

# AṢṬĀVAKRA GĪTĀ

HET LIED VAN DE VERGUISDE



**Guy Eugène DUBOIS**

*Voorwoord door Paul Van hooydonck*



**AṢṬĀVAKRA GĪTĀ**  
HET LIED VAN DE VERGUISDE

Guy Eugène DUBOIS is 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—*

*JIJ BENT DE STROOM*

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



# **AṢṬĀVAKRA GĪTĀ**

HET LIED VAN DE VERGUISDE

**Guy Eugène DUBOIS**  
*Voorwoord door Paul Van hooydonck*

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](mailto:gdubois.dhammabooks@gmail.com)

Cover: Bulaki, (1823), Detail of Three Aspects of the Absolute,  
Mehrangarh Museum Trust, Jodhpur, Rajasthan, India  
Vormgeving, Prepress & Design: GD  
Tekstcorrectie: Jan Dewitte  
Gezet in Helvetica Neue  
Papier: HVO wit FSC  
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland  
ISBN: 9789464806816 | NUR-Code: 718

*In de geest van Aṣṭāvakra draag ik dit boek op aan mijn geliefde vrienden op het spirituele pad. Moge onze gezamenlijke reis naar wijsheid en bevrijding ons verbinden en verlichten. Ons tot heelheid brengen. Tot het Zelf.*

• *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
VOORWOORD	13
INLEIDING	19
TERMINOLOGIE	47
HOOFDSTUK I – ZELFREALISATIE	65
DUIDING BIJ HOOFDSTUK I – ZELFREALISATIE	73
HOOFDSTUK II – VREUGDE VAN DE LEERLING BIJ ZELFREALISATIE	87
DUIDING BIJ HOOFDSTUK II – VREUGDE VAN DE LEERLING BIJ ZELFREALISATIE	95
HOOFDSTUK III – WIJSHEID	103
DUIDING BIJ HOOFDSTUK III – WIJSHEID	109
HOOFDSTUK IV – DE ZOEKER	115
DUIDING BIJ HOOFDSTUK IV – DE ZOEKER	117
HOOFDSTUK V – LOSLATEN	121
DUIDING BIJ HOOFDSTUK V – LOSLATEN	123
HOOFDSTUK VI – DE HOGERE KENNIS	125
DUIDING BIJ HOOFDSTUK VI – DE HOGERE KENNIS	127
HOOFDSTUK VII – DE OCEAAN	129
DUIDING BIJ HOOFDSTUK VII – DE OCEAAN	131
HOOFDSTUK VIII – DE GEEST	135
DUIDING BIJ HOOFDSTUK VIII – DE GEEST	137
HOOFDSTUK IX – VERZAKING EN EENHEID	139
DUIDING BIJ HOOFDSTUK IX – VERZAKING EN EENHEID	143
HOOFDSTUK X – VREDE	149
DUIDING BIJ HOOFDSTUK X – VREDE	153
HOOFDSTUK XI – STILTE	157
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XI – STILTE	161
HOOFDSTUK XII – REALISATIE	165
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XII – REALISATIE	169
HOOFDSTUK XIII – GELUK	173
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIII – GELUK	177
HOOFDSTUK XIV – VRIJ VAN GEDACHTEN	181
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIV – VRIJ VAN GEDACHTEN	183
HOOFDSTUK XV – BEVRIJD ZONDER VERWACHTING	185
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XV – BEVRIJD ZONDER VERWACHTING	193

HOOFDSTUK XVI — VOORBIJ ELK STREVEN	201
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVI — VOORBIJ ELK STREVEN	205
HOOFDSTUK XVII — ONTSTIJG DE WERELD	209
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVII — ONTSTIJG DE WERELD	215
HOOFDSTUK XVIII — DE AARD VAN DE MEESTER	221
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVIII — DE AARD VAN DE MEESTER	251
HOOFDSTUK XIX — RUST IN HET ZELF	289
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XIX — RUST IN HET ZELF	293
HOOFDSTUK XX — JANAKA'S ONDERRICHT	297
DUIDING BIJ HOOFDSTUK XX — JANAKA'S ONDERRICHT	303
NAWOORD	315
SLOTAKKOORD	329
BIBLIOGRAFIE	337
VOETNOTEN	341



## VOORWOORD

### DEEL 1: VOORGESCHIEDENIS

Ik ben een zoeker.  
Altijd geweest.  
Ik zoek het hoogste.  
Ik wil de kans die dit leven is goed benutten.  
En niet laten verloren gaan.  
Ik wil geen tijd verspillen aan onbelangrijke zaken.  
Daarbij laat ik me leiden door deze vragen:  
Waar gaat het om in dit leven ?  
Wat is belangrijk ?  
Wat is essentie ?  
En wat is ballast ?  
Wat is de moeite waard om na te streven ?  
En waar wil ik mijn tijd niet aan verspillen ?

Op mijn zeventiende las ik het boek 'Siddartha' van Herman Hesse.  
Het greep me aan.  
Ik herkende Siddartha's zoektocht naar het hoogst mogelijke geluk.  
Ik herkende zijn niet-aflatende gedrevenheid naar de realisatie van zijn hoogst mogelijke potentieel als mens.  
Ik voelde dat innerlijke vuur ook.  
Later werkte ik als onderwijzer in het eerste leerjaar.  
Ik leerde kinderen lezen en schrijven.  
Prachtig werk.  
Maar mijn honger naar de realisatie van het wezenlijke/inzicht/wijsheid bleef knagen.

Ik ging filosofie studeren als werkstudent aan de universiteit van Antwerpen.  
De wereld van het denken.  
De grote Griekse en Duitse filosofen passeerden de revue.  
De professor waar we les van kregen was bang om zijn studenten in de ogen te kijken.  
Hij keek over onze hoofden heen, oogcontact vermijgend.  
'Wat is de zin van al deze niet-geïntegreerde kennis in het hoofd' vroeg ik me af.  
De honger bleef.

Ik ging een psychotherapie-opleiding volgen in Nederland.  
Gestalt.  
De wereld van de emotie.  
'Ook dit is niet de essentie' wist ik al gauw.  
Maar wat dan wel ?

Op vijfendertigjarige leeftijd vertrok ik naar het Oosten.  
Ik doorkruiste India op een scooter van noord naar zuid.

In Kerala (Zuid-India) ontmoette ik een boeddhistische monnik.  
Een keerpunt in mijn leven.  
We hadden lange gesprekken.  
Eindelijk een gelijkgestemde ziel !  
Hij kwam net terug uit Sri Lanka en gaf me het adres van een boeddhistisch meditatiecentrum daar.  
'Meditatie is een manier om de dingen helder te zien' zei hij.

Ik vond wat ik zocht in het Oosten.  
Niet het verstand, niet de emotie, maar bewustzijn is de sleutel tot wijsheid en inzicht begreep ik.  
Ik verbleef twaalf jaar in boeddhistische kloosters en meditatiecentra in Azië: India, Sri Lanka, Nepal, Laos, Vietnam, Cambodja, China, Thailand, Maleisië, Engeland.  
Ik verkende theravada, Tibetaans vajrayana en zenboeddhisme.  
Ik werkte als manager in 2 centra: Ganden Yiga Chözin in Nepal en het Nilambe Buddhist Meditation Center in Sri Lanka.  
Ik kwam naar België terug, trad uit als boeddhistische monnik en richtte in 2007 het Ehipassiko Boeddhistisch Centrum op.  
Ik leidde het centrum 13 jaar.  
Het groeide en bloeide.  
Ik nodigde leraars uit alle tradities uit.  
Ze gaven hun kijk op de Werkelijkheid.  
Maar ik miste iets.  
Ik wist niet goed wat.  
Ze raakten de essentie niet.  
Ik gaf me helemaal en wijdde al mijn tijd aan de uitbouw van het centrum.  
Na dertien jaar was het genoeg.  
Ik was moe.  
Ik wilde rust.  
Die rust heb ik nu.

## DEEL 2: ONTMOETING MET GUY DUBOIS

In die Ehipassiko-periode ontdekte ik als bij toeval Guy Dubois.  
Guy had op eigen houtje Pali geleerd en vertaalde grote delen van de Pali-canon (oudste boeddhistische teksten) vanuit het Pali rechtstreeks naar het Nederlands.  
Ik was onder de indruk.  
Je moet het maar doen.  
Ik genoot van zijn eruditie, deskundigheid en groot inzicht in de leer van de Boeddha.  
En bovenal herkende ik zijn gedrevenheid, zijn niet te stuiten drang om steeds dieper die materie te doorgronden, te evolueren, te groeien om het hoogst mogelijke potentieel in zichzelf te verwerkelijken en in de loop van dat proces anderen die interesse toonden te inspireren.  
Ik had diezelfde passie.  
We zagen elkaar niet vaak in levende lijve.

Maar ik voelde me nauw met hem verwant.  
Hij sprak mijn woorden (soms letterlijk).  
Hij uitte mijn gedachten.  
Hij verwoordde mijn inzichten.  
Meer dan welke andere spirituele leraar in het Nederlands taalgebied ook.  
Die band is er nog steeds.  
En die wordt steeds dieper.  
Guy en ik hebben weinig woorden nodig om elkaar te begrijpen.  
We zitten op dezelfde golfengte.  
En dat is hoogst, hoogst uitzonderlijk.  
Het is een grote zegen zo iemand te ontmoeten in je leven.  
Guy is een zoeker.  
Hij weigert steevast te blijven steken in identificatie met welke school, traditie of stroming dan ook.  
Hij draagt openheid hoog in het vaandel.  
Zonder oogkleppen.  
Niet geïnteresseerd in hoe anderen hem percipiëren.  
Hij gaat gewoon zijn pad.  
Vrij en ongebonden.  
Los van vooropgestelde modellen, verwachtingen en referentiekaders.  
Hij is een 'minnaar van de Waarheid'.  
En sluit geen compromissen.  
Hij is trouw aan de Waarheid, wat de gevolgen ook zijn.  
Prachtig vind ik dat.

### DEEL 3: TIJDLOZE STILTE

Toen ik in september 2020 het bestuur van Ehipassiko doorgaf aan anderen kreeg ik waar ik jaren naar verlangd had: tijd voor verdieping.  
Ik kwam in contact met twee leraren uit de traditie van *advaita vedānta* (non-dualisme, hindoeïsme): Swami Satyananda (Barcelona) en Swami Atmananda (Rishikesh, India).  
Hier vond ik een bevestiging van mijn eigen jarenlange ervaringen.  
Mijn persoonlijke spirituele pad begon met traditionele vipassana en liep via zen en dzogchen (boeddhistische non-dualistische vormen van beoefening) uiteindelijk naar *advaita*.  
Steeds vaker en steeds duidelijker presenteerde er zich een dimensie van weidse stilte; diepe vrede; tijdloos, grenzeloos, onbeperkt, conceptloos, objectloos en inhoudsloos bewustzijn.  
Dit gebeurde tijdens formele beoefening maar ook steeds vaker tijdens het gewone dagelijkse leven.  
Ik kon mijn aandacht richten op een lege staat van helderheid, alertheid en aanwezigheid zonder gedachten of emoties maar bewust.  
Zonder inhoud, zonder modellen, zonder beperkingen.  
Open.  
Vrij.  
Wijd en ruim als de wolkeloze hemel.

Fantastisch was dat.  
Thuiskomen was dat.  
Woorden en verklaringen waren overbodig.  
Regeltjes en structuren irrelevant.  
God was tijdloos en vormeloos.  
Ik had gevonden wat ik zocht.

Mijn enige taak in dit leven is deze staat verder te stabiliseren.  
Deze staat permanent te zijn.  
Want dat is (nog) niet het geval.  
Ik ben hier niet altijd.  
Regelmatig word ik 'teruggetrokken' in het samsarische (zintuiglijke/tijdelijke).  
Maar meer en meer evolueer ik in de richting van deze grenzeloze 'wij(d)sheid'.  
En dat geeft zo veel vreugde en voldoening.

#### DEEL 4: VERDERE VERDIEPING

De twee leraars waarover ik het eerder had, spraken rechtstreeks vanuit die weidse innerlijke stilte.  
En dat inspireerde me zeer.  
De retraite die ik volgde in Rishikesh was gebaseerd op de '*Aṣṭāvakra Gītā*', door Guy vertaald als '*Het lied van de verguisde*', een eeuwenoude tekst uit de *vedānta* (hindoeïsme).  
Nooit kreeg ik een tekst onder ogen met meer diepgang.  
Met het verstand niet te vatten.  
Slechts toegankelijk voor hen die geproefd hadden van de Absolute Waarheid voorbij concepten, die een glimp hadden opgevangen van het Ongeconditioneerde of Goddelijke.  
*Advaita* houdt zich niet bezig met de zintuiglijke wereld, de dingen die we kunnen zien, voelen, ruiken, proeven, horen, denken.  
Het is niet geïnteresseerd in het eindeloos komen en gaan van tijdelijke vormen binnen de dimensie tijd.  
*Advaita* houdt zich bezig met het tijdloze en vormeloze alleen.  
Met de tijdloze oceaan van bewustzijn waaruit de tijdelijke golven van vormen opkomen en waarin ze terug verdwijnen.  
Met de essentie der dingen die zintuiglijk niet waar te nemen is.  
Maar wel te ervaren valt als de kern van ons zijn.  
Die essentie realiseren is geluk.  
Daar ligt de schat.  
'*The peace that passeth all understanding*'.  
Dat vormt het doel van elke zoeker.  
Daar komt hij thuis.  
Daar is geen streven, geen zoeken meer.  
Daar legt hij zich te ruste.  
Eindelijk.  
Daar valt niet meer te doen.

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

## DEEL 5: HET LIED VAN DE VERGUISDE

Ik gaf de '*Aṣṭāvakra Gītā*' aan Guy bij mijn thuiskomst in België.  
Hij raakte zo in de ban dat hij besloot om de tekst rechtstreeks vanuit het Sanskriet naar het Nederlands te vertalen.  
Dat boek hebt u nu in handen.  
Hoe hij erin geslaagd is om naast het Pali ook het Sanskriet te beheersen en naar het Nederlands te vertalen is me een raadsel.  
Ik weet dat de twee talen nauw met elkaar verwant zijn maar toch...  
Dit boek, dat uiteindelijk 700 pagina's in beslag neemt, gaat niet over de wereld en haar veranderlijke dingen.  
Het speelt zich niet af binnen de dimensie tijd.  
Het gaat niet over *samsāra*, het universum.  
Het gaat niet over de vormen.  
Het gaat over het Onzegbare.  
Het gaat over het Ondefinieerbare.  
Het gaat over Dat wat er werkelijk toe doet in dit leven.  
Het gaat over het enige dat de moeite waard is na te streven.  
Het gaat over *Nirvāṇa*.

Er is niets hoger dan de inhoud van dit boek te vinden op deze wereld.  
Moge het velen inspireren.  
Niet iedereen die het ter hand neemt zal er klaar voor zijn.  
Want het verpulvert alle vooropgezette ideeën.  
Het haalt alle (schijn)zekerheden onderuit.  
Het versplintert alle denk- en referentiekaders.  
Het gooit de lezer overboord in het midden van de oceaan zonder reddingsboei.  
In de oneindige, weidse, lege ruimte van de Waarheid.

