zijn met de levensstroom, beter dan zich rechtlijnig vast te houden aan strikte (geconditioneerde) ideeën van handelen of niet-handelen. Een Meester handelt spontaan, overeenkomstig wat zich aan hem presenteert. Hij blijft altijd kalm en tevreden, ongeacht de uitkomst. Zijn handelen is natuurlijk, vanzelfsprekend. Leeg aan intentie. Leeg aan zelfzucht. Leeg aan hebzucht. Spontaan.

Als een bevrijd Meester (Skr. jīvanmukta), die in dit leven de hoogste staat van bevrijding bereikt heeft, beïnvloedt het karma dat zich alsnog manifesteert in zijn huidige leven (Skr. prārabdha-karma) hem niet meer. Hoewel de effecten ervan nog steeds kunnen optreden, is hij er niet langer aan onderworpen en wordt hij er niet langer door beïnvloed.

Dit is een belangrijk vers. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt de Meester afgeschilderd als iemand die de staat van zelfrealisatie bereikt heeft. Daardoor identificeert het individuele zelf zich—nà zelfrealisatie—niet langer met het lichaam, de geest en de persoonlijkheid.

Hierop voortbouwend is de Meester niet langer onderworpen aan prārabdha-karma, omdat hij zich niet langer identificeert met het individuele zelf dat dit karma ervaart. Hij leeft immers vanuit het bewustzijn

dat zijn 'ware aard' gelijk is aan het ātman = Brahman = het Universele Zelf.

Belangrijk: merk op dat het bovenstaande een conceptuele, intellectuele benadering is. Laat het duidelijk zijn dat de directe, experiëntiële ervaring van zelfrealisatie complexe en persoonlijke aspecten op de voorgrond brengt voor de Meester.

(Vers 18-21): Dit vers beschrijft de natuurlijke zijnsstaat van de Meester. Vrij van verlangen en verplichtingen beweegt hij zich spontaan door het leven zonder zich te hechten aan materieel bezit. Dit vers vergelijkt de Meester metaforisch met een verdord blad dat door de wind weg geblazen wordt. De betekenis van deze beeldspraak is dat de Meester zich immer aanpast aan de wijzigende omstandigheden van het leven. Het vers benadrukt dat ware bevrijding in de relatieve, zintuiglijke wereld bereikt wordt door innerlijke onthechting en een onafhankelijke opstelling t.o.v. externe omstandigheden.

Het begrip dat in dit vers gebruikt wordt om deze onafhankelijkheid uit te drukken is het Sanskrietwoord 'svacchanda' (Skr.). Dit begrip staat voor: onafhankelijk, bevrijd, spontaan. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'svacchanda' naar een staat van vrijheid en autonomie, waarin de Meester zijn handelingen spontaan, onafhankelijk en ongehinderd uitvoert, zonder zich te laten leiden door externe factoren, omstandigheden of restricties. Dit impliceert een staat van bewustzijn, waar de yogi volledig opgaat in zijn handelen, zonder afgeleid te worden door twijfels, angsten of zorgen over de uitkomst van zijn daden.

Met andere woorden, 'svacchanda' betekent het bereiken van een staat van innerlijke vrijheid en spontaniteit waarbij de yogi volledig op zichzelf vertrouwt en handelt zonder enige vorm van dwang of conditionering. Het is een staat van verlichting en spirituele bevrijding waarin hij handelt vanuit een diep innerlijk inzicht en verbinding met het Zelf; compleet onthecht aan de beperkingen van zijn geest en van de wereldse realiteit.

(Vers 18-22): Dit vers benadrukt dat iemand die bevrijd is uit de cyclus van wedergeboorte en niet meer gebonden is aan het materiële bestaan, niet langer onderhevig is aan de ups en downs van het leven en dus geen gevoelens van vreugde of verdriet ervaart. Vreugde en verdriet zijn contraire uitingen van onbeheerst denken. Ze spruiten ofwel voort uit begeerte naar fenomenen uit deze tijdelijke, vergankelijke wereld; ofwel uit afkeer naar deze dingen.

De Meester heeft, door zijn inzicht én directe ervaring, het zintuiglijk bestaan getranscendeerd. Hij is ontstegen aan verlangen en afkeer. Aan vreugde en smart. Aan alle vormen van dualiteit.

De Meester is constant kalm en sereen, net alsof hij zijn lichaam verlaten heeft (metaforisch zoals de bevrijde 'ziel' na de dood). Het vers wijst er dus op dat bevrijding uit saṃsāra een bewustzijnsstaat van permanente innerlijke vrede en rust oplevert. In dit leven. In élk moment. Wat wil je méér?

(Vers 18-23): Dit vers beschrijft de innerlijke gemoedstoestand van de Meester, die bevrijd is van verlangen en hechting. De verlichte Wijze (Skr. dhīra) verlangt niet meer naar werelds genot. Hij hecht zich niet meer aan aardse dingen. Doordat hij zich vrijgemaakt heeft van deze externe factoren is hij in innerlijke rust en vreugde gevestigd.

De Meester schept die vreugde uit zijn identificatie met het ātman. Deze innerlijke rust en tijdloze vreugde is immers een inherente kwaliteit van zijn Puur Bewustzijn.

De Meester realiseert zich dat het individuele zelf (Skr. jīva) slechts een tijdelijke manifestatie is, terwijl het Zelf eeuwig en onveranderlijk is. Door zich te identificeren met het Zelf, transcendeert de Meester de dualiteit van vreugde en verdriet die voortspoot uit zijn vroegere identificatie met het individuele zelf.

(Vers 18-24): Dit vers uit de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het belang van het handelen op een natuurlijke, spontane manier, zonder gehechtheid aan enig ego of zelfbeeld.

De Meester handelt spontaan en zonder verwachtingen, waardoor hij vrij blijft van de dualiteit van minachting en trots. De term 'prakṛtyā' verwijst naar de natuurlijke zijnsstaat, ⁶⁵ terwijl 'dhīrasya' verwijst naar de Meester die deze zijnsstaat bereikt heeft.

(Vers 18-25): Dit vers benadrukt het belang van het begrijpen van de 'ware aard' van het zelf en het loslaten van gehechtheid aan de resultaten van onze handelingen.

Het lichaam is de uitvoerder van onze handelingen, maar wij zijn het lichaam niet. Het Zelf is zuiver en transcendent en kan niet beïnvloed worden door onze handelingen. Door de nadruk te leggen op het onderscheid tussen het Zelf en het lichaam, moedigt de Aṣṭāvakra Gītā ons aan om ons bewust te worden van onze ware aard (= het Zelf) en

om los te komen van de identificatie met het vergankelijke lichaam en de wereld van verschijnselen.

De tweede helft van het vers gaat over het idee van actie zonder gehechtheid of verwachtingen. Als we ons bewust zijn van de 'ware aard' van het zelf, zijn we niet gehecht aan de resultaten van onze acties.

We kunnen handelen zonder beïnvloed te worden door gedachten, mentale constructies en emoties. Zonder wilsintenties zijn we niet gebonden door karma. Dit idee van handelen zonder gehechtheid of verwachtingen vormt een belangrijk concept in de spirituele filosofie van de Aṣṭāvakra Gītā en wordt beschouwd als een belangrijke stap in het realiseren van verlichting.

Dit blijkt uit de laatste versregel: 'Wat hij ook doet, vanuit zulke gedachtengang handelt hij niet': de Meester is vervuld van Puur Bewustzijn, van het Zelf. Als dusdanig is hij vrij van zelfzucht, i.c. hij identificeert zich niet met zijn handelingen. Zijn handelingen gebeuren niet intentioneel. Uitsluitend spontaan.

(Vers 18-26): Wie de Meester gadeslaat kan misschien de indruk hebben dat hij achteloos, onzorgvuldig is. Het begrip 'atadvādiva' ⁶⁶ verwijst naar de houding van de Meester, die zich schijnbaar gedraagt als een achteloos, onzorgvuldig persoon.

In realiteit is dit een gevolg van het feit dat hij zijn ego en zijn persoonlijkheid getranscendeerd heeft en zich uiterst bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman) en het grotere geheel van het bestaan.

De vraag die zich stelt is de volgende: 'Waarom lijkt de Meester 'achteloos, onzorgvuldig'?

Omdat hij zijn handelen niet toelicht, noch motiveert; omdat zijn handelen niet intentioneel en niet resultaatgericht is?

De Meester motiveert zijn daden niet. Waarom zou hij dit ook doen? De reden voor zijn houding ligt verscholen in het feit dat de Meester een Jīvanmuktā ⁶⁷ is. Een Jīvanmukti handelt, net zoals een dwaas, zonder intentie, zonder doel, zonder resultaat. Hij 'is' immers het Zelf. Puur Bewustzijn.

Het feit dat hij zijn handelen niet motiveert zoals de niet-geïnstreerde mens, doet hem overkomen als een dwaas. Het verschil tussen beiden echter is dat de dwaas beneden het normale intelligentieniveau functio-

neert, terwijl de Meester er ver bovenuit stijgt. Uitersten hebben de neiging vaak treffende gelijkenissen te vertonen.

De werkelijkheid is dat de Meester 'gelukkig, tevreden en helder van geest moeiteloos verwijlt in deze wereld': hoewel de Meester zich fysisch in de relatieve wereld bevindt, 'is' hij niet van deze wereld. Zijn geest verwijlt in de noumenale dimensie.

Daardoor is het begrijpelijk dat hij—vormelijk—'achteloos, onzorgvuldig' overkomt.

(Vers 18-27): Dit vers beschrijft de staat van de Meester, die volledig bevrijd is van de beperkingen van geest en lichaam.

'De Meester die vermoeid is van eindeloos overpeinzen en analyseren'—is, nà zijn zoektocht en zijn zelfrealisatie, niet langer betrokken bij de eindeloze stroom van gedachten en twijfels die de geest normaal gesproken beheersen. Na het loslaten van elke mentale inspanning verblijft hij in een staat van diepe rust en innerlijke vrede.

De Meester is niet langer gehecht aan de wereld van zintuiglijke waarneming en handelt niet op basis van verlangen of zelfzucht. Bevrijd van alle aardse besognes heeft hij geen behoefte aan kennis, horen, zien of handelen.

Volkomen in harmonie met het universum leeft de Meester in een zijns-toestand van vrede en gelukzaligheid. Hij geniet de opperste zaligheid van het Zelf.

(Vers 18-28): De Meester wordt niet langer gestoord door gedachten en verlangen. Hij is voorbij onwetendheid gegaan. Hij heeft de ware aard van het universum begrepen en wéét dat alles, inclusief hemzelf, niets anders is dan het oneindige en tijdloze Brahman.

Dit vers beschrijft de staat van de Wijze die de Ultieme Realiteit begrepen heeft en zich volledig toegewijd heeft aan spirituele verlichting. Daardoor heeft de Meester zichzelf bevrijd van alle afleidingen en ongefocuste gedachten die, normaal gesproken, de geest beheersen. Hij is ontsnapt aan de cyclus van geboorte en dood en begrijpt zijn ware aard als ātman. Anders gezegd: hij maakt deel uit van het oneindige en alomtegenwoordige Absolute. Hij leeft het Brahman.

Dit vers moedigt de beoefenaar aan zich te richten op het begrijpen en realiseren van de ware aard van de werkelijkheid en de geest te zuiveren van afleidingen om ook deze staat van verlichting te bereiken.

(Vers 18-29): De Meester, wiens innerlijke zelf geen egoïsme bezit, handelt niet, hoewel hij handelingen uitvoert. Door zijn gemoedstoestand laten zijn daden geen sporen na.

Dit betekent dat de Meester handelt zonder ego, zonder zichzelf als 'doener' of als 'genieter' te zien: hij handelt uit een staat van innerlijke volledigheid en onthechting, zonder verlangen of behoefte naar het resultaat van zijn handelen.

Anders gezegd: de verlichte persoon doet wat hij moet doen zonder enige persoonlijke betrokkenheid of gehechtheid. Zijn daden laten geen sporen achter, omdat hij zich niet langer identificeert met zijn acties.

Wanneer het individuele ego (Skr. ahaṁkāra) ⁶⁸ niet aanwezig is in de handelingen die hij stelt, heeft dit geen invloed op de innerlijke staat van de persoon. Met andere woorden, wanneer de Meester handelt zonder egoïsme, wordt hij niet beïnvloed door het resultaat van zijn handelen en blijft hij onverstoort, ongeacht de uitkomst ervan. De Meester is het Zelf. Puur Bewustzijn. De eeuwige getuige. Niet de doener. Niet de genieter.

Het vers moedigt de beoefenaar aan om zijn gehechtheid aan het ego te overwinnen en zich te richten op het handelen vanuit een staat van onthechting en innerlijke spontaniteit. Intentie (i.c. egoïsme, zelfzucht, hebzucht...) is in werkelijkheid de bron van ons handelen. Als er intentie is in onze geest kunnen we wel afzien van fysiek handelen, maar de mentale bedoeling, de drijfveer, de trigger, blijft intact. Slechts wanneer ons egoïsme volledig uitgeroeid is, kunnen we spreken van niet-handelen.

(Vers 18-30): Dit vers beschrijft de kenmerken van een verlichte geest. De geest van de Meester wordt niet (langer) beïnvloed door emoties zoals angst, onrust en trots, noch door externe omstandigheden die tevredenheid kunnen veroorzaken. De geest van de Meester is vrij van actie, statisch, vrij van verlangen en bevindt zich in een staat van rust en stabiliteit. Zulke geest is vrij van elke vorm van gehechtheid en identificatie met het ego, waardoor hij volkomen vrij en bevrijd is. Dit vers nodigt de yogi uit om te streven naar het bereiken van deze staat van mentale bevrijding door zijn ego en zijn gehechtheden los te laten.

(Vers 18-31): Dit vers betekent dat wanneer het bewustzijn niet betrokken is bij een activiteit of als er geen reden is voor een activiteit, het bewustzijn zich terugtrekt in zichzelf en 'in zijn eigen aard rust'.

Dit betekent dat, wanneer er geen motivatie of reden is om een bepaalde activiteit te ondernemen, het bewustzijn geen initiatief neemt om zich ermee te bemoeien en in plaats daarvan 'rust in zijn eigen natuur'. Het bewustzijn is dan niet betrokken bij het 'doen' van activiteiten, maar het blijft wel bewust.

Belangrijk is te weten wat 'dit rusten in de eigen aard of in de eigen natuur' betekent.

De 'eigen aard' is de vertaling van het Sanskrietwoord 'svabhāva'. Dit begrip 'svabhāva' verwijst naar de intrinsieke aard of essentie van een individu of een object. Het staat voor het inherente zelf of de ware aard van iets. Het is de inherente aard of identiteit van iets, de aangeboren natuur die niet veranderd kan worden door externe omstandigheden of invloeden.

Opgelet: dit staat in schril contrast met de opvatting van het boeddhisme, dat stelt dat het 'zelf' geen 'eigen aard' bezit. Dat het 'zelf' leeg is aan 'zelf' (P. anatta).

Dit vers benadrukt het belang van het loslaten van hechting en verlangen om spirituele groei en verlichting te bereiken. Zelfs als er een verlangen is om iets te doen, kan dit verlangen getransformeerd worden d.m.v. contemplatie en meditatie, zonder dat het zich manifesteert in actie. Dit leidt tot een staat van loslaten en innerlijke vrede.

(Vers 18-32): Dit vers benadrukt het belang van wijsheid en begrip in het zoeken naar de waarheid. Het vers stelt dat zelfs als de waarheid met hand en tand wordt uitgelegd of samengevat, een dwaas het niet begrijpen kan vanwege zijn beperkt bewustzijn. Wie streeft naar Waarheid moet over de nodige kwalificaties beschikken om de Waarheid te kunnen bevatten. Zonder de vereiste kwalificaties zal hij de Waarheid verbijsterd aanhoren.

Maar ook een verstandige yogi gaat aarzelend te werk als de waarheid uitgelegd wordt. In de upanishads wordt er op diverse plaatsen op gewezen dat 'zelf'-kennis (inzicht in ātman) een uiterst zeldzaam goed is.

In de Kathopanishad staat het volgende: 'Misschien één op vele duizenden streeft naar volmaaktheid; en onder de uitverkorenen die aldus

streven, is er misschien maar één, die Mij in werkelijkheid kent. Brahman heeft de zintuigen zodanig geschapen dat zij naar buiten gericht zijn, en daarom ziet de mens de externe wereld, maar het innerlijk-zelf (inzicht in ātman) ziet hij niet. Eén enkele Wijze, die de onsterfelijkheid begeert, zal misschien zijn blik naar binnen richten en het innerlijk ātman gewaar worden’.

Als iemand vasthoudt aan de eigen beperkte denkpatronen en niet open staat voor nieuwe inzichten, blijft hij onwetend en dwaas, zelfs als de waarheid duidelijk gepresenteerd wordt. Het toont aan hoe belangrijk het is op dit bevrijdingspad (en op alle andere paden naar zelf-realisatie) om onze eigen beperkingen en vooroordelen te erkennen en onze geest open te stellen voor nieuwe kennis en inzichten om spirituele groei en begrip te bevorderen. Zonder 'zelf'-kennis zal het Zelf nooit ervaren worden. En blijft Puur Bewustzijn voor de meesten dode letter en saṃsāra de eeuwige habitat.

(Vers 18-33): Deze versregel stelt dat sommige beoefenaars zich toeleggen op éénpuntige concentratie om hun geest te temmen. Maar zij doen dat zonder goed te beseffen waar ze mee bezig zijn. De Meester, die in het Zelf verwijlt, heeft daar geen behoefte aan: hij is in zichzelf gevestigd.

Hij laat zijn geest rusten in zijn natuurlijke staat van stilte en helderheid, zonder enige vorm van afleiding of afleidend denken. Dit is wat bedoeld wordt met de term 'in zichzelf gevestigd zijn'. Sthita (Skr.).

Sthita staat voor 'gevestigd zijn in' of 'stabiel zijn', in de betekenis van 'vast'. Sthita verwijst naar een persoon die gevestigd is in zijn 'ware zelf' of in zijn 'ware natuur'. Ātman. Sthita verwijst rechtstreeks naar de staat van verlichting of Zelfrealisatie. Mokṣa. Het verwijst naar iemand die vrij is van innerlijke conflicten, gehechtheden en identificaties met het fysieke lichaam, de geest en wereldse zaken.

Het is een staat van 'zijn' waarin de gerealiseerde yogi—de Meester—zich bewust is van zijn ware aard als het onveranderlijke, ondeelbare en tijdloze Zelf. Dát is zijn enige identificatie. Ik herhaal: de enige identificatie, zonder uitzondering. Dán bevrijdt de Meester zich uit zijn gehechtheid aan materiële zaken en realiseert hij zijn 'ware zelf'. Ātman. Dán laat hij resoluut de staat van onwetendheid of dwaling (Skr. mudhā) achter zich en 'vestigt hij zich in zijn ware aard', die de eenheid van alles is.

(Vers 18-34): Deze versregel benadrukt dat ware innerlijke vrede niet bereikt kan worden door uitsluitend inspanning of moeite te doen, vooral niet als iemand 'noch ziet, noch weet' wat de waarheid is. Anders verwoord: indien hij de richting niet kent waarnaar hij moet kijken.

Een dwaas kan zichzelf moe maken door te proberen innerlijke vrede te vinden door middel van externe inspanning of spirituele praktijken, maar zonder inzicht in de werkelijkheid zal elke poging vruchteloos blijven.

Een Meester daarentegen bereikt innerlijke vrede door te begrijpen wat waarheid is. Door 'simpelweg' de aard van de werkelijkheid te zien, te wéten én te realiseren kan de Meester volledig tevreden en gelukkig zijn.

Anders gezegd: een dwaas bereikt geen gemoedsrust, zelfs niet door grote inspanning, terwijl een wijze tot innerlijke vrede komt door simpelweg de waarheid te begrijpen en in zichzelf te realiseren. Voor alle duidelijkheid en opdat er geen enkel misverstand over zou ontstaan: de essentie van de waarheid is de eenheid en ondeelbaarheid van het Zelf en het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman). Het inzicht in deze waarheid stelt de beoefenaar in staat om de cyclus van geboorte en dood te overstijgen en de ware aard van het bestaan te begrijpen. Het 'doel' is om de illusie van separaatheden te doorbreken en de non-dualiteit van het bestaan te realiseren.

(Vers 18-35): Dit vers wijst erop dat het zuivere, ontwaakte, geliefde, volledige, niet-conceptuele en onbesmette Zelf niet bekend is bij de 'mensen'—bij hen die zich nog niet bevrijd hebben uit hun gehechtheid aan de wereld—die (nog) vastzitten in beoefening. Dit vers beschrijft de aard van het Zelf en stelt dat het zuiver, ontwaakt, geliefd, volledig, niet-conceptueel en onbesmet is.

Dit Zelf is niet bekend bij degenen die vastzitten in spirituele oefeningen (Skr. abhyāsa).⁶⁹ De implicatie is dat hoewel spirituele oefeningen zoals meditatie en yoga nuttig kunnen zijn om de geest te kalmeren en voor te bereiden op zelfonderzoek, ze finaal het Zelf niet onthullen.

Het Zelf kan uitsluitend begrepen worden door het loslaten van alle conceptuele, mentale constructies en het direct experiëntieel ervaren van de werkelijkheid zonder tussenkomst van de geest.

Dit is waar het begrip 'tatrābhyāsaparā' in dit vers op doelt. Het begrip geeft aan dat eenmaal het Puur Bewustzijn gerealiseerd is, de nood-

zaak tot verdere beoefening wegvalt. Net zoals iemand die volkomen verzadigd is van water, geen dorst meer heeft, zo heeft de Meester geen behoefte meer aan verdere spirituele inspanning of realisatie. Het maakt duidelijk dat de Meester, in die staat van verlicht bewustzijn, volledig vervuld is en niets anders meer hoeft te bereiken. Er is geen behoefte meer aan verdere spirituele inspanning, omdat de Meester in de 'gerealiseerde waarheid gevestigd is'. De Meester 'rust in de volheid van het Zelf'. In 'de volheid van het Zijn'. In 'de volheid van Puur Bewustzijn'. Wat wil je méér?

(Vers 18-36): Dit vers legt de nadruk op het feit dat bevrijding niet bereikt kan worden door uitsluitend rituele handelingen te verrichten en vast te houden aan uiterlijke vormen, structuren en rituelen.

De 'vimūḍha' uit de eerste versregel is een dwaas die zich vastklampt aan uiterlijke schijn en geen inzicht heeft in de ware aard van de werkelijkheid. Dit vers benadrukt het belang van innerlijke groei en spirituele ontwikkeling in de zoektocht naar bevrijding. Het suggereert dat alleen door het cultiveren van inzicht en wijsheid, en door los te komen van de beperkingen van uiterlijke vormen, structuren en rituelen, men bevrijding kan bereiken. Een belangrijk vers!

Om mokṣa te bereiken, moet de yogi de illusies van de wereld en het ego loslaten en zich richten op de realisatie van de ware aard van het zelf (Skr. ātman). Concreet gaat het hierbij om het transcenderen van het dualistische denken en het realiseren van de eenheid van het bestaan. Al de rest zijn schijninterpretaties die gecatalogeerd kunnen worden onder de term 'decor en decorum'. Point final.

(Vers 18-37): De betekenis van dit vers is dat alleen de Meester, de Wijze, die inzicht heeft in de ware aard van de werkelijkheid en het universele Zelf begrijpt, in staat is om de eenheid met Brahman te realiseren.

Een dwaas daarentegen, hoe graag hij ook spiritueel wil groeien (wat op zich al een aberratie is), zal nooit in staat zijn om ātman, resp. Brahman te bereiken omdat hij niet de juiste kennis, wijsheid heeft. Het vers benadrukt het belang van innerlijke groei en spirituele ontwikkeling, niet door uiterlijke handelingen, maar door het verkrijgen van inzicht.

Concreet: het vers suggereert dat verlangen naar spirituele verlichting niet voldoende is, men moet ook over het potentieel beschikken om de werkelijkheid te begrijpen en te ervaren. Alleen dan is éénwording met het Universele Zelf mogelijk.

De pointe van dit vers is het volgende: de beoefenaar die ernaar streeft om zijn ware aard (Skr. ātman) te ontsluiten, begrijpt niet dat hij—louter door het feit van dit verlangen—de deur naar zijn éénwording met Brahman sluit. Immers, door dit verlangen geeft de beoefenaar zelf aan dat hij zijn separaathed nog niet getranscendeerd heeft. Anders gezegd: de ongelukkige erkent zélf de negatie van zijn eigen aard, i.c. dat hij (nog) niet het Zelf is (maar het wel wil 'worden').