Ik ga dit boek vaak tot mij nemen.  
Het ademt vrijheid.

Ik dank je, beste Guy.  
Ik buig voor je.

Paul Van hooydonck  
Barcelona, 11 juni 2023



## INLEIDING

*Aṣṭāvakra* schept duidelijkheid: hij is wijs, ervaren, scherp, onconventioneel, ont-  
hecht, diepzinnig, spiritueel, verlicht. Bij hem gaan zitten om te luisteren, staat  
garant voor bevrijding. Voor onbekrompen, autonoom, soeverein denken. Voor  
ruimte. *Ākāśa*. <sup>1</sup> Voor penetrerend inzicht. *Vijñāna*. <sup>2</sup> Voor een beklivende, intui-  
tieve, experiëntiële ervaring van non-dualiteit, van eenheid. *Anubhāva*. <sup>3</sup>

*Aṣṭāvakra* nodigde koning *Janaka* uit om zichzelf aandachtig te observeren. Te  
onderzoeken. En om gelukkig te genieten van wat hij nauwgezet registreerde.

Gelukkig?

Deze emotie uit de mond van de Wijze is niet gratis. Ze is écht. Zuiver. Gegrond.  
Ze is ongeconditioneerd: niet gebonden aan tijd, plaats en handeling. Zulke ge-  
lukkigheid refereert naar een sacrale transcendente ervaring waar de zintuiglijke  
concepten niet van toepassing zijn. Leeg aan inhoud zijn.

De gelukkigheid van *Aṣṭāvakra* wijst naar de onverstoorbare innerlijke vreugde,  
permanente vrede en onwankelbare vervulling die ervaren wordt door de *yogi* die  
zich bewust is van zijn 'ware aard' als het onveranderlijke, tijdloze en oneindige  
zelf (*Skr. ātman*) en daardoor bevrijd is van de restricties van het ego en van we-  
relds verlangen.

Deze invitatie is, zoveel eeuwen later, nog steeds geldig. Maar nu voor jou. *Aṣṭā-  
vakra* vraagt om jezelf te beschouwen. Om jezelf te analyseren. Om te kijken. Om  
te zien. <sup>4</sup> Je kunt immers niet realiseren wat je niet ziet. Maar evenmin als je, in je  
mateloze zintuiglijke gulzigheid, te véél wilt zien: als je niet genoeg kunt krijgen  
van de wulpse wereldse vormen met hun geconditioneerd verlangen en vicieuze  
afkeer. Dan loop je gegarandeerd verloren in het archetypale oerbos. <sup>5</sup>

Kijk daarom zonder ingewikkelde metafysische filosofieën of savante technieken.  
Zonder autoriteit. Zonder decor, zonder decorum. Zonder structuren. Limiteer je  
tot *nāmarūpa*. <sup>6</sup> Tot *nāma* en *rūpa*. Tot geest en lichaam. Beperk je tot jezelf. Zélf:  
met een hoofdletter én een *accent aigu*. Kijk als een Meester. Een Wijze. Een  
*Jñānī*. <sup>7</sup> Vrij en ongebonden. Soeverein. Zonder hoofd boven je hoofd.

Wees een licht voor jezelf. Een vuurtoren. Een baken van innerlijke vrede en rust.  
Van stilte. Besef dat jouw bevrijding je hoogste prioriteit is. De énige trouwens.

Maak van jezelf een macrokosmos waar de *tsunami's* van verlangen, haat en on-  
wetendheid geen vat op hebben. Een onbegrensde ruimte van puur bewustzijn.  
Van heelheid. Van eenheid. Eén/Niet-twee.

Door forensisch je 'ware zelf' (*Skr. ātman*) te observeren zal je 'de dingen zien  
zoals ze werkelijk zijn'. *Yathā-bhūta*. Niet zoals ze je arglistig aangereikt en gepre-  
senteerd worden.

Bevrijding is énkél mogelijk wanneer je je losmaakt van de perceptuele conditionering (Skr. *anasūyā*; P. *anusaya*)<sup>8</sup> waardoor je jezelf en de omringende wereld beschouwt als permanent, comfortabel, duurzaam, stabiel en eeuwig. Separaat van het Geheel.

Kom je er óók bijzitten? Om te luisteren? Om sámen te kijken? Om sámen met *Aṣṭāvakra* het lied te zingen dat van elke alerte *yogi* een *Ātman*<sup>9</sup> maakt. Ongeëlimiteerde Ruimte. Puur Grenzeloos Bewustzijn. *Brahman*. Zoveel méér dan een gefingeerde, schimmige god.

Durf je?



We beginnen met drie Sanskrietwoorden: '*Brahmaiva kevalam sarvam*'. Het is de kerngedachte die *advaita vedānta* tot leven wekt. Hoewel dit gezegde niet *verbo ad verbum* — als een korte krachtige *mantra* — in één of andere *Upanishad*<sup>10</sup> voorkomt, kan dit statement toch beschouwd worden als de perfecte wapenspreuk van de non-dualistische visie van de *advaita*-traditie. Voor de Nederlandse vertaling hebben we iets méér woorden en ruimtelijke plaats nodig, maar de boodschap blijft identiek: '*Alles wat bestaat is Brahman en absoluut*<sup>11</sup> *niets anders dan Brahman*'.

De uitdrukking suggereert dat *Brahman* de énige werkelijkheid<sup>12</sup> is en dat alles wat we waarnemen en ervaren, finaal een manifestatie of verschijningsvorm van *Brahman* is. Volgens de filosofie van *advaita vedānta* bestaat er geen scheiding tussen het individuele zelf (Skr. *ātman*) en *Brahman*, het Universele Zelf.

*Brahman* is een begrip<sup>13</sup> uit het hindoeïsme dat verwijst naar de Ultieme Werkelijkheid, naar het Absolute Bewustzijn, het alomtegenwoordige en alomvattende principe dat de grondslag vormt van het universum en de hele schepping doordeesemt. *Brahman* is de Ultieme Realiteit die zowel immanent als transcendent is.

Hoewel *advaita vedānta* niet gelooft in een persoonlijke, goddelijke schepper zoals die gepresenteerd wordt in sommige andere hindoeïstische tradities,<sup>14</sup> erkent het *Brahman* als de Ultieme, Onveranderlijke Werkelijkheid als grondslag van het bestaan.<sup>15</sup>

Vanuit het oogpunt van de Universele Waarheid is *Brahman* onpersoonlijk.<sup>16</sup> Als onpersoonlijke werkelijkheid is *Brahman* een abstract principe dat buiten de waarneming van de zintuigen ligt. Het gaat *voorbij* aan vorm, naam, ras, gender... kortom: het gaat *voorbij* aan elke dualiteit.

*Brahman* is het 'Zelf' — het principe van het bestaan. *Brahman* is de onveranderlijke, onbegrensde en ondeelbare realiteit die de basis vormt van het universum en van alle verschijnselen. *Brahman* wordt niet beschouwd als een antropomorfe god die menselijke eigenschappen bezit, zoals emoties, intenties en bewustzijn.



*Brahman* is 'anantam-satyam':<sup>17</sup> onbegrensde waarheid, universeel, tijdloos en onveranderlijk. *Brahman* is verder 'anantam-jñānam':<sup>18</sup> onbegrensde, eeuwige wijsheid. Tenslotte is *Brahman* 'satyam-jñānam':<sup>19</sup> waarheidsinzicht dat voortspuit uit een diep begrip van de 'ware aard' van de werkelijkheid. *Yathā-bhūtaṃ vipassisum*.<sup>20</sup>

*In plain Dutch: Brahman* is het Onbegrensde Bewustzijn dat alle manifestaties van het universum omvat en overstijgt. Het is de essentie van alles wat bestaat en tegelijkertijd de bron van alles. De Oerbron. De Archè.<sup>21</sup>

Dit Absolute Bewustzijn wordt beschouwd als de oorspronkelijke en enige werkelijkheid. Alles in het universum is een manifestatie van *Brahman*, terwijl alle vormen, verschijnselen, fenomenen, dingen..., tijdelijk en illusoir zijn. *Brahman* is de eeuwige bron waar alles uit voortvloeit en finaal ook naar terugkeert. Daarom wordt *Brahman* omschreven als de 'eeuwige getuige'.<sup>22</sup> Niet als de 'doener' (*Skr. kartā*)<sup>23</sup> van de handelingen. Evenmin als de 'genieter' (*Skr. bhoktā*)<sup>24</sup> ervan.

Maar even terug naar de *advaita vedānta*-filosofie. Het is immers weinig elegant om de protagonist ten tonele te voeren en de *plot* te vergeten. De verwevenheid —*harmonie* zou ik het durven noemen, maar *chaos* past evenzeer als omschrijving—tussen hoofdrolspeler en verhaallijn is van cruciaal belang voor de coherentie en impact van elk toneelstuk.

*Advaita vedānta* is één van de meest invloedrijke tradities binnen het hindoeïsme. Het is een inzichtleer<sup>25</sup> die stelt dat het individuele bewustzijn (*Skr. ātman*) één is met het Absolute Bewustzijn (*Skr. Brahman*) en dat elke separaatheden tussen beide pure illusie is. *Māyā* (*cf. infra*).

Door het beoefenen van meditatie en zelfonderzoek (*Skr. atma-vichara*) kan de *yogi*<sup>26</sup> deze begoocheling doorbreken en de 'ware aard' van de werkelijkheid, namelijk dat alles *Brahman* is, aanvoelen—'ervaren'—en in zichzelf realiseren.

*Advaita vedānta* bestaat uit twee Sanskrietwoorden. Hun respectievelijke letterlijke betekenis verklaart ook het totaalbegrip. *Advaita* staat voor *a* + *dvaita* = 'niet twee' of voor 'eenheid'; *vedānta* verwijst naar het einde van de *Veda*'s: *veda* + *anta*.<sup>27</sup>

De *Veda*'s<sup>28</sup> zelf vormen een groep spirituele teksten uit de Oudindische traditie. Ze zijn geschreven in het Sanskriet en bevatten hymnen, gebeden, *mantra*'s, filosofische verhandelingen en mythologische verhalen.

Hoewel de impact van de *Veda*'s het belangrijkste is op het hindoeïsme, hebben ze ook invloed gehad op andere religieuze tradities in India, zoals op het jainisme en het sikhisme.<sup>29</sup> Beide tradities erkennen de vedische geschriften als historisch belangrijke teksten. Zowel het jainisme als het sikhisme hebben elementen uit de *Veda*'s in hun eigen leringen en religieuze praktijken toegevoegd, gedefinieerd en geïntegreerd.

De wortels van de filosofische school van *advaita vedānta* liggen ongetwijfeld in de *Veda*'s en de *Upanishads*. Maar de leer zelf werd, vele eeuwen later, in vorm gegoten en gecodificeerd <sup>30</sup> door Adi Shankaracharya, <sup>31</sup> een prominente Indiase filosoof en geleerde die leefde in de 8e eeuw van onze tijdrekening.

Tot op vandaag wordt Shankaracharya beschouwd als één van de belangrijkste en invloedrijkste filosofen in de geschiedenis van het hindoeïsme. Hij schreef commentaren op de oude heilige geschriften—o.m. op de *Veda*'s, *Upanishads*, *Bhagavad Gita* en de *Brahmasutra*. <sup>32</sup> Zijn leringen hebben een diepgaande invloed gehad op de Indiase filosofie en spiritualiteit en hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de *vedānta*-traditie zoals we die vandaag de dag kennen. Hij wordt dan ook—terecht—als de grondlegger van *advaita vedānta* beschouwd.

*Advaita vedānta* is een coherente leer die haar adepten tot zelfrealisatie brengt door de verwezenlijking van de ervaring van niet-dualiteit, waarbij de ware aard van het individuele zelf (*Skr. ātman*) identiek is aan het Absolute Bewustzijn (*Skr. Brahman*). *Advaita* is een filosofie die stelt dat er slechts één Ultieme Werkelijkheid bestaat en dat alle manifestaties, alle verschijningsvormen—inclusief ons begrensde, belichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat (*Skr. jīva*)—integraal deel uitmaken van deze éne realiteit.

Deze Ultieme Werkelijkheid—*Brahman*—is niet identiek aan de antropomorfe goden van de andere wereldreligies. <sup>33</sup> Hun goden zijn archetypische figuren. Ze belichamen concepten zoals schepper, beschermer, vernietiger, verlosser, vader of moederfiguur... Het zijn veruitwendigingen van universele patronen die diep geworteld en ingesneden zijn in het menselijk collectief bewustzijn. Belichamingen van oerbeelden die fundamentele menselijke ervaringen, emoties en verlangens oproepen, wat de interactie met de gelovigen faciliteert. Ze vertegenwoordigen deugden, krachten, kenmerken of hoedanigheden, zoals liefde, wijsheid, rechtvaardigheid, creativiteit, vruchtbaarheid... waardoor de volgelingen zich gemakkelijk kunnen identificeren met hun zelfgecreëerde opperwezens.

*Brahman* is van een heel ander kaliber dan deze op consumptiemaat gesneden goden: *Brahman* overstijgt met verve het conceptuele van deze goden. <sup>34</sup> *Brahman* is veel minder een product van de verbeeldingskracht van de menselijke geconditioneerde geest, i.c. veel minder een product van de menselijke fantasie, als reactie op de behoefte aan betekenisgeving voor het ondermaanse bestaan en het diep gewortelde verlangen naar controle over de wereld.

Tenslotte nog dit: het begrip *advaita vedānta* staat bekend onder vele benamingen, zoals non-dualisme; non-dualiteit; eenheidsfilosofie; monisme; *brahmaidya* <sup>35</sup> of *mayavada*. <sup>36</sup>



De *Aṣṭāvakra Gītā* is één van de belangrijkste en invloedrijkste klassieke teksten uit de Indische/Indiase spirituele traditie.

Vormelijk wordt de *Aṣṭāvakra Gītā* traditioneel opgedeeld in 20 hoofdstukken die samen 298 verzen bevatten.

HOOFDSTUK	BENAMING	AANTAL VERZEN
HOOFDSTUK I	HET ZELF	20
HOOFDSTUK II	VREUGDE VAN DE LEERLING BIJ ZELFREALISATIE	25
HOOFDSTUK III	WIJSHEID	14
HOOFDSTUK IV	DE WIJZE	6
HOOFDSTUK V	LOSLATEN	4
HOOFDSTUK VI	DE HOGERE KENNIS	4
HOOFDSTUK VII	DE OCEAAN	5
HOOFDSTUK VIII	DE GEEST	4
HOOFDSTUK IX	GELIJKMOEDIGHEID	8
HOOFDSTUK X	VERLANGEN	8
HOOFDSTUK XI	STILTE	8
HOOFDSTUK XII	REALISATIE	8
HOOFDSTUK XIII	GELUK	7
HOOFDSTUK XIV	VRIJ VAN GEDACHTEN	4
HOOFDSTUK XV	ZONDER VERWACHTINGEN BEN JE VRIJ	20
HOOFDSTUK XVI	VOORBIJ ELK STREVEN	11
HOOFDSTUK XVII	ONTSTIJG DE WERELD	20
HOOFDSTUK XVIII	DE MEESTER	100
HOOFDSTUK XIX	RUST IN HET ZELF	8
HOOFDSTUK XX	BEVRIJDING	14
		298

Ashtavakra Gīta — Vormelijk schema

Inhoudelijk is het een intrigerend dichtwerk uit de *advaita vedānta*-traditie. Zoals *supra* reeds aangestipt, geeft de *Aṣṭāvakra Gītā* uitdrukking aan de hoogste leer van deze filosofische stroming.

Deze *Gītā*—dit Lied—geeft geen uiteenzetting van de waarheid door middel van logisch redeneren. Noch van analytisch denken. De *Aṣṭāvakra Gītā* staat bekend om zijn directe en onmiddellijke benadering van waarheid. Van inzicht dat bevrijdend en verhelderend is. Het beschrijft de onzegbare innerlijke vrede,<sup>37</sup> vreugde en gelukzaligheid die de *Jñānī* ervaart die de stroom overgestoken is en de Andere Oever bereikt heeft.<sup>38</sup>

De *Aṣṭāvakra Gītā* is een dialoog tussen de ascetische *rishi* <sup>39</sup> *Aṣṭāvakra* en koning *Janaka* over de essentie van de werkelijkheid en de weg naar spirituele verlossing (*Skr. mokṣa*). De verzen leggen uit hoe de menselijke geest geketend is aan illusie en begoocheling, en hoe hij bevrijd kan worden door het verwerven van wijsheid, i.c. door het realiseren van eenheid tussen het individuele bewustzijn (*Skr. ātman*) en het Absolute Bewustzijn (*Skr. Brahman*).

De verzen benadrukken de belangrijkheid van zelfonderzoek en meditatie voor het bereiken van deze bewustzijnsstaat. Zelfstudie, ondogmatisch denken, het permanent cultiveren van innerlijke wijsheid, onafhankelijk van externe omstandigheden, als speerpunten van de persoonlijke spirituele beoefening.

Maar evenzeer het uitzonderlijk belang van het ontmoeten van een wijze Meester op het pad, die in staat is om inzicht en wijsheid op een bevattelijke, maar indringende wijze op zijn leerling over te dragen. Om de neofiet te initiëren op de weg. Door de weg te tonen. Door *de yogi* te prikkelen, waardoor de restrictieve, geconditioneerde overtuigingen en opinies doorbroken worden. Een Meester die de kunst verstaat om de juiste vragen te stellen zodat de leerling gepreegd wordt met *advaita*. Verzadigd wordt door wijsheid en inzicht. Het Pad zelf is immers volmaakt, net als de onmetelijke Ruimte, waar er niets teveel of te weinig van is.

In *Aṣṭāvakra*'s lied wordt de waarheid onthuld op een radicale manier die bij de aandachtige toehoorder of lezer weinig twijfel achterlaat. De waarheid wordt op een directe en onverbloemde manier gepresenteerd. Ondanks het magische karakter en de transcendentie <sup>40</sup> die in deze teksten schuilgaan, laten ze weinig ruimte voor dubbelzinnigheid. Daardoor vormt elk vers een reflectietekst. Een spiegel waarin de alerte *yogi* zichzelf aanschouwt.

*Aṣṭāvakra*'s wijsheid exposeert zonder enige schroom het menselijk potentieel. Het stelt de beoefenaar in staat om zijn innerlijke aard te herkennen, te erkennen en te omarmen. Om deze verholde, maar intrinsieke natuur te realiseren. Dit impliceert dat *Aṣṭāvakra*'s lied een transformerend effect oproept, waarbij de *yogi* zijn 'ware aard' (*Skr. ātman*) ontdekt. Waarbij de gerealiseerde *yogi* tot *Jñānī*, tot Meester muteert.

Hier verschijnt de beoefenaar als *Ātman*. Als *Brahman*. Als een *deus ex machina* vervelt hij tot de absolute, transcendente, onpersoonlijke Werkelijkheid. Tot het alles omvattende Universum in zijn meest ruime extensie. Tot de onveranderlijke en onafhankelijke Realiteit, de Ruimte, het Proces dat de basis vormt van alles wat bestaat.

Zo is *Aṣṭāvakra*'s wijsheid de magische toverstaf die de innerlijke potentie in de *yogi* onthult, realiseert en laat stralen.



De specifieke school van *advaita* die in deze *Gītā* benadrukt wordt, draagt de naam *ajativada*. <sup>41</sup> Deze denkrichting gaat uit van het principe dat het universum

in absolute zin nooit geschapen is, maar spontaan uit zichzelf ontstaan is. Aldus biedt de *Aṣṭāvakra Gītā* een diepgaand begrip van het menselijke bestaan en de relatie tot het Absolute. Het legt de nadruk op het idee van non-dualiteit, waarbij het individuele zelf (*Skr. ātman*) gezien wordt als identiek aan het Absolute (*Skr. Brahman*).

Zoals *supra* aangehaald, ontwikkelt de *Aṣṭāvakra Gītā* zich als een dialoog tussen de Indische Wijze *Aṣṭāvakra* en Koning *Janaka*. Het gebruik van de dialoogvorm heeft zowel een vormelijk als inhoudelijk aspect.

Vormelijk is het een stijlelement om de tekst te presenteren; om de verzen aan mekaar te rijgen, om er een 'geheel' van te maken; een 'eenheid'. Zo wordt de dialoogvorm het bindmiddel dat van een hoop losliggende stenen (de verzen) een tempel (een Leer) maakt.

Inhoudelijk bevatten de dialogen diepgaande spirituele inzichten en leerstellingen. Het zijn geen willekeurige gesprekken. Integendeel: ze brengen de essentiële filosofie van *advaita vedānta* over. Op deze manier laten de dialogen de toehoorder/lezer toe om zich te identificeren met de spirituele odyssee van *Janaka*. Om zich in zijn positie te plaatsen. Zo nodigen de dialogen de *yogi* uit om na te denken, vragen te stellen en dieper inzicht te verkrijgen in de aard van het Zelf, het Bewustzijn en de Werkelijkheid.

In feite kunnen al de individuele verzen beschouwd worden als wegwijzers die—ieder met een specifiek *timbre*—naar hetzelfde wijzen: naar de heilheid van alles-met-alles. Eén/Niet-twee. Niet-twee betekent: niet-splitsen, niet-opdelen, niet-scheiden, niet-uitsluiten. Je vragen (durven) stellen bij elke opdeling. Bij elke beoordeling. Bij elke veroordeling. Bij elke opinie. Bij elke polarisatie.

Waarbij je iedere tegenstelling in twijfel trekt. Iedere tweedeling negeert. Waarbij je geen enkele divergentie, geen enkele decalage nog ongenueanceerd ernstig neemt.

Waarbij je durft *poneren* dat je iets niet weet. *Méér*: waarbij je *bevestigt* dat je iets niet *wéét*. Om razendsnel tot de conclusie te komen dat je niets *weet*. En dan maar uit eerlijke schaamte om zoveel menselijke onvolkomenheid je mond houdt. Wat de spontane reactie van de Wijze is. Van de Meester die elke polemiek transcendeert. Zo verschijnen deze verzen—individueel en als geheel—als een optie voor bevrijding. Voor ongebondenheid. Voor soevereiniteit. Voor waarheid. Voor eenheid. Voor *advaita*...

... *Advaita*. Non-dualisme. Puur Bewustzijn dat stelt dat er slechts één werkelijkheid bestaat, namelijk die van het Absolute, Ondeelbare Bewustzijn. Anders gezegd: *advaita* staat voor niet-vastgeklonken zijn aan een bepaalde opinie. Voor Ruimte. Open Ruimte. Voor een Ruimte zonder Horizon.

De kerngedachte van de *Aṣṭāvakra Gītā* is dat het bereiken van spirituele verlichting en bevrijding uit *duḥkha* gerealiseerd worden door inzicht in de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*) dat steeds in ons aanwezig is, maar gezuiverd moet worden van de illusies van het lichaam en het denken. Door ons te identificeren met ons lichaam en ons denken, ervaren we innerlijke onrust en onvrede. Voelen we ons onbehaaglijk. Onbevredigd. Niet 'heel'. Lijden we. En draaien we eeuwig rondjes in de cyclus van *samsāra*. Slechts wanneer we ons met niets meer vereenzelvigen, maken we ons vrij om ons met alles te identificeren.

De *Aṣṭāvakra Gītā* spoort ons aan om ons los te maken uit deze illusies en ons te realiseren dat we in wezen vrij, innerlijk vredig en gelukkig zijn. Dat we Puur Bewustzijn zijn. Dat we het Zelf zijn. Vormloze Essentie.

De *Aṣṭāvakra Gītā* gaat over de aard van het Zelf. Over de eenheid tussen *ātman*/*Brahman*. Over realiteit en gebondenheid. Over vrijheid. Het *Lied van Aṣṭāvakra* draagt een radicale, éénpuntige weergave en interpretatie uit van de *advaita vedānta*, waardoor het geheel volkomen duidelijk wordt: de schijnwerkelijkheid van de zintuiglijke wereld en de absolute eenheid van het bestaan. De *Aṣṭāvakra Gītā* hakt bomen om. Eikenbomen.

Ik citeer Paul Van hooydonck:

*'Het speelt zich niet af binnen de dimensie tijd. Het gaat niet over samsāra, het universum. Het gaat niet over de vormen. Het gaat over het Onzegbare. Het gaat over het Ondefinieerbare. Het gaat over Dat wat er werkelijk toe doet in dit leven. Het gaat over het enige dat de moeite waard is na te streven. Het gaat over Nirvāṇa.'*



Zowel de auteur als de ontstaansgeschiedenis van de *Aṣṭāvakra Gītā* zijn in de nevelen van de tijd gehuld.

Ogenscheinlijk lijkt de *Aṣṭāvakra Gītā*—letterlijk '*Het Lied van de Verguisde*'—te refereren naar een Indische Wijze met een naam die voorkomt in één van de grootste epische gedichten uit de Indiase én wereldliteratuur, namelijk de *Mahabharata*. Maar schijn bedriegt want in de tekst van de *Gītā* wordt nergens expliciet naar het historische leven van deze *rishi* verwezen. Wat ongetwijfeld gebeurd zou zijn *indien* het om één en dezelfde persoon was gegaan. Een vermelding in de *Mahabharata* opent in India immers de poorten van de hemel.

Wat de afkomst van *Aṣṭāvakra* betreft tasten we compleet in het duister. Het enige strohalmpje om ons aan vast te houden blijft die minuscule vermelding in de *Mahabharata*. Maar verder filosoferen dan deze etymologische naamverklaring lijkt me intellectueel groezelig.

Wat wil(len) de anonieme bedenker(s) van dit lied ons duidelijk maken? Heeft het tóch te maken met de etymologische betekenis van de naam? Gaat het over de (verborgen) kwaliteiten die de mythologische figuur van *Aṣṭāvakra* representeert?

Of duidt het op zijn inspirerend vermogen? Maar zoals dikwijls gebeurt: hoe méér we over een probleem piekeren, hoe onduidelijker alles wordt. Hoe meer we naar antwoorden zoeken, hoe waziger de vragen worden. Herkenbaar?

Met het grootste voorbehoud hou ik het dus bij de etymologische verklaring van zijn naam. Etymologisch wordt de naam '*Aṣṭāvakra*' in de *Mahabharata* <sup>42</sup> uitgelegd als 'achtvoudig mismaaakt'. Als een 'achtvoudige fysieke misvorming'—een rechtstreekse verwijzing naar de manco's waarmee *Aṣṭāvakra* geboren werd.

Volgens de legende zouden deze deficiënties het gevolg geweest zijn van een vervloeking die zijn gekrenkte vader, de brahmaanse leraar *Kathoda*, toen hij de *Veda*'s aan het reciteren was, over de foetus uitsprak, nadat deze hem in aanwezigheid van zijn leerlingen berispt had over een verkeerde intonatie bij een *Veda*-recitatie.

Zulke cryptische vervloeking past volkomen in het klassieke beeld van brahmaanse leraars dat in de *Veda*'s geportretteerd wordt, namelijk als bijzonder prikkelbaar en geneigd om bij de minste provocatie een vermaledijde vloek uit te spreken.

Maar los van deze inhumane attitude, rijst de vraag waar deze 'achtvoudige mismaaktheid' intrinsiek naar verwijst?

Is het een metafoor voor dogmatische conditionering? Of refereert deze afzichtelijke handicap naar de nietsheid van het lichaam? Naar de essentieloosheid van elke perceptie? Of indirect naar het enige wat werkelijk belang heeft, namelijk het Zelf? Immers, ook in de meest afzichtelijke vorm verhult zich onvervalste Zuiverheid. Schoonheid. Verschuilt zich Puurheid en Perfectie. Puur Bewustzijn. Perfecte Vrijheid. Ongekunstelde Eigenheid. Het Ene. Het Ware.

Wie zichzelf als vrij en onbegrensd beschouwt, is werkelijk vrij; wie zichzelf gebonden acht, blijft afhankelijk. Geboren als slaaf, blijft hij slaaf. De *yogi* die dit helder bewust en met diep inzicht beseft, wéét dat zijn 'ware zelf' het hele universum draagt en verlicht. Dat zijn 'ware zelf' de wereld schraagt als ware hij Atlas. Als microscopisch deeltje van het grote Geheel. Maar waar de ultieme vreugde van Zelfrealisatie—de implementatie van wat hij altijd geweest is, maar geconditioneerd 'verzuimd' heeft—zich ongegeneerd in zijn vaardige handen bevindt.

Zelfrealisatie gaat niet over het rigoureuze opvolgen van regeltjes van een religie of wereldse structuur. Het gaat over ontwaken. Over wakker worden. Over inzichtelijk begrijpen wat we hier tijdens dit unieke leven komen doen.

Is het deze tomeloze gelukzaligheid, deze spirituele bevrijding, deze spontane zelfontbranding, die *Aṣṭāvakra* in zijn lied bezingt? Dan vindt hij in mij een fervent epigoon.

De antagonist van *Aṣṭāvakra*, koning *Janaka*, speelt een rol in de *Bṛihadaranyaka Upanishad*. *Janaka* wordt in deze *Upanishad* uitgebeeld als een heerser die de perfectie bereikt in de *Veda*'s.<sup>43</sup> Het verhaal gaat dat *Aṣṭāvakra* zich op een dag naar het paleis van *Janaka* begaf, nadat de koning alle wijzen en intellectuelen uitgenodigd had om zijn inherente twijfels over het wereldse bestaan te beantwoorden.