Zolang hij dit verlangen niet bemeestert, kan hij gewoonweg niet tot zelfrealisatie komen. Wil de beoefenaar tot zelfrealisatie komen, moet hij het verlangen naar verlichting vernietigen. Hij moet onverwijd de keten van verlangen, die hij koortsachtig (door zijn rituele beoefening) aan het smeden is, verbreken. Hij hoeft niets te verlangen. Hij hoeft al-léén te 'zien' dat hij Ātman = Brahman = het Zelf = Puur Bewustzijn is.

(Vers 18-38): De betekenis van dit vers is dat de dwaas die vasthoudt aan de objecten en zaken van de wereld, zoals materiële rijkdom, macht en status, alleen maar bijdraagt tot de voortzetting van de cyclus van ontstaan en vergaan. Al deze objecten zijn vergankelijk en bieden geen bevrijding uit de cyclus van saṃsāra, de cyclus van wedergeboorte.

In tegenstelling tot de dwaas, heeft de Meester de wortels van deze onheilzame boom afgesneden, wat betekent dat hij niet langer gebonden is aan werelds verlangen en zich bevrijd heeft uit de cyclus van geboorte en dood.

Het vers benadrukt het belang van wijsheid en onthechting om spirituele bevrijding te realiseren. Het suggereert dat het vasthouden aan materieel verlangen alleen maar tot meer duḥkha en de voortzetting van saṃsāra leidt. Slechts het resoluut doorsnijden van de wortels van de boom van verlangen, i.c. het verwijderen van de oorzaak van het lijden, voert tot spirituele bevrijding.

(Vers 18-39): Dit vers benadrukt dat het onmogelijk is om innerlijke vrede en rust te vinden als men constant verlangt naar afleiding en externe prikkels. Een persoon die zijn geest getemd heeft, zal altijd rustig en vredig zijn, ongeacht de omstandigheden waarin hij zich bevindt. Innerlijke rust kan slechts bereikt worden door de geest te temmen en te concentreren op het hogere Zelf of 'tattva'.

Het begrip 'tattva' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar de fundamentele waarheid of realiteit van het universum en het Zelf. Tattva is een concept dat gebruikt wordt om de essentie of het wezen van iets aan te

duiden. Het is de diepere waarheid die zich achter de schijnbaar waargenomen realiteit bevindt. Door het realiseren van het 'tattva' van het universum en het Zelf, vindt de beoefenaar bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood en begrijpt hij de ware aard van het bestaan.

(Vers 18-40): Dit vers kan ook iets anders vertaald worden: 'Zij die zichzelf hebben gezien door te zien wat niet gezien kan worden, zijn verstandig en zien hun onsterfelijke zelf. Maar zij die zichzelf alleen zien door wat gezien kan worden, zien zichzelf niet, ook al kijken ze nog zo aandachtig'.

Dit vers benadrukt het belang van het begrijpen van het onzichtbare aspect van het zelf. Het 'zelf' dat kan gezien worden, is het fysieke lichaam en de externe verschijning van een persoon: het begrensde, belichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat. Het zichtbare aspect van het zelf is het jīva.

Het onzichtbare aspect van het zelf verwijst naar de innerlijke essentie van een persoon dat niet waargenomen kan worden met de zintuigen. Dit verborgen aspect van het zelf is het ātman. Alleen zij die in staat zijn om dit onzichtbare aspect van het zelf te begrijpen en te zien, kunnen hun onsterfelijke zelf waarnemen en mogen als Meester betiteld worden.

Dit vers benadrukt dat het niet genoeg is om alleen maar te kijken naar het fysieke lichaam en de externe verschijning van een persoon om het 'ware zelf' te begrijpen. Zelfs als iemand aandachtig kijkt naar het zichtbare aspect van het zelf, zal hij het onzichtbare aspect missen, als hij niet over het inzicht en de wijsheid beschikt om dit aspect te herkennen. Alleen zij die hun onsterfelijke zelf kennen en begrijpen, komen in contact met hun 'ware aard' en zullen op deze manier de hoogste staat realiseren: Puur Bewustzijn.

(Vers 18-41): Dit vers benadrukt de beperkingen van het denken en de restrictieve menselijke geest. Anders gezegd, dit vers suggereert dat de menselijke geest bevrijding niet begrijpt (en het begrip niet behoorlijk kan invullen), zolang hij verward is of gevangen zit in dualiteit en in conceptuele kaders.

Bevrijding of zelfrealisatie is immers een experiëntiële ervaring die voorbij gaat aan het beperkte denken en de beperkte concepten van de geest. Dit vers nodigt de yogi uit om de beperkingen van het denken te overstijgen en te zoeken naar een directe bevrijdingservaring, die voorbij gaat aan alle concepten en dualiteit.

Dit vers benadrukt het belang van zelfbewustzijn, begrip en inzicht in onze 'ware aard' als een middel om vrijheid te bereiken, in tegenstelling tot het doctrinair opleggen van beperkingen aan onszelf zonder begrip van nut of doel (religieuze regels en rituelen). Dit vers suggereert dat iemand die zich bewust is van zijn 'ware aard', altijd vrij is, ongeacht de externe omstandigheden waarin hij zich bevindt. Maar het suggereert evenzeer dat wie deze vrijheid ooit geproefd heeft, nooit zal toelaten dat aan zijn verworven vrijheid getornd wordt.

(Vers 18-42): Dit vers legt de nadruk op de persoonlijke verantwoordelijkheid voor het bereiken van bevrijding en het overstijgen van de cyclus van wedergeboorte. Uit deze versregels volgt dat de yogi zelf de schepper is van zijn bewustzijn. Elk persoon is zowel de schepper als de vernietiger van zijn eigen bewustzijn: er is niemand anders die deze rol kan vervullen. Anders gezegd, niemand kan de verantwoordelijkheid nemen voor de spirituele vooruitgang van iemand anders. Elke yogi moet zijn eigen beschermer zijn.

(Vers 18-43): Dit vers benadrukt het belang van juist begrip en inzicht om de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) te begrijpen en te ervaren. Mensen met een beperkt begrip kunnen wel 'mediteren' op het zelf, maar omdat ze verstrikt zijn in onwetendheid en illusies, kunnen ze de 'ware aard' van het zelf niet doorgronden. Zo blijft hun leven onvervuld.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'kubuddhayaḥ'⁷⁰ gebruikt om mensen aan te duiden die beperkt zijn in hun intellectueel potentieel. Kubuddhayaḥ zijn personen met een zwak of beperkt potentieel en die moeite hebben met het begrijpen van diepere filosofische concepten en waarheden.

(Vers 18-44): Dit vers is duidelijk: 'Voor degenen die verlangen naar bevrijding is er geen steun nodig. De geest van degene die bevrijd is, is altijd onafhankelijk en vrij van verlangen.'

Het gaat hier dus om twee verschillende personen: enerzijds de zoeker naar bevrijding en anderzijds de Meester, die bevrijd is.

Dit vers benadrukt de innerlijke vrijheid en onafhankelijkheid van iemand die zich inzet voor spirituele bevrijding (Skr. mumukṣu). Het suggereert dat degenen die oprecht streven naar bevrijding geen externe ondersteuning of afhankelijkheid nodig hebben om hun doel te bereiken. Samengevat moedigt dit vers de spirituele zoeker aan om zijn innerlijke 'drang' naar bevrijding te cultiveren en te beseffen dat ware

vrijheid en vervulling voortkomen uit een onafhankelijke geest die vrij is van werelds verlangen.

(Vers 18-45): Dit vers gebruikt de metafoor van de panter om zintuiglijke objecten te omschrijven. Wie de panter opmerkt, zoekt angstig naar een vluchtplaats om zich in veiligheid te brengen. Mutatis mutandis, wie zintuiglijke objecten opmerkt, dient er de werkelijkheid van te zien en zich te focussen op het gevaar dat ervan uitgaat wanneer we ons ermee identificeren.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is het vasthouden aan viśaya ⁷¹ —het vastklampen aan materiële objecten en ervaringen— de oorzaak van lijden en onwetendheid. Belangrijk is te beseffen dat het niet de zintuiglijke objecten zijn die duḥkha veroorzaken: het is onze identificatie ermee, onze hechting eraan, dat lijden met zich brengt. Bevrijding wordt bereikt door het overstijgen van viśaya en het richten van de geest op het Zelf. Op het onveranderlijke en het tijdloze. Op Puur Bewustzijn.

(Vers 18-46): In dit vers wordt opnieuw beeldspraak gebruikt: de leeuw staat voor een mens zonder verlangen; de olifanten voor zintuiglijke objecten. Net zoals in het vorige vers wordt de nadruk gelegd op het feit dat het niet de zintuiglijke objecten zijn die lijden en ellende veroorzaken, maar wél onze gehechtheid aan de zintuiglijke objecten.

Eenmaal de Meester zich van zijn gehechtheid bevrijd heeft, hoeft hij de wereld niet meer te verzaken. Een bevrijd mens kan, zelfs te midden van wereldse objecten, een vrij en gelukkig leven leiden. Zonder duḥkha. Het vers suggereert dat zij die zich aan het spirituele pad toegewijd hebben, zich niet langer laten misleiden door materiële verleidingen en zich in plaats daarvan richten op het bereiken van spirituele verlichting.

(Vers 18-47): Dit vers benadrukt dat bevrijding niet bereikt kan worden door uitsluitend rituelen of formele praktijken uit te voeren. Bevrijding is niet afhankelijk van externe factoren, maar wél van innerlijke vrede en tevredenheid. Bevrijding ontstaat door het loslaten van beperkende overtuigingen en het cultiveren van een bewustzijnsstaat die vrij is van angst en twijfel. Bevrijding is het resultaat van een diepgaand innerlijk proces van zelfonderzoek, reflectie en meditatie.

(Vers 18-48): Dit vers benadrukt dat het luisteren naar het Ware, naar de essentie van de Werkelijkheid, leidt tot een heldere en onverstoorde geest. Als de geest zich richt op de waarheid, wordt hij bevrijd van de verwarrende invloeden van dualiteit en relatieve waarden zoals goed en

kwaad, deugd en ondeugd, enz... De geest wordt bevrijd van de slavernij van concepten en onderscheidt zich niet langer tussen wat goed of slecht is. In plaats daarvan is de geest in staat om de wereld te zien zoals ze werkelijk is, vrij van vooroordelen en concepten, en in staat om de ware essentie van de realiteit te zien. Dit leidt tot innerlijke vrede en vrijheid. Tot bevrijding.

(Vers 18-49): Dit vers beschrijft hoe een Meester spontaan handelt in elke situatie die zich aan hem presenteert. Het maakt niet uit of de actie die hij onderneemt, vanuit een werelds perspectief, goed of slecht lijkt. De Meester handelt vanuit zijn eigen innerlijke waarheid en intuïtie. Hij handelt zonder aarzeling, zonder na te denken over de gevolgen van zijn handelen en zonder gehechtheid aan het resultaat.

De vergelijking met een kind gaat op omdat kinderlijk handelen ook vrij is van complexiteit en bedrog. Kinderen handelen impulsief en zonder agenda, net zoals de Meester. Dit betekent niet dat hun acties naïef zijn, maar dat ze volledig 'in het moment zijn' en handelen vanuit zuivere intentie en innerlijke wijsheid. Ze zijn in staat om het goede te doen zonder erover na te denken, omdat ze in contact staan met hun ware zelf en handelen vanuit die unieke plaats van innerlijke kracht.

(Vers 18-50): Dit vers benadrukt het belang van vrijheid (Skr. svātantrya)⁷² voor spirituele groei en verlichting. Het vers suggereert dat vrijheid leidt tot geluk, verlossing en het hoogste spirituele doel. Innerlijke vrijheid is een centraal element voor spirituele groei. Bevrijding (Skr. mokṣa) wordt in de advaita vedānta-filosofie beschouwd als het uiteindelijke doel van het menselijk leven.

Het vers herinnert ons eraan dat we ons moeten focussen op het verkrijgen van innerlijke vrijheid en dat dit de weg is naar vervulling en bevrijding. Door vrijheid bereikt men geluk; door vrijheid verkrijgt men het hoogste. Door vrijheid bereikt men de staat van bevrijding. Kortom: vrijheid faciliteert het hoogste doel. Zolang men de juiste definitie maar hanteert: de meeste mensen verwarren bevrijding met bevrediging.

(Vers 18-51): Dit vers benadrukt het volgende: wanneer men beseft dat men niet de doener (hij die handelt) of de genietster (hij die ervaart) is, maar het Zelf, dan verdwijnen alle onzuiverheden van de geest. Dit vers beklemtoont het belang van het begrijpen van onze 'ware aard' (Skr. ātman) en het loslaten van onze identificatie met de rol van 'doener' of 'genieter'.

Wanneer de yogi zich realiseert dat het ware Zelf niet handelt ofervaart, maar 'getuige' is van handelingen en ervaringen, dan verdwijnen alle onzuiverheden van de geest, i.c. 'komt de gedachtenstroom van de geest tot bedaren' (Skr. cittavṛtti).⁷³ Dit komt doordat de beoefenaar dan niet langer aan de resultaten van zijn acties gehecht is en niet langer lijdt onder de gevolgen van goed en kwaad. Het besef van het Zelf als de 'ware aard' van het bestaan leidt tot innerlijke vrede en eenheid en zuivert de geest van alle verstorende invloeden.

(Vers 18-52): Dit vers benadrukt dat geestelijke rust en kalmte niet kan bereikt worden door middel van externe handelingen of rituelen, maar uitsluitend door zelfrealisatie, i.c. door inzicht in de ware aard van het Zelf. Anders gezegd, het vers beschrijft de toestand van de Meester, die zichzelf niet langer beschouwt als een handelend individu, maar als het onveranderlijke Zelf dat zich in hem/haar bevindt. Dit vers wil duidelijk maken dat het bereiken van deze toestand van geestelijke rust en innerlijke vreugde de sleutel is tot bevrijding en geluk.

(Vers 18-53): Dit vers benadrukt het belang van innerlijke vrijheid en de bevrijding van verlangen en illusie. Het beschrijft hoe de Meester, die zich bevrijd heeft van deze mentale belemmeringen, vreugde vindt in zichzelf en niet in externe objecten, zoals rijkdom, macht of prestige. Het vers stelt dat de Meester deze objecten achter zich heeft gelaten en dat zijn geest vrij is van bindingen. Hij is in staat om te leven zonder afhankelijk te zijn van externe omstandigheden en vindt vreugde en vervulling in zichzelf = in het Zelf.

(Vers 18-54): Dit vers benadrukt dat de Meester geen verlangen en gehechtheid vertoont voor externe objecten of personen, zelfs niet voor deze die hij als heilig of belangrijk beschouwt: een Meester vereert noch de Wijze, noch de goden, noch de heilige plaatsen, noch de koningen, noch de vrienden. Als hij ze ziet, laat dit geen spoor van verlangen of hechting achter in zijn hart. De laatste versregel is duidelijk: 'Nooit is zijn geest een verblijfplaats van verlangen'.

(Vers 18-55): De betekenis van dit vers is dat een ware yogi, die verlichting bereikt heeft en verenigd is met het Zelf, zich niet langer identificeert met externe aspecten van het leven, zoals bezit, familie of sociale status. De Meester is bevrijd van de dualiteit van het leven en kan lachen om de grillen van het leven en de wereld, zonder beïnvloed te worden door lijden of verandering. De Meester is volkomen bevrijd van onwetendheid, wat aanleiding geeft tot verlangen en afkeer, goedstoestanden die, op de keper beschouwd, de geest onrustig maken.

(Vers 18-56): De betekenis van dit vers is dat de Meester de dualiteit van het leven overstegen heeft en in staat is om het leven en de natuur op een dieper niveau te begrijpen. Zelfs als de Meester gelukkig is, beseft hij dat geluk tijdelijk is en dat er méér is dan enkel materiële bevrediging. Op dezelfde manier, wanneer hij geconfronteerd wordt met tegenslag of lijden, is hij niet bedroefd of gebroken, omdat hij begrijpt dat lijden ook tijdelijk is en dat het leven een natuurlijke cyclus van ups en downs kent. De Meester heeft een diep begrip van de natuurlijke staat van het leven en ervaart deze staat op wonderbaarlijke wijze steeds opnieuw.

De Meester is één met het Proces van Ontstaan en Vergaan. De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat het ware zelf zich niet beperkt tot het individuele lichaam, de geest en de zintuigen, maar verbonden is met het Universele Bewustzijn dat het hele bestaan doordringt. Het gaat voorbij aan de dualiteit van geboorte en dood, ontstaan en vergaan. De tekst impliceert dat de Meester zich bewust is van de fundamentele aard van de werkelijkheid, waarbij alles voortdurend verandert en transformeert. De Meester ervaart een diepgaand besef van eenheid met dit Proces van Ontstaan en Vergaan, zonder zich te hechten aan tijdelijke verschijningsvormen of gebeurtenissen. Dit inzicht komt voort uit het overstijgen van de beperkingen van zijn individuele ego en uit de realisatie van zijn verlichting.

De Meester realiseert in zich dat het Zelf onvergankelijk is en niet beïnvloed wordt door het cyclische karakter van het werelds bestaan.

Dit vers benadrukt dus de innerlijke vrede en vreugde die de Meester bereikt door zijn bevrijding (Skr. mokṣa) en het overstijgen van de dualiteit van het leven. De boodschap van dit vers is dat ware tevredenheid en bevrijding uit lijden niet afhankelijk zijn van externe omstandigheden. Innerlijke vrede en bevrijding uit duḥkha worden bereikt door een diepgaand inzicht in de aard van het Zelf en door het transcenderen van wereldse beperkingen en gehechtheden. Alleen zij die deze staat van bevrijding experiëntieel ervaren, begrijpen de ware betekenis ervan.

(Vers 18-57): In dit vers wijst de Aṣṭāvakra Gītā naar 'kartavyata' (Skr.)⁷⁴ of plicht, i.c. de overtuiging dat men bepaalde taken of verantwoordelijkheden moet vervullen om te voldoen aan sociale of religieuze normen. De Gītā stelt dat alleen onwetende mensen de cyclus van geboorte en dood beschouwen als een verplichting, omdat ze vastzitten in wereldse illusies en de waarheid niet begrijpen.

De Meester daarentegen, die het concept van 'leegte' (Skr. śūnyākārā); ⁷⁵ 'vormloosheid' (Skr. nirākāra), ⁷⁶ 'onveranderlijkheid' (Skr. nirvikāra) ⁷⁷ en 'zuiverheid' (Skr. nirāmaya) ⁷⁸ begrijpt, ziet de cyclus van het bestaan niet als een verplichting.

In plaats daarvan begrijpt hij dat deze wereldse cyclus een tijdelijke manifestatie is van het Zelf, en dat de ware essentie van het bestaan voorbij de materiële wereld ligt. De Meester richt zijn aandacht op het bereiken van bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

(Vers 18-58): Dit vers benadrukt het belang van innerlijke kalmte en rust, ongeacht of men handelt of niet handelt. Het zegt dat een dwaze persoon altijd verstoord en rusteloos is, zelfs als hij niets doet. Aan de andere kant zal een verlicht persoon, een Meester, zelfs als hij handelt en bezig is, kalm en onverstoorde blijven. Het is immers niet de handeling die rust of onrust brengt, maar de innerlijke bewustzijnstoestand van de persoon die handelt.

Het vers herinnert ons eraan om onze geest te beheersen en innerlijke vrede te cultiveren, opdat we kalm en evenwichtig blijven in alle omstandigheden van het leven.

(Vers 18-59): Dit vers benadrukt de innerlijke vrede en rust die de Meester ervaart en uitdraagt. Het gaat erom dat geluk van binnenuit komt en niet afhankelijk is van externe omstandigheden. Zelfs in het midden van actie en interactie met de wereld kan de Meester deze innerlijke rust behouden en genieten van geluk. Het woord 'sukha' (Skt.) wordt in dit vers gebruikt om verschillende aspecten van geluk te benadrukken, zoals het ervaren van geluk, rusten in geluk en spreken over geluk. Dit alles kan bereikt worden door een staat van innerlijke vrede en tevredenheid te cultiveren, zoals aangegeven door de laatste regel 'śāntadhīḥ', ⁷⁹ wat betekent 'met een kalme geest'.

(Vers 18-60): Dit vers legt uit dat er voor de Meester, die volledig gerealiseerd en gevestigd is in zijn eigen natuur (Skr. svabhāva), ⁸⁰ geen terugkeer (regressie) is naar de wereld van illusies en dualiteit. Dit betekent dat de Meester volledig bevrijd is uit de cyclus van geboorte en dood en vrij is van de conditioneringen van de zintuiglijke wereld van fenomenen en relaties. Het vers vergelijkt de kalme, onverstoorde geest van de Meester met een uitgestrekt, stil meer, een beeldspraak dat aangeeft dat hij in een staat van volledige vrede en stabiliteit verkeert. De Meester, die bevrijd is van elke conditionering, straalt.

(Vers 18-61): Dit vers benadrukt dat terugtrekking of afzondering niet per se leidt tot spirituele groei en bevrijding. En dat actie niet noodzakelijk een obstakel vormt voor spirituele groei. Het belangrijkste is het begrijpen van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en te handelen vanuit die staat van wijsheid en bewustzijn, in plaats van te handelen uit onwetendheid en egoïsme. Het gaat erom te begrijpen dat zowel actie als inactiviteit deel uitmaken van het leven en dat het uiteindelijke resultaat (de 'vrucht'—Skr. phala) van elke handeling afhangt van de motivatie en de intentie.

(Vers 18-62): Dit vers behandelt het concept van onthechting en de perceptie ervan door mensen met verschillende niveaus van bewustzijn.

Het suggereert dat de dwaas, de onwetende persoon, 'onthechting' (Skr. vairāgya) ⁸¹ voornamelijk ziet als afstand doen van materieel bezit en van externe wereldse zaken.

Voor de Meester, die inzicht verworven heeft in de illusoire aard van de wereld en in de ware aard van het Zelf, is onthechting niet gebonden aan materieel bezit. Gehechtheid en afkeer vloeien voort uit de identificatie met het lichaam. Wanneer deze identificatie wegvalt, is er geen gehechtheid of afkeer meer. → virāgatā (Skr.). ⁸² Dan blijft er slechts een onverschillige gelijkmoedigheid of gelijkmoedige onverschilligheid over. De Meester transcendeert zijn voorkeur, resp. afkeer. Hij gaat aan alle dualiteit voorbij.

Anders gezegd: dit vers nodigt de lezer of toehoorder uit om verder te kijken dan de oppervlakkige perceptie van onthechting als louter afstand doen van materieel bezit en in plaats daarvan te streven naar een dieper begrip van spirituele vrijheid en bevrijding van de gehechtheid aan het fysieke en vergankelijke. Het legt de nadruk op het belang van innerlijke transformatie en bewustwording om ware onthechting te realiseren.

(Vers 18-63): De geest van de onwetende (de dwaas) is steeds gehecht aan het creëren en verbeelden van illusies: 'gedachten om iets te 'worden' of om te vermijden iets te 'worden'. Zulke geest is verward en onstabiel.

De geest van de Meester slaagt erin om juist geen gedachten te hebben om iets te 'worden'. Door contemplatie en meditatie wordt de geest van de Meester stabiel en helder, waardoor zelfrealisatie ontstaat.

Dit vers legt het belang uit van meditatie (Skr. bhāvanā) op het Zelf voor spirituele verlichting. Het stelt dat de aandacht van de wereldse dwaas voortdurend gericht is op concepten en objecten buiten zichzelf, terwijl die van de Meester zich richt op het Zelf—het ware Zelf dat eeuwig en onveranderlijk is. Door meditatie op het Zelf, door zichzelf te oefenen in 'bhāvya-bhāvana' (Skr.), ⁸³ de contemplatie op het Zelf, wordt de geest van de beoefenaar stil en helder en kan het Zelf gezien—experiënteel ervaren—worden in zijn ware aard, in zijn ware essentie.

(Vers 18-64): Dit vers stelt dat de Meester, die handelt zonder te verlangen naar de vruchten van zijn daden, en dus op een onthechte manier handelt zoals een kind, niet besmet wordt door zijn daden, zelfs niet als hij handelt. Het gaat erom dat een Meester, die handelt zonder verlangen naar resultaten of persoonlijk gewin, intentioneel volledig onthecht (Skr. niṣkāma) ⁸⁴ is aan de handelingen die gesteld worden en daardoor geen karma meer creëert. Met andere woorden, zijn handelen is vrij van zelfzucht ('ik'; 'mij'; 'mijn') en gehechtheid, waardoor zijn geest zuiver blijft en niet besmet raakt door de handelingen.

Dit is een belangrijk principe in het hindoeïsme en in de advaita vedānta-filosofie, dat de nadruk legt op onthechting en handelen zonder verlangen naar resultaat als middel tot spirituele verlichting.