Bij zijn aankomst in het paleis werd *Aṣṭāvakra* door de hovelingen uitgelachen om zijn misvormde lichaam. Toen *Aṣṭāvakra* de koning ontmoette sprak hij als volgt:

• *Sire, ik ging ervan uit dat u zeer ontwikkelde, intellectueel hoogstaande hovelingen in dienst had, maar nu blijkt dat er slechts schoenmakers<sup>44</sup> in je paleis verblijven aangezien ze slechts belangstelling lijken te hebben voor mijn fysische verschijning. Ze lachen me uit om mijn lichamelijk uiterlijk, in plaats van me te beschouwen zoals ik ben.* •

Door beide personages op te voeren en in dialoog te plaatsen lijkt de *Gītā* aan de toehoorders vooral duidelijk te willen maken dat de tekst die hier uitgesproken wordt het *summum bonum* van wijsheid vertegenwoordigt.

Wat de naam die deze *Gītā* draagt dan ook compleet onbelangrijk maakt. Temeer daar de *Aṣṭāvakra Gītā*, bij nader toezien, geen unieke benaming blijkt te zijn. Het gedicht is onder diverse namen bekend, zo ondermeer als *Adhyatmas(h)astra*,<sup>45</sup> *Jnananandasamuccaya*<sup>46</sup> en *Avadhutanubhuti*.<sup>47</sup>

Zulke geraffineerde omschrijvingen verschuiven, als vanzelf, het accent naar de inhoud. Ze verleggen de klemtoon naar het Onbeschrijflijke dat subtiel in deze descripties verscholen zit. Ze focussen op het fijnmazige dat die vormen verzadigt: de Gelukzalige Ruimte waaruit de manifestaties ontstaan, bestaan en waar ze, na verloop van tijd, naar terugkeren.

Zo openbaart het *Lied van Aṣṭāvakra* zich als een bron van wijsheid, veeleer dan als loutere referentie naar een bepaald auteur, een vorm, een dialoog, een opinie. Als een klaterende bron van inzicht die opborrelt uit het vormloze lichaam van een verguisde, misprezen, kreupele invalide. Als een onmiskenbaar onderdeel van één en hetzelfde Grote Geheel. Als metafoor van een héerlijk Mens. Van een Meester, een *Jñānī*, die *voorbij* zijn materiële vorm gaat en een spirituele hoogte bereikt die, volmondig gezegd, in dit vergankelijke en onvolmaakte ondermaanse, zijns gelijke niet kent.

Zo verschijnt deze *Gītā* als een baken van licht, ontsproten aan het inzicht van vele anonieme verlichte auteurs. Ten behoeve van vele anonieme *yogi*'s op zoek



naar inzicht. Zo legt de *Gītā* de nadruk op de complete onwerkelijkheid van de fenomenale wereld, maar vooral op de absolute eenheid van het Ultieme Bestaan. En neemt de geconditioneerde hunkering naar de zintuiglijke wereld een einde van zodra de keten van onwetendheid <sup>48</sup> ten aanzien van de authenticiteit van het Zelf en de Zijnsbeleving verbroken wordt.

De genesis van de tekst is al helemaal een enigma. Enige datering lijkt onmogelijk. Méér: elke tijdsgebonden benadering lijkt stevast te verzanden in onzekerheid.

Afhankelijk van de bron wordt de *Aṣṭāvakra* gesitueerd in de 5de eeuw vóór onze tijdrekening, <sup>49</sup> respectievelijk rond de 6de eeuw GTR, <sup>50</sup> of in de periode tussen de 8ste en 14de eeuw. <sup>51</sup> <sup>52</sup> Het is alsof de *Aṣṭāvakra Gītā* er ons nadrukkelijk wil op wijzen dat inzicht niet aan tijd gebonden is. Concreet: dat de waarheid die in deze *Gītā* tentoongespreid wordt, eeuwig is.

Formeel ontwikkelt de *Aṣṭāvakra Gītā* zich in de vorm van een dialoog over de aard van het individuele zelf (*Skr. ātman*), i.c. over de realiteit zoals ze werkelijk is. Deze samenspraak tussen de Wijze *Aṣṭāvakra* en *Janaka*, de mythologische koning van Mithila, gaat over vragen die *Janaka* zich stelt, namelijk hoe zich te onthechten, hoe tot bevrijding te komen en hoe wijsheid te bereiken.

*Aṣṭāvakra*'s antwoord hierop is dat een *yogi* slechts bevrijding kan vinden als hij zich in bewustzijn vestigt—'als hij rust in de natuurlijke staat van diepe vrede'; zich verder niet hecht aan fysieke realiteiten en beseft dat hij zich niet moet laten misleiden door zijn zintuigen. <sup>53</sup>

Zonder verdere expliciete verwijzing naar beide hoofdrolspelers lijkt de opvoering van *Aṣṭāvakra* en *Janaka* dan ook indirect te wijzen naar de inhoudelijke kwaliteit die in deze dialoog aangehouden wordt.

Dit gevoel wordt versterkt door het taalgebruik zelf, dat gereserveerd en geconcentreerd is. Zonder decoratie en literaire poespas. Zodat de inhoud ruimschoots de vorm overtreft, zoals het—naar mijn persoonlijk aanvoelen—hoort te zijn in een lied dat Zelfrealisatie bezingt.

Zoals de *Dhammapada* van de Boeddha of de *Tao Te Ching* van Lao Tse, is de *Aṣṭāvakra Gītā* vooral een routebeschrijving, een roadmap, een handboek voor de *yogi* die naar Zelfrealisatie streeft.

Alle drie zijn het richtingaanwijzers, die de lezer of luisteraar (M/V/X) <sup>54</sup> het parcours aangeeft waardoor hij een einde kan maken aan zijn geconditioneerde onwetendheid die de oorzaak is van zijn onvrede. Zo wordt de *Aṣṭāvakra Gītā* een lied dat bevrijding en zelfrealisatie luidt. Een Vrijheidsklok. Die over de wereld galmt als een ode aan het Zelf—als een loflied aan de Ultieme Werkelijkheid.

De woorden en concepten van de *Aṣṭāvakra Gītā* zijn géén 'waarheid' omwille van de persoon die ze uitgesproken heeft; evenmin omwille van hun respectabe-

le ouderdom; noch om reden van hun esoterische geladenheid. Waarheid laat zich niet opdelen door woorden en concepten. Ze zijn slechts waarheid wanneer ze corresponderen met hoe de dingen zijn. Wanneer ze overeenstemmen met de 'ware aard' van de verschijnselen.

Verder is waarheid niet gebonden aan één religie of filosofie. Waarheid is universeel en non-duaal. Ongebonden aan regeltjes en interpretaties. Los van allerlei structuren van dubieus zintuiglijk alloo.

Het lied van *Aṣṭāvakra* is een *udana*—een uiting van vreugde, een spontane melodie van een gerealiseerde *yogi* die zijn overtocht naar de Andere Oever volbracht heeft en nu het vlot achterlaat dat hem niet langer dienstig is. <sup>55</sup>

En hier verwijs ik graag naar de correlatie tussen *advaita vedānta* en het boeddhisme.

Eenmaal de *yogi* de Andere Oever bereikt heeft, is het vlot niet meer nuttig. Het is overbodige ballast. De *yogi* hoeft het vlot niet verder mee te zeulen als een persoonlijke verworvenheid, als een trofee, als een tijdverdrijf, wanneer hij het einde van alle verlangen (het niet-verlangen; het niet-hunkeren); het Ongeborene (*Skr. ajāta*); <sup>56</sup> het Doodloze (*Skr. amṛta*); <sup>57</sup> het Ongeconditioneerde (*P. asaṃskṛta*); <sup>58</sup> kortom bevrijding (*Skr. mokṣa*) bereikt heeft. <sup>59</sup>

Het inzicht in het Ongeborene en het Doodloze benadrukt dat er een dieper niveau van werkelijkheid bestaat, *voorbij* de conditioneringen van de zintuiglijke waarneming. Het Ongeborene en het Doodloze zijn begrippen die verwijzen naar de noumenale werkelijkheid die *voorbijgaat* aan de dualistische concepten van geboorte en dood.

In de *Pathamanibbana Sutta* <sup>60</sup> beschrijft de Boeddha, dit onzeglijke als volgt:

• *Er is, monniken, een sfeer waar geen aarde, geen water, geen vuur, geen lucht is. Geen sfeer van onbegrensde ruimte. Geen sfeer van onbegrensd bewustzijn. Geen sfeer van nietsheid. Geen sfeer van noch-perceptie-noch-niet-perceptie. Noch deze wereld, noch een andere wereld, noch beide. Noch zon, noch maan.*

*Hier, monniken, zeg ik, is er geen komen, geen gaan, geen blijven, geen verdwijnen, geen opkomen. Deze sfeer is niet stilstaand, niet bewegend, zonder enige conditionele grond. Dit, Monniken, is het einde van lijden. •*

Maar verder dan een aanwijzing van deze bevrijding uit *dukkha* en het bereiken van een staat van volledig ontwaken en innerlijke vrede als 'nibbana' gaat het boeddhisme niet.

In *advaita vedānta* wordt dit concept van bevrijding geassocieerd met het begrip én de realisatie van het non-dualistische zelf (*Skr. ātman*), dat identiek is aan het

Absolute Bewustzijn (*Skr. Brahman*). Door middel van meditatie en zelfonderzoek <sup>61</sup> kan de *yogi* zich bewust worden van de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*) en bevrijding bereiken uit zijn illusie van afgescheidenheid en dualiteit. Niet enkel een partiële, maar een complete bevrijding. Immers, zelfs als er maar een spoorje van 'dit' of 'dat' overblijft, gaat de essentie van de geest verloren in verwarring.

Er bestaat dus een correlatie tussen enerzijds het concept van het Ongeborene en het Doodloze in het boeddhisme en anderzijds het idee van éénwording van *ātman* met *Brahman* in *advaita vedānta*.

Het Ongeborene en het Doodloze verwijzen naar de fundamentele staat van realiteit die voorbij gaat aan de dualistische concepten van geboorte en dood, evenals aan de conditioneringen van zintuiglijke waarnemingen.

In het boeddhisme verwijzen het 'Ongeborene' (*Skr. ajāta*), het 'Doodloze' (*Skr. amṛta*) en het 'Ongeconditioneerde' (*asaṅkhata*) naar aspecten van de ultieme bevrijding die verkregen wordt door het transcenderen van de dualistische concepten van geboorte en dood. Deze termen beschrijven de ervaring van *nibbāna* (*Nirvana*), <sup>62</sup> die vrij is van lijden en cycli van wedergeboorte. Het concept van *nibbāna* is de bevrijding van alle conditioneringen en verlangens, en het wordt beschreven als een staat van vrede en ultiem geluk dat niet beïnvloed wordt door wereldse fenomenen.

Deze staat noemt de Boeddha '*acalam sukham*' — '*onwankelbare gelukzaligheid*'. Deze term verwijst naar een toestand van ultieme innerlijke rust en geluk die bereikt wordt door het loslaten van alle gehechtheid en het realiseren van *nibbāna*. Het is een manier om de bevrijding te beschrijven die het resultaat is van het transcenderen van de dualiteiten en conditioneringen die onze percepties en ervaringen beïnvloeden.

Het is in die 'ruimte' dat de *Dhamma* zich ontvouwt als het bevrijdende inzicht en de staat van *nibbāna* waar de ware aard van de werkelijkheid begrepen en ervaren wordt, vrij van de beperkingen van dualistische concepten en conditioneringen van de zintuigen.

Het boeddhisme richt zich sterk op de directe ervaring van de werkelijkheid zoals die wordt waargenomen door onze zintuigen. Het leert ons de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn (*yathā-bhūta*), zonder de vervormingen van verlangens, aversies, en illusies. Dit betekent echter niet dat het boeddhisme beperkt blijft tot de zintuiglijke wereld. Integendeel, het boeddhisme erkent de vergankelijkheid (*anicca*), het onbevredigende karakter (*dukkha*), en de leegte (*śūnyatā*) van alle fenomenen, inclusief onze zintuiglijke ervaringen. Het uiteindelijke doel van het boeddhisme is bevrijding (*nibbāna*), een staat die vrij is van alle conditioneringen en lijden.

Dit maakt het boeddhisme tegelijkertijd 'aards', gegrond, verankerd. *Sacca-dhamma*. <sup>63</sup> In de zin dat het ons leert volledig aanwezig te zijn in het hier-en-nu, maar tegelijkertijd 'transcendent' omdat het ons bevrijdt van de beperkingen van

de zintuiglijke wereld. Het is net déze antropologische benadering die het, in mijn ogen althans, zo groots maakt. Zo immens menselijk. De dingen 'zoals ze zijn'. *Yatha-bhuta*. Zoals wij ze, met onze zintuiglijke beperktheid, nog net kunnen percipiëren, nog net kunnen 'aanraken'.

*Advaita vedānta* daarentegen richt zich op de herkenning van het zelf (*ātman*) als identiek aan het Absolute (*Brahman*). In deze traditie wordt de zintuiglijke wereld gezien als *māyā*—een tijdelijke illusie die ons afleidt van de ware, onveranderlijke realiteit van Puur Bewustzijn. *Advaita vedānta* zoekt niet zozeer naar een directe ervaring van het fenomenale, maar naar een diep begrip van de onderliggende eenheid die alles doordringt. Waar het boeddhisme de nadruk legt op de leegte en vergankelijkheid van verschijnselen, richt *advaita vedānta* zich op het eeuwige en onveranderlijke karakter van het Absolute.

Hoewel beide tradities verschillen in hun benadering en uiteindelijke doelen, streven ze beide naar een diepere realisatie van de werkelijkheid—een die voorbijgaat aan de oppervlakkige waarnemingen en concepten die onze dagelijkse ervaringen vormen.

*Advaita vedānta* en het boeddhisme benaderen de werkelijkheid en bevrijding op verschillende manieren, elk met hun eigen unieke inzichten. Terwijl het boeddhisme zich richt op de directe ervaring van leegte (*śūnyatā*) en het loslaten van alle concepten, inclusief die van een onveranderlijk zelf, streeft *advaita vedānta* naar het herkennen van de eenheid van het zelf (*ātman*) met het Absolute (*Brahman*).

Waar het boeddhisme het Ongeborene, het Doodloze, en het Ongeconditioneerde beschrijft als de bevrijding van lijden en de cyclus van wedergeboorte, richt *advaita vedānta* zich op het realiseren van de eeuwige, onveranderlijke werkelijkheid van Puur Bewustzijn. Beide tradities nodigen de beoefenaar uit om verder te kijken dan de oppervlakkige realiteit van de zintuigen, maar hun wegen en uiteindelijke doelen verschillen aanzienlijk.

In poëtische termen zou men kunnen zeggen dat *advaita vedānta* de reis voortzet waar het boeddhisme stil blijft, maar het is essentieel om te begrijpen dat deze twee paden fundamenteel verschillend zijn in hun benadering van de waarheid en bevrijding.

In de *advaita vedānta*-traditie wordt op het moment van ontwaken het begrensde, belichaamde zelf (*jīva*)<sup>64</sup> herkend als niet verschillend van zijn ware natuur, van zijn oorspronkelijke natuur (*Skr. svabhāva*),<sup>65</sup> het oneindige *ātman*. In deze realisatie wordt het individuele zelf zich bewust van zijn eenheid met *Brahman*, de Ultieme Realiteit die alles doordringt en omvat. Dit moment van ontwaken is de persoonlijke realisatie van de *yogi* die 'ziet en weet' dat zijn essentie altijd *Brahman* geweest is. Hij realiseert zichzelf: hij 'ziet en weet' dat hij *Brahman* is, dat hij de Ultieme Realiteit is die alles omvat, verzadigt en doordringt. Dit is 'zijn' éénwording met Alles.

De *yogi* beseft dat hij altijd *ātman* was en zal zijn, en ervaart een diepgaande bevrijding van alle beperkingen en conditioneringen. Deze bevrijding betekent ook een loskomen van dogmatische concepten en het ontdekken van de ware, onveranderlijke aard van zijn bestaan.

Hij beseft dat hij Meester is. Een *Jñānī*. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Vrij en bevrijd. Los van elke inhoudelijke en vormelijke betutteling. Ontvoegd van conditionering. Vrij van inhoudsloze structuren. Bevrijd van elke dogmatische leugen.

Hier is de Meester Puur Bewustzijn: eeuwig; zuiver, puur, onbezoedeld, zonder limieten, zonder onderscheid. Hier is de *Jñānī* 'Zijn'. Oorspronkelijk 'Zijn'. Niet 'ik' zijn. Niet 'iets' zijn. Maar héél zijn. Totaal zijn. 'Zijn' in zijn puurste essentie.

Puur Bewustzijn is intrinsieke zuiverheid. Puur Bewustzijn is een verwijzing naar het échte, naar het waarachtige. Naar de bron. Ze is puur, helder en onverstoort. Net als wolken die voorbij drijven in de lucht maar de heldere hemel niet veranderen, zijn de problemen en drama's die zich in zijn leven voordoen slechts tijdelijke verschijnselen die komen en gaan, maar niet in staat zijn om de inherente puurheid van zijn bewustzijn te veranderen.

De *yogi* wéét dat zijn 'ware aard' Puur Bewustzijn is. Gelukzalige vreugde en vrede. Ruimte. *Acalam sukham*.

Het is aan iedere beoefenaar om zélf te beslissen of—én in welke mate—hij mee wil gaan in deze duiding en exegese. Of hij deze hypothese verder forensisch wil onderzoeken en/of hij deze interpretatie als een soort '*missing link*' in zijn persoonlijke queeste voor het vernietigen van *duḥkha* en voor het bereiken van *mokṣa* al dan niet wil aanwenden.

In ieder geval lijkt deze reflectie me de moeite van het overwegen waard.

Zulke overdenking is immers een rechtstreeks gevolg van de voortdurende zoektocht van élke gevorderde *yogi* om diens inzicht in de waarheid verder uit te diepen en uit te klaren.

Het is die constante neiging om spirituele grenzen te verleggen die de beoefenaar ertoe aanzet. Die hem opstuwt in de vaart der volkeren. Die hem als het ware verplicht om de reis verder te zetten en steeds opnieuw verre horizons te verkennen. Om zijn grenzen af te toetsen. Al was het maar om de resonantie van zijn reflecties met andere tradities te voelen.

Het is de natuurlijke consequentie van de bevrijde, ondogmatische attitude van de thuisloze Meester die tot volle rijpheid gekomen is. Die straalt. En resoluut zijn eigen weg gaat. Ondogmatisch. Vrij en driest. Ongebonden. Onafhankelijk en eigenwijs. Vrank. Die zich niet laat denken, maar voor zichzelf denkt. Zonder muurtjes om hem heen. Zonder oogkleppen op. Zonder hoofd boven zijn hoofd.

Ecce homo: dít is de ware aard van de mens. Van de ontwaakte mens. Van de *Jñānī*. Van *Ātman*. Van *Brahman*. Van het Zelf.

Dit is waar Swami Vivekananda <sup>66</sup> naar verwijst:

• *Geen boeken, geen geschriften, geen wetenschap  
kunnen ooit de glorie voorstellen  
als het Zelf verschijnt als Mens—  
de meest glorieuze God die er ooit was,  
de enige God die ooit heeft bestaan,  
bestaat, of ooit zal bestaan.* •

Dit, beste vrienden, is het groeipad van de Meester '*die de leegte en de ongeconditioneerde bevrijding ervaren heeft. Geproefd heeft. En wiens spoor moeilijk te volgen is—zoals het spoor van vogels in de lucht*'. <sup>67</sup>

Toch wil ik één belangrijk voorbehoud maken. Een kanttekening in de marge van dit Allesomvattende Bewustzijn. Een steen in de rimpelloze vijver.

Kort en bondig, brutaal maar duidelijk gesteld: dit boek is niet voor iedereen geschikt.

Het kan verwarring zaaien in de geest van neofieten en niet-gevorderde beoefenaars. Besef dus goed waar je aan begint wanneer je dit boek ter hand neemt. Vermijd angstvallig nauwgezet om de leerstellingen van twee onderscheiden en afgeleide tradities ondoordacht door elkaar te haspelen. Syncretisme is geen optie. Nooit. Evenmin als dogmatisme een alternatief is.

Begrijp dat boeddhisme en *advaita vedānta* twee verschillende filosofische tradities zijn met eigen unieke perspectieven en benaderingen. Hoewel er overlappingen en overeenkomsten bestaan op het gebied van ethiek, meditatie en concepten zoals vergankelijkheid, lijden en de illusie van een stabiel 'zelf', bestaan er fundamentele divergenties tussen beide usantiën.

Erg generaliserend gesteld, legt het boeddhisme de nadruk op het beëindigen van lijden (*P. dukkha*) door het begrijpen van de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*), <sup>68</sup> het beoefenen van meditatie (*P. samadhi*) en het streven naar persoonlijk ontwaken (*P. nibbana*). Het 'doel' van het boeddhisme is het bereiken van bevrijding door het vernietigen van verlangen en het ontwikkelen van wijsheid. De onderliggende gedachte is dat verlangen naar en gehechtheid aan wereldse zaken tot lijden voeren, en dat, door deze los te laten en innerlijke rust te bereiken, bevrijding ervaren wordt. '*Acalam sukham*'—een synoniem voor *nibbana*—wijst naar een staat van onveranderlijk geluk of vreugde die voortkomt uit bevrijding en innerlijke rust.

*Advaita vedānta* is een filosofische stroming binnen het hindoeïsme die gebaseerd is op de *Upanishads* en de *Veda*'s. *Advaita vedānta* stelt dat de materiële wereld en de verschillende individuele entiteiten (lichaam, geest en wereldse vor-

men) die we ervaren, illusoir zijn (*Skr. māyā*). Deze illusoire manifestaties verbergen de werkelijkheid van het Absolute, waardoor we, als separate individuen, verstrikt raken in een cyclus van geboorte en dood (*Skr. samsāra*). Wanneer we de verschijningsvormen voor werkelijk houden, zien we hun ware natuur niet.

Hetzelfde geldt wanneer we de verschijningsvormen ontkennen. Hoe méér we over de ware natuur praten en denken, hoe verder we ervan verwijderd raken. Daarom, laat ons stoppen met erover te praten en te denken, dan bestaat er niets wat we niet kunnen kennen. Als het denken geen onderscheid maakt, dan is alles zoals het 'is': één enkele essentie. Wanneer het denken verdwijnt, verdwijnt de denker ook. Het doel van *advaita vedānta* is om deze illusies te doorbreken en de 'ware aard' van het Zelf te realiseren—te ervaren—wat leidt tot spirituele bevrijding. *Śuddhabodha*.<sup>69</sup>

'*Śuddhabodha*' verwijst naar de zuivere, onveranderlijke, bewustzijnsstaat die beschouwd wordt als de ware aard van het individuele zelf (*Skr. ātman*) en het Universele Zelf (*Skr. Brahman*). In de *advaita vedānta*-filosofie wordt gesteld dat dit zuivere bewustzijn de essentie is van alle individuele wezens en het fundamentele principe dat achter alle verschijningsvormen ligt. Het is zonder kenmerken, onveranderlijk en non-duaal, wat betekent dat het geen onderscheid maakt tussen individuen en het universum. Dit bewustzijn is—in essentie—identiek aan *Brahman*, het Absolute.

*Advaita vedānta* benadrukt de non-dualiteit (*Skr. advaita*) van het individuele zelf (*Skr. ātman*) en het Universele Zelf (*Skr. Brahman*). Ze bezingt hun onverbreekelijke éénstemmigheid en streeft naar het realiseren van deze eenheid door middel van zelfonderzoek, kennis en spirituele oefeningen.

Het bereiken van de staat van '*śuddhabodha*' is het spirituele doel in *advaita vedānta*. Het impliceert het doorzien van de illusie van de materiële wereld en het zelf, en het realiseren van de non-duale aard van het zelf en *Brahman*. Dit inzicht leidt tot spirituele bevrijding en het beëindigen van de cyclus van wedergeboorte (*Skr. saṃsāra*).

Hoewel '*acalam sukham*' en '*śuddhabodha*' op het eerste gezicht vergelijkbare begrippen lijken te zijn, omdat ze beide verwijzen naar een toestand van zuiverheid en geluk, benaderen ze 'bewustzijn' vanuit fundamenteel verschillende perspectieven.

Daarom is het cruciaal is om te benadrukken dat het boeddhisme en *advaita vedānta* twee afzonderlijke en unieke filosofieën en spirituele paden vertegenwoordigen. Ze kunnen niet eenvoudigweg als complementair beschouwd worden, wat betekent dat ze niet als identiek of volledig in overeenstemming met elkaar moeten geïnterpreteerd worden.

De bewustzijnstoestanden van '*acalam sukham*' (boeddhisme) en '*śuddhabodha*' (*advaita vedānta*) vertegenwoordigen twee fundamenteel verschillende concepten die diep geworteld zijn in hun respectievelijke tradities. Het boeddhisme

beschouwt '*acalam sukham*' als een stabiele staat van innerlijke rust en vrijheid die ontstaat na het loslaten van gehechtheden en verlangens, terwijl '*śuddha-bodha*' in *advaita vedānta* verwijst naar de realisatie van zuiver, niet-duaal bewustzijn als de uiteindelijke realiteit. Deze verschillen weerspiegelen hun unieke benaderingen van bewustzijn en de aard van de werkelijkheid.

Deze bewustzijnstoestanden zijn bijgevolg geen inherent complementaire of onderling vervangbare begrippen, ze zijn eerder aanvullend in die zin dat ze bijdragen aan het inzicht van gedifferentieerde filosofische en spirituele perspectieven. Het blijft belangrijk om deze begrippen te blijven beschouwen binnen hun eigen context en traditie, in plaats van ze te behandelen als twee zijden van dezelfde munt.

Hoewel gevorderde beoefenaars elementen uit het boeddhisme en *advaita vedānta* kunnen combineren in hun persoonlijke spirituele praktijk, is het belangrijk om constant te blijven beseffen dat beide tradities ontstaan zijn binnen een aparte culturele en/of spirituele context, met te onderscheiden uitgangspunten, concepten, praktijken en terminologieën.

Maar ondanks bovenstaande niet mis te verstane waarschuwing om niet in syncretisme te vervallen, is het voor mij duidelijk dat het verkennen van beide tradities zeker bijdraagt tot een beter begrip en inzicht op de Universele Werkelijkheid. Beide tradities bieden immers unieke inzichten en benaderingen, waardoor het vergelijken en bestuderen ervan slechts verrijkend kan zijn voor het ervaren van waarheid.

Waarheid is immers niet gebonden aan een specifieke religie, filosofie of structuur. Religies, filosofieën en structuren *kunnen* waarheid benaderen of inzichtelijk maken, maar niet één van hen is de exclusieve houder en bewaarder van waarheid. Waarheid is universeel en manifesteert zich *buiten* en *voorbij* de grenzen van religies, filosofieën en menselijke institutionele structuren. Waarheid is—door de aard van de dingen—inherent aan de Absolute Werkelijkheid en daardoor compleet onafhankelijk van elke menselijke interpretatie.

Een gevorderde *yogi* kan zich laten inspireren door de wijsheid en de ervaringen van meesters uit verschillende tradities. Maar tezelfdertijd moet hij er zich aan houden om 'zijn' weg, 'zijn' pad niet te verlaten. De hindoeïstische *Guru Gita* <sup>70</sup> stelt het duidelijk: Eén dharma. Eén guru. Eén beoefening. Eén *sādhana*. <sup>71</sup>

Er is niets mis mee om andere leringen te aanhoren en te bestuderen. Integendeel, dit verruimt slechts het perspectief. Maar het is belangrijk om de eigen beoefening te blijven volgen om verwarring te voorkomen. Blijf de instructies van de eigen beoefening volgen. Maak er geen spiritueel ratjetoe van. Vergeet nooit dat wat voor de ene beoefenaar inspirerend is, voor een andere erg verwarrend kan zijn. Laat je inspireren door meesters uit verschillende tradities, maar blijf gevestigd in je eigen stroming.



Het staat voor mij buiten kijf dat elke gevorderde *yogi*, die elementen uit beide tradities in zijn praxis wil combineren, een aantal voorwaarden strict in acht dient te nemen.

Ik geef de volgende—niet-limitatieve lijst—van bedenkingen ter overweging mee:

— **Diepgaande Studie:** het is essentieel om een grondige studie van zowel het boeddhisme als *advaita vedānta* te maken. Dit omvat het bestuderen van de geschriften, filosofische standpunten, praktijken en leringen. Het lijkt me onontbeerlijk om dit te doen onder begeleiding van bekwame leraren.

— **Eerbied en Respect:** respecteer en begrijp de culturele en historische context van beide tradities. Ze hebben elk hun eigen terminologie, rituelen en praktijken. Het is belangrijk om deze met respect te benaderen en niet te proberen ze te vermengen zonder een grondig begrip van de respectievelijke leringen.

— **Praktische Beoefening:** actieve beoefening van beide tradities is cruciaal. Dit betekent dat men de beoefening van meditatie, zelfonderzoek, en andere spirituele praktijken ernstig neemt. Enkel door praktische beoefening kan men persoonlijke inzichten ontwikkelen.

— **Kritisch Denken:** wees bereid om kritisch na te denken over de concepten en leringen in beide tradities. Vergelijk ze aandachtig en probeer de overeenkomsten en verschillen te begrijpen. Vraag je af hoe bepaalde concepten binnen elke traditie zich verhouden tot uw eigen experiëntiële ervaring en begrip van de Absolute Werkelijkheid.

— **Openheid voor Onzekerheid:** het zal voorkomen dat je tegen tegenstrijdigheden of onzekerheden aanloopt bij het vergelijken van beide tradities. Wees bereid om met deze onzekerheden om te gaan en zoek naar manieren om ze te begrijpen in plaats van te proberen ze te negeren of te elimineren.

— **Ondersteuning van Leraars:** bij het verkennen van deze tradities, is het raadzaam om begeleiding te zoeken bij bekwame leraren. Duidelijker: bij Meesters, die hiervoor de eruditie hebben en de tijd nemen om je te gidsen op jouw spirituele reis.