(Vers 18-65): Dit vers stelt dat alleen degene die in staat is om in alle situaties evenwichtig en onbewogen te blijven, werkelijk gezegend is en de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) kent. Dit betekent dat zulke persoon niet beïnvloed wordt door uiterlijke verschijnselen en gebeurtenissen, maar zich richt op de innerlijke waarheid en het zelf. De yogi die in staat is om op deze manier te handelen en te zijn, is in staat om het leven en de wereld te ervaren zonder dat het zijn geest verstoort, omdat hij zich realiseert dat het bestaan en de wereld tijdelijk en onbetrouwbaar is in vergelijking met het onveranderlijke en tijdloze Zelf.

Dit is een belangrijk principe in de advaita vedānta-filosofie, dat stelt dat het Zelf de enige échte werkelijkheid is en dat alles in de zintuiglijke wereld tijdelijk en veranderlijk is. Door in alle situaties gelijkmatig en onbewogen te blijven, ervaart de Meester het Zelf en bevrijdt hij zich uit de kringloop van geboorte en dood.

(Vers 18-66): In dit vers worden volgende vragen gesteld: Waar is de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra)? Waar is de schijn (Skr. abhāsa)? ⁸⁵ Waar is het doel, i.c. datgene wat bereikt moet worden (Skr. sādhyā) ⁸⁶ en waar is het middel daartoe (Skr. sādhan)? ⁸⁷ Voor de

Meester die zich volledig bevrijd heeft van mentale constructies, is er alleen maar Ruimte (Skr. ākāśa).

Deze vragen roepen de yogi op om te reflecteren op de aard van het bestaan en de illusies van de wereld om hem heen. De hamvraag 'wáár' wordt gesteld voor verschillende concepten, zoals saṃsāra (de cyclus van geboorte en dood); abhāsa (de schijnbare wereld van verschijnselen), sādhyā (wat bereikt moet worden) en sādhan (het middel om het doel te bereiken).

Het antwoord op al deze vragen is dat ze alléén bestaan in de gedachten van hen die zich nog niet (volledig) van hun mentale constructies en illusies bevrijd hebben. Voor de Meester, die volledig bevrijd is van mentale constructies, is er alleen maar Ruimte (ākāśa), wat duidt op zijn bewustzijnsstaat van absolute vrijheid en helderheid van geest.

(Vers 18-67): Dit vers beschrijft de staat van verlichting die bereikt wordt door het afstand nemen van werelds verlangen en volledige overgave aan wat 'waar' is.

Triomfantelijk verschijnt de Meester hier als een herborene (Skr. jayati).⁸⁸ Wat volgt is een uiting van vreugde en geluk, wanneer de yogi zich realiseert dat hij niet het lichaam en de geest is, maar het eeuwige, onveranderlijke Puur Bewustzijn.

De Meester is de incarnatie van volmaakte essentie: hij is 'de belichaming van het Zelf' (Skr. pūrnasvarasavigrahaḥ).⁸⁹ Spontaan en ondeelbaar⁹⁰ is hij de wereldse tijdelijkheid en vergankelijkheid ontstegen. Geabsorbeerd is hij in het Absolute Zelf.

(Vers 18-68): Dit vers benadrukt de houding van de Meester ten opzichte van de wereld. De Meester heeft inzicht verkregen in de ware aard van het bestaan en heeft daardoor geen behoefte meer aan woorden en metafysische discussies. Hij is vrij van verlangen naar genot en bevrijding en blijft daardoor in alle omstandigheden onverstoort voor de gebeurtenissen in de wereld. De Meester is compleet tevreden: hij heeft de illusoire wereld niet nodig om gelukkig te zijn.

(Vers 18-69): Dit vers benadrukt de ware aard van het universum en van de menselijke ervaring. Het stelt dat het universum slechts een mentale constructie is en geen absolute werkelijkheid bezit. Nadat iemand de zuivere essentie van bewustzijn gerealiseerd heeft, wat betekent dat hij de ware aard van zichzelf en het universum begrepen heeft, valt er niets meer te doen. Er is geen behoefte meer tot handelen of streven, want

de verlichte persoon is bevrijd van onwetendheid en is volledig vervuld in zichzelf. Vervuld in het Zelf.

(Vers 18-70): Dit vers benadrukt enerzijds de aard van de werkelijkheid en anderzijds het proces van verlichting. Het stelt dat de verlichte persoon begrijpt dat alles wat hij waarneemt slechts illusie is en dat er niets werkelijk bestaat buiten zijn 'ware aard' (Skr. ātman). Deze 'ware aard' is niet zintuiglijk of verstandelijk waarneembaar, maar kan experiëntieel ervaren worden in de diepste meditatieve staten. Wanneer de verlichte persoon deze 'ware aard' realiseert, bevrijdt hij zich uit de illusie van het separate zelf, los van het Geheel.

(Vers 18-71): De betekenis van dit vers is dat wanneer de Meester het 'ware zelf' (Skr. ātman) gerealiseerd heeft, er geen illusie meer is en dat de traditionele regels en praktijken niet langer relevant zijn. Dit betekent niet dat men zich niet langer aan de gedragsregels (Skr. vidhi) ⁹¹ hoeft te houden of dat er geen discipline meer nodig is, maar louter dat men zich niet langer laat dirigeren door extern opgelegde regels en praktijken.

De Meester handelt spontaan: 'Wat maken gedragsregels, onthechting, zelfverloochening en zelfbeheersing uit voor iemand die de aard van Puur Bewustzijn bezit? Zuiver als hij is, is een Meester immers volkomen ongevoelig voor de wereld van de verschijnselen'.

(Vers 18-72): De betekenis van dit vers is dat wanneer de Meester het 'ware zelf' (Skr. ātman) gerealiseerd heeft, de dualiteiten van gebondenheid en bevrijding, vreugde en droefheid niet langer relevant zijn. Dit betekent echter niet dat hij geen emoties meer ervaart of niet langer handelt in de wereld, maar veeleer dat hij zich bewust is van de illusoire aard van dualiteit en niet langer gehecht is aan de gevolgen van zijn handelingen. Hij beschouwt de wereld als een manifestatie van het Zelf en ervaart vreugde en droefheid zonder zich eraan te hechten, omdat hij zich realiseert dat het slechts tijdelijke, vergankelijke verschijnselen zijn en dat het ware Zelf altijd vrij is van dualiteit.

(Vers 18-73): Dit vers begint met de verklaring dat in de oceaan van transmigratie, d.i. in de cyclus van geboorte en dood, uitsluitend illusie waargenomen wordt. Dit verwijst naar de vaststelling dat de wereld en alle fenomenen die daarin verschijnen, tijdelijk en vergankelijk zijn, en niet de ware realiteit vertegenwoordigen. Het suggereert dat de wereld zoals we die ervaren slechts een begoocheling is, een kosmische illusie, een mentale constructie van de geest en de zintuigen (Skr. māyā).

Vervolgens beschrijft het vers de kenmerken van een verlicht persoon. Door zich te bevrijden uit *māyā*, realiseert de Meester zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*), dat identiek is aan het Universele Bewustzijn. In deze staat van verlichting verschijnt de Meester als een stralende (Skr. *shobhate*), pure entiteit, vrij van de beperkingen van de geconditioneerde geest en het lichaam. De Meester schittert door zijn afwezigheid van zelfzucht (Skr. *nirahankāra*),⁹² hebzucht (Skr. *niṣkāma*)⁹³ en gehechtheid (Skr. *nirmama*).⁹⁴

Het vers benadrukt nogmaals dat bevrijding gevonden wordt door het transcenderen van de illusoire aard van de wereld en het loslaten van gehechtheid, ego en verlangen.

(Vers 18-74): De betekenis van dit vers is dat voor de Meester, die zichzelf bevrijd heeft van alle pijn en lijden, de vragen over wáár kennis, de wereld, het lichaam en het gevoel van 'ik' en 'mijn' zich bevinden, irrelevant worden.

Zulke vragen spruiten voort uit de beperkingen van de geconditioneerde geest en het ego, die de illusie van afgescheidenheid en dualiteit in stand houden. Wanneer de Meester zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*) realiseert, dat identiek is aan het Universeel Bewustzijn of Brahman, wordt hij bevrijd uit deze illusies. In deze staat van bevrijding heeft de Wijze geen identificatie meer met het lichaam, de geest of de wereld van verschijnselen en ervaart hij een diepe innerlijke vrede en gelukzaligheid.

(Vers 18-75): Dit vers benadrukt dat de onwetende dwaas die volhardt in zijn dualistische visie ten prooi valt aan begeerte en fantasieën van zodra hij zijn meditatie opgeeft. Dan wordt hij een speelbal van de golven (Skr. *jaḍadhi*).⁹⁵ Een willoos slachtoffer: iemand die zich niet door inzicht (Skr. *bodha*)⁹⁶ maar door praatjes (Skr. *pralāpa*)⁹⁷ laat leiden.

(Vers 18-76): Dit vers beschrijft de houding van een 'mandah'—een persoon met een laag niveau van intelligentie of wijsheid. Het vers stelt dat zelfs indien zo'n persoon het juiste inzicht hoort, hij nog steeds niet in staat is om zijn begeerte los te laten en gehecht blijft aan de externe wereld, zonder duidelijke richting en zonder rust.

Zulke persoon wordt beschreven als 'nirvikalpa',⁹⁸ wat betekent dat hij niet in staat is om onderscheid te maken of te differentiëren tussen verschillende aspecten van de werkelijkheid, en als '*viṣayālāsaḥ*',⁹⁹ wat betekent dat hij rusteloos is en zich laat verleiden door zintuiglijke objecten.

Het vers benadrukt het belang van wijsheid en onderscheidingsvermogen voor spirituele groei. Zonder deze kwaliteiten blijft de mandah vastgekleit in de cyclus van gehechtheid aan externe objecten en rusteloosheid, en is hij niet in staat zijn om de diepere waarheid van het Zelf en de Ultieme Werkelijkheid te begrijpen.

(Vers 18-77): Dit vers benadrukt dat iemand die de waarheid kent en verlicht is, handelt zonder enige vorm van verlangen of verwachting. Hij handelt niet vanuit de motivatie om een bepaald resultaat te bereiken, maar omdat zijn handelen simpelweg de natuurlijke uitdrukking is van zijn wezen. Zijn manier van handelen is vrij van karma en leidt niet tot verdere bindingen. De Meester handelt spontaan en natuurlijk, zonder zich zorgen te maken over het resultaat van zijn handelen en zonder de noodzaak te voelen om zijn handelen te rechtvaardigen of te motiveren aan anderen.

(Vers 18-78): Dit vers kan gezien worden als een reflectie over de aard van het bestaan en de menselijke ervaring. Het stelt vragen over de fundamentele aard van de realiteit en de tegenstellingen die we vaak waarnemen, zoals licht en donker, winst en verlies, aanwezigheid en afwezigheid, enz... Het vers suggereert dat er een bewustzijnsstaat is waarbij deze tegenstellingen niet langer van belang zijn, namelijk in het geval van de Meester die 'steeds dezelfde is': onveranderlijk, wijs en onbezorgd. Dit is een verwijzing naar de staat van verlichting of spiritueel ontwaken, waarbij de dualiteit van het bestaan overstegen wordt.

(Vers 18-79): De eerste versregel stelt verschillende vragen—Waar is vastberadenheid? Waar is onderscheidingsvermogen? Waar is onbevreesdheid? Hierdoor worden onrechtstreeks de eigenschappen benadrukt die de essentie uitmaken van de spirituele beoefening volgens de advaita vedānta-traditie.

De tweede versregel legt de nadruk op het belang van het realiseren van het Zelf door de gevorderde beoefenaar. Dit wordt duidelijk gemaakt door het gebruik van de begrippen 'anirvācyaśvabhāva' ¹⁰⁰ en 'niḥśvabhāva' (non-duaal zelf). ¹⁰¹

(Vers 18-80): Dit vers benadrukt de essentie van spirituele wijsheid en de non-dualistische aard van het bestaan. Het wijst erop dat de zoektocht naar spirituele verlichting niet gericht moet zijn op het verkrijgen van aardse beloningen, zoals hemelse zegeningen (Skr. svarga) of het vermijden van helse bestraffingen (Skr. narka). Evenmin kan bevrijding (Skr. jīvanmukti) door externe omstandigheden bereikt worden.

Het vers benadrukt dat de ware aard van het bestaan niet afhankelijk is van externe beloningen, maar een innerlijke realisatie is die losstaat van materiële verworvenheden. Met andere woorden, het vers nodigt de zoekers uit om voorbij het verlangen naar wereldse beloningen en het zoeken naar externe vervulling te gaan en in plaats daarvan te streven naar het inzicht in de werkelijkheid en de bevrijding van de geest door middel van zelfrealisatie.

De laatste versregel benadrukt dat er niets los te laten of te bereiken valt voor de Meester die de waarheid van het bestaan gerealiseerd heeft. De Meester leeft 'gewoon' bevrijd in overeenstemming met de werkelijkheid van het moment.

Er bestaat immers niets in het yogisch bewustzijn—de bewustzijnsstaat waarin de beoefenaar loskomt van zijn beperkingen, conditioneringen en dualiteiten en een diep inzicht verkrijgt in de ware aard van het bestaan.

In dit yogisch bewustzijn wordt onder 'waarheid' verstaan dat alles één is, dat er geen afzonderlijke entiteiten of substanties zijn die op zichzelf bestaan. Het verwijst naar de diepe ervaring van non-dualiteit, waarbij de grenzen tussen het Zelf en de wereld vervagen en de Meester zich bewust is van de inherente eenheid van alles-met-alles.

Concreet verwijst de uitdrukking 'dat er hoegenaamd niets bestaat in het yogisch bewustzijn' naar het inzicht dat alle concepten van separaetheid en dualiteit illusies zijn, en dat de wérkelijke werkelijkheid éénheid is. Of Ruimte. Of Puur Bewustzijn. Of Niets.

(Vers 18-81): Dit vers benadrukt de eigenschap van gelijkmoedigheid of harmonie die bereikt wordt door de Meester die wijsheid verworven heeft. De Meester verlangt niet naar verkrijgen (bereiken) en heeft evenmin afkeer voor niet-bereiken, omdat hij beseft dat verlangen en afkeer tijdelijke fenomenen zijn die komen en gaan.

Dit betekent niet dat de Meester niet actief kan zijn in de wereld, maar wel dat zijn handelen niet beheerst wordt door verlangen of angst.

De laatste regel 'dhīrasya śīṭalaṃ cittamamṛtenaiva pūrītam' beschrijft de geestestoestand van de Meester als 'koel en verzadigd van nectar'. De term 'amṛita' verwijst naar onsterfelijkheid, wat aangeeft dat de geest van de Meester vrij is van de beperkingen van de tijdelijke wereld en gevuld is met helder begrip en diep inzicht in Puur Bewustzijn.

(Vers 18-82): De Meester stelt zich gelijkmoedig op, zowel bij de vreugde als bij het lijden dat zijn pad kruist; hij bezingt niet de lof voor de deugdzame, noch belastert hij de zondaar.

Dit betekent niet dat de Meester niet actief kan zijn in de wereld, maar wel dat zijn acties voortkomen uit een geestestoestand van innerlijke rust en tevredenheid, in plaats van uit een gemoedstoestand die vervuld is van verlangen naar erkenning of beloning.

Dit vers legt de nadruk op de innerlijke staat van tevredenheid en gelijkmoedigheid, waarin de Meester zich bevindt wanneer hij de dualiteit van vreugde en lijden overstijgt. De Meester is niet bezig met lof of kritiek op anderen. Verder ontgaat hem elke drang om te handelen, daar hij volledig tevreden is. Dit vers is een oproep om te leven in een staat van vrede en vrijheid, waarbij hij niet langer de speelbal wil zijn van externe omstandigheden, waar hij, de facto, toch geen enkele invloed of impact op heeft.

(Vers 18-83): De betekenis van dit vers is dat een Meester, die de waarheid van het Zelf gerealiseerd heeft, geen haat of liefde koestert, noch reïncarnatie of bevrijding begeert. De Meester is bevrijd van de dualiteit van vreugde en verdriet, omdat hij zich bewust is van het feit dat deze gevoelens slechts tijdelijke verschijnselen zijn in het proces van het universum.

Een Meester ziet zichzelf niet als een afzonderlijke entiteit, maar als een manifestatie of expressie van het Universele Bewustzijn dat niet gebonden is aan geboorte of dood. De Meester is bevrijd van het lijden dat veroorzaakt wordt door samsāra — de cyclus van geboorte en dood. Hij is gevestigd en verankerd in het eeuwige, tijdloze bewustzijn van het Zelf.

(Vers 18-84): De betekenis van dit vers is dat de Meester, die de waarheid van het Zelf gerealiseerd heeft, niet gehecht is aan de wereldse banden van familie, bezit en zintuiglijk genot. De Meester heeft geen verlangen naar materiële zaken, omdat hij beseft dat dit slechts tijdelijke en vergankelijke verschijnselen zijn. Een Meester is vrij van zorgen, zelfs over zijn eigen lichaam, omdat hij zich realiseert dat zijn ware aard onsterfelijk is en niet begrensd wordt door lichamelijk lijden. Zonder ook maar enige begrenzing straalt de Meester als het Universeel Bewustzijn.

(Vers 18-85): De betekenis van dit vers is dat een Meester, die zijn ware aard gerealiseerd heeft, tevreden is met alles wat het leven hem te bie-

den heeft, ongeacht de omstandigheden waarin hij leeft. De Meester accepteert het leven zoals het is, zonder te pogen het te veranderen of te controleren. Een Meester beweegt zich vrij in alle richtingen, zonder enige beperking, zoals iemand die vrij is van verlangen. Hij heeft zijn innerlijke rust gevonden. Hij leeft in complete harmonie met het universum en voelt zich vrij om te bewegen, zonder zich te laten beïnvloeden door externe omstandigheden of intern verlangen. Hij laat zich meeveren door de wind zoals een dor blad. Een Meester beweegt zich vrij en zonder angst, omdat hij weet dat zijn ware aard onsterfelijk is en niet beperkt wordt door ook maar enige wereldse beperking.

(Vers 18-86): De betekenis van dit vers is dat de Meester, die zijn 'ware aard' (Skr. ātman) heeft gerealiseerd, niet gebonden is aan het lichaam of aan enige oorzaak van lijden. Zelfs als het lichaam sterft, maakt de Meester zich geen zorgen, want hij rust in zijn eigen aard, die eeuwig vrij is van alle beperkingen en illusies van het materiële bestaan. De Meester is bevrijd uit de cyclus van geboorte en dood, en is daarom vrij van alle angst en zorgen die voortkomen uit de beperkingen van het lichaam en de materiële wereld. Door inzicht te verwerven in zijn 'ware aard' is hij tot innerlijke rust gekomen.

(Vers 18-87): De betekenis van dit vers is dat de Meester, die vrij is van verlangen, twijfel en dualiteit, in staat is om te genieten van het leven zonder beïnvloed te worden door externe omstandigheden. Een Meester is tevreden en gelukkig in alle omstandigheden, omdat hij zich niet hecht aan iets specifiek en daardoor vrij is van het lijden, dat ontstaat uit het zich vastklampen aan verschijnselen en verlangen. Hij is boven de dualiteit van het leven verheven en kan volledig genieten van het leven, ongeacht de externe omstandigheden. Van niemand afhankelijk, leeft hij zijn eigen leven volgens zijn eigen aard. Sarvābhāva (Skr.), d.i. 'zoals de natuur hem gemaakt heeft, niet geconditioneerd, op zijn eigen manier, perfect, puur en simpel'. Als een Meester. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Als een Jñānī.

(Vers 18-88): Dit vers beschrijft de kenmerken van een Meester die bevrijd is van bezitsdrang en 'die de knopen ontwart heeft die zijn hart gevangen hielden'. De Meester is vrij van de belemmeringen van de materiële wereld. Voor hem zijn leem, keien en goud hetzelfde, wat betekent dat hij geen afkeer heeft van het gewone, noch verlangt naar het buitengewone. Hij heeft 'de knopen ontwart die zijn hart gevangen hielden', wat betekent dat hij geen gehechtheid meer vertoont aan bezit, ego en verlangen. En tot slot is hij vrij van stof en duisternis, wat wil zeggen dat hij volledig vrij is van onwetendheid en luiheid.

(Vers 18-89): In dit vers benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā de staat van volledige onthechting en tevredenheid die bereikt wordt door de Meester, die vrij is van ego en verlangen. Een Meester is niet gehecht aan enig object of persoon in de wereld en heeft daarom geen verlangen dat in zijn hart rust. Zo iemand moet met niets of niemand vergeleken worden. Hij staat boven elke vergelijking.

(Vers 18-90): In dit vers benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā de onbegrijpelijkheid van de Ultieme Werkelijkheid en de onmogelijkheid om deze realiteit volledig te bevatten voor de gewone, niet geïnstrueerde mens, die niet vrij is van verlangen en illusie. Zelfs als zo iemand denkt dat hij de waarheid begrijpt en erover spreekt, is hij zich niet bewust van de diepere werkelijkheid en de subtiliteiten van het leven.

Het woord 'nirvāsanādrte' ¹⁰² verwijst naar iemand die vrij is van alle verlangens en illusies. Naar de Meester dus. Alleen een Meester die zichzelf bevrijd heeft van verlangen en illusie, begrijpt de diepere werkelijkheid en verkrijgt volledig inzicht in de waarheid. Dit vers benadrukt dus de noodzaak van het loslaten van verlangen en illusie als dé manier om de Ultieme Werkelijkheid te begrijpen. Enkel de Meester wéét zonder te weten. Ziet zonder te zien. Spréékt zonder te spreken.

(Vers 18-91): Dit vers benadrukt de waarde van bevrijd te zijn van verlangen en van onthecht te zijn van wereldse zaken. Abstractie gemaakt van de sociale of economische situatie waarin men zich bevindt, wie vrij is van verlangen straalt als een licht. Voor zulke verheven persoon is er geen verschil tussen positieve of negatieve situaties en externe omstandigheden, omdat hij een harmonisch bewustzijn bezit. Hij is niet afhankelijk van externe omstandigheden om gelukkig te zijn, omdat geluk voortspruit uit de innerlijke geestestoestand. Anders verwoord, het vers benadrukt dat wie vrij is van verlangen en mentale begoochelingen; wie de ware aard van de werkelijkheid begrijpt en zo zichzelf bevrijdt uit de cyclus van geboorte en dood, een Meester is.

(Vers 18-92): Dit vers stelt de vraag waar men innerlijke vrijheid en ongebondenheid (Skr. svācchandyam), ¹⁰³ terughoudendheid (Skr. saṃkocah) ¹⁰⁴ en de juiste kennis (Skr. tattvaviniścayaḥ) ¹⁰⁵ kan vinden.

Het antwoord luidt dat bij de Meester, die leeft in onvoorwaardelijke eenvoud en waarheid (Skr. nirvyājarjavabhūta-sya caritārthasya), ¹⁰⁶ deze kwaliteiten altijd aanwezig zijn. Dit betekent dat ware vrijheid en wijsheid uitsluitend te vinden zijn door zich te richten op innerlijke zuiverheid en waarheid en niet op externe bronnen.

(Vers 18-93): Dit vers verwijst naar de toestand van de Meester, die volledig bevrijd is van verlangen en behoeften en die zich in een staat van volkomen innerlijke rust en tevredenheid bevindt. Het is onmogelijk om de aard van de ervaringen van de Meester aan anderen uit te leggen, omdat deze ervaringen gebaseerd zijn op een innerlijke staat, die niet begrepen kan worden door iemand die nog steeds gehecht is aan wereldse verlangens en behoeften.

(Vers 18-94): Dit vers benadrukt de staat van tevredenheid en innerlijke rust van de Meester. De Meester is niet verstoord of beïnvloed door externe omstandigheden of innerlijke ervaringen, zoals slaap of waken, omdat hij zich realiseert dat deze ervaringen vluchtig en voorbijgaand zijn. In plaats daarvan blijft hij tevreden en rustig, ongeacht de externe of interne omstandigheden waarin hij zich bevindt.

(Vers 18-95): Dit vers benadrukt de toestand van verlichting en zelfrealisatie waarin de Meester verkeert. Het vers beschrijft dat een verlicht persoon, als hij zich in de zintuiglijke wereld bevindt, vrij is van mentale onrust, gehechtheid en illusies.

De Jñā doorziet de dualiteit van de wereld, zonder zich er door te laten beïnvloeden of erin verstrikt te raken.

In het eerste deel van het vers stelt de Meester dat hij zonder gedachten is, zelfs als hij denkt. Anders gezegd: als hij denkt, overweldigen zijn gedachten hem niet.

Het tweede deel benadrukt dat de Meester zonder zintuigen is, zelfs wanneer hij de zintuiglijke waarnemingen van de wereld ervaart. Met andere woorden, hoewel hij de wereld en zijn zintuigen gebruikt om te functioneren, is hij niet beperkt of beïnvloed door zintuiglijk verlangen.

Het derde deel stelt dat de Meester zonder intelligentie is, zelfs wanneer hij intelligent is en wijsheid bezit. Hij kent de aard van de werkelijkheid en begrijpt het functioneren van het universum, maar is niet gehecht aan intellectuele concepten.

Het laatste deel verklaart dat de Jñānī zonder ego is, zelfs als hij zich bewust is van het concept van het ego. Hij is vrij van het gevoel van afgescheidenheid en zelfidentificatie en beseft zijn eenheid met het Universele Bewustzijn.

(Vers 18-96): Dit vers benadrukt de essentie van spirituele bevrijding volgens de advaita vedānta-filosofie. Het beschrijft de staat van de

Meester die volledig bevrijd is van alle dualiteit en identificatie met de materiële wereld. De Meester is niet langer gehecht aan plezierige ervaringen en niet afkerig van onplezierige ervaringen. Hij is niet langer gehecht aan de wereld en niet verlangend naar bevrijding, omdat hij volledig bevrijd is. Hij is niet langer geïdentificeerd met iets specifieks, en ook niet met niets. De Meester is noch dit, noch dat. In deze staat van absolute vrijheid en transcendentie is er geen beperking of beperktheid van welke aard ook.

(Vers 18-97): Dit vers gaat verder op de tonen van het vorige vers. Het beschrijft verder de staat van bevrijding volgens de advaita vedānta-traditie. De Meester die deze staat bereikt heeft, is niet afgeleid, zelfs niet wanneer er afleidingen zijn. Hij is niet gehecht aan concentratie of meditatie, omdat hij zich al bewust is van hun essentie en van de waarheid van het bestaan. Hij is niet verward door onwetendheid, maar ook niet wijs door kennis, omdat hij het relatieve belang van kennis begrepen en de grenzen ervan erkend heeft. De Meester is niet meer gebonden aan de dualiteit en restricties van de zintuiglijke wereld en beseft dat alles in het bestaan één is.

(Vers 18-98): Dit vers beschrijft de staat van de Meester die volledig bevrijd is en inzicht verworven heeft in de waarheid van het bestaan. De Meester leeft volgens zijn eigen ware aard en voert zijn verantwoordelijkheden uit zonder gehechtheid of identificatie. Hij is kalm en gelijkmoedig in alle omstandigheden. Hij verlangt naar niets omdat hij tot volledige vervulling gekomen is. De Meester vergeet zijn verleden en maakt zich geen zorgen over de toekomst, omdat hij zich bewust is van de illusoire aard van tijd en gehechtheid.

(Vers 18-99): Dit vers beschrijft verder de staat van de Meester die volledig bevrijd is van de dualiteit van het bestaan en die zijn bestaan in harmonie en vrede leeft ongeacht de omstandigheden. Lof raakt de Meester niet en spot ergert hem niet. Hij verheugt zich niet over zijn leven terwijl hij de dood niet vreest. Leven en dood laten hem onbewogen. Het proces van samsāra gaat aan hem voorbij. Hij verblijft in een staat van harmonie en vrede, ongeacht wat er gebeurt.

(Vers 18-100): Dit vers benadrukt de kracht van innerlijke vrede en stabiliteit, zelfs te midden van de grootste chaos en verwarring. Het suggereert dat wanneer de Meester eenmaal innerlijke vrede heeft gevonden, er geen behoefte meer is om onophoudelijk te rennen en te jagen om geluk of vervulling te vinden.

In plaats daarvan blijft de Meester kalm en in zichzelf gevestigd, zelfs als alles om hem heen chaos is. Het is deze innerlijke vrede en stabiliteit die hem in staat stelt om op een gebalanceerde, harmonische, spontane manier om te gaan met de ups en downs van het leven.



HOOFDSTUK XIX — RUST IN HET ZELF

VERS 19-1

• [Janaka zei:]
Net zoals een doorn
met een pincet wordt uitgetrokken,
zo heb ik mijn twijfel en vooroordelen
met de nijptang van penetrerend inzicht
verwijderd uit de obscure uithoeken van mijn hart. •

VERS 19-2

• Wáár is dharma?
Wáár is kāmah?
Wáár is artha?
Wáár is onderscheidingsvermogen?
Wáár is dualiteit?
Wáár is non-dualiteit
voor iemand als ik,
die verwijl in mijn eigen luister? •

VERS 19-3

• Wáár is verleden?
Wáár is toekomst?
Wáár is heden?
Wáár is ruimte?
Wáár is eeuwigheid
voor iemand als ik,
die verwijl in mijn eigen luister? •

VERS 19-4

• Wáár is het zelf? Wáár is het niet-zelf?
Wáár is het goede? Wáár is het kwade?

Wáár is rust? Wáár is agitatie
voor iemand als ik,
die verwijl in mijn eigen luister? ♪

VERS 19-5

• Wáár is de droom?
Wáár is de diepe slaap?
Wáár is het wakker zijn?
Wáár is de vierde staat?
Wáár is de vrees
voor iemand als ik,
die verwijl in mijn eigen luister? ♪

VERS 19-6

• Wáár is ver? Wáár is dichtbij?
Wáár is innerlijk? Wáár is uiterlijk?
Wáár is grof? Wáár is subtiel
voor iemand als ik,
die verwijl in mijn eigen luister? ♪

VERS 19-7

• Wáár is leven? Wáár is dood?
Wáár zijn de werelden?
Wáár de wereldse verschijnselen?
Wáár is *laya*?
Waar is mijn concentratie
voor iemand als ik,
die verwijl in mijn eigen luister? ♪

VERS 19-8

• Voor mij die rust en innerlijke vrede
gevonden heeft in het Zelf,
is het nutteloos te redetwisten over
de drie doelen van het leven,
over de zin van het bestaan,
of over wijsheid. •

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIX — RUST IN HET ZELF

Janaka beschrijft niet langer zijn verlichte staat. Hij spreekt alleen in vragen waaruit de afwezigheid van een separaat 'ik' blijkt. Tot grote voldoening van zijn guru Aṣṭāvakra omschrijft hij in de acht verzen van dit hoofdstuk zijn eigen innerlijke 'rust' in het Zelf.

Twijfel is altijd een grote hindernis voor de yogi die op zoek is naar inzicht in de ware aard van de werkelijkheid. Twijfel zorgt voor stekende pijn en ellende bij de yogi die naar inzicht zoekt. Ook vooroordelen, interpretaties en opinies maken het de naar bevrijding zoekende beoefenaar niet gemakkelijk. Er bestaat maar één probaat middel: verwijder ze. Janaka gebruikt hier de metafoor van de nijptang waarmee een doorn verwijderd wordt, om te illustreren hoe hij de twijfel die vooroordelen, opinies en interpretaties met zich brengt, overwonnen heeft (Vers 19-1).

(Vers 19-2) benadrukt de zoektocht naar waarheid en het besef van het zelf. Het stelt vragen over de aard van plicht en verantwoordelijkheid, van verlangen, rijkdom, wijsheid, i.c. onderscheidingsvermogen, dualiteit en non-dualiteit, en moedigt aan tot zelfonderzoek en zelfrealisatie.

In (Vers 19-3) legt Janaka de nadruk op de illusie van verleden, heden en toekomst, evenals op het besef van tijd en ruimte. 'Waar is verleden? Waar is heden? Waar is toekomst?' Deze vragen suggereren dat verleden, heden en toekomst concepten zijn van onze geest. Het zijn relatieve concepten die geen wezenlijke substantie vertegenwoordigen buiten onze eigen waarneming en interpretatie.

Janaka stelt verder vragen over de aard van tijd, plaats en de eeuwigheid in relatie tot iemand die verankerd is in zijn eigen grootsheid of zelfbewustzijn. Deze vragen roepen op tot een dieper begrip van de tijdloze aard van het Zelf. Janaka benadrukt de illusoire aard van de werkelijkheid en nodigt de lezer of toehoorder uit om de waarheid te ontdekken die voorbijgaat aan de dualiteit en de restricties van de fysieke wereld.

(Vers 19-4) benadrukt de filosofische vraagstukken van de identiteit van het zelf, de aard van goedheid en slechtheid, en het belang van het overstijgen van dualiteit en beperkende concepten van het ego. De vragen 'Waar is het zelf? en Waar is het niet-zelf?' impliceren de zoektocht naar de ware aard van het individu en de relatie met de wereld.

De vragen 'Waar is het goede? en Waar is het kwade?' verwijzen naar het begrip van ethiek en morele waarden en de zoektocht naar het begrijpen van wat heilzaam en onheilzaam is.

Het is belangrijk op te merken dat deze begrippen in de context van de Aṣṭāvakra Gītā niet als absolute waarheden beschouwd worden, maar eerder als relatieve concepten die voortspruiten uit de dualiteit van het ego.

De vragen 'Waar is rust? en Waar is agitatie?' suggereren de zoektocht naar bewustzijn en de noodzaak om aan mentale beperkingen en afleidingen voorbij te gaan om de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) te realiseren. Het vers benadrukt het belang van het overstijgen van dualiteit en van restrictieve concepten van het ego, om te komen tot een staat van bewustzijn waarin de yogi verankerd is in het Zelf.

Janaka suggereert dat zulke vragen niet relevant zijn voor iemand die verblijft in zijn eigen grootsheid, omdat deze zich realiseert dat deze dualiteiten relatieve concepten zijn en niet de 'ware aard' van het zelf weerspiegelen.

(Vers 19-5) is een contemplatie over de aard van het bewustzijn en de verschillende staten van 'zijn'. Janaka vraagt zich af waar de ervaringen van dromen, diepe slaap en ontwaken zich bevinden. Daarnaast vraagt hij zich af 'Waar de vierde staat' ¹⁰⁷ is, wat verwijst naar het transcendentale bewustzijn dat voorbij de drie gewone bewustzijnstoestanden (waken, dromen en diepe slaap) ligt. Tot slot vraagt hij zich af waar angst zich bevindt in contrast met de sublieme staat waarin hij zichzelf ervaart.

Dit vers nodigt uit tot zelfonderzoek en contemplatie over de aard van bewustzijn en de zoektocht naar het 'ware zelf' (Skr. ātman). Het benadrukt het belang van het overstijgen van de gewone bewustzijnstoestanden om toegang te krijgen tot een dieper niveau van bewustzijn en tot zelfrealisatie.

(Vers (19-6) is een beschouwing over de aard van ruimte en dichtheid. De spreker vraagt zich af waar het concept van 'Waar ver?' en 'Waar nabij?' zich bevinden, evenals het onderscheid tussen 'Waar innerlijk?' en 'Waar uiterlijk?' is. Daarnaast vraagt hij zich af 'Waar het grove (materiële) en het subtiële (niet-materiële)?' zich bevinden in vergelijking met de sublieme staat waarin hij zichzelf ervaart.

Dit vers nodigt uit tot reflectie over de relatieve aard van ruimte en materie, en stelt dat in de staat van verlichting deze dualiteiten overstegen worden: Janaka benadrukt dat de Ultieme Realiteit voorbijgaat aan concepten als nabijheid en afstand, extern en intern, grof en subtiel.

Het vers roept op tot het inzicht dat de ware essentie van het zelf verankerd is in een staat van Universele Gelukzaligheid, die voorbij al deze dualiteiten ligt.

(Vers 19-7) is een contemplatie over de aard van leven, dood en transcendentie. Janaka vraagt zich af waar het leven en de dood zich bevinden, evenals de werelden en het materiële bestaan. Daarnaast onderzoekt hij waar absorptie (het 'opgaan in', 'oplossen in iets' of 'verdwijnen') en meditatie nog betekenis hebben in vergelijking met de verheven staat waarin hij zichzelf ervaart.

Dit vers voert naar reflectie over de tijdelijke aard van het leven en de zoektocht naar transcendentie. Het benadrukt dat de ware essentie van het Zelf niet beperkt wordt door leven of dood, materiële werelden of aardse aangelegenheden.

Het vers roept op tot het realiseren van een staat van Universele Gelukzaligheid, waarin de dualiteiten van vernietiging en vereniging, absorptie en meditatie overstegen worden.

(Vers 19-8) drukt de essentie van de non-dualistische leer uit die in de Aṣṭāvakra Gītā gepresenteerd wordt. Het suggereert dat al het praten en discussiëren over wereldse doelen, spirituele praktijken, kennis en zelfs innerlijke rust uiteindelijk geen betekenis heeft, als het niet leidt tot de realisatie van het ware zelf (Skr. ātman).

Het vers roept op tot de erkenning dat het ultieme 'doel' in zelfrealisatie ligt, en dat alles wat zich buiten het Puur Bewustzijn bevindt, hiervoor compleet ontoereikend is.

Janaka nodigt de yogi uit om voorbij alle concepten en conditioneringen te gaan en te rusten in Puur Bewustzijn, dat de bron is van ware innerlijke vrede en zelfrealisatie.



HOOFDSTUK XX — JANAKA'S ONDERRICHT

VERS 20-1

• [Janaka zei:]

In mijn onbezoedelde, vormloze natuur
vraag ik me af:

Wáár zijn de elementen?

Wáár is het lichaam?

Wáár zijn de zintuigen?

Wáár is de geest?

Wáár is de leegte?

Wáár is de onthechting? •

VERS 20-2

• Voor mij die voor eeuwig bevrijd is
van het gevoel van dualiteit stel ik me volgende vragen:

Wáár is de studie van de heilige geschriften?

Wáár is het inzicht in het Zelf?

Wáár is de geest die bevrijd is van verlangen
naar zintuiglijke objecten?

Wáár is tevredenheid? •

VERS 20-3

• Wáár is wijsheid?

Wáár is onwetendheid?

Wáár ben 'ik'?

Wáár is 'dit'?

Wáár is gebondenheid?

Wáár is bevrijding?

Wáár is de vorm van de ware aard van het Zelf? •

VERS 20-4

• Ik, die me bevrijd heb van mijn 'zelfzucht',
 stel me volgende vragen:
Wáár bevindt zich het resultaat van vroegere handelingen
 in het proces van bevrijding?
Wáár is bevrijding-tijdens-dit-leven?
 Wáár is het zelf zonder separate
 kenmerken [*ātman*]? •

VERS 20-5

• Ik—de Eeuwig Onpersoonlijke—
 die vrij is van individualiteit
 vraag me af:
 Wáár is de doener?
 Wáár is de genietster?
Wáár manifesteert zich de actieloosheid?
 Wáár vindt het plotse inzicht plaats?
Wáár is de vrucht van de directe ervaring
 van het ware zelf? •

VERS 20-6

• Mijn ware aard is éénheid.
 Wáár is de wereld?
Wáár is de zoeker naar bevrijding?
 Wáár is de beoefenaar?
En wáár is de yogi met inzicht?
Wáár is de gebonden persoon?
Wáár is de bevrijde persoon? •

VERS 20-7

• Mijn ware aard is éénheid.
 Wáár is schepping?

Wáár is vernietiging?
Wat is het doel?
Wat is het middel?
Wie is de zoeker?
Wáár is vervulling? •

VERS 20-8

• Voor altijd ben ik volledig zuiver.
Daarom laat het me onverschillig
wáár de waarnemer zich bevindt,
wáár het waarnemingsmiddel is,
wáár het waargenomene is,
wáár niets te vinden is,
of niet doordrongen is van Bewustzijn. •

VERS 20-9

• Voor altijd ben ik in een staat van inactiviteit en rust.
Wat maakt het dan uit of ik
verward van geest ben
of éénpuntig van geest?
Verstrooid van geest
of geconcentreerd van geest?
Vreugde ken
of verdriet onderga? •

VERS 20-10

• Voor mij die altijd vrij
van gedachten ben:
Wáár is relatieve waarheid?
Wáár is absolute waarheid?
Wáár is geluk?
Wáár is lijden? •

VERS 20-11

• Voor eeuwig ben ik zuiver:
Wáár is de illusie van de materiële wereld?
Wáár is de cyclus van geboorte en dood?
Wáár is de balans tussen verlangen en onthouding?
Wat is de aard van het individuele zelf?
Wat is de aard van de Ultieme Realiteit? •

VERS 20-12

• Mijn ware aard is altijd in de toestand van stabiliteit
en rust van het onverdeelde bewustzijn.
Wáár is activiteit? Wáár is inactiviteit?
Wáár is bevrijding?
Wáár is gebondenheid?

VERS 20-13

• Wáár bevindt zich het pad naar bevrijding?
Wáár is de noodzaak aan heilige geschriften
die de waarheid bevatten?
Wáár is de discipel die de zoektocht maakt?
Wáár is de leermeester die deze waarheden
kan overdragen?
Valt er verder nog iets méér te zeggen?
Het Allerhoogste realiseert zich
in de ongebonden staat van Shiva. •

VERS 20-14

• Bestaan? Niet-bestaan?
Niets is. Niets is niet.
Eenheid? Tweeledigheid?
Wat valt er nog méér te zeggen?

**Door veelvuldige verwoording wordt niets bereikt.
Uiteindelijk blijft van mij niets achter. ’**

DUIDING BIJ HOOFDSTUK XX — JANAKA'S ONDERRICHT

In het laatste hoofdstuk van de Aṣṭāvakra Gītā deelt koning Janaka zijn spirituele inzichten met de lezer/toehoorder. Hij doet dit op een confronterende manier door diepgaande vragen over de aard van het zelf en de zoektocht naar verlichting te stellen. Hij presenteert deze vragen op een directe en retorische manier om enerzijds de lezer uit te dagen en anderzijds aan te sporen tot diepgaand zelfonderzoek.

Janaka's vraagstelling is provocerend en paradoxaal. Hij stelt vragen die schijnbaar tegenstrijdig zijn en bedoeld lijken om de geest te verstoren en conceptueel denken uit te dagen. Door gebruik te maken van deze paradoxen probeert Janaka de lezer naar een dieper begrip van non-dualiteit te leiden en de beperkingen van dualistisch denken te doorbreken. De vragen van Janaka zijn bedoeld om de lezer bewust te maken van de beperkingen van het ego, de illusies van dualiteit en de noodzaak van zelfonderzoek. Ze nodigen de lezer/toehoorder uit om voorbij oppervlakkige concepten en identificaties te kijken en de werkelijkheid te onderzoeken op een directe en intuïtieve manier.

Het is duidelijk dat deze vraagstelling vanuit Janaka's eigen spirituele realisatie opgebouwd is. Zo laat hij er geen enkele twijfel over bestaan: met Janaka is een Meester aan het woord. Hij beschikt over een diepgaand inzicht in non-dualiteit, in de aard van het zelf en in de illusoire aard van de wereld. Janaka heeft in zichzelf gerealiseerd dat de dualiteiten die in de wereld waargenomen worden slechts schijn zijn en dat de uiteindelijke realiteit het ene Universele Bewustzijn is.

Janaka's inzicht omvat verder het besef dat het zelf niet afhankelijk is van externe omstandigheden, bezit of identificaties om innerlijke vrede en bevrijding te bereiken. Hij begrijpt dat bevrijding ligt in het kennen van het Zelf als Puur Bewustzijn, vrij van concepten of dualiteiten.

Daarnaast begrijpt Janaka dat ware kennis niet verkregen kan worden door intellectuele studie of het vergaren van informatie, maar uitsluitend door directe experiëntiële ervaring en realisatie.

Janaka's inzicht gaat veel verder dan het intellectuele niveau en dringt door tot de essentie van het zelf en de aard van bewustzijn. Hij weet dat de wereld en alles wat daarin verschijnt slechts een reflectie van bewustzijn is, een weerspiegeling, een tijdelijke manifestatie van het onveranderlijke en tijdloze Zelf.

Samengevat komt het inzicht van Janaka neer op de ervaring én de realisatie van dit onveranderlijke en tijdloze Zelf. Wat een complete onderdompeling veronderstelt in het huidig moment en waarbij de focus ligt op een rechtstreeks en onmiddellijk experiënteel ervaren, zonder tussenkomst van relatieve, restrictieve concepten, oordelen of interpretaties.

Het is een inzicht dat uitnodigt tot het loslaten van illusies, het doorzien van dualiteit en het ontdekken van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) als het ongebonden, Universele Bewustzijn (Skr. Brahman).

De vragen die hij aan de lezer/toehoorder voorlegt zijn op deze inzichten geënt. Zoals supra gezegd zijn ze retorisch. Hij geeft er zelf geen antwoord op. En verwacht er ook geen antwoord op.

Maar hij verwacht wel dat zijn onbekende lezer/toehoorder er degelijk en diep over nadenkt. Met andere woorden: hij nodigt indirect zijn onbekende antagonist tot een diepgaand zelfonderzoek en introspectie uit, zodat hij zijn identificaties en concepten kan transcenderen en de realiteit van het tijdloze Zelf realiseren.

Het doel van Janaka is om een bewustzijn te creëren dat openstaat voor directe ervaring en de directe realisatie van het tijdloze Zelf. Anders verwoord: om een omgeving te creëren die zijn lezer/toehoorder eveneens tot bevrijding uit mokṣa brengt. Hij wil beïnvloeden, informeren en overtuigen.

De bedoeling van deze vragen is om een gevoel van verwondering en nieuwsgierigheid op te wekken, en zo de lezer/toehoorder tot een dieper niveau van bewustzijn en inzicht te brengen. Hij daagt de lezer/toehoorder uit om buiten zijn conventioneel denken te treden, om zijn normale habitat te verlaten. Door te reflecteren op deze paradoxale vragen wordt de lezer gestimuleerd om voorbij de grenzen van zijn conceptueel denken te gaan en een directe ervaring van het zelf op te roepen.

De methode die Janaka gebruikt lijkt simpel, maar is in zijn eenvoud erg geraffineerd: door te werken met metaforen, paradoxen en tegenstellingen, probeert Janaka de beperkingen van het dualistische denken bloot te leggen en de lezer/toehoorder te (ver)leiden tot een dieper aanvoelen van non-dualiteit.

Deze vragen moeten dus beschouwd worden als hulpmiddelen, als instrumenten, om de geest van de lezer/toehoorder te prikkelen en om

zijn aandacht te richten naar een weloverwogen finaliteit—de Ultieme Werkelijkheid—en naar een beter begrip en dieper inzicht ervan.

Wat alleszins duidelijk is, is dat de beantwoording en de interpretatie van Janaka's vragen in het zicht van het bereiken van verlichting, voor iedere beoefenaar anders zullen liggen. De antwoorden en de interpretatie zullen afhankelijk zijn van ieders spirituele achtergrond, begrip en ervaring.

Voor sommigen kunnen deze vragen dienen als een wegwijzer om de dualiteit van de wereld te doorzien en zich te realiseren dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) vrij is van restrictieve concepten en identificaties. Voor anderen kunnen de vragen dienen als een uitnodiging om de aard van het ego en de werkelijkheid van het zelf te onderzoeken.

Maar die verscheidenheid is geen euvel.

Immers, niet zozeer de antwoorden of de interpretaties zijn belangrijk, wel het feit dat bij de lezer/toehoorder een hoogst persoonlijk denkproces over de niet-dualiteit van de Werkelijkheid in gang gezet wordt, waardoor een directe ervaring van het onvergankelijke en tijdloze Zelf geïnitieerd wordt.

Op deze manier worden deze vragen sleutels die de poort van bevrijding openen.

Anders gezegd: door het stellen van deze vragen en hun anonieme beantwoording door de lezer/toehoorder worden de laatste restanten van een separate 'ik'-persoonlijkheid, die nog overbleven na de lezing van de verzen, nogmaals brutaal in vraag gesteld. Is dit de trigger om van een geconditioneerde prthagjana (Skr.) een verlichte yogi te maken? Een Jñānī? Een Meester die duḥkha beëindigt door op te lossen in de rust en vrede van het eeuwige Zelf? Die saṃsāra transformeert in Puur Bewustzijn?

Beste lezer, het beantwoorden van deze vragen is jouw opdracht. Jouw persoonlijke taak. De sleutel ligt in jouw handen. Net zoals bevrijding trouwens.

In (Vers 20-1) stelt Janaka een aantal vragen over zijn 'onbezoedelde, vormloze natuur: 'Waar zijn de elementen? Waar is het lichaam? Waar zijn de zintuigen? Waar is de geest? Waar is de leegte? Waar is ont-hechting?'

Deze vragen van Janaka zijn bedoeld om de lezer te doen nadenken over de aard van de werkelijkheid en de beperkingen van relatieve, restrictieve conceptuele identificaties. Janaka suggereert dat het 'ware zelf' (Skr. ātman), in zijn zuivere en onbezoedelde essentie, alle vragen en dualiteiten overstijgt. Zo vormen deze vragen een uitnodiging om voorbij de tijdelijke manifestaties te kijken en de onvergankelijke en tijdloze realiteit van het Zelf te realiseren.

(Vers 20-2) stelt dat ware kennis en spirituele vooruitgang niet afhankelijk zijn van externe factoren, zoals o.m. de studie van heilige geschriften of het volgen van bepaalde spirituele praktijken, maar wel van de innerlijke staat van de geest.

Het vers roept op tot zelfonderzoek en zelfrealisatie en benadrukt dat echte vervulling en vrijheid alleen gevonden worden door het transcenderen van dualiteit en het realiseren van het non-duale Zelf door directe, experiëntiële ervaring.