— **Tijd en Geduld:** het begrijpen van de diepere aspecten van deze tradities en het ontwikkelen van inzicht in de Absolute Werkelijkheid vergt tijd en geduld. Besef dat deze zoektocht een levenslang proces is. Heb realistische verwachtingen. Overhaast je niet.

— **Zelfreflectie:** zelfreflectie is een belangrijk onderdeel van dit proces. Neem regelmatig de tijd om uw eigen spirituele groei en inzicht te evalueren. Dit zal je helpen bij het juist richten van jouw inspanningen.

— **Respect voor Diversiteit:** beide tradities hebben verschillende scholen, stromingen en interpretaties. Respecteer de diversiteit binnen elk van hen en erken

dat er verschillende benaderingen en gezichtspunten zijn. Wat voor de ene persoon werkt, werkt mogelijk niet voor een ander.

— **Verbinding met een Gemeenschap:** het kan nuttig zijn om deel uit te maken van een gemeenschap van beoefenaars binnen één van deze tradities. Dit zal je ondersteuning bieden en spirituele kameraadschap doen ontstaan.

— **Innerlijke Ervaring:** hoewel studie en theoretische kennis belangrijk zijn, is innerlijke ervaring cruciaal. Het uiteindelijke 'doel' is niet intellectueel begrip, maar een directe spirituele realisatie. Op aarding, op gronding komt het aan. Eén worden met het Geheel.

— **Ethiek en Moraliteit:** beide tradities hechten veel waarde aan ethiek en moraliteit. Het beoefenen van deugdzaamheid en ethisch gedrag zijn essentieel om een stevige basis te leggen voor spirituele groei en inzicht.

Vergeet nooit dat het pad naar spiritueel inzicht uniek is voor elk individu. Het vereist een combinatie van studie, beoefening, toewijding en geduld. Zo wordt het een levensreis die persoonlijke groei met zich brengt. Een transformatie.

Daardoor is het belangrijk om je open te stellen voor het onverwachte, voor het spontane en voor de diepte van de experiëntiële ervaring. En nogmaals: zoek begeleiding van bekwame Meesters om je te helpen bij deze spirituele odyssee.



Voor mij is de vaststelling en vooral de bevestiging dat beide tradities—*advaita vedānta* en boeddhisme—naar éénzelfde proces, finaliteit en waarheid wijzen, een erg diepe ervaring. Het gaat hier over een identieke waarheid die anders geïnterpreteerd en verwoord wordt. Maar ze borrelt op uit één en dezelfde onbedeelde spirituele oerbron.

Verder spreekt de gemeenschappelijke overeenkomst van eenheid van alles met alles me erg diep aan. Deze universele eenheid is voor mij het bestaans-element, dat direct naar onze intrinsieke natuur wijst. En dit ongeacht vanuit welk perspectief het belicht wordt: vanuit *Brahman* als het onpersoonlijke, alomvattende, transcendente principe dat ten grondslag ligt aan de werkelijkheid ('de taal van het Volledige' van *advaita vedānta*) of vanuit een agnostische invalshoek ('de taal van de Leegte' van het boeddhisme).<sup>72</sup>

Abstractie gemaakt van elke metafysische onderbouwing, vormt Inter-zijn voor mij de belangrijkste drijfveer om dit meesterwerk van *advaita vedānta* te vertalen en te annoteren.

Volgens *advaita vedānta* is de absolute waarheid 'Eén/Niet Twee', onder de transcendente noemer *Brahman*. Deze niet-dualiteit is voor de *advaita*-adept de oorsprong van alles wat bestaat; ze is niet alleen de grondslag van de wereld, maar ook de essentie van elk wezen.

Voor *advaita* is alles-met-alles één. Alle separate verschijningsvormen, alle manifestaties, zijn slechts illusies die voortspruiten uit onze menselijke onwetendheid. Uit onze geconditioneerde verwarring.

In het boeddhisme wordt de eenheid van alles-met-alles beschouwd als Inter-being, als Inter-zijn, als interconnectiviteit of 'afhankelijk ontstaan' (*P. paticca samuppada*). De grondgedachte achter deze onderlinge verbondenheid is dat alle dingen in de wereld afhankelijk zijn van elkaar, dat ze mekaar onmetelijk beïnvloeden en dat er geen afzonderlijke, 'vaste', substantiële op zichzelf staande objecten of individuen bestaan.

*Paticca samuppada* (*P.*) laat de *yogi* zien hoe het ontstaan van een verschijnsel leidt tot het vergaan van andere verschijnselen. Hoe het vergaan van een ding de voorwaarde vormt voor nieuwe dingen. Laat hem zien hoe alles één is. Laat hem de symbiose ervaren tussen geboorte en dood: het voortdurend wisselen van naam en vorm. Onverschillig gelijkmoedig. Gelijkmoedig onverschillig. Zonder doodsangst. Laat hem het 'worden' (*P. bhāva*) overstijgen. Laat hem wedergeboorte transcenderen. Laat hem *samsāra* vernietigen.

Wij dragen de grond van het onderling verweven zijn met en in ons mee. Wij zijn de substantie van Dat Wat Is. Onderdeel van het Proces. Van *Dhamma*. 'Eén/Niet-twee'.

Het basisprincipe—causaliteit—dat de grondslag vormt van het hele bestaan wordt op verschillende plaatsen in de *sutta*'s van de *Pali*-canon als volgt gedefinieerd:

- *Wanneer dit er is, is dat er ook. Van het ontstaan van dit, komt het ontstaan van dat. Wanneer dit er niet is, is dat er ook niet. Van het eindigen van dit, komt de beëindiging van dat.* •

Volgens het boeddhisme ontstaat alles uit een multitude van oorzaken (*P. hetu*'s) en voorwaarden (*P. paccaya*'s) en is alles onderhevig aan verandering en vergankelijkheid (*P. anicca*). Alles wat vorm neemt; alles wat vorm heeft; alles wat 'is', valt ten prooi aan verandering en vergankelijkheid (*P. anicca*). Hierdoor kan er in de zintuiglijke wereld geen sprake zijn van enig permanent, onveranderlijk 'bestaan'; is er geen stabiel 'zelf' en is elk wezen slechts een verzameling van zich steeds wijzigende processen. Van *khandha*'s. Van 'aggregaten van toe-eigening'.<sup>73</sup> Van componenten van hechting.

Het boeddhisme gaat ervan uit dat de (verkeerde) waarneming (*P. micchā diṭṭhī*)<sup>74</sup> van een permanent en onveranderlijk 'zelf' *dukkha* veroorzaakt, omdat het automatisch leidt tot hechting en verlangen. Door helder begrip en diep inzicht in de interconnectiviteit van alles-met-alles, gecombineerd met de aanvaarding van de vergankelijkheid van alles-met-alles, kan de beoefenaar het lijden beëindigen en verlichting bereiken. Zo worden Inter-zijn en afhankelijk ontstaan instrumenten voor bevrijding en verlichting. Waarbij allesomvattende liefde voor alles en iedereen (*P. metta*) het verbindende element vormt.

Wars van elke metafysische benadering, voel ik me veilig in de stilte van Interzijn. Geborgen. Innerlijk vredig. In die gelukzalige ruimte waaruit de dingen ontstaan en waarnaar ze—bij het uiteenvallen van de *khandha's*—terugkeren. In die ongelimiteerde 'plaats' zonder muurtjes. In die ongemanifesteerde potentialiteit. In dit Universele Bewustzijn. In dit Zelf.

Ongeacht of het verwoord wordt in 'de taal van het Volledige' of in 'de taal van de Leegte'. Ongeacht uit welke interpretatieve hoek het verschijnt. Ongeacht het voertuig (*P. yana*) dat ervoor gebruikt wordt. Ongeacht mijn belichaamde 'zelf'.

Ik wéét: *deep down* is alles Leegte. Diep in mijn hart is alles Puur Bewustzijn. Is alles 'Zelf'.



*Mokṣa* is het uiteindelijke doel van het spirituele pad in *advaita vedānta*. Het houdt in dat de *yogi* de 'ware aard' van het individuele zelf (*Skr. ātman*) realiseert, die geacht wordt identiek te zijn aan het Zelf, het Absolute Bewustzijn (*Skr. Brahman*).

*Mokṣa* is de staat van bevrijding uit *saṃsāra*—de cyclus van geboorte en dood. In *advaita vedānta* wordt lijden (*Skr. duḥkha*) beschouwd als voortvloeiend uit onwetendheid, uit verwarring (*Skr. avidyā*) met betrekking tot de 'ware aard' van het individuele zelf en het Absolute Bewustzijn. Het is deze onwetendheid die de identificatie met het lichaam-geest-complex in stand houdt en leidt tot het ervaren van dualiteit, gehechtheid, verlangen en lijden.

Volgens *advaita vedānta* is gehechtheid (*Skr. rāga*)<sup>75</sup> de bron van lijden: het beperkt onze spirituele groei en verhindert de realisatie van ons 'ware zelf' (*Skr. ātman*). *Advaita vedānta* stelt dat gehechtheid ontstaat door onze identificatie met tijdelijke, vergankelijke fenomenen, zoals het lichaam, de geest en wereldse objecten, i.c. mensen, situaties en ervaringen. Gehechtheid kan betrekking hebben op verlangen naar materieel bezit, genot, erkenning, succes, relaties en alle andere vormen van bevrediging die gezocht worden buiten onszelf. Gehechtheid ontstaat door de illusoire aard van de wereld voor waar te beschouwen en erin te geloven als zijnde de enige realiteit.

Deze identificatie maakt ons kleiner, vernauwt ons perspectief, beperkt ons bewustzijn en leidt tot de illusie van separaathed en lijden. Deze identificatie diminueert ons tot slaaf. Het doel van de spirituele ontwikkeling bestaat erin om de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*) te realiseren, dat vrij, onveranderlijk en niet-gehecht is. Deze verwezenlijking verheft de *yogi* tot Meester.

Het ultieme doel van *advaita vedānta* is zelfrealisatie, het directe, experiëntiële inzicht dat ons ware individuele zelf (*Skr. ātman*) identiek is aan het onveranderlijke Universele Zelf (*Skr. Brahman*). Zo wordt de eenheid van alles-met-alles verwezenlijkt. Door het loslaten van gehechtheid en het realiseren van onze inherente eenheid met het Universele Bewustzijn, wordt bevrijding (*Skr. mokṣa*) bereikt.

*Advaita vedānta* benadrukt de noodzaak van onthechting (*Skr. vairāgya*)<sup>76</sup> als het middel om tot bevrijding te komen. Ware onthechting gaat niet zozeer over het opgeven van materieel bezit. Het is veeleer het opgeven van het gevoel van eigendom: bezit beschouwen als 'niet-bezit' door een ander. En het vernietigen van elke identificatie met het 'ik', 'mij' en 'mijn'. Dit betekent dat we de gehechtheid aan dit leven moeten loslaten. Slechts dan wordt alles wat we doen een pad naar bevrijding.

Het is het loslaten van het gevoel van separaatheden dat leidt tot éénwording met het Geheel, waarbij de illusie van afgescheidenheid verdwijnt en de *yogi* de Absolute Werkelijkheid ervaart als oneindig bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid: *Anantaram Sat-Chit-Anandam*.<sup>77</sup>

Onthechting betekent niet het vermijden of afwijzen van wereldse verantwoordelijkheid, maar eerder het loslaten van gehechtheid aan de resultaten van ons handelen en het cultiveren van een houding van gelijkmoedige onverschilligheid en non-identificatie met de tijdelijke fenomenen of manifestaties van het bestaan.

Het proces van zelfrealisatie in *advaita vedānta* omvat het verwijderen van deze onwetendheid door middel van inzicht (*Skr. vijñāna*). *Vijñāna* wordt beschouwd als de wijsheid die leidt tot bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood. Uit *saṃsāra*. *Vijñāna* staat niet voor intellectuele kennis, maar voor het diepgaand, experiëntieel en direct ervaren van de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is.<sup>78</sup>

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* gaan niet over woorden of concepten. Ze overstijgen taal en conventionele ideeën. Ze gaan eraan *voorbij*. Ze weerklinken in een andere dimensie. Ze gaan over directe innerlijke ervaring, vrij van externe modi, dogma's of ingewortelde kennis. Over persoonlijk, penetrerend bewustzijn. Over woordeloos, gedachteloos 'Zijn'. Over een bewustzijnsstaat waar de geest tot rust komt en alle mentale activiteit stopt. Over bevrijding. Over *mokṣa*.

Wanneer de *yogi* het vlot achterlaat, i.c. wanneer hij (M/V/X) compleet *voorbij* dualiteit, *voorbij* woorden en concepten is gegaan, blijft énkél bevrijding over. *Vijñāna* heeft hem bevrijd van zijn onwetendheid, van zijn verlangen en zijn afkeer. Van alles wat *duḥkha* voortbrengt. Van alles wat hem limiteert. De lege huls die overblijft is *the real stuff*. Datgene wat écht telt.

En wat heeft de *yogi* dan verder nog te 'doen'? Hij hoeft niets meer te doen. Hij 'wil' niets meer.<sup>79</sup> Het vuur is 'uitgedoofd'. *Śītībhāva*.<sup>80</sup> Het voortdurende 'worden' (*Skr. bhāva*) is gestopt.

Nisargadatta Maharaj:

• *Dit is de plek waar alle hoop, verwachtingen en verlangens  
volkomen uit elkaar vallen, vernietigd worden.* •

Hier blijft enkel 'Ruimte' over. Gelukzalige Ruimte. Het Zelf. Dit verwijst naar Puur Bewustzijn dat *voorbij* het Proces van Ontstaan en Vergaan gaat. Datgene wat

ontsnapt aan de Wet van Afhankelijk Ontstaan (*Skr. pratīyasamutpāda; P. paticca samuppada*).<sup>81</sup>

Prajñāpāramitā-Sūtra:

- *Datgene wat niet geboren wordt en niet sterft,  
wat niet zuiver, noch bezoedeld is,  
wat niet toeneemt en niet afneemt,  
wat zonder verleden is,  
zonder toekomst,  
zonder aanwezigheid* °.

Ik interpreteer: dit verwijst naar iets dat niet verandert, noch fluctueert omdat het niet onderhevig is aan wijzigende oorzaken (*P. hetu's*), noch aan voorwaarden (*P. paccaya's*). Datgene wat niet aan verandering onderhevig is. Dit is wat—in het boeddhisme—cryptisch omschreven wordt als het Ongeborene; het Doodloze; het Ongeconditioneerde.

In deze optiek bekeken, verschijnt het *Lied van Aṣṭāvakra* als een ode aan de ontwaakte *yogi* die zijn spirituele levensreis volbracht heeft. Zo wordt het een loflied aan de Meester die 'thuisgekomen' is. Aan de *Jñānī* die zelfgerealiseerd is in 'stille doorgroding'. Waar de Meester metaforisch in stilte—'seul le silence est grand' (*Alfred de Vigny*)—met het Zelf versmelt. Waar alle dualiteit oplost in Zuiver Bewustzijn. Waar alles 'Eén/Niet Twee' is. Waar niets gescheiden en niets uitgesloten is. *Ātman. Brahman.*



Tenslotte nog dit: antieke verzen in een voor ons begrijpelijke taal overbrengen blijft voor elke vertaler een intellectuele uitdaging. *Advaita vedānta* omvat een complexe filosofie die in een andere taal, een andere tijdsgeest en een andere cultuur ontstaan is. Een vertaler kan de bal dus op verschillende manieren stevig mislaan. De meest voorkomende misvattingen zijn: slechte vertaling tout court; onjuiste interpretatie; verlies van subtiliteit en culturele aanpassingen.