(Vers 20-3) handelt over de fundamentele vragen die de zoektocht naar spirituele verlichting ondersteunen. De vragen die Janaka hier stelt, hebben betrekking op de aard van kennis en onwetendheid, de identificatie met het ego ('ik') en de perceptie van de wereld ('dit'). Hij vraagt zich af waar gebondenheid en bevrijding te vinden zijn en onderzoekt de ware aard en vorm van het zelf.

Hij stelt deze vragen om de lezer naar zelfonderzoek en introspectie te leiden. Janaka suggereert dat ware kennis en bevrijding niet in externe omstandigheden gevonden kunnen worden, maar wel door het ontdekken van de 'ware aard' van het zelf en het overstijgen van relatieve, beperkende conceptuele identificaties. De implicatie ervan is dat al deze concepten uiteindelijk samensmelten tot één enkele waarheid, die in advaita vedānta beschouwd wordt als de niet-dualistische aard van het universum.

Hij nodigt de lezer uit om voorbij oppervlakkige concepten en dualiteiten te kijken en de tijdloze realiteit van het Zelf te realiseren. Hij benadrukt dat de ware aard van het zelf niet begrepen kan worden op basis van uiterlijke vormen of percepties, maar alleen door directe ervaring en realisatie van het tijdloze en onveranderlijke aspect van het Zelf.

In (Vers 20-4) wordt benadrukt dat de werkelijkheid van het Zelf (Brahman) niet beïnvloed wordt door de gevolgen van karma (Skr. prārabdhā), ¹⁰⁸ noch door de relatieve, restrictieve concepten van bevrijding tijdens het leven en de éénwording van het lichaam met de ziel.

Besef dat het Zelf altijd ongeconditioneerd en één is, zonder vorm van dualiteit of differentiatie. Dit impliceert dat de zoektocht naar bevrijding, naar éénwording—maar ook het concept van karma zelf—illusies zijn, die de beoefenaar afleiden van het realiseren van het Zelf. Anders verwoord: het diepe verlangen naar bevrijding en spirituele groei is een vorm van karma die de yogi afhoudt van het realiseren van zijn werkelijke zelf (Skr. ātman).

(Vers 20-5) onderzoekt de aard van het zelf (Skr. ātman) en stelt de vraag waar de verschillende aspecten van het zelf te vinden zijn. Het vraagt waar de doener (Skr. kartā) is, waar de genieter (Skr. bhoktā) is, waar de actieloosheid (Skr. niṣkriyaṃ) zich manifesteert, waar de ervaring (Skr. sphuraṇaṃ) plaatsvindt, waar het directe resultaat (Skr. aparokṣaṃ) ¹⁰⁹ is.

Het vers suggereert dat deze aspecten van het zelf niet gevonden worden in afzonderlijke entiteiten, maar slechts reflectieve manifestaties zijn van het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman).

Het verwijst ook naar het idee van actieloosheid, waarbij het belangrijk is om los te komen van de vermeende controle van het individuele ego en zich te realiseren dat alle acties en ervaringen plaatsvinden als onderdeel van een grotere, Universele Werkelijkheid.

Het suggereert dat de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) niets te maken heeft met de rollen die de yogi speelt in het leven, zoals die van 'doener' of 'genieter'. In plaats daarvan ligt de 'ware aard' van het zelf in de niet-handelende en stralende staat van Bewustzijn, die in advaita vedānta bekend staat als Brahman.

Het suggereert ook dat de beloningen van het spirituele pad onmiddellijk en direct zijn en dat de 'ware aard' van het zelf altijd aanwezig is, zelfs wanneer de yogi zich niet bewust is van die aanwezigheid.

(Vers 20-6) roept op tot reflectie over de 'ware aard' van de realiteit en de persoonlijke identiteit (Skr. ātman). Het vers suggereert dat dualiteit en separaetheid slechts schijn zijn en dat de uiteindelijke realiteit onverdeeld en ondeelbaar is. Eén.

In dit vers ligt de nadruk op de ultieme eenheid en ondeelbaarheid van de 'ware aard' van de yogi, los van relatieve, restrictieve wereldse concepten en tegenstellingen. Het vers suggereert dat werkelijke bevrijding

bereikt wordt door het transcenderen van dualiteit en het realiseren van de innerlijke eenheid die inherent is aan de 'ware aard' van de yogi.

(Vers 20-7) bevat een reeks vragen die allemaal verwijzen naar hetzelfde thema: het zoeken naar de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en de werkelijkheid. Het vers stelt een reeks vragen over de aard van schepping, vernietiging, het doel, het middel, de zoeker en de realisatie.

Deze vragen wijzen op de vergankelijkheid en relativiteit van deze restrictieve concepten. Het vers benadrukt dat het individuele zelf (Skr. jīva), in zijn ware aard, niet gebonden is aan deze aspecten van het bestaan, maar in plaats daarvan ondeelbaar is.

Het impliceert dat ware vervulling gevonden wordt door het realiseren van de essentie van het Zelf, dat verder reikt dan de cyclische aard van schepping en vernietiging en die zowel het zoeken naar een doel, als het verwerven van de realisatie transcendeert. Het wijst naar de innerlijke volmaaktheid en eenheid die in het begrensde, belichaamde, individuele zelf al aanwezig is, maar slechts moet 'ontdekt' en gerealiseerd worden.

De vragen in dit vers worden gesteld om de yogi te doen nadenken over de aard van de werkelijkheid en de zoektocht naar de ware aard van het zelf. Infra geef ik een mogelijke interpretatie van de betekenis van elk van deze vragen:

'Kva sṛṣṭiḥ': Waar is schepping? Dit verwijst naar de vraag waar de werkelijkheid vandaan komt en hoe deze tot stand is gekomen.

'Kva ca saṃhārah': Waar is vernietiging? Dit verwijst naar de vraag hoe de werkelijkheid ophoudt te bestaan en hoe het proces van vernietiging werkt.

'Kva sādhyam': Wat is het doel? Dit verwijst naar de vraag wat het doel is van het leven en wat de uiteindelijke bestemming van het individuele zelf is.

'Kva ca sādhanam': Wat is het middel? Dit verwijst naar de vraag welke middelen er nodig zijn om het doel van zelfrealisatie te bereiken en wat de verschillende methoden zijn om deze zoektocht te ondersteunen.

'Kva sādhaḥ': Wie is de zoeker? Dit verwijst naar de vraag wie de persoon is die op zoek is naar zelfrealisatie en wat diens rol is in het proces van zelfonderzoek.

'Kva siddhirvā': Waar is vervulling? Dit verwijst naar de vraag waar de uiteindelijke vervulling van het leven te vinden is en hoe deze kan bereikt worden.

Het vers eindigt als volgt: 'svasvarūpe'hamadvaye—In mijn ware aard ben ik één en ondeelbaar'. Dit benadrukt het belang van het realiseren van de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf als dé manier om tot bevrijding te komen.

(Vers 20-8) stelt de vraag waar de waarnemer (Skr. *pramātā*), het waarnemingsmiddel (Skr. *pramāṇa*), het waargenomene (Skr. *prameya*) en alles wat daartussen ligt (Skr. *kva kiñcit*) zich bevinden, en waar ze niet te vinden zijn (Skr. *kva na kiñcid*).

Het antwoord is dat deze vragen irrelevant zijn voor iemand die volledig zuiver is (Skr. *vimala*)—voor iemand die volledig vrij is van mentale bezoedeling en begoocheling. Het betekent dat iemand die zijn geest gezuiverd heeft, niet langer gehecht is aan de dualiteit van waarnemer, waarneming en waargenomene en zichzelf beschouwt als één met het Zelf.

De nadruk ligt hier op de realisatie van de inherente zuiverheid en het loslaten van identificatie met relatieve, restrictieve concepten en illusies van de wereld. Het suggereert dat er in die zuiverheid geen dualiteit is, dat er niets te bereiken of te verliezen valt en dat deze staat altijd beschikbaar is voor de yogi die tot inzicht gekomen is.

(Vers 20-9) benadrukt de essentie van de gemoedstoestand van 'nishkriya'—een staat van bewustzijn waarin er geen activiteit of verandering is. Het stelt dat er in deze staat geen sprake is van onrust, verwarring, onwetendheid, domheid, vreugde of verdriet.

In dit vers wordt gesteld dat al deze staten afwezig zijn in de staat van nishkriya, waar er geen mentale activiteit is en de *pramātā* zich volledig bewust is van diens eigen ware aard als het Universele Bewustzijn.

De nadruk wordt gelegd op het loslaten van identificatie met voorbijgaande en veranderlijke mentale en emotionele toestanden. Het suggereert dat er in de staat van vrijheid en innerlijke rust geen dualiteit is, en dat deze staat altijd beschikbaar is voor de yogi die vrij is van mentale en emotionele activiteit.

Kortom, dit vers benadrukt de noodzaak van het cultiveren van een zuiver en stabiel bewustzijn om de ware aard van de werkelijkheid te kunnen ervaren en om verlichting te bereiken.

In (Vers 20-10) wijzen de vragen naar de relatieve aard van de wereldse ervaring en de zoektocht naar een diepere waarheid en vervulling. Ze benadrukken dat deze relatieve en restrictieve concepten vergankelijk en veranderlijk zijn.

Het vers suggereert dat voor de yogi die zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman), deze wereldse interacties en relatieve, restrictieve concepten geen betekenis hebben. Het impliceert dat de Hoogste Waarheid (Brahman, het Zelf) verder reikt dan de tijdelijke wereldse ervaring en dat geluk en lijden slechts tijdelijke manifestaties zijn.

(Vers 20-11) vraagt de yogi om de aard van de werkelijkheid te onderzoeken en zich af te vragen waar de illusie van de materiële wereld (Skr. māyā) en de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāraḥ) zich bevinden. Het impliceert dat als de yogi in staat is om de illusoire aard van de werkelijkheid te begrijpen, hij in staat is om bevrijding uit de cyclus van lijden en dood te realiseren.

De vraag waar begeerte en afwijzing zich bevinden, verwijst naar de gehechtheid en afkeer, die de yogi vasthouden in de wereld van dualiteit en hem verhinderen de 'ware aard' van het bestaan te zien.

Ten slotte stelt het vers de vraag waar het individuele zelf en het Absolute Brahman zich bevinden. Dit verwijst naar het onderscheid tussen het individuele zelf (Skr. jīva) en het Universele Zelf (Skr. Brahman) en nodigt de lezer uit om te onderzoeken of er werkelijk een afgescheiden individueel zelf bestaat, of dat het slechts een illusie is die voortkomt uit de beperkte perceptie van de werkelijkheid. Het bevestigt ook dat Janaka, die zichzelf beschrijft als 'voor eeuwig zuiver', inzicht verkregen heeft in de ware aard van het bestaan.

De nadruk wordt gelegd op het loslaten van identificatie met de fenomenen van de wereld en het individuele zelf, en het streven naar het realiseren van de zuivere essentie van het zelf (Skr. ātman) en het onveranderlijke Absolute Brahman. Het suggereert dat er in de staat van zuiverheid geen dualiteit is en dat de Ultieme Realiteit altijd beschikbaar is voor wie zuiver is.

(Vers 20-12) stelt de vraag waar activiteit en inactiviteit, bevrijding en gebondenheid zich bevinden voor de yogi die zich in de toestand van stabiliteit en rust van het Ondeelbare Bewustzijn bevindt.

Dit vers stelt een reeks vragen over de aard van deze relatieve, restrictieve concepten. De vragen wijzen op de relatieve aard van handelen en niet-handelen, bevrijding en gebondenheid. Ze benadrukken dat deze concepten van de dualiteit van de wereldse ervaring afhankelijk zijn.

Het vers suggereert dat voor de yogi, die zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman), deze concepten hun betekenis verliezen. Het impliceert dat Ultieme Waarheid en bevrijding (Skt. mokṣa) bereikt worden door het realiseren van de onveranderlijke en tijdloze aard van het Zelf.

De nadruk wordt gelegd op het loslaten van identificatie met handelen en niet-handelen, bevrijding en gebondenheid als externe concepten. Het suggereert dat er in de staat van Puur Bewustzijn geen dualiteit is en dat ware vervulling altijd aanwezig is voor de Meester die gevestigd is in zijn wezenlijke aard.

(Vers 20-13) stelt verschillende vragen over de aard van spiritueel inzicht en de zoektocht naar verlossing. De vraag 'kvopadeśaḥ' verwijst naar de vraag waar het pad van bevrijding gevonden kan worden. 'Kva vā śāstram' vraagt waar de heilige geschriften te vinden zijn die de waarheid bevatten. 'Kva śiṣyaḥ' vraagt waar de leerlingen zijn die de zoektocht delen en Kkva ca vā guruḥ' vraagt waar de leraren zijn die deze waarheden kunnen overdragen.

De vragen wijzen op de relatieve aard van instructie, van externe autoriteiten en van het zoeken naar doelen buiten zichzelf. Ze benadrukken dat deze concepten van externe bronnen en verwijzingen afhankelijk zijn.

Het vers suggereert dat voor de yogi die het Zelf realiseert, die zich bewust is van de eigen 'ware aard' (Skr. ātman), deze relatieve, restrictieve concepten geen enkele relevantie hebben. Het impliceert dat het ultieme doel van het spirituele pad en de zoektocht naar bevrijding niet gevonden worden in externe bronnen, maar in het loslaten van de identificatie van alle concepten en het realiseren van het Zelf.

De nadruk wordt gelegd op het transcenderen van elke externe autoriteit, instructies en het zoeken naar doelen buiten zichzelf.

Dit is wat de laatste regel van het vers benadrukt, namelijk dat de waarheid die gezocht wordt niet afhankelijk is van externe omstandigheden of entiteiten, maar dat het een inherente eigenschap is van het Zelf en de Universele Bewustzijnsstaat die bekend staat als Shiva. Deze Universele Bewustzijnsstaat wordt beschouwd als de Allerhoogste Realiteit, het Absolute Bewustzijn. Shiva is niet beperkt door tijd, ruimte of enige vorm van separaetheid. Het is het Universele Bewustzijn dat alles doordringt en omvat. Het realiseren van deze eenheid van het Zelf, met Shiva, of het Absolute Bewustzijn, wordt gezien als het ultieme doel van spirituele ontplooiing.

(Vers 20-14) benadrukt de eenheid van het Zelf en de illusoire aard van de wereld. De vragen die worden gesteld —Bestaan? Niet-bestaan?. 'Niets is' 'Niets is niet'; 'Eenheid?' 'Tweedeling?'—wijzen op de betrekkelijkheid en illusoire aard van concepten zoals iets en niets, en de dualiteit van één en twee. Ze benadrukken dat deze concepten slechts relatieve manifestaties zijn in de wereldse ervaring. Ze wijzen erop dat er geen dualiteit is tussen het Zelf en de wereld, maar dat alles één is. Eén/Niet-twee. Niets komt uit het Zelf voort omdat alles intrinsiek het Zelf is. Er bestaat geen oorzakelijkheid: alles is verweven in eenheid. ¹¹⁰

Het vers wijst erop dat, als we ons richten op dualiteit en onderscheid maken tussen dingen, we onszelf afleiden van de waarheid van de eenheid van alles-met-alles.

Het vers suggereert dat in het bewustzijn dat gericht is op bevrijding, al deze relatieve en restrictieve concepten hun betekenis verliezen. Het impliceert dat de zoektocht naar bevrijding niet afhankelijk is van de verschillen en dualiteiten van de wereld, maar gericht moet zijn op het transcenderen van al deze concepten.

En laten we aan het werkwoord 'transcenderen' geen grotere esoterische betekenis toekennen, dan het in zich draagt. Transcenderen gaat in de context van de Aṣṭāvakra Gītā duidelijk over: het overstijgen van de beperkingen van de zintuiglijke, wereldse realiteit en de conditioneringen van de geest; het voorbijgaan aan dualiteit, onwetendheid en illusie; het loslaten van de identificatie met het materiële, met het vergankelijke, met het ego; het ontstijgen van de beperkte en vluchtige aard van de materiële wereld; het loslaten van beperkende overtuigingen...

...Met als ultieme 'doel' het realiseren van de ware aard van het Zelf—de Absolute Werkelijkheid.

Het vers suggereert dat er in het streven naar bevrijding niets is dat het 'doel' belemmert, aangezien alles slechts een tijdelijke manifestatie in het spel van verschijningen is. Het vers nodigt uit tot het transcenderen van conceptuele denkbeelden en het realiseren van de onbegrensde aard van het bewustzijn, waarin dualiteit en verschillen oplossen in het tijdloze Zelf. 'Oplossen' mag hier letterlijk opgevat worden: het omzetten van materiële en mentale fenomenen in Puur Bewustzijn.

Het tweede deel van het vers—'Door veelvuldige verwoording wordt niets bereikt. Uiteindelijk blijft van mij niets achter.'—benadrukt dat het lezen van heilige geschriften en filosofische werken over de waarheid of over het Zelf niet voldoende is om inzicht te verwerven in de Ultieme Werkelijkheid.

Voor inzicht in het Zelf is directe experiëntiële ervaring nodig. Direct inzicht. Waar het om gaat is dat we ons bewust worden van de illusoire aard van de wereld en ons richten op het ontdekken van de waarheid die al in ons aanwezig is. Finaal is er niets anders dan het Zelf. Puur Bewustzijn. En alles wat wij, in onze aberrante onwetendheid, als de separate wereld beschouwen, blijkt, bij nader inzicht, slechts een groteske illusie te zijn.

'Kiñcinnottiṣṭhate mama—Uiteindelijk blijft niets van mij achter'. Deze uitdrukking impliceert dat er niets overblijft van het begrensde, be-lichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat—het 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert—wanneer de realisatie van het inzicht plaatsvindt.

Deze laatste versregel verwijst naar de apotheose. Naar de uiteindelijke realisatie van het hoogste spirituele inzicht, wanneer de identificatie met het individuele zelf (ego) volledig overstegen wordt. Het markeert het plótse moment waarop de separate individuele identiteit 'oplost' in het tijdloze en Universele Zelf.

Het omschrijft cryptisch de bevrijding van het ego, het transcendente aspect van het zelf dat zich realiseert dat het niet gebonden is aan de beperkingen van lichaam, geest en wereldse identiteit. Het verwijst naar het oplossen van het gevoel van afgescheidenheid en het realiseren van de essentiële eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf. Anders verwoord betekent deze versregel dat er, wanneer het spirituele inzicht volledig gerealiseerd is, geen individueel zelf of enig gevoel van afgescheidenheid meer overblijft. Dat het begrensde, be-

lichaamde individuele zelf in het Universele Bewustzijn oplost. 'Uiteindelijk blijft niets van mij achter'.

Janaka eindigt zijn discours met de woorden: 'Meer hoeft er niet gezegd te worden.' Hij wéét dat alles wat gezegd moest worden, ook gezegd is. De vragen zijn gesteld. De antwoorden zijn individueel gegeven. Niets vloeit uit ons voort. Niets emaneert uit ons. In werkelijkheid is er slechts het Zelf. Uitsluitend het Zelf. Brahman.

De cirkel is gesloten:

• *Brahmaiva kevalam sarvam —
Alles wat bestaat is Brahman
en niets anders dan Brahman* •

Bestaan? Niet-bestaan? Niets is. Niets is niet. Eenheid? Dualiteit? Wat is hun essentie? Woorden. Concepten. Gedachten. Het zijn slechts uitingen van de geest. Efemere hersenspinsels.

Het Zelf transcendeert alle denken. Niets bestaat buiten het Zelf. Alles is Bewustzijn. Puur Bewustzijn: inherent zuiver, onveranderlijk, tijdloos. Niet beïnvloedbaar door gedachten, emoties, conditioneringen, externe omstandigheden. De Eeuwige Getuige van alle ervaringen, zonder vorm, zonder identificatie met het lichaam, geest of persoonlijkheid.

Wat overblijft is inzicht: de onzegbare staat van verlichting, waarbij het individuele zelf zich bewust is van zijn ware aard als het Universele Zelf. Waar Ātman = Brahman. Waar de Jñānī → Ātman → Brahman is.

Wat overblijft is de bevrijding uit duḥkha door de vernietiging van onwetendheid, verlangen en gehechtheid. Mokṣa. De beëindiging van saṃsāra—de cyclus van geboorte en dood, het eindeloze proces van wedergeboorte, van ontstaan en vergaan. En de realisatie van een bewustzijnstoestand—een ruimte van innerlijke vrede en gelukzaligheid—waarin de illusie van separaatheid volledig opgelost is.

Buiten deze ruimte is er niets. Niets. Hoeft er ook niets te zijn. Wat een spirituele weelde!



VOETNOTEN

¹ 'vikalpitaṃ' (Skr.): Letterlijk vertaald betekent vikalpitaṃ 'gefantaseerd' of 'bedacht'. De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het belang van spirituele wijsheid en zelfrealisatie om de illusoire aard van het universum te begrijpen en te overstijgen.

Het begrip 'vikalpitaṃ' wordt gebruikt om te benadrukken dat de werkelijkheid die we waarnemen niet noodzakelijkerwijze de ware werkelijkheid is. Onze geest wordt misleid door onze verbeelding, vooroordelen en conditioneringen waardoor we dingen anders waarnemen dan ze in werkelijkheid zijn.

² 'Jñānī' (Skr.), Syn. Jñānin, verwijst naar een wijze, verlichte persoon die het hoogste niveau van spiritueel inzicht bereikt heeft. Het woord komt van het Sanskrietwoord 'jñāna', dat kennis of wijsheid betekent. Een Jñānī wordt beschouwd als iemand die diepgaand begrip heeft van de ware aard van het Zelf (Skr. ātman) en het kosmische bewustzijn. Hij is verlicht door zelfrealisatie en heeft inzicht verkregen in de illusoire aard van de materiële wereld. Een Jñānī(n) is bevrijd van de banden van wereldse verlangens en identificeert zich niet langer met het lichaam of de geest, maar erkent het eeuwige en onveranderlijke Zelf dat alles doordringt. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt een Jñānī gepresenteerd als iemand die vrij is van angst, diep innerlijk geluk ervaart en gelijkmoedig blijft in alle omstandigheden. Hij 'ziet' Brahman in alles en leeft in harmonie met de Universele Waarheid.

³ 'āścaryaṃ' (Skr.): verbazing, verwondering.

⁴ 'svabhāva' (Skr.): zijn eigen aard, zijn essentie. Het begrip 'svabhāva' verwijst naar het inherente of natuurlijke wezen van iets, de intrinsieke aard of essentie van een entiteit, die niet kan gewijzigd of veranderd worden door externe omstandigheden of invloeden. In het hindoeïsme, wordt het concept van svabhāva gebruikt om de fundamentele aard van het bestaan te beschrijven. Het suggereert dat elk wezen, object of fenomeen een unieke en inherente aard heeft die bepaalt hoe het zich manifesteert en functioneert. Svabhāva wordt soms geassocieerd met het idee van 'zelf-zijn' en 'natuurlijke neigingen'. In het boeddhisme is het concept van svabhāva nauw verbonden met het idee van 'anatta' of 'niet-zelf'. De boeddhistische filosofie leert dat alles wat bestaat, inclusief het zelf, geen vast, onveranderlijk 'zelf' bezit, maar een samengesteld fenomeen is dat afhankelijk is van verschillende voorwaarden voor zijn ontstaan, bestaan en vergaan.

⁵ 'tajiñā' (Skr.), Syn.: 'tattvajñā', verwijst 'tajiñā' (ook geschreven als 'tattvajñā' in sommige teksten) naar iemand die het hoogste spirituele inzicht of kennis heeft bereikt. Het woord is samengesteld uit twee delen: 'tat' betekent 'Dat' of 'Het' — 'Dat' of 'Het' staat voor de ervaring van het Zelf, voor Puur Bewustzijn. en 'jñā' betekent 'inzicht' of 'weten'. 'Tajiñā' kan vertaald worden als 'weten van het Zelf' of 'inzicht in Puur Bewustzijn'.

Een persoon die 'tajiñā' is, wordt vaak omschreven als een wijze, een Jñānī = iemand die spiritueel verlicht is en de ware aard van het Zelf gerealiseerd heeft. Een 'tajiñā' bezit diepgaand inzicht in de essentie van het bestaan, in het Zelf, het universum en de aard van de werkelijkheid. Een 'tajiñā' leeft in een staat van verlichting en innerlijke vrijheid, los van gehechtheid aan wereldse zaken en verlangens. Hij beschouwt de wereld onthecht en gelijkmoedig, omdat hij/zij de diepe eenheid en verbondenheid van alle dingen begrijpt.

⁶ 'janāmi paśyāmi' (Skr.), Syn.: janami passami (P): janāmi = 1ste persoon enkelvoud van het werkwoord 'jānāti', wat 'weten' betekent. Het verwijst naar het kennen, begrijpen of realiseren van iets; paśyāmi = 1ste persoon enkelvoud van het werkwoord 'paśyati', wat 'zien' betekent. Het geeft het 'waarnemen', 'aanschouwen' of 'ervaren' van iets aan. Het begrip 'janāmi paśyāmi' verwijst naar het innerlijk weten, zien of ervaren van de waarheid, het hogere bewustzijn of de essentie van het bestaan. Het suggereert een diep inzicht, een directe waarneming of een spirituele realisatie van de realiteit voorbij de oppervlakkige verschijnselen. 'Janāmi paśyāmi' wordt geassocieerd met het experientieel ervaren van de ware aard van het Zelf, het Absolute of de Ultieme Werkelijkheid.

⁷ Āsaṅga (Skr.) verwijst naar hechting of gehechtheid. Het wordt gebruikt om te beschrijven hoe de mens zich vastklampt aan wereldse zaken en zich identificeert met zijn lichaam, geest en materiële wereld.

⁸ 'Dat' = het oneindige, onbezoedelde, eeuwige Brahman. Het refereert naar het Absolute, de Ultieme Realiteit, het Zelf. Het woord 'Dat' wordt gebruikt om te verwijzen naar datgene wat onuitsprekelijk is, maar inherent aanwezig is in alles en iedereen, waardoor elke begrenzing of beperking van het begrip vermeden wordt. In de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar het hoogste niveau van realisatie, waarin alle dualiteit en beperkingen getranscendeerd worden. 'Dat' is het Absolute dat voorbij alle concepten, identificaties en conditioneringen ligt.

⁹ 'de cluster van lichaam en geest' → *nāmarūpa* (Skr.): het proces van lichamelijke (Skr. *nāma*) en mentale (Skr. *rūpa*) verschijnselen die ontstaan en vergaan in een eeuwige beweging van een multitude van oorzaken en voorwaarden.

¹⁰ "heyopādeyakalpanā" (Skr.) → 'heyopādeyakalpanā' → *heya* + *upādeya* + *kalpanā*: *heya* = verwijderen; *upādeya* = niet-essentieel; *kalpanā* = conceptueel, verbeelding.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'heyopādeyakalpanā' gebruikt om te verwijzen naar het proces van het identificeren en verwerpen van alles wat niet essentieel is voor het zelf of de ware essentie. Het duidt op het loslaten van de identificatie met alle materiële, fysieke en mentale aspecten van het bestaan die ons afleiden van het besef van ons ware zelf, dat Puur Bewustzijn is.

Het begrip suggereert dat onze ware aard vrij is van alle conditioneringen, concepten en beperkingen die we normaal gesproken met ons 'zelf' associëren. Door deze beperkende concepten en identificaties te doorzien en te verwerpen, worden we ons bewust van ons onveranderlijke, onvergankelijke, tijdloze, ware zelf (Skr. *ātman*). Het is een pad van bevrijding van alle conceptuele mentale constructies en illusies die ons gevangen houden in de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*).

Het begrip *heyopādeyakalpanā* benadrukt de noodzaak om voorbij de oppervlakkige lagen van het bestaan te kijken en de ware aard van het zelf te realiseren. Het nodigt uit tot zelfonderzoek, zelfontdekking en het transcenderen van alle beperkingen om uiteindelijk de non-duale werkelijkheid te ervaren.

¹¹ 'yātrā' (Skr.): een pelgrimsreis; een spirituele reis. Het begrip 'yātrā' wordt gebruikt om—metaforisch—de zoektocht naar zelfrealisatie te beschrijven; de reis waarbij de yogi op zoek gaat naar zijn ware aard.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de zoektocht naar verlichting best begeleid door een Meester of Guru. De tekst van het vers beschrijft hoe de pelgrim door middel van spirituele discipline, contemplatie en meditatie de waarheid over zichzelf en de wereld kan ontdekken en uiteindelijk verlichting kan bereiken.

¹² 'dvandvāni' (Skr.): het begrip 'dvandvāni' wordt gebruikt om de dualiteiten of tegenstellingen van het leven aan te duiden. Dit zijn de polariteiten of tegengestelde krachten die we in ons dagelijks leven ervaren, zoals goed en kwaad, licht en donker, liefde en haat, geboorte en dood, succes en falen, geluk en verdriet, enzovoort. Deze dualiteiten (het verlangen naar; respectievelijk de afkeer van) zijn vaak de oorzaak van het lijden dat het menselijk bestaan doordeesemt.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat deze dualiteiten een illusie zijn en dat ze voortkomen uit ons beperkt en bevooroordeeld perspectief op de werkelijkheid. In werkelijkheid bestaat er slechts één realiteit: het Zelf, het Ultieme, Puur Bewustzijn, dat onveranderlijk, ondeelbaar, oneindig, onsterfelijk is. Om deze realiteit te begrijpen en te ervaren, moet de yogi zich bewust worden van de illusoire aard van alle dualiteiten en ze overstijgen.

Dit kan bereikt worden door middel van contemplatie, meditatie en spirituele oefeningen. Door deze praktijken kan de beoefenaar de werkelijkheid zien zoals ze is, zonder beïnvloed te worden door de illusies van dualiteit.

¹³ 'kṛtākṛte' (Skr.): het begrip 'kṛtākṛte' betekent letterlijk 'gedaan en ongedaan gemaakt', en wordt gebruikt om de wereld en zijn activiteiten aan te duiden. Het verwijst naar alle handelingen die we in ons dagelijks leven verrichten, inclusief onze gedachten, emoties en gevoelens.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is de wereld en alles wat erin gebeurt, vergankelijk en voorbijgaand. Alles wat gedaan wordt, kan weer ongedaan gemaakt worden, en alles wat opgebouwd is, kan weer vernietigd worden. Het is een voortdurend proces van creatie en vernietiging dat zich eeuwig blijft herhalen.

Deze vergankelijkheid van de wereld wordt vaak gezien als een bron van lijden en frustratie voor de mens. De Aṣṭāvakra Gītā stelt echter dat, als we de ware aard van de wereld goed begrijpen, we in staat zijn om ons los te maken uit deze cyclus van creatie en vernietiging, waardoor we ons ware zelf kunnen realiseren.

Dit kan bereikt worden door middel van spirituele praktijken zoals meditatie, contemplatie en zelfonderzoek. Door deze beoefening kunnen we ons bewust worden van de vergankelijkheid van de wereld en ons richten op de onveranderlijke werkelijkheid die voorbij de zintuiglijke wereld verborgen ligt.

¹⁴ *nirveda* (Skr.): volkomen onverschillig t.o.v. alles wat de mens ketent, i.c. t.o.v. alle wereldse objecten. Het verwijst naar een staat van geestelijke bevrijding waarin de yogi zich volledig losgemaakt heeft van alle beperkingen en verlangens van het ego. Zulke toestand wordt bereikt door het loslaten van alle wereldse bindingen en het cultiveren van een dieper inzicht van de aard van het zelf en de werkelijkheid. 'Nirveda' wordt beschreven als een toestand van absolute rust en stilte waarin men volledig vrij is van de begrenzingen van het ego en volledig één is met het universum. 'Nirveda' wordt beschouwd als een essentiële kwaliteit die moet ontwikkeld worden door hen die streven naar spirituele bevrijding en zelfrealisatie. Het is een toestand van volledige vrijheid en onthechting die de basis vormt voor een dieper begrip van het zelf en de werkelijkheid.

¹⁵ *tyāgaparo'vrati* (Skr.) → *tyāgaparaḥ avratī*: dit begrip verwijst naar iemand die 'afstand doet' of 'loslaat' (Skr. *tyāga*) en die zich hier volledig aan toegewijd heeft (Skr. *paraḥ avratī*). Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het loslaten van werelds verlangen en bezit essentieel voor spirituele groei en bevrijding. Het loslaten van alles wat vergankelijk is, is de sleutel tot het bereiken van de onveranderlijke werkelijkheid die voorbij de zintuiglijke wereld ligt. Een persoon (*M/V/X*) die *tyāgaparaḥ avratī* is, heeft zich volledig toegewijd aan deze praktijk van afstand nemen en van loslaten. Hij is niet gehecht aan wereldse zaken en verlangens, maar heeft zijn hart gericht op de hogere realiteit van het ware Zelf en de Absolute Werkelijkheid. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt gezegd dat zo'n toegewijd persoon tot bevrijding komt en het ware zelf realiseert. Zonder begeerte en niet gehecht aan de wereld, leeft hij in vrede en vrijheid, volledig in harmonie met de werkelijkheid zoals ze is.

¹⁶ *nirvikalpaka avadhāraṇa* (Skr.) → *nirvikalpaka* → *nir* + *vikalpaka*: *nir* = zonder; *vikalpaka* = keuze. *Nirvikalpaka* = een staat van denken zonder mentale constructies, gedachten of concepten. Het is een staat van ongedifferentieerd, direct gewaarzijn, vrij van dualiteit of onderscheid. *Avadhāraṇa* = 'bewustzijn', 'gawaarzijn'.

In *Advaita Vedanta* wordt "keuzeloos gewaarzijn" beschouwd als een hogere staat van bewustzijn waarin het individuele zelf (Skr. *ātman*) het Universele Bewustzijn (Skr. *Brahman*) realiseert. Het is een bewustzijnsstaat waarin er geen mentale fluctuaties zijn, geen denken, geen concepten en geen activiteit van de geest. In deze bewustzijnsstaat is er geen scheiding tussen de waarnemer, het waargenomene en het waarnemingsproces. Het is een staat van Puur Bewustzijn zonder enige vorm van subject-object scheiding.

¹⁷ 'vairāgya' (Skr.): het begrip 'vairāgya' verwijst naar spirituele ont-hechting of het loslaten van wereldse verlangens en hechtingen. Het is een belangrijk concept in de Aṣṭāvakra Gītā en wordt beschouwd als één van de essentiële kwaliteiten die nodig zijn om spirituele progressie te boeken.

Vairāgya wordt vaak geassocieerd met ascetisme en het afstand nemen van materiële rijkdom, maar het gaat dieper dan dat en omvat ook het loslaten van emotionele hechtingen en mentale identificaties. Het doel van vairāgya is om de geest te zuiveren en de ware aard van het Zelf te realiseren.

¹⁸ 'bandha' (Skr.): In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'bandha' gebruikt om te verwijzen naar de toestand van gebondenheid of gehechtheid aan wereldse zaken die ons afhoudt van onze ware aard. Bandha wordt veroorzaakt door onze verlangens en onze gehechtheid aan de wereld en aan ons ego. De tekst van het vers beschrijft bandha als een toestand van slavernij waarin we gevangen gehouden worden door ons ego en onze gehechtheid aan verlangens en materiële zaken. Dit veroorzaakt lijden en beperkt ons vermogen om ons volledige potentieel te ontplooien.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat het bereiken van bevrijding (Skr. mokṣa) vereist dat we ons losmaken van gebondenheid en gehechtheid aan de wereld en ons ego opgeven. Dit betekent niet dat we de wereld moeten ontvluchten, maar vooral dat we ons moeten bevrijden van onze geconditioneerde gehechtheid aan materiële zaken en onze verlangens, zodat we ons kunnen richten op het realiseren van onze ware aard en het bereiken van spirituele verlichting.

¹⁹ 'prāptituṣṭi' (Skr.): Prāptituṣṭi wordt beschreven als een toestand van innerlijke vrede en vervulling die bereikt wordt wanneer we ons richten op ons ware zelf en ons bewustzijn, en niet langer afhankelijk zijn van materiële of externe factoren voor onze gelukzaligheid. Deze innerlijke tevredenheid is een belangrijk aspect van spirituele groei en bevrijding (Skr. mokṣa).

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'prāptituṣṭi' gebruikt om te verwijzen naar de innerlijke tevredenheid die bereikt wordt wanneer we ons losmaken uit onze gehechtheid aan materiële zaken en wereldse verlangens.

²⁰ 'avidya' (Skr.): avidya is een term die verwijst naar spirituele onwetendheid. Het wordt beschouwd als de oorzaak van duḥkha. Avidya wordt beschouwd als een verkeerd begrip van de werkelijkheid, waardoor mensen komen vast te zitten in de cyclus van geboorte en dood, bekend als saṃsāra. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt avidya beschreven als de oorzaak van onze identificatie met het lichaam en de geest, waardoor we ons niet bewust zijn van onze ware aard, i.c. als het onsterfelijke, eeuwige Zelf.

²¹ 'z'iet en wéét' → janāmi paśyāmi (Skr.). Het begrip 'janāmi paśyāmi' verwijst naar het innerlijk weten, zien of ervaren van de waarheid, het hogere bewustzijn of de essentie van het bestaan. Het suggereert een diep inzicht, een directe waarneming of een spirituele ervaring van de realiteit voorbij de oppervlakkige verschijnselen. Het wordt geassocieerd met het experiëntieel ervaren van de ware aard van het Zelf, het Absolute of de Ultieme Werkelijkheid.

²² 'kleśa' (Skr.). Het begrip verwijst naar de innerlijke belemmeringen of obstakels die de geest verstoren en ons afhouden van spirituele groei en verlichting. Deze kleśa's worden beschouwd als de oorzaken van lijden en onwetendheid.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat het overwinnen van deze kleśa's essentieel is voor spirituele groei en bevrijding. Door bewustzijn en inzicht te ontwikkelen, kunnen we deze obstakels transcenderen en een staat van vrede, vrijheid en verlichting bereiken.

²³ sādhyādarśī (Skr.) → sādhyā + darśī: sādhyā = resultaat of doel; darśī = de ziener. Sādhyādarśī = 'hij die het doel ziet'. Het begrip 'sādhyādarśī' verwijst naar iemand die in staat is om zijn ware zelf te zien of te realiseren.

Het impliceert iemand die zich bewust is van zijn spirituele doel en weet wat nodig is om dat doel te bereiken. Het wordt gebruikt om een yogi aan te duiden die inzicht heeft in de ware aard van de werkelijkheid en die handelt zonder gehechtheid aan de resultaten van zijn daden. Dit begrip benadrukt dat het proces van handelen belangrijker is dan het resultaat.

In dit vers wordt het begrip 'sādhyādarśī' gebruikt als een ideaal dat nagestreefd wordt door spirituele zoekers die ernaar streven om hun ego te transcenderen en te handelen in overeenstemming met hun ware natuur.

²⁴ *nirāyāsaḥ* (Skr.) → *nir* + *āyāsaḥ*: *nir* = zonder; *āyāsaḥ* = inspanning, moeite. *Nirāyāsaḥ* = zonder inspanning. Het begrip '*nirāyāsaḥ*' wordt gebruikt om iemand te beschrijven die handelt zonder enige vorm van inspanning of zonder gehechtheid aan de resultaten van zijn daden. Een persoon die handelt zonder inspanning is volledig toegewijd aan het proces van handelen zelf en wordt niet afgeleid door de gevolgen van zijn daden. Zulke persoon heeft een diep inzicht in de werkelijkheid en handelt vanuit een staat van bewustzijn en rust. Hij handelt spontaan. Hij laat zich meevoeren met de stroom van het Universele Bewustzijn.

²⁵ '*kaivalya*' (Skr.) verwijst naar 'éénwording met het Absolute Bewustzijn'. Het verwijst naar een staat van bevrijding of verlichting waarin het individuele zelf zich als eenheid realiseert met het Universele Bewustzijn. Het is een staat van ongekennde vreugde, vrede en vrijheid, waarin er geen dualiteit meer is en waarin er alleen maar het eeuwige Zelf bestaat.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *kaivalya* beschreven als het hoogste doel van het leven en als het enige middel om bevrijding te bereiken uit de cyclus van geboorte en dood. Het wordt beschouwd als de staat van het Hoogste Geluk en wordt bereikt door middel van zelfkennis en spirituele praktijken zoals meditatie, introspectie en onthechting.

²⁶ Deze passage legt de nadruk op het loslaten van de identificatie met het 'niet-Zelf', i.c. met wereldse aspecten die vergankelijk en veranderlijk zijn. Dit sluit aan bij het centrale thema van de *Aṣṭāvakra Gītā*, namelijk het realiseren van het ware Zelf (Skr. *ātman*) dat voorbij gaat aan de tijdelijke en vluchtige aspecten van het bestaan.

²⁷ '*heyopadeya*' (Skr.). Letterlijk vertaald: 'dat wat vermeden en verworpen moet worden'. Het begrip '*heyopadeya*' verwijst naar alle mentale constructies, concepten en ideeën die de yogi ervan weerhouden om de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is. Het zijn obstakels die de yogi ervan weerhouden om zijn ware aard te realiseren, namelijk het onveranderlijke, eeuwige en non-dualistische Zelf.

Heyopadeya omvat alle vormen van beperkende overtuigingen, egoïsme, gehechtheid, verlangens, aversies en andere negatieve patronen die de geest binden aan de dualiteit en afleiden van het directe besef van het Zelf. Deze obstakels worden beschouwd als illusoir en niet in overeenstemming met de werkelijke aard van het Zelf.

²⁸ 'viraha' (Skr.). Letterlijk vertaald: 'afscheiding' of 'scheiden'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'viraha' gebruikt om het gevoel van afgescheidenheid of dualiteit te beschrijven dat ervaren wordt door degenen die zich niet bewust zijn van hun ware zelf. Het is het gevoel van afgescheidenheid van de werkelijkheid, van anderen en van het eigen zelf. Dit gevoel van separaatheid is de bron van existentieel lijden (Skr. duḥkha). Volgens de Aṣṭāvakra Gītā kan men dit gevoel van afgescheidenheid alleen overwinnen door het realiseren van het ware Zelf, dat ondeelbaar en non-dualistisch is en de bron van alle werkelijkheid. Wanneer de yogi zich bewust wordt van dit ware Zelf, verdwijnt het gevoel van afgescheidenheid en wordt hij één met alles wat bestaat. Dit wordt beschouwd als de staat van verlichting en gelukzaligheid.

²⁹ svāsthya (Skr.): kalmte, serene rust. Svāsthya staat voor de toestand, de status van in het Zelf gevestigd te zijn. De innerlijke rust van het Zelf. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'svāsthya' gebruikt om de staat van zelfstandigheid en autonomie te beschrijven die bereikt wordt door het realiseren van het ware zelf. Het is de staat van volledige onafhankelijkheid van de dualiteit van het bestaan en van alle externe omstandigheden en factoren. Het is een staat van innerlijke rust en stabiliteit die bereikt wordt door de volledige vereniging met het ware Zelf.

³⁰ In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip van puruṣārtha gebruikt om het essentiële doel van het menselijk leven te benadrukken, namelijk mokṣa: spirituele bevrijding en zelfrealisatie.

³¹ 'sañña' (Skr.): 'perceptie', 'waarneming', 'cognitie'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'sañña' naar de mentale constructies of concepten die ontstaan door de waarneming en interpretatie van de zintuiglijke ervaringen. Het heeft betrekking op het proces van het vormen van gedachten, overtuigingen en concepten op basis van de waargenomen wereld.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'sañña' beschouwd als een bron van illusie en begoocheling. Het suggereert dat de waarneming en de hieruit voortvloeiende mentale constructies ons gevangen houden in een beperkt begrip van de realiteit en ons afhouden van het direct ervaren van de waarheid van het Zelf.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat het transcenderen van 'sañña', het overstijgen van de beperkingen van de waarneming en conceptuele denkprocessen, essentieel is voor spirituele bevrijding.

³² 'akarma' (Skr.): is een begrip uit de advaita vedānta-filosofie, dat ook in de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt wordt. Het betekent letterlijk 'niet-handelen'. Akarma wordt beschouwd als een middel om het ego te overstijgen en eenheid met het Universele Zelf te bereiken. Het handelen zonder verlangen naar resultaat leidt tot innerlijke vrijheid en gemoedsrust, omdat de beoefenaar bevrijd is van verlangen en hechting.

³³ 'prakṛtyā' (Skr.): Het begrip 'prakṛtyā' verwijst naar de natuur van de materiële wereld. Het wordt gebruikt om de fysieke wereld te beschrijven die door de natuurlijke krachten van de schepping is ontstaan. Natuur/Materie heeft drie eigenschappen of elementen (guna → triguna): tamas, de kracht van de duisternis, rajas, de kracht van energie en sattva, de kracht van licht en harmonie. Zie ook de voetnoot infra: 'met puur inzicht' → sattva-buddhimān (Skr.)

Het karakter van iets wordt bepaald door de verhouding waarin deze elementen erin voorkomen. In de mens vertegenwoordigen tamas onwetendheid en luiheid, rajas verlangen en energie, en sattva geluk en sereniteit.

De menselijke geest bestaat in deze zienswijze uit dezelfde grondstof als de rest van de schepping. Voordat prakṛiti wereld werd, bestond ze in een vormloze toestand waarin de drie guna's in volmaakt evenwicht waren. Dit evenwicht werd verstoord door de reflectie van het hoogste Zelf in prakṛiti; de activiteit van de guna's die daaruit voortkwam, schiep de wereld. Prakṛtyā is het antoniem van 'puruṣa', dat het spirituele bewustzijn vertegenwoordigt. Het woord 'prakṛtyā' benadrukt het belang van het loslaten van onze identificatie met de materiële wereld en de noodzaak om ons te focussen op de bevrijding van de beperkingen van de prakṛiti enerzijds en het bereiken van spirituele verlichting anderzijds.

³⁴ 'pramādā' (Skr.): het begrip 'pramādā' verwijst naar onoplettendheid, onverschilligheid,, begoocheling of afleiding. Het verwijst naar het verlies van bewustzijn of waakzaamheid dat ervoor zorgt dat we afgeleid raken en ons niet volledig bewust zijn van onze acties en hun gevolgen. Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is 'pramādā' één van de belangrijkste hindernissen voor spirituele vooruitgang. Het kan leiden tot fouten, verkeerde beslissingen en handelingen die in strijd zijn met onze spirituele doelen. Het kan ook leiden tot het ontstaan van negatieve emoties zoals woede, jaloezie en angst. Om de invloed van 'pramādā' te reduceren, benadrukt de Gītā het belang van bewuste aandacht en concentratie.

³⁵ 'tattva' (Skr.) → tat + tva: tat = dat; tva = wat is. Tattva = Dat wat is. Het verwijst naar het werkelijke 'zijn' van iets. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'tattva' gebruikt om te verwijzen naar de ware aard van het Zelf of het Puur Bewustzijn. Het beschrijft het universele principe dat aan de basis ligt van het universum. Door de waarheid of tattva in te zien, is de yogi in staat om zijn ware aard te begrijpen en daardoor bevrijding te bereiken uit de cyclus van wederge-boorte en dood. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrijpen van tattva beschouwd als essentieel voor yogi's spirituele ontwikkeling. Het wordt beschouwd als de hoogste vorm van inzicht en wijsheid, wat tot bevrijding en verlichting voert. Het begrip 'tattva' wordt vaak aangehaald als een middel om te begrijpen wat werkelijk belangrijk is in het leven en om te ontsnappen aan de illusies van de wereld.

³⁶ 'cidrūpa' (Skr.) → cid + rūpa: cid = bewustzijn; rūpa = vorm, aard. Het verwijst naar de ware aard van het Zelf, dat beschouwd wordt als Puur Bewustzijn. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'cidrūpa' gebruikt om te verwijzen naar het Universeel Bewustzijn dat de basis vormt van het universum. Het is de essentie van alle dingen en alle wezens, inclusief het individuele zelf. Door inzicht in de ware aard van cidrūpa wordt de yogi zich bewust van de inherente eenheid van alle dingen; bevrijdt hij zich uit de illusies van de zintuiglijke wereld en verenigt hij zich met het Zelf, het Puur Bewustzijn dat alles verzadigt en doordringt. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt cidrūpa beschouwd als de hoogste waarheid en het uiteindelijke 'doel' van de spirituele zoektocht.

³⁷ 'intentioneel handelen': mensen 'willen' dit of dat 'zijn'. 'Willen' dit of dat 'worden'. Alleen door al dat 'willen' zou men toch moeten inzien dat er iets niet klopt. Zelfs al gebruikt men de term 'willen' niet expliciet en omschrijft men het 'willen' in een bedekte, verhullende, meer geciviliseerde terminologie.

³⁸ 'manodharma' (Skr.) → mano + dharma: mano → mana = geest; dharma = hier in de betekenis van de 'natuurlijke wet'. Manodharma = letterlijk: 'de innerlijke, natuurlijke wetten die de geest beheersen'. Het is een term die gebruikt wordt om de aard van de geest te beschrijven, die voortdurend in beweging is en gedreven wordt door verlangen en afkeer. De term 'manodharma' impliceert dat de geest onvoorspelbaar is en dat daardoor zijn acties niet altijd logisch of consistent zijn. De Aṣṭāvakra Gītā suggereert dat het belangrijk is om je bewust te zijn van de aard van de geest. Door te beseffen dat men, de facto, het zuivere Zelf is en dus niet beperkt wordt door manodharma, kan de yogi zijn handelen in lijn brengen met inzicht en wijsheid.