Slechte vertaling: dit verwijst naar een vertaling die niet nauwkeurig, vloeiend of begrijpelijk is in de doeltaal. Dit kan diverse oorzaken hebben, zoals onzorgvuldigheid, grammaticale fouten of verkeerd begrepen woorden en zinnen... Vergeet niet dat vele Sanskrietwoorden geen westerse equivalent kennen. Een ongeluk loert achter elke hoek.

Onjuiste interpretatie: Een vertaler kan de betekenis van de tekst verkeerd interpreteren en zo de essentie van de filosofie van de *Aṣṭāvakra Gītā* onjuist overbrengen. Dit kan gebeuren als de vertaler de culturele en historische context van de tekst onvoldoende begrijpt of als hij de gebruikte filosofische terminologie ontoereikend beheerst.

Verlies van subtiliteit: De *Aṣṭāvakra Gītā* bevat subtiele filosofische ideeën en concepten die moeilijk over te zetten zijn naar een andere taal. Wanneer een vertaler deze subtiliteit niet aanvoelt, gaat de diepte van het oorspronkelijke inzicht onherroepelijk verloren.

Culturele aanpassingen: Een vertaler kan zich overheffen aan verborgen symboliek, aan gebruikte metaforen, aan idiomatische uitdrukkingen en aan culturele eigenaardigheden in deze eeuwenoude teksten. Verder kan hij geneigd zijn om de tekst aan te passen aan de culturele normen en waarden van de doeltaal, waardoor de oorspronkelijke betekenis van de tekst de mist ingaat.

Hedendaagse leesbaarheid enerzijds en trouw aan de originele tekst anderzijds stellen zich niet zelden op als astrante tegenpolen. Deze discrepantie zorgt er voor dat het voor de lezer ontzettend belangrijk is om het uitgangspunt van de vertaler te kennen. Concreet betekent dit dat de lezer vooraf een duidelijk antwoord moet krijgen op de vraag wát de motieven zijn die de vertaler hebben aangezet om de translatie te maken.

Zoals de beoefening van de leer voorrang moet krijgen op de intellectuele kennis ervan, <sup>82</sup> zo ook geef ik de voorkeur aan een transparante en verstaanbare omschrijving boven een raadselachtige, diffuse, hermetische, maar letterlijke omzetting van deze eeuwenoude teksten.

Expliciet: ik geef steeds de voorkeur aan de *inhoud* van de tekst boven de *vorm* opdat de gekozen formulering voor de *yogi* onvoorwaardelijk inzetbaar is naar beoefening toe. Mijn belangstelling gaat in de eerste plaats uit naar de diepe wijsheid en het tijdloze inzicht die in deze verzen schuilgaan.

Belangrijker dan de vertaling *an sich*, is voor mij dat de *fond* van de oorspronkelijke begrippen verstaan en aangevoeld wordt. Geprobeerd wordt. Gesavouereerd wordt.

Om misvattingen te vermijden heb ik daarom bij de meeste begrippen het corresponderende *Sanskriet*- of *Pali*-woord cursief bijgevoegd. Voor de gevorderde lezer en/of beoefenaar kunnen deze *Sanskriet*- en *Pali*-termen fungeren als stapstenen naar een dieper ervaren.

Voetnoten maken een aanzienlijk deel uit van dit boek. Bewust. Want ze staan in nauwe relatie tot de tekst. Bekijk ze niet uitsluitend als technische annotaties, maar lees ze samen met de verzen. Aandachtig. Rustig. De voetnoten vormen een verlengstuk van de wijsheid van *Aṣṭāvakra*. Een doelbewust addendum.

Onderzoek ze en geef ze de tijd om in je bewustzijn door te dringen. Laat elke voetnoot een *amoebe* zijn, die permanent van vorm verandert, zich moeiteloos uitstrekt en jouw transformatie initieert. Een metamorfose die je bevrijdt uit de restricties van dualiteit en je openstelt voor jouw eigen grenzeloze aard. Waar de waarnemer en het waargenomen 'één' is. Waar er geen verschil is tussen beide.

Waar subject en object één is. Eén/Niet-twee. Eén met het allesomvattende Zelf. Het Bewustzijn waaruit alle vormen zich manifesteren en naar terugkeren. Puur Bewustzijn.

Beschouw deze rijkdom aan voetnoten als gevoels- en inzichtsgelateerde *pointers*, als *upāya*'s<sup>83</sup> voor studie en persoonlijke reflectie. Als etymologische opstapjes naar inzicht en bevrijding.

De literaire hoogstandjes, de metaforen, de allegorieën en het metrum van deze teksten is een andere soort van sport. Die laat ik—met veel plezier—over aan de respectieve liefhebbers. Deze antieke verzen appreciëren vanuit de warmte van mijn hart is voor mij edeler en probater dan een kille literaire of filologische academische benadering.

In ieder geval, laat dit duidelijk zijn: geen enkele vertaling van Sanskriet-teksten slaagt erin om de etherische diepte van de originele formulering weer te geven. Daardoor moet elke vertaling beschouwd worden als een benadering, als een goedbedoelde poging om de diepste inhoud juist weer te geven. Niet alle talen beschikken over eenzelfde aangeboren superioriteit om het heiligste der heiligen vorm te geven.

Elke vertaling wordt daardoor een moeilijke evenwichtsoefening om te pogen met een overdachte combinatie van woorden en zinswendingen de diepere betekenis van deze verzen tot leven te wekken, met het altijd om zich heen lonkende gevaar dat de *pointe* en de kracht van het oorspronkelijke manuscript niet of onvoldoende aan de oppervlakte komt.

Maar wat zeker is, is dat de aandachtige, alerte beoefenaar, wiens geest zich spiegelt en laaft aan de wijsheid die in deze *Gītā* lyrisch tot uitdrukking gebracht wordt—wars van de gehanteerde woorden en zinswendingen—haast een intuïtief zicht verwerft op de waarheid.<sup>84</sup> Zo wordt elke doorléefde vertaling van de *Aṣṭāvakra Gītā* tóch een ontmoeting op het pad van bevrijding. Een experiëntiële ervaring. Een drinken aan de bron waar de *yogi* direct contact kan nemen met dit unieke, oorspronkelijke boeket van informatie, wijsheid en creativiteit, in plaats van afhankelijk te zijn van secundaire interpretaties.

Tenslotte nog dit, als laatste waarschuwing vooraleer ik de lezer achterlaat in de wijze handen van *Aṣṭāvakra*: de verzen behandelen verschillende onderwerpen, zoals de aard van het Zelf, de aard van de Werkelijkheid, de begrenzungen van het denken en de geest, en de weg naar bevrijding.

Zulke onderwerpen kunnen op verschillende manieren geïnterpreteerd worden, afhankelijk van de achtergrond en filosofische opvattingen van de lezer. Door de etherische aard van de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* zijn de mogelijkheden tot interpretatie uitgebreider dan in de meeste boeddhistische Pali-*sutta*'s. De dubbele bodems in de verzen zijn legio. In specifieke gevallen vermeld ik de verschillende interpretatieve mogelijkheden.



Sommige lezers zullen de teksten interpreteren vanuit een religieus perspectief, terwijl anderen ze eerder vanuit een spirituele, filosofische of agnostische invalshoek benaderen. Bovendien kunnen dezelfde verzen verschillende betekenissen hebben voor diverse lezers, afhankelijk van persoonlijke ervaringen en inzichten. Van perceptie.

Kortom, de *Aṣṭāvakra Gītā* is een uiterst rijke en veelzijdige tekst die meerdere interpretaties kan (ver)dragen waardoor de lezers/luisteraars ze op een persoonlijke wijze kunnen invullen en (vooral) gebruiken om hun spirituele pad te bewandelen.

Schiet dus niet op de pianist die, met een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid, hier en daar een muzieknoot gemist heeft, maar kijk vooral naar de inspanning die hij zich getroost heeft om van dit lied een melodie te maken en naar zijn poging om met een spiritueel bevrijdend slotakkoord dit boek af te sluiten.

Geef onwetendheid geen kans. Laat je niet meeslepen door ook maar enige twee-deling. Nooit. Polarisatie is niet de Weg. Non-dualiteit houdt je ver weg van tegenstellingen. Van extremen. Loop niet achter scherp-slijpers aan. Achter hardroepers in de woestijn. Zij volgen de weg van Waarheid niet. Zij hanteren andere agenda's. Dogmatische, sektarische benaderingen zijn niet het Pad van Waarheid. Evenmin als structuren dit doen.

Waarheid is één. Waarheid heeft maar één smaak. De subtiele smaak van bevrijding. Hou het Pad van Waarheid onbezoedeld. Zuiver. Puur. Observeer en ervaar hoe helend het is om over (kunstmatige) muurtjes te kijken. Om te zien wat ons verbindt. Niet om te bakkeleien over wat ons (zogezegd) scheidt.

Oefen. Beoefen. Met *trial and error*. Verifieer of iets bijdraagt tot je bevrijding. Of het een vaardig hulpmiddel is of nutteloze ballast. Jij beslist. Jij alléén. Niemand anders kan dit in jouw plaats doen.

Ontwikkel inzicht. Vertrouw jezelf. Wees een Meester. Een *Jñānī*. Jij bent de stroom. Een stroom, die naam waardig, laat zich niet kanaliseren. Stroomt eigenmachtig zijn eigen loop. Buiten de oevers is ruimte. Onbegrensde Ruimte. Daar bevindt zich jouw bevrijding.



Rest me nog een laatste, maar erg aangename taak:

Een speciaal dankwoord voor mijn spirituele vriend en zielsverwant Paul Van hooydonck, wiens in- en doorzicht in de 'ware aard' van de dingen ik enorm waardeer en die me minzaam attent maakte op de diepe wijsheid die verscholen zit in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā*. In deze optiek is Paul dan ook de onbetwiste initiator van dit boek.

En tenslotte een oprecht woord van erkentelijkheid voor mijn *kalyanamitta*, Jan Dewitte, die de teksten van dit boek met zijn geoefend arendsoog zowel taalkundig als orthografisch gescreend heeft en die tevens mijn toeverlaat en rots in de branding is bij de dagelijkse correctie en redactie van de teksten van de *Yatha-bhuta*-website (<https://yatha-bhuta.com>). Ik kan niet genoeg benadrukken hoe ik zijn onverdroten accurate arbeid waardeer en hoezeer dit naarstig partnerschap mijn persoonlijke praxis kleur geeft.

Guy,  
Beerzel, 15 augustus 2023

### **Bij de herdruk:**

Aan de interpretatie van de *Aṣṭāvakra Gītā* komt nooit een einde. Elke herlezing schept nieuwe inzichten en horizonten. Maakt het blikveld groter. De Ruimte aanschouwelijker.

Een herdruk is tevens de gedroomde gelegenheid om minder geslaagde zinswendingen bij te schaven. Om punten en komma's aan te brengen. Om her en der een verduidelijking te suggereren. Om de zetduivel een standje te geven. Dat hebben we dus gedaan. Met verve.

Namaste.

Guy,  
Beerzel, 10 november 2023

### **Bij de tweede herdruk:**

De publicatie van dit boek heeft veel waardevolle reacties opgeleverd, waarvoor mijn oprechte dank. In deze herdruk zijn op verschillende plaatsen kleine wijzigingen, verduidelijkingen en herformuleringen aangebracht om de tekst meer consistentie, helderheid en nuance te geven. Dit is van groot belang om verwarring en misinterpretaties van complexe concepten binnen verschillende filosofische en religieuze tradities te voorkomen. Hoewel de combinatie van spirituele inzichten zeer inspirerend kan zijn, is het cruciaal dat de begrippen geen eigen leven gaan leiden en niet door elkaar gaan lopen zonder duidelijke context. Ik nodig u uit om deze herziene editie te lezen met een open geest, zodat u de nuances en diepere betekenissen volledig kunt waarderen.

Guy,  
Beerzel, 15 augustus 2024

## TERMINOLOGIE

Wil je inzicht verwerven dan moet je weten waarover het gaat. Moet je beseffen waar je mee bezig bent. Moet je de dingen zo nauwkeurig mogelijk definiëren. Daarom een korte geheugenopfrissing of summiere introductie over de meest relevante concepten van *advaita vedānta*.

° **Brahman**: het centrale concept in de *advaita*-filosofie. Het is de Absolute Werkelijkheid: <sup>85</sup> de bovenliggende, onveranderlijke, onverdeelde, oneindige werkelijkheid. Het 'Zelf'. Het 'Universele Bewustzijn', het 'Puur Bewustzijn', het 'Zuiver Bewustzijn', de enige Ultieme Waarheid, die alle dingen omvat en verzadigt. Het is de Absolute Zijnsgrond van de werkelijkheid.

*Brahman* wordt beschouwd als de alfa en de omega, het begin en het einde van alles. Het is het ultieme principe dat transcendent is en tegelijkertijd aanwezig in alle levende wezens en objecten. *Advaita vedānta* leert dat individuele, separate identiteiten en tegenstellingen illusoir zijn en dat er enkel *Brahman* is. Uitsluitend *Brahman*.

*Brahman* is de 'bron' of de 'ruimte' waaruit alle verschijningsvormen—manifestaties—van het universum ontstaan en naar terugkeren. Transcendentiaal wordt *Brahman* beschreven als de onzichtbare en onuitgesproken essentie achter alle 'tot wording' (*Skr. bhāva*)—tot manifestatie—gekomen fenomenen.

Belangrijke kanttekening: *Brahman* wordt in de *advaita*-filosofie niet gezien als een gepersonaliseerde god. <sup>86</sup> *Brahman* is niet gebonden aan enige vorm van individualiteit, aan persoonlijkheid of aan antropomorfe kenmerken. <sup>87</sup>

In *advaita* is *Brahman* het absolute, onveranderlijke en ultieme *principe* waaruit alles ontstaat en waarin alles terugkeert. De Oerbron. *Brahman* wordt beschouwd als zonder vorm, zonder kenmerken. <sup>88</sup> *Brahman* is niet onderworpen aan tijd, ruimte of verandering en kan niet door woorden en concepten gedefinieerd worden. Hierdoor is *Brahman* niet de gefingeerde, conceptuele god van de monotheïstische slavenreligies die door de mens gecreëerd wordt naar zijn beeld en gelijkenis.

*Brahman* kan niet met enig ding of verschijnsel geïdentificeerd worden, en evenmin op enige andere wijze gelimiteerd of gerepresenteerd worden. Vanouds wordt daarom naar *Brahman* verwezen met de frase '*Neti-Neti*'—'*Noch Dit, Noch Dat*', wat het toekennen van enige eigenschap aan *Brahman*, of het identificeren van *Brahman* met een woord, concept of definitie, onmogelijk maakt en zelfs simpelweg diskwalificeert.