³⁹ 'jñānasvarūpo' (Skr.) → jñāna + svarūpo: jñāna = kennis, wijsheid, inzicht; svarūpo = de essentie, het wezenlijke. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'jñānasvarūpo' gebruikt om te verwijzen naar de ware aard van wijsheid, dat verder gaat dan het verzamelen van informatie en feiten (= kennis).

In plaats van te vertrouwen op uiterlijke vormen van kennis, zoals wetenschappelijke theorieën of religieuze dogma's, benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā dat de zoektocht naar spirituele kennis gericht moet zijn op het bereiken van een dieper inzicht in de ware aard van het bestaan en het zelf.

⁴⁰ 'bhagavānātmā' (Skr.) → bhagavān + ātmā: bhagavān = de Allerhoogste, hij die 'bhaga' bezit, wat staat voor het 'allerhoogste goed', i.c. geluk, weelde, macht en wijsheid; ātmā = de 'ziel', i.c. de ware essentie van het individu. Het begrip verwijst naar de spirituele kern van een persoon, die voorbij de fysieke en mentale aspecten van het menselijk bestaan ligt. Samengevoegd betekent 'bhagavānātmā' dus de 'spirituele essentie van een persoon'.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt deze term gebruikt om te verwijzen naar het transcendente zelf, dat niet beperkt is door de fysieke en mentale aspecten van de materiële wereld. Het verwijst naar het hogere bewustzijn of de hogere spirituele realiteit.

⁴¹ De uitspraak dat Het Zelf het Eeuwige Getuige-Bewustzijn is, betekent dat het Zelf losstaat van de tijdelijke en vergankelijke aspecten van ons bestaan. Het Zelf is niet gebonden aan de beperkingen van tijd, ruimte of verandering.

Het is het onveranderlijke aspect van ons bewustzijn dat altijd aanwezig is, als een getuige van alle ervaringen. De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat het besef van het Zelf als het Eeuwige Getuige-Bewustzijn leidt tot bevrijding (Skr. mokṣa) uit de illusoire identificatie met het lichaam, de geest en de wereld. Door het herkennen van het Zelf als het tijdloze Bewustzijn, bevrijdt de yogi zich van de beperkingen van het ego en bereikt de staat van verlichting en vrijheid.

⁴² 'jijñāsu' (Skr.): een jijñāsu is een yogi die nieuwsgierig en gemotiveerd op zoek is naar spirituele kennis en die de Aṣṭāvakra Gītā als een bron van inspiratie en begeleiding gebruikt voor het bereiken van dit doel.

⁴³ *Ruimte* (Skr.: ākāśa) moet hier verstaan worden in de betekenis van 'bewustzijn' (Skr. Chit)—doordringend, verzadigend en door niets of niemand beroerd.

Alles wat waargenomen wordt, vereist 'ruimte' als essentiële factor. Daardoor valt ākāśa doctrinair uiteen in drie begrippen:

- *Mahākāśa*: letterlijk: 'de Grote Ruimte' waarin alle uiterlijke objecten kunnen waargenomen worden;
- *Chittākāśa*: de 'Mentale Ruimte' waarin alles wat we ons voorstellen, wat we dromen of transcendentaal waarnemen een plaats heeft;
- *Chidākāśa*: de Ruimte waarin het individueel bewustzijn (Skr. ātman) zichzelf als Universeel Bewustzijn (Skr. Brahman) ervaart (of, anders gezegd, waarin het individuele zelf zichzelf als het Universele Zelf ervaart). Het grote verschil met de twee voorgaande begrippen is dat in deze ruimte (*Chidākāśa*) alles één is; dat er geen subject en geen object is. Wat wél het geval is bij *Mahākāśa* en *Chittākāśa*. *Chidākāśa* = letterlijk: het Zelf-gewaarzijn.

⁴⁴ '*niḥsaṃkalpah*' (Skr.) betekent een bewustzijnsstaat waarin de geest vrij is van verlangen, oordeel en twijfel. Het is een geestestoestand waarin de yogi zich volledig bewust is van de ware aard van het zelf, waarbij alle mentale obstakels die deze ervaring belemmeren, vernietigd zijn.

⁴⁵ '*nirvāsana*' (Skr.) staat voor het opheffen van de illusoire beperkingen van de geest (zoals verlangens, angsten en oordelen) en het ervaren van de werkelijkheid zoals die is. Het impliceert het loslaten van de identificatie met het ego en het inzicht dat de ware aard van het zelf en het universum één en hetzelfde zijn. Het is een proces dat leidt tot spirituele bevrijding en verlichting.

⁴⁶ Het begrip '[ding] an sich' gebruik ik hier volgens de definitie die Immanuel Kant eraan geeft: de wereld zoals we die waarnemen is beïnvloed door onze subjectieve waarneming (perceptie — Skr. sañña) en het is onmogelijk om het [ding] op zichzelf, los van onze waarneming, te kennen. Het '[ding] an sich' verwijst naar de realiteit zoals die onafhankelijk van onze waarneming zou kunnen bestaan.

⁴⁷ 'saṃkalpa' (Skr.): het begrip 'saṃkalpa' verwijst naar mentale constructies of concepten die we in onze geest creëren en die ons ons denken en handelen beïnvloeden. Het begrip 'saṃkalpa' kan vertaald worden als 'mentale voorstellingen', 'mentale constructies' of 'gedachten-constructies'.

Deze saṃkalpa's kunnen positief of negatief zijn en oefenen invloed uit op onze gemoedstoestand en ons gedrag. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat de geest moet bevrijd worden van deze saṃkalpa's om innerlijke vrede en geluk te bereiken.

⁴⁸ 'vikalpa' (Skr.): het begrip 'vikalpa' wordt gebruikt om te verwijzen naar mentale constructies of ideeën die in strijd zijn met de realiteit en die leiden tot verwarring en duḥkha. Het begrip 'vikalpa' kan vertaald worden als 'dwaling' of 'illusie'.

Vikalpa's zijn verkeerde voorstellingen die ons belemmeren om de werkelijkheid helder te zien, waardoor ze ons mentale onrust bezorgen.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt sterk benadrukt dat het nodig is om deze vikalpa's te doorbreken en de werkelijkheid te zien zoals ze is, om, op deze manier, ware bevrijding en innerlijke vrede te bereiken.

⁴⁹ Seng-ts'an, de derde zen-patriarch, in zijn bekende gedicht "Hsin Hsin Ming" (Gedicht over het ware bewustzijn).

⁵⁰ 'virakto' (Skr.) → virakta (Skr.). Het begrip 'virakta' verwijst naar een staat van onthechting of afzijdigheid van de wereld. Het kan vertaald worden als 'ontsproten aan afkeer' of 'losgemaakt van wereldse begeerten'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'virakta' beschreven als een spirituele kwaliteit die nodig is om bevrijding te bereiken. Het betekent niet dat men zich volledig moet terugtrekken uit de wereld, maar dat men een innerlijke afstand moet bewaren ten opzichte van de materiële wereld en haar verlokkingen.

⁵¹ 'viṣayadveṣṭā' (Skr.) → viṣaya + dveṣṭā: viṣaya = de wereld van objecten; dveṣṭā = afkeer, aversie. Viṣayadveṣṭā = afkeer voor wereldse zaken. Het begrip 'viṣayadveṣṭā' verwijst naar de mentale en emotionele afkeer of aversie jegens wereldse zaken of objecten.

Het impliceert een staat van afstand nemen van en weerstand bieden aan de verleidingen, begeerten en gehechtheden die verband houden met de externe wereld, aangezien die ons binden aan de wereld van objecten en materie.

Een persoon in de staat van 'viṣayadveṣṭā' is in staat om objecten te ervaren zonder zich erdoor te laten beïnvloeden, of het nu gaat om plezierige of onplezierige ervaringen. Het is een staat van innerlijke vrijheid en afstandelijkheid van externe omstandigheden.

De staat van 'viṣayadveṣṭā' vormt een belangrijk aspect op de spirituele weg, omdat het ons helpt om ons bewust te worden van onze gehechtheden en afkeer en ons helpt om ze te transcenderen.

Het stelt ons in staat om een dieper begrip van onszelf en de wereld om ons heen te ontwikkelen en om ons finaal te bevrijden van de ketens van materie en dualiteit.

⁵² 'rāgī' (Skr.): het begrip 'rāgī' verwijst naar iemand die gehecht is en verlangt naar zintuiglijke objecten. Het is het tegenovergestelde van 'virakto' en 'viṣayadveṣṭā', die verwijzen naar onthechting, respectievelijk aversie of afkeer ten opzichte van wereldse objecten. Een persoon die 'rāgī' is, is iemand die gehecht is aan en verlangt naar materiële objecten en sensaties, zoals geld, bezit, plezierige ervaringen en relaties. Deze gehechtheid en dit verlangen worden gezien als obstakels op het spirituele pad, omdat ze ons binden aan de wereld van dualiteit en materie. Een persoon die 'rāgī' is, wordt beïnvloed door zijn verlangen en kan zichzelf niet bevrijden van de ketens van materie en dualiteit.

⁵³ 'viṣayalolupaḥ' (Skr.): het begrip 'viṣayalolupaḥ' verwijst naar iemand die verlangt naar zintuiglijke ervaringen en objecten. Het is het tegenovergestelde van 'viṣayadveṣṭā', dat verwijst naar een staat van aversie en afkeer ten opzichte van wereldse objecten. Een persoon die 'viṣayalolupaḥ' is, is iemand die verlangt naar zintuiglijke ervaringen en objecten, zoals aangename smaken, geuren, geluiden, aanrakingen en visuele beelden. Deze verlangens worden gezien als obstakels op het spirituele pad, omdat ze ons binden aan de wereld van dualiteit en materie. Een persoon die 'viṣayalolupaḥ' is, wordt beïnvloed door zijn verlangen en kan zichzelf daardoor niet bevrijden van de ketens van materie en dualiteit.

⁵⁴ 'mamatā' (Skr.): In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het woord 'mamatā' gebruikt om de gehechtheid aan het gevoel van eigenwaarde en identiteit aan te duiden. Het begrip verwijst naar de neiging van de geest om zich te hechten aan bepaalde ideeën over het zelf en de wereld en om zichzelf te zien als afgescheiden en onafhankelijk van de rest van het universum. Mamatā is één van de belangrijkste oorzaken van duḥkha. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat het loslaten van mamatā essentieel is voor spirituele groei en bevrijding. Dit kan bereikt worden door de illusie van het afgescheiden zelf te doorbreken en ons te realiseren dat we deel uitmaken van een groter geheel. Wanneer we ons bewust zijn van onze ware aard, transcenderen we mamatā en bereiken we een staat van innerlijke vrede en bevrijding.

⁵⁵ 'ātmārāma' (Skr.): iemand die tevreden is met zichzelf (Skr. ātmā). Een ātmārāma is een zelf-gerealiseerd persoon. Revatīnandana, Vers 21— 'Zulke bevrijde persoon voelt zich niet aangetrokken tot materieel zintuiglijk genot, maar bevindt zich altijd in spirituele trance en geniet van deze verworven status. Op deze manier geniet de zelfgerealiseerde persoon van ongelimiteerd geluk. Hij concentreert zich immers op het Zelf, op het Brahman, op het Allerhoogste.'

⁵⁶ 'sādhana' (Skr.) is een verzamelwoord voor spirituele oefeningen, discipline of praxis om tot zelfrealisatie te komen. Het verwijst naar alle soorten inspanningen en methoden die toegepast (kunnen) worden om spirituele groei en bevrijding te bereiken.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat sādhana niet alleen fysieke oefeningen (yoga) of uiterlijke rituelen omvat, maar vooral gericht is op innerlijke transformatie en bewustzijn. Het is de praktijk van het ontwikkelen van zelfinzicht; van het overwinnen van illusies en het realiseren van de ware aard van het zelf (Skr. ātman). Met de nadruk op persoonlijke beoefening. Zonder dogma's. Enkel Meesters bereiken de Andere Oever.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat de essentie van sādhana ligt in het loslaten van gehechtheid aan het lichaam, geest en wereldse identificaties. Het gaat om het cultiveren van onthechting, onderscheidingsvermogen en het besef van het tijdsloze, grenzeloze en non-duale aspect van het bestaan.

Het beoefenen van sādhana in de context van de Aṣṭāvakra Gītā betekent het volgen van het pad van wijsheid (Skr. jñāna) en zelfrealisatie, waarbij men zich richt op het overstijgen van de dualiteit van het ego en het bereiken van een staat van verlichting en bevrijding. Het omvat meditatie, zelfonderzoek, contemplatie en het in praktijk brengen van de leringen die in de geschriften worden gegeven.

⁵⁷ 'sadhak' (Skr.): het begrip 'sadhak' verwijst naar een spirituele zoeker, een beoefenaar op het pad van zelfrealisatie, iemand die streeft naar spirituele groei en bevrijding. In de specifieke context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt een 'sadhak' beschouwd als een leerling of discipel van de spirituele leringen die in dit geschrift uiteengezet worden. Een sadhak wordt aangemoedigd om de diepe wijsheid en waarheid die in deze verzen worden gepresenteerd te begrijpen, te assimileren en in de eigen spirituele praktijk toe te passen.

⁵⁸ jīva = het individuele zelf. Het begrip 'jīva' slaat op het begrensde, belichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat—het 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert. Volgens de filosofie van de Aṣṭāvakra Gītā is het 'doel' van spirituele beoefening het individuele zelf te transcenderen en inzicht te realiseren in de eenheid met het ware zelf, ātman.

⁵⁹ 'mala' (Skr.). Een 'mala' betekent letterlijk een 'guirlande' of een 'bloemenkrans'. Het wordt, zowel in het hindoeïsme als het boeddhisme, gebruikt om een gebedsketting of rozenkrans aan te duiden. Normaal telt een mala 108 kralen. De kralen worden gebruikt om mantra's of gebeden te tellen tijdens meditatie of spirituele praktijken. Terwijl de beoefenaar de mantra reciteert, schuift hij of zij de vingers langs elke kraal van de mala, waardoor de teller wordt bijgehouden. De 108 kralen van de mala hebben een symbolische betekenis in de hindoeïstische en boeddhistische tradities.

Het getal 108 wordt als heilig beschouwd en wordt geassocieerd met verschillende spirituele concepten. Bijvoorbeeld, in het hindoeïsme zijn er 108 upanishads en 108 namen van goddelijke entiteiten. Verder wordt aangenomen dat er 108 energiekanalen samenkomen in het hart-chakra.

Naast het gebruik voor meditatie en gebed, worden mala's ook gedragen als spiritueel sieraad of als herinnering aan intenties en affirmaties.

⁶⁰ Bhartrihari, (1979), *Vairāgya Shatakam — The 100 Verses of Renunciation*, vertaald door Swami Madhavananda, Advaita Ashrama, Calcutta, India. De gedichten beweren dat om het hoogste niveau van spirituele realisatie te bereiken, onwetendheid over ons ware zelf (Skr. ātman) moet verwijderd worden door spiritueel inzicht (Skr. jñāna). Maar tenzij we verzaking (Skr. vairāgya) cultiveren, blijft dit inzicht ontoegankelijk. Vairāgya is de nobele deugd van onthechting of verzaking. Het betekent: afstand doen van alle wereldse dingen die bekend staan als māyā. Vers 18 van de Vairāgya Shatakam luidt als volgt: 'Zonder de aard van vuur te kennen schiet een mot in gloeiende vlammen; de vis eet uit onwetendheid het aas dat aan de haak is vastgemaakt, terwijl wij, aan de andere kant, het verwarde web van verlangen herkennen, maar er niet in slagen ze te vermijden. Helaas! Hoe verbijsterend is de kracht van begoocheling van begeerte.'

⁶¹ Het begrip 'nirvikalpa' betekent 'zonder onderscheid' of 'zonder scheiding'. Het verwijst naar de hoogste staat van bewustzijn waarin er geen enkel onderscheid wordt gemaakt tussen subject en object, tussen waarnemer en waargenomene, tussen ātman en Brahman.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirvikalpa' gebruikt om te verwijzen naar de staat van meditatie waarin de geest volledig stil is en alle mentale activiteit gestopt is. In deze staat is er geen enkele gedachte, geen onderscheid, geen dualiteit, uitsluitend Puur Bewustzijn.

⁶² *nirāyāsa* (Skr.), in de betekenis van 'zonder moeite of inspanning'.

⁶³ *nirañjana* (Skr.): vrij van bezoedeling; vlekkeloos. zonder vlekken. *Nirañjanaḥ* betekent zonder vlekken en onzuiverheden zijn. Dit verwijst naar de ware natuur van het Zelf, dat vrij is van alle onzuiverheden en beperkingen die veroorzaakt worden door de geest en het ego. Het suggereert dat het Zelf van nature zuiver en onbezoedeld is. Het lichaam is onzuiver omdat het een product van de natuur is en als dusdanig onderhevig aan verlangen en karma. Het Zelf is eeuwig zuiver en constant. Het blijft vrij van geaardheden en modificaties van de natuur, zelfs in een belichaamde staat. *Nirañjana* is een epitheton voor het Zelf.

⁶⁴ '*nirvikāra*' (Skr.): onveranderlijk. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent het begrip '*nirvikāra*' dat de ware aard van het Zelf onveranderlijk is en niet beïnvloed wordt door de verschillende ervaringen van het leven. Het Zelf is de bron van alles en is altijd volkomen zuiver, zonder enige verandering. Het begrip '*nirvikāra*' benadrukt dus de onveranderlijkheid van het Zelf en de noodzaak om los te komen van de schijnbare veranderingen van het leven om het te realiseren.

⁶⁵ *Prakṛtyā* wordt gebruikt om de onveranderlijke, inherente aard van het bestaan te beschrijven, die losstaat van de tijdelijke en vergankelijke aspecten van de wereld zoals we die ervaren. Dit impliceert dat er een fundamentele essentie is die de basis vormt van alle verschijnselen en fenomenen. Het begrip *prakṛtyā* benadrukt de transcendente aard van het bewustzijn en wijst erop dat het ware zelf niet gebonden is aan de materiële wereld en haar vergankelijkheid, maar de Ultieme Realiteit vertegenwoordigt die voorbij alle dualiteit en verandering bestaat.

⁶⁶ '*atadvāḍīva*' (Skr.): het begrip wordt gebruikt om iemand aan te duiden die zichzelf uitgeeft voor een leraar met diepgaande spirituele kennis en verlichting, wat echter in werkelijkheid niet het geval is. Het verwijst naar iemand die intellectueel kennis heeft van spirituele concepten, maar die deze kennis niet op een werkelijk verlichte manier ervaren of geïnternaliseerd heeft.

⁶⁷ *Jīvanmuktā* (Skr.): letterlijk 'de 'bevrijde in dit leven'—de mens die bevrijding gerealiseerd heeft.

⁶⁸ *ahamkāra* (Skr.) → *aham* + *kāra*: *aham* = 'ik', het ego; *kāra* = de doener, de maker. *Ahamkāra* vertegenwoordigt het gevoel van identificatie met het individuele zelf, de persoonlijkheid en de fysieke vorm. Samengevat verwijst *ahamkāra* in de *Aṣṭāvakra Gītā* naar het individuele ego, de illusoire identificatie met het lichaam en de geest, en het gevoel van afgescheidenheid dat kan overwonnen worden door spiritueel inzicht en transcendentie.

⁶⁹ *abhyāsa* (Skr.) verwijst naar de spirituele praktijk en discipline die nodig zijn om de geest te zuiveren, het ego te transcenderen en het ware Zelf te realiseren. Het omvat verschillende vormen van oefeningen en herhalingen die gericht zijn op het bereiken van innerlijke vrijheid en bevrijding.

⁷⁰ *kubuddhayaḥ* (Skr.): een dwaas. *Kubuddhayaḥ* → *ku* + *buddhi*: *ku* = slecht, minderwaardig; *buddhi* = de perceptie, het begrip, het inzicht, het intellect. Het begrip 'buddhi' wordt gebruikt om te verwijzen naar de mentale faculteit van onderscheidingsvermogen en inzicht.

Dit in tegenstelling tot het begrip 'manas', dat verwijst naar de geest als geheel, inclusief de zintuiglijke waarneming en de emoties. De 'buddhi' wordt beschouwd als de hoogste mentale faculteit, omdat het ons in staat stelt om onderscheid te maken tussen juist en onjuist, waar en onwaar; heilzaam en onheilzaam; en om inzicht te verwerven en te begrijpen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt gesteld dat de 'buddhi' moet gezuiverd en ontwikkeld worden om het pad van zelfrealisatie te kunnen bereiken. Dit kan verwezenlijkt worden door meditatie, zelfreflectie en het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen.

Kubuddhayaḥ zijn dus mensen met een zwak of beperkt intellect die moeite hebben met het begrijpen van diepere filosofische concepten en waarheden. Dit begrip wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om het contrast weer te geven tussen diegenen die de waarheid kennen en begrijpen, en degenen die nog steeds vastzitten in hun eigen beperkingen en illusies. Zij die *kubuddhayaḥ* genoemd worden, moeten aanzien worden als zij die de waarheid (nog) niet kunnen begrijpen en daarom in de greep blijven van hun eigen lijden en illusies.

⁷¹ 'viśaya' (Skr.) verwijst naar de verschillende objecten van de zintuiglijke waarneming en de wereldse ervaringen die ons constant omringen. Het omvat alle zintuiglijke prikkels, gedachten, emoties, verlangens en de materiële wereld waar we mee in aanraking komen.

⁷² 'svātantrya' (Skr.): onafhankelijkheid, bevrijding, vrijheid. Svātantrya → sva + ātantrya: sva = zelf; ātantrya = onafhankelijkheid. Het begrip verwijst naar de staat van 'zijn' waarin men volledig onafhankelijk is, vrij van externe invloeden en beperkingen. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'svātantrya' gebruikt om te verwijzen naar de ware aard van het zelf (Skr. ātman) dat vrij is van beperkingen, gehechtheden en identificaties met het materiële bestaan. Het impliceert een staat van innerlijke vrijheid waarin men volledig verankerd is in zijn eigen essentie, los van de illusies en conditioneringen van de wereld. Svātantrya is dus het ervaren van het zelf als de ultieme bron van vrijheid en autonomie, ongeacht de externe omstandigheden. Het houdt in dat men niet langer gebonden is aan de dualiteiten van het leven en dat men in staat is om de wereld met helderheid en onbevooroordeeldheid te ervaren.

⁷³ cittavṛtti (Skr.): de geestestoestand—de voortdurende stroom van gedachten, emoties, verlangens en zintuiglijke indrukken, die onophoudelijk ontstaan en vergaan en waarbij het 'ik' steeds de centrale rol opeist. Het is dit 'ik' dat zich elk moment op de voorgrond dringt en op deze manier elk moment tot 'worden' (Skr. bhāva) komt.

⁷⁴ 'kartavyata' (Skr.): plicht, verantwoordelijkheid. Het begrip 'kartavyata' verwijst naar het concept van 'plicht' of 'verantwoordelijkheid'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā betekent het begrip dat de wereldse verplichtingen en verantwoordelijkheden, zoals familie, werk en maatschappelijke taken, een illusie zijn en geen echte betekenis hebben in vergelijking tot het streven naar spirituele verlichting.

Het vers waarin het begrip voorkomt, 'kartavyataiva saṃsāro na tām paśyanti sūrayaḥ', betekent dat zelfs de goden niet kunnen zien dat de wereldse verplichtingen slechts een illusie zijn en dat het verstandig is om ze te overstijgen om spirituele bevrijding te bereiken.

In feite benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā dat het vasthouden aan plichten en verantwoordelijkheden, die geen hoger doel in zich dragen, alleen maar leidt tot méér lijden en méér beperkingen en conditioneringen op het pad naar bevrijding.

⁷⁵ 'śūnyākārā' (Skr.): leegte is de ware aard van de Meester. Door te streven naar 'śūnyākārā', wordt de yogi aangemoedigd om alle identificaties met het ego, het lichaam en de geest los te laten en in plaats daarvan te zoeken naar de essentie van het zelf, dat voorbij elke vorm of elk kenmerk gaat. Door deze realisatie wordt de aspirant bevrijd van alle lijden en wordt hij één met het Absolute Zelf (Skr. Brahman).

⁷⁶ 'nirākāra' (Skr.): vormloos. nirākāra is 'datgene wat slechts kan gekend worden door inzicht, datgene wat slechts kan ervaren worden'.

⁷⁷ 'nirvikāra' (Skr.): onveranderlijk. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā betekent het begrip dat de ware aard van het zelf onveranderlijk is en niet wordt beïnvloed door de verschillende ervaringen van het leven. Het Zelf is de bron van alles en is altijd volkomen zuiver, zonder enige verandering. Het begrip 'nirvikāra' benadrukt dus de onveranderlijkheid van het Zelf en de noodzaak om los te komen van de schijnbare veranderingen van het leven om het te realiseren.