Verder in dit hoofdstuk ga ik uitgebreid dieper in op het begrip '*Neti-Neti*'.

*Brahman* kan niet in de vorm van een woord, een idee of een gedachte gevat worden, omdat woorden en concepten tot het rijk van de schijn, van de dualiteit, van de verandering en de vergankelijkheid behoren, en als zodanig onmogelijk aan het ongedifferentieerde, onvergankelijke, vormloze 'Zijn' recht kunnen doen.

*Brahman* kan—in het beste geval—slechts 'geduid' worden. Er kan naar 'verwezen', naar 'gerefereerd' worden.<sup>89</sup>

*Brahman* is dus géén persoonlijke god of goddelijk wezen met een bewustzijn of een wil. Het is dus géén 'god' in de betekenis die de meeste religies aan dit conceptueel begrip geven, namelijk een 'opperwezen' dat interactie heeft met of ingrijpt in de wereld.<sup>90</sup>

*Brahman* moet beschouwd worden als de Absolute, Transcendente, Onpersoonlijke Werkelijkheid. Als het Alles Omvattende Universum, in zijn meest ruime extensie. Het is de Onveranderlijke en Onafhankelijke Realiteit die de basis vormt van alles wat bestaat.

Zoals je hierboven kunt lezen is *Brahman* een hele mond vol. Maar de vraag is of de *yogi* van zulke verbale lawine veel wijzer wordt. Woorden en concepten leiden meestal niet tot wijsheid. Laat staan tot inzichtelijke wijsheid. Tot transformerend inzicht. In veel gevallen vertroebelen woorden het blikveld. Maken woorden de bestaande verwarring en chaos slechts groter. En lijkt 'stilte' communicatiever en productiever.

'Stilte' niet als woord of begrip, want dan steekt dualiteit onvermijdelijk de kop op. Maar 'stilte' in de betekenis van 'niet-weten'. 'Stilte' als een 'ruimte' van gelukzalige openheid en verwondering waarin de *yogi* bereid is om permanent *voorbij* zijn geconditioneerde zintuiglijke beperktheid te kijken.

Nochtans wordt het begrijpen—beter: het 'ervaren'—van *Brahman* beschouwd als de sleutel tot spirituele bevrijding en verlichting, en als dusdanig, als het 'doel' van de menselijk *passage* in dit bestaan. Het verwezenlijken van de eenheid tussen *ātman* en *Brahman* vormt voor de *advaita*-adept dé 'opdracht' in dit bestaan. Op deze manier is *Brahman* niet enkel een concept, maar wordt het ervaren van de eenheid van alles-met-alles het spirituele streefdoel van iedere *advaita-yogi*.

° **Neti-Neti**: dit is een Sanskriet-begrip uit de *Brihadaranyaka Upanishad*, die in *advaita vedānta* methodisch gebruikt en vertaald wordt als '*Niet Dit, Niet Dat*' of '*Noch Dit, Noch Dat*'. Het is een filosofische techniek om de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*) en het Ultieme Absolute (*Skr. Brahman*) te begrijpen door te ontdekken wat ze *niet* zijn.

De reden hiervoor is dat in de zoektocht naar de Ultieme Waarheid—i.c. het niet-duale principe van het bestaan—de menselijke geest beperkt wordt door woorden, concepten en definities.

*Advaita vedānta* stelt terecht dat *Brahman* niet ingekapseld kan worden door woorden, concepten of omschrijvingen. *Brahman* is immers absoluut, onuitsprekelijk en transcendent. Hierdoor overtreft dit begrip alle relatieve, zintuiglijke, wereldse kenmerken en eigenschappen.

De techniek van '*Neti-Neti*' komt erop neer, alles wat door de *yogi* waargenomen, ervaren of geconceptualiseerd wordt, te ontkennen als het Ultieme Zelf (*Skr. Brahman*).

Voorbeeld: als de beoefenaar denkt dat *Brahman* gelijk is aan het lichaam, dan is het *niet* het lichaam; als hij meent dat *Brahman* gelijk is aan de geest, dan is het *niet* de geest; als hij vermoedt dat *Brahman* gelijk is aan emoties of gedachten, dan is het *niet* dat. Dit proces van negatie zet zich voort tot het moment dat de beoefenaar in zichzelf realiseert dat alles wat waarneembaar is in de wereld niet 'is' wat het verondersteld wordt te zijn.

Finaal blijft er niets meer over om te ontkennen, omdat het ultieme principe van *Brahman* geen zintuiglijk object is dat zich in de wereld bevindt, maar het Tijdloze Pure Bewustzijn—de 'Ruimte'—waarin alle ervaringen verschijnen en verdwijnen. Dit inzicht wordt beschouwd als de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*) en als identiek met het Absolute *Brahman*.

'*Neti-Neti*' is dus een techniek die de geest helpt zich los te maken van de beperkingen van woorden, concepten en definities, zodat het bewustzijn zich kan openstellen voor de non-duale waarheid, die voorbij alle dualiteit en onderscheid gaat.

Het laat de beoefenaar toe te begrijpen dat de dualiteit die we in de wereld ervaren, een illusie is en dat de 'ware aard' van de werkelijkheid ondeelbaar en niet-duaal is. Anders gezegd: het leert de *yogi* inzien ('ervaren') dat de Ultieme Werkelijkheid die *Brahman* is, niet begrepen kan worden door middel van woorden, concepten of beschrijvingen.

Ieder woord, concept of definitie dat gebruikt wordt om *Brahman* te definiëren, beperkt immers de Ultieme Werkelijkheid tot de inherente restricties van het gebruikte woord, concept of definitie. Aangezien *Brahman* echter transcenderend, tijdloos en oneindig is, kan het onmogelijk gevat worden in ook maar enig woord, concept of definitie.

Het doel van de '*Neti-Neti*'-techniek bestaat er dus in de geest *voorbij* het beperkte conceptuele denken te leiden om, op deze manier, de directe, intuïtieve ervaring van de non-duale werkelijkheid te vergemakkelijken.

Samengevat gaat de techniek als volgt:

—*Negatieve Eliminatie*: In deze fase identificeert de *yogi* de woorden, concepten en definities die normaal gesproken aan de wereld en het relatieve zelf toege-

schreven worden. Vervolgens constateert en erkent de beoefenaar dat geen van deze woorden, concepten en definities op *Brahman* van toepassing zijn.

— *Positieve Bevestiging*: Nadat de beoefenaar de restrictieve woorden, concepten en definities geëlimineerd heeft, blijft hij doorgaan met het erkennen van het ondefinieerbare karakter van *Brahman*. Dit betekent dat hij bewust erkent dat *Brahman* niet in woorden of concepten kan gevangen worden. Hij zegt: “*Brahman* is niet dit, en *Brahman* is niet dat.” Deze techniek wordt herhaald tot de geest zich opent voor het besef dat *Brahman* voorbij alle dualistische woorden, concepten en definities ligt. Dit inzicht opent het bewustzijn van de beoefenaar voor de niet-duale, onkenbare werkelijkheid van *Brahman*.

Deze techniek is geen intellectualistische oefening. Het is een middel om het bewustzijn te openen voor een diepgaand 'ervaren' dat niet in taal of concepten uitgedrukt kan worden. Zo ontstaat er in het bewustzijn een 'ruimte' waarin het transcendente begrepen of 'ervaren' kan worden zonder dat het beknot of belemmerd wordt.

° *Ātman*: het is de 'ware aard', de 'ware essentie' van het individuele zelf (*Skr. jīva*). Het begrip 'jīva' slaat op het begrensde, belichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat—het zogenaamde 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert.

*Ātman* is, metaforisch beschouwd, het 'hart' elke mens. Het is de 'diepste' kern van bewustzijn, vrij van individuele attributen, vrij van 'ik'-elementen. Als 'bewustzijn' is *ātman* eeuwig en onveranderlijk, in tegenstelling tot het tijdelijke fysieke lichaam en de geest. Maar opgelet, driewerf opgelet: *ātman* is géén aparte, onafhankelijke entiteit. *Ātman* is '*niḥsvabhāvasya*' (*Skr.*),<sup>91</sup> wat zoveel wil zeggen als: 'zonder essentieel zelf'; 'zonder eigen natuur'.<sup>92</sup>

In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* enerzijds en in het bredere perspectief van de *advaita vedānta*-traditie anderzijds wordt *ātman* vaak geïdentificeerd met het idee van 'ruimte' en 'bewustzijn' als een abstract gegeven dat de 'toestand' of 'sfeer' weergeeft waaruit alles tot ontstaan komt en uiteindelijk naar terugkeert. Deze begrippen komen voort uit de filosofische nadruk op non-dualiteit en de eenheid van *ātman* met *Brahman*. *Ātman* is identiek aan het Universele Bewustzijn (*Skr. Brahman*).<sup>93</sup> Concreet: *Ātman* = *Brahman*, wat inhoudt dat alle epitheta<sup>94</sup> die voor het *Brahman* gelden—*mutatis mutandis*—ook toepasselijk zijn voor het *ātman*.

Het concept van *ātman* (en *Brahman*) als 'ruimte' en 'bewustzijn' duidt op de universele en allesdoordringende aard van *ātman* (en *Brahman*). Het is (metaforisch gezien) 'zuiver bewustzijn' dat de basis vormt voor de hele schepping en alle verschijnselen. Net zoals 'ruimte' de onveranderlijke achtergrond is waarin alles zich manifesteert, bestaat en weer verdwijnt, wordt *ātman* in de *advaita vedānta*-filosofie gezien als de onveranderlijke en tijdloze achtergrond waarin alle ervaringen en verschijnselen plaatsvinden.

*Ātman* is niet vergelijkbaar of inwisselbaar met de 'ziel' in andere religieuze of filosofische tradities, namelijk het eeuwige, onvergankelijke, onveranderlijke, vaste element (wat dit ook moge zijn of inhouden) van elk individueel wezen, dat separaat blijft bestaan na de dood van het lichaam.

In tegenstelling met de 'ziel' is *ātman* geen afzonderlijke, separate entiteit, los van *Brahman*. Méér: elke separaetheid van *ātman* is een groteske illusie (*Skr. māyā*). Elke (vorm van) afgescheidenheid van *ātman* fungeert als een sluier van onwetendheid, van chaos, van verwarring, waardoor de mens zijn ware natuur miskent, nooit tot verlichting kan komen en in de diepe krochten van *samsāra* (*Skr.*)<sup>95</sup> blijft ronddwalen.

*Samsāra* staat voor het eindeloze ronddolen van de wezens in de onbevredigende cyclus van *duḥkha*. Het permanente 'rondjes lopen'. Zonder begin. Zonder einde. Steeds hetzelfde doen en tevergeefs hopen op een ander resultaat. Op een wedergeboorte hopen terwijl bevrijding uit deze illusie juist tot ontwaken leidt.<sup>96</sup> Een eeuwige Tantaluskwelling. *Duḥkha* in het kwadraat.

In plaats van het ontkennen van de werkelijkheid, benadrukt *advaita vedānta* het belang van inzicht (*Skr. jñāna*) in de 'ware aard' van de werkelijkheid. Door middel van inzicht in het zelf (*Skr. ātman*), wordt het mogelijk om door de sluier van *māyā* heen te kijken en de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is. Dit is het 'doel' van het pad van *advaita vedānta*, i.c. bevrijding (*Skr. mokṣa*) uit *samsāra* door het realiseren van de non-dualiteit tussen het individuele zelf (*Skr. ātman*) en het universele *Brahman*. *Nirvāṇa*<sup>97</sup> als het getranscendeerde *samsāra*.

*Advaita* leert dat verlichting slechts bereikt wordt wanneer de *yogi* begrijpt—'ervaart' of 'ontdekt'—dat *Brahman* en *ātman* één en hetzelfde zijn. *Advaita* stelt uitdrukkelijk dat alle individuele wezens en vormelijke verschijnselen in de wereld slechts expressies zijn van *Brahman* en dat er daarom geen enkel verschijnsel 'apart' bestaat t.o.v. andere verschijnselen of van *Brahman* zelf. Alle manifestaties zijn de uitdrukking van éénzelfde onveranderlijke werkelijkheid: *Brahman*.

Volgens *advaita vedānta* is bevrijding (*Skr. mokṣa*) niet iets dat *verkregen* moet worden, maar iets dat altijd al aanwezig was, is, en aanwezig zal zijn, en slechts *ontdekt* moet worden. Het doel van de spirituele praktijk is om onze verkeerde identificatie met het lichaam, de geest en de materiële wereld los te laten en onze 'ware aard' als onvergankelijke Ultieme Werkelijkheid te realiseren.

Onze 'ware aard' (*Skr. svabhāva*)<sup>98</sup> als menselijk wezen is niet ons lichaam of onze geest, maar ons Bewustzijn. *Ātman* = *Brahman* = *Universeel Bewustzijn*.<sup>99</sup> Onze 'ware aard' of essentie is tijdloos, onbegrensd en vrij van alle conditioneringen van de materiële wereld. Door dit in te zien en in onszelf te realiseren (herkennen, erkennen en er één mee te worden) houdt het lijden op, omdat er geen verlangen en angst meer bestaat doordat we ons bewust zijn—omdat we dit direct inzichtelijk 'ervaren' hebben (*Skr. anubhāva*)—dat alles Puur Bewustzijn is.

Gezien het uitzonderlijk belang van een goed begrip van het *ātman*, vat ik alles nogmaals kort samen:

In *advaita vedānta* wordt *ātman* beschouwd als identiek aan *Brahman*, de absolute, onveranderlijke en Ultieme Werkelijkheid waaruit alles ontstaat. De Alomvattende Werkelijkheid, waaruit we voortkomen en terugkeren, waaruit we ontstaan en vergaan. *Ātman* en *Brahman* als éénzelfde entiteit, die net als golven en water in de oceaan hetzelfde zijn, hoewel ze verschillende verschijningsvormen aannemen. <sup>100</sup>

Daar *ātman* één is met *Brahman*, is *ātman* ook oneindig en eeuwig. Het concept van *ātman* lijkt <sup>101</sup> vergelijkbaar met het idee van de 'ziel' in vele andere religies, maar is het, in essentie, niet. <sup>102</sup>

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de non-dualistische aard van het zelf (*Skr. ātman*) en het Universele Bewustzijn (*Skr. Brahman*). Het stelt dat *ātman* geen verband houdt met enig fysiek lichaam of de cyclus van wedergeboorte (*Skr. saṃsāra*).

De nadruk ligt op het transcenderen van deze cyclus en het realiseren van de onveranderlijke en absolute aard van het zelf. Dit concept van transcendentie kan vergeleken worden met het Ongeborene (*Skr. ajāta*), het Doodloze (*Skr. amṛta*), en het Ongeconditioneerde (*Skr. asaṃskṛta*) zoals beschreven in het boeddhisme. Hoewel er parallellen zijn, is het cruciaal om te stellen dat de *Aṣṭāvakra Gītā* en boeddhistische concepten verschillende