⁷⁸ 'nirāmaya' (Skr.): zuiverheid, onbezoedeld, puur, vrij van smet, vrij van alle negatieve invloeden en volkomen zuiver. Het begrip 'nirāmaya' benadrukt dus de perfectie van het zelf en de noodzaak om los te komen van de negatieve invloeden van het leven om het te realiseren.

⁷⁹ 'śāntadhīḥ' (Skr.): met een kalme geest. Het begrip 'śāntadhīḥ' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar iemand die een kalme en vreedzame geest heeft. Deze persoon is vrij van mentale onrust en emoties en handelt met een kalm en helder verstand.

Het is iemand die niet gemakkelijk van zijn stuk gebracht wordt en die zich niet laat beïnvloeden door externe omstandigheden of gebeurtenissen. Zo'n persoon geniet van innerlijke vrede en sereniteit en kan daarom ook in de wereld om hem heen harmonieus en evenwichtig handelen.

⁸⁰ 'svabhāva' (Skr.): zijn eigen aard, zijn essentie. Het begrip 'svabhāva' verwijst naar de aangeboren natuur of essentie van een individu. Het betekent de inherente aard of identiteit van een wezen, die niet kan veranderd worden door externe omstandigheden of invloeden.

⁸¹ 'vairāgya' (Skr.): onthechting of gelijkmoedige onverschilligheid t.o.v. wereldse zaken. Vairāgya verwijst naar het vermogen om afstand te nemen van wereldse verlangens, gehechtheden en identificaties. Het vermogen om geen verwachtingen te koesteren. Dit impliceert een innerlijke houding van onverschilligheid ten opzichte van materiële bezittingen, zintuiglijke genoegens en de ups en downs van het leven.

Vairāgya wordt beschouwd als een belangrijke kwaliteit voor spirituele groei en zelfrealisatie. Het houdt in dat de beoefenaar zich losmaakt van de tijdelijke en vergankelijke aspecten van de wereld en zich richt op het bereiken van een dieper begrip van de ware aard van het individuele zelf (Skr. ātman) en de Ultieme Realiteit (Skr. Brahman).

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'vairāgya' gepresenteerd als een middel om innerlijke vrijheid en vrede te bereiken. Het suggereert dat men de gehechtheid aan materieel bezit, de sociale rollen die men in het leven speelt en persoonlijke identificaties moet loslaten om de waarheid van het bestaan te realiseren.

⁸² 'virāgatā' (Skr.) → vi + raga: vi = loslaten; raga = hechting, verlangen, passie. Virāgatā duidt op een staat van zijn waarin er geen gehechtheid of verlangen meer is naar externe objecten, situaties of ervaringen. Het vertegenwoordigt een staat van innerlijke vrijheid waarin men niet langer gebonden is aan wereldse verlangens of afhankelijkheid van externe factoren voor geluk en vervulling.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt virāgatā gepresenteerd als een staat van bewustzijn die bereikt wordt door het transcenderen van gehechtheid aan de wereld en de identificatie met het tijdelijke. Het impliceert een diepgaand begrip van de illusoire aard van de externe wereld en het besef dat ware vervulling en bevrijding uitsluitend te vinden zijn in het Zelf, dat onveranderlijk en tijdloos is.

Het streven naar virāgatā is een belangrijk aspect van spirituele groei en bevrijding in de Aṣṭāvakra Gītā. Het suggereert dat het loslaten van gehechtheid aan wereldse zaken en het richten van het bewustzijn op het Zelf leidt tot een staat van innerlijke vrede, vrijheid en verlichting.

⁸³ 'bhāvyabhāvana' (Skr.): Het begrip 'bhāvyabhāvana' verwijst naar de praktijk van contemplatie of meditatie op de ware aard van het zelf (Skr. ātman). Het gaat erom de geest gericht te houden op het innerlijke zelf, en niet op de tijdelijke verschijnselen van de wereld om ons heen.

Door regelmatige oefening van bhāvyabhāvana, kan de yogi de ware aard van het zelf ontdekken, en daarmee de bron van ware vreugde en verlichting bereiken.

Het woord 'bhāvyabhāvana' is samengesteld uit 'bhāvya' + bhāvana: 'bhāvya' = 'wat beschouwd moet worden'; bhāvana = 'meditatie' of 'contemplatie'. Het benadrukt dus het belang van de juiste concentratie en aandacht om het innerlijke zelf te kunnen ervaren.

⁸⁴ 'niṣkāma' (Skr.): niet-intentioneel, zonder overweging, niet zelfzuchtig. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'niṣkāma' naar een spirituele staat waarin men handelt zonder gehechtheid aan de vruchten van zijn handelingen. Het impliceert het vermogen om actie te ondernemen zonder verwachtingen, verlangens of egoïstische motieven.

Aṣṭāvakra benadrukt het belang van niṣkāma als een weg naar spirituele groei en bevrijding. Hij stelt dat verlangen en gehechtheid aan de uitkomsten van onze handelingen ons gevangen houden in een cyclus van lijden en illusie. Door niṣkāma te cultiveren, kunnen we onze geest zuiveren van egoïstische motieven en handelen vanuit een staat van zuiverheid, onthechting en gelijkmoedigheid.

Het begrip 'niṣkāma' nodigt uit tot een houding van onthechting, i.c. vrij van verlangen. Het betekent niet dat men passief of onverschillig moet zijn, maar eerder dat men in staat is om actie te ondernemen zonder gehechtheid aan de resultaten ervan.

⁸⁵ 'abhāsa' (Skr.) verwijst naar de schijn of illusie van wereldse verschijnselen. Het benadrukt de vergankelijke en voorbijgaande aard van de materiële wereld en spoort aan tot het doorzien van deze illusie om bevrijding en spirituele verlichting te bereiken.

⁸⁶ 'sādhya' (Skr.) verwijst naar het doel van spirituele verlichting of bevrijding. Het vertegenwoordigt de uiteindelijke staat van zelfrealisatie en éénwording met het Universele Bewustzijn. Het herinnert eraan dat dit doel direct toegankelijk is voor degenen die de nodige inzichten verworven en het ego overstegen hebben.

⁸⁷ 'sādhana' (Skr.) komt voort uit het Sanskrietwoord 'sādhana', wat 'spirituele oefening' of 'discipline' betekent. Het begrip sādhana omvat een breed scala aan spirituele praktijken, zoals meditatie, zelfonderzoek, contemplatie, devotionele oefeningen, het beoefenen van deugden, het reciteren van mantra's en andere disciplinaire handelingen die gericht zijn op het bevorderen van spirituele groei, het transcenderen van het ego, het zuiveren van de geest, bewustwording en het realiseren van het ware zelf.

⁸⁸ 'jayati' (Skr.) verwijst naar de overwinning, het succes of de triomf die behaald wordt door zij die spirituele bevrijding bereiken en de waarheid van hun ware zelf realiseren. Het benadrukt dat de spirituele zoektocht uiteindelijk leidt tot een staat van innerlijke vrijheid en vervulling.

⁸⁹ 'pūrṇasvarasavigrahaḥ' (Skr.) verwijst naar de onsterfelijke essentie of het ware zelf van een individu. Het begrip 'pūrṇasvarasavigrahaḥ' is nauw verbonden met het concept van advaita vedānta, dat stelt dat er slechts één werkelijkheid is, die onveranderlijk en onsterfelijk is, en dat het ware zelf van een individu (Skr. ātman) identiek is aan deze werkelijkheid (Skr. Brahman). In deze visie is het ware zelf niet beperkt tot het lichaam of de geest, maar is het de essentie van alle wezens en de bron van oneindige vreugde en vrijheid. Door zich te identificeren met dit ware zelf, kan de yogi zich bevrijden uit de beperkingen van de materiële wereld en het pad naar verlichting bewandelen.

⁹⁰ 'ondeelbaar' → anavacchinna (Skr.); in de betekenis van 'onscheidbaar'; 'door niets geremd'; 'voortdurend'; 'ongelimiteerd'. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt dit begrip gebruikt om de ongedeelde en ondeelbare aard van het ware Zelf aan te duiden, dat niet kan opgedeeld of gescheiden worden in delen of aspecten. Ook hier geldt dat het begrip 'anavacchinna' nauw verbonden is met het concept van advaita vedānta, dat stelt dat er slechts één werkelijkheid is, die ondeelbaar en onveranderlijk is, en dat het ware zelf van een individu identiek is aan deze werkelijkheid.

In deze visie is het ware Zelf niet beperkt tot het lichaam of de geest, maar is het de essentie van alle wezens en de bron van oneindige vreugde en vrijheid. Het kan niet opgedeeld of verdeeld worden in stukken of aspecten, omdat het ondeelbaar en onscheidbaar is. Door te beseffen dat het ware zelf van een individu ondeelbaar en onveranderlijk is, kan de yogi zich bevrijden van de illusies en beperkingen van de materiële wereld en het pad naar verlichting bewandelen.

⁹¹ *vidhi* (Skr.), in de betekenis van 'voorschriften', 'instructies' of 'gebo-den' met betrekking tot spirituele praktijken en discipline. Het begrip '*vidhi*' benadrukt het belang van juiste handelingen, innerlijke discipline en het cultiveren van de juiste 'attitude' om spiritueel vooruitgang te boeken. Het omvat ethische gedragscodes, meditatieve oefeningen, het ontwikkelen van deugden en vooral het versterken van de innerlijke verbinding met het Universeel Bewustzijn.

⁹² '*nirahaṅkāra*' (Skr.) → *nir* + *ahaṅkāra*: *nir* = zonder; *ahaṅkāra* = trots, zelfzucht. In de betekenis van: 'bevrijd van alle trots' die verbonden is met het ego. '*Nirahaṅkāra*' is een begrip uit de *Aṣṭāvakra Gītā* dat verwijst naar de staat waarin de yogi bevrijd is van het gevoel van separaatheid en identificatie met het ego. Het suggereert dat het bereiken van deze staat leidt tot een diep gevoel van verbondenheid met het universum en met alle levende wezens.

⁹³ '*niṣkāma*' (Skr.) → *nis* + *kāma*: *nis* = zonder; *kāma* = verlangen, willen hebben, hebzucht. *Niṣkāma* = uitstijgen boven elk verlangen, boven elk streven. *Niṣkāma* verwijst naar de staat van bewustzijn waarin de yogi handelt zonder de begeerte naar persoonlijk gewin of zonder gehechtheid aan het resultaat van zijn daden.

Door te handelen zonder begeerte naar persoonlijk gewin, bevrijdt de yogi zich van de gevolgen van zijn daden en nadert hij de waarheid die voorbij de dualiteit van goed en kwaad gaat. Door te handelen zonder gehechtheid aan de vruchten van zijn daden, kan hij zijn geest zuiveren en zich richten op de hogere doelen van het leven, zoals zelfrealisatie en het bereiken van spirituele verlichting.

⁹⁴ '*nirmama*' (Skr.) → *nir* + *mama*: *nir* = zonder; *mama* = hechting. *Nirmama* = 'zonder gehechtheid aan de zintuiglijke wereld'. Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het ego de bron van alle beperkingen en lijden in het leven. Het is het gevoel van afgescheidenheid dat ervoor zorgt dat we ons identificeren met ons lichaam, onze emoties en ons denken, en dat we ons afgescheiden voelen van anderen en de wereld om ons heen.

Nirmama is een begrip dat verwijst naar de staat waarin de yogi bevrijd is van de beperkingen van zijn ego en de dualiteit van zijn geest. Het suggereert dat het bereiken van deze staat leidt tot een diep gevoel van verbondenheid met het universum en met alle levende wezens.

⁹⁵ 'jaḍadhi' (Skr.): een bewustzijnsstoestand waar de beoefenaar niet meer meester is over zichzelf; waar hij overweldigd wordt door begeerte en verlangen; door objecten die zijn verlangen opwekken (Skr. manoratha). Het begrip 'jaḍadhi' verwijst naar de toestand van onwetendheid en onbewustheid waarin de meeste mensen verkeren.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt Aṣṭāvakra het belang van het overstijgen van 'jaḍadhi' als een essentieel onderdeel van het spirituele pad. Hij wijst erop dat 'jaḍadhi' de belangrijkste oorzaak is van lijden en gebondenheid aan de wereld van zintuiglijke ervaringen.

Aṣṭāvakra benadrukt het belang van het ontwaken van het bewustzijn en het realiseren van de ware aard van het bestaan als een middel om 'jaḍadhi' te overstijgen.

⁹⁶ 'bodha' (Skr.): hier als een verwijzing naar de hoogste wijsheid en bewustzijn van de waarheid van het bestaan, die essentieel zijn voor het bereiken van verlossing en bevrijding uit duḥkha.

⁹⁷ 'pralāpa' (Skr.): Het begrip 'pralāpa' verwijst naar het onophoudelijke gebabbel van de geest of de ongecontroleerde stroom van gedachten en woorden die de geest produceert. Mindchatter. Het wordt gebruikt in de context van spirituele praktijk en zelfrealisatie, waar het als een obstakel wordt gezien voor het bereiken van verlichting.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā leidt pralāpa tot afleiding en afleiding van de geest, waardoor het moeilijker wordt om de ware aard van het zelf en de werkelijkheid te begrijpen. Het wordt beschouwd als één van de vele obstakels die de beoefenaar moet overwinnen om verlichting te bereiken.

⁹⁸ 'nirvikalpa' (Skr.), hier gebruikt in de betekenis om de afwezigheid van onderscheidingsvermogen aan te duiden, zoals in het geval van een persoon die in een staat van onwetendheid verkeert.

⁹⁹ 'viṣaya-lāsaḥ' (Skr.): Het begrip "viṣaya-lāsaḥ" is samengesteld uit twee woorden: 'viṣaya' en 'lāsaḥ'. 'Viṣaya' betekent object, zintuiglijk object of werelds object en 'lāsaḥ' betekent verlangen of begeerte.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'viṣaya-lāsaḥ' gebruikt om een persoon te beschrijven die hunkert naar zintuiglijke objecten of verlangt naar wereldse genoegen.

Het verwijst naar de menselijke neiging om de geest voortdurend te laten dwalen in de wereld van zintuiglijke ervaringen en verlangens.

In het vers wordt 'viṣaya-lāsaḥ' gebruikt in combinatie met 'nirvikalpa' om de toestand te beschrijven waarin de geest van een persoon voortdurend afgeleid wordt door externe objecten en verlangens, en niet in staat is om zich te concentreren op het innerlijke zelf of het Hogere Bewustzijn.

¹⁰⁰ 'anirvācyasvabhāva' (Skr.) → anirvācyā + svabhāva: anirvācyā = onuitspreekbaar, onbeschrijfbaar, 'niet in woorden uit te drukken'; svabhāva = natuur, aard, essentie.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'anirvācyasvabhāva' naar het ware Zelf of Bewustzijn dat niet in woorden of concepten kan uitgedrukt of door het denken kan begrepen worden. Het begrip 'anirvācyasvabhāva' benadrukt dat het ware Zelf niet kan worden gekend door middel van woorden, concepten of intellectuele inspanningen, maar enkel kan gerealiseerd worden door directe experiëntiële ervaring.

Het Zelf is de grondeloze, tijdloze en ruimteloze essentie van het bestaan die altijd aanwezig is en niet afhankelijk is van enige vorm van dualiteit of beperking.

Het is het hoogste niveau van bewustzijn dat voorbijgaat aan alle beperkingen en conditioneringen van het ego en de dualiteit van de wereld en dat een staat van ultieme vrijheid en gelukzaligheid mogelijk maakt.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt de zoektocht naar het anirvācyasvabhāva beschouwd als de hoogste vorm van spirituele beoefening, die leidt tot zelfrealisatie en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

¹⁰¹ 'niḥsvabhāva' (Skr.) → niḥ + svabhāva: niḥ = niet; svabhāva = natuur, aard, essentie. Niḥsvabhāva' staat voor 'non-duaal zelf'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'niḥsvabhāva' naar de ware aard van het Zelf, dat niet-geconditioneerd, tijdloos en zonder enige vorm van individualiteit is. Het is de staat van 'zijn' die voorbijgaat aan alle dualiteit en die geen afhankelijkheid bezit t.o.v. van enige vorm van conditionering, zoals lichaam, geest, zintuigen, emoties, gedachten of zelfs concepten als tijd en ruimte.

Het begrip 'niḥsvabhāva' benadrukt dat het zelf, zoals we dat gewoonlijk ervaren, alleen een geconditioneerd en beperkt zelf is, dat afhankelijk is van verschillende vormen van conditionering. Door middel van spirituele beoefening, zoals meditatie en zelfreflectie, kan een yogi de ware aard van het Zelf realiseren, dat 'niḥsvabhāv' is en dat vrij is van alle beperkingen en dualiteit.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'niḥsvabhāva' geassocieerd met het begrip 'anirvācyasvabhāva', dat verwijst naar het onuitsprekelijke en onbeschrijflijke Zelf of Ultieme Bewustzijn. Samen benadrukken deze begrippen het hoogste niveau van bewustzijn en bevrijding, dat voorbijgaat aan alle dualiteit en conditionering en dat een staat van ultieme vrijheid en gelukzaligheid mogelijk maakt.

¹⁰² 'nirvāsanāḍṛte' (Skr.). Het begrip 'nirvāsanāḍṛte' verwijst naar iemand die vrij is van alle verlangen en illusie. Het betekent letterlijk 'zonder verlangen en illusie'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirvāsanāḍṛte' beschouwd als een staat van verlichting waarin men volledig bevrijd is van alle mentale beperkingen en begoochelingen.

Het verwijst naar een toestand van bewustzijn waarin men niet langer gebonden is aan de gehechtheid aan het lichaam, de geest of wereldse zaken. In deze staat is men bevrijd van alle verlangens, hechtingen en gehechtheden, en ervaart men een diepe staat van innerlijke vrede en vrijheid.

De Aṣṭāvakra Gītā beschrijft 'nirvāsanāḍṛte' als een staat van bewustzijn die kan bereikt worden door middel van diepgaande meditatie en spirituele discipline. Het is de hoogste staat van bewustzijn en het uiteindelijke doel van het spirituele pad.

¹⁰³ 'svācchandyam' (Skr.): Het begrip 'svācchandyam' wordt in de Aṣṭāvakra Gītā gebruikt om vrijheid of autonomie te beschrijven. Het gaat hierbij om een toestand van ongebondenheid, waarin men vrij is van alle beperkingen, verwachtingen, en verlangens die van buitenaf worden opgelegd.

Het begrip 'svācchandyam' suggereert daarom een innerlijke vrijheid, die voortkomt uit een diep besef van zelfbewustheid en autonomie. Het is leven 'zonder hoofd boven je hoofd'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt deze vrijheid gezien als één van de hoogste spirituele doelen die een mens kan bereiken, omdat het de weg opent naar zelfrealisatie en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

¹⁰⁴ 'saṃkocah' (Skr.) wordt gebruikt om terughoudendheid, beperking of beheersing te beschrijven. Het duidt op het vermogen om beperkingen op te leggen aan onze gedachten, emoties en handelingen, en zo de geest te zuiveren en te concentreren op spirituele groei en zelfrealisatie.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'saṃkocah' gezien als een belangrijke spirituele discipline die de yogi moet cultiveren om zijn innerlijke kracht en vrijheid te vergroten. Het gaat hierbij niet om het onderdrukken of ontkennen van emoties en verlangens, maar om het beheersen ervan, zodat ze niet langer ons leven en onze geest domineren.

¹⁰⁵ 'tattvaviniścayaḥ' (Skr.) → tattva + viniścayaḥ: tattva = de essentie, de waarheid van de dingen; viniścayaḥ = het nauwkeurig vaststellen of bepalen van iets. Tattvaviniścayaḥ = 'het vaststellen van de essentie' of 'het onderzoeken van de waarheid'.

Een gevestigde opinie heeft voor de yogi geen enkele waarde zolang ze in tegenspraak is met de ervaring van het Zelf, i.c. met de eenheid van het Zelf. De Meester is ongebonden t.o.v. elke opinie. Gebondenheid leidt nooit tot bevrijding. Ook gebondenheid aan opinies is een groot obstakel. Een zoektocht naar waarheid leidt slechts tot verschillende interpretaties, niet tot het vinden van waarheid.

¹⁰⁶ 'nirvyājārjavabhūtasya caritārthasya' (Skr.) → nirvyājārjava + bhūtasya + caritārthasya: nirvyājārjava = zuiverheid zonder enige verborgen bedoeling; bhūtasya = van iemand die zó geworden is; caritārthasya = handelen in overeenstemming met het gestelde doel.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā gaat het hierbij om het ideale gedrag van een Meester, die volledig bevrijd is van egoïsme en handelt in overeenstemming met zijn ware natuur. Het handelen van een Meester is niet gericht op persoonlijk gewin of succes, maar is volledig gericht op het welzijn van anderen en op de verwezenlijking van het hogere spirituele doel.

De daden van een Meester zijn zuiver en onbaatzuchtig, zonder verborgen motieven of verlangens. Dit ideaal van onbaatzuchtig handelen vormt een belangrijk aspect van het spirituele pad en is nauw verbonden met de zoektocht naar zelfrealisatie en spirituele verlichting.

¹⁰⁷ 'de vierde staat' → turīya (Skr.): het hoogste niveau van bewustzijn dat kan bereikt worden door meditatie.

¹⁰⁸ prārabdhā = karma uit het verleden (uit vroegere levens) dat toegewezen is aan de huidige levensomstandigheden en dat in het huidige bestaan uitgevoerd wordt.

¹⁰⁹ 'aparokṣaṃ' (Skr.): dit begrip verwijst naar het directe ervaren van de ware aard van het zelf en de werkelijkheid, zonder enige vorm van dualiteit, illusie of verhulling. Het is een staat van direct inzicht en ervaring die voorbijgaat aan intellectuele kennis en conceptueel denken.

Het bereiken van 'aparokṣaṃ' wordt beschouwd als een belangrijk doel in de spirituele zoektocht, omdat het de directe ervaring van de werkelijkheid mogelijk maakt en leidt tot bevrijding en zelfrealisatie. Het overstijgt het niveau van theoretisch begrip en intellectuele kennis en opent de deur naar een diepgaand inzicht in de aard van het zelf en de werkelijkheid.

¹¹⁰ Advaita vedānta stelt dat het ultieme werkelijkheidsniveau het Ene of het Absolute is, waarin alles verenigd is en er geen echte afzonderlijkheid bestaat. In dit perspectief wordt het idee van oorzakelijkheid in de traditionele zin van een lineaire oorzaak-gevolg-relatie ter discussie gesteld. Het is niet dat er geen gebeurtenissen plaatsvinden in de wereld of dat er geen patronen waarneembaar zijn, maar dat de essentie van alle verschijnselen, inclusief het individuele Zelf, uiteindelijk het Ene is. Dit betekent dat alle manifestaties, inclusief de wereld en het individuele Zelf, intrinsiek verbonden zijn en voortkomen uit dezelfde oorsprong.

De gedachte is dat wanneer je het Zelf op het diepste niveau realiseert, je je realiseert dat er geen echte afgescheidenheid is tussen het individuele zelf en de wereld. Het concept van oorzakelijkheid vervaagt dan omdat alles wordt gezien als een uitdrukking van het ene bewustzijn. In deze visie is alles 'Zelf', verwijzend naar het Universele Bewustzijn. Het begrijpen van deze non-dualiteit brengt een diepgaande verschuiving in perspectief teweeg, waarbij de yogi de illusie van afgescheidenheid tussen het individu en de wereld doorziet en waarbij hij een gevoel van eenheid van alles-met-alles omarmt.

De *Aṣṭāvakra Gītā* voert de lezer of toehoorder voorbij de grenzen van zijn conventioneel denken. Het is een tocht naar het onbekende—een innerlijke reis die hem uitnodigt om de beperkingen van zijn intellect te overstijgen en de subtiele lagen van zijn bewustzijn te verkennen.

Deze verzen roepen op tot een diepgaande zelfreflectie, waarbij de queeste niet slechts een intellectuele exercitie is, maar vooral een transformerende ontwakingservaring.

In de wereld van *advaita vedānta* gaat het niet zozeer om het absorberen van filosofische concepten, maar om het belichamen van de waarheden die deze concepten vertegenwoordigen.

Dit Lied is een oproep om voorbij de oppervlakkigheid van woorden te gaan en de diepte van directe experiëtiële ervaring te omarmen. De *Aṣṭāvakra Gītā* nodigt uit om het mysterie van het bestaan te ontsluiten door de nevelen van onwetendheid en zelfbegoocheling weg te nemen.

Het hart van de beoefening die in deze verzen voorgesteld wordt, reikt veel verder dan loutere kennis, rituelen en dogma's. Het suggereert om onszelf te beschouwen vanuit het perspectief van Puur Bewustzijn om zo de dualiteit van het begrensde, belichaamde, individuele 'zelf' —het 'ikje' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert—te overstijgen en de eenheid van alle dingen te realiseren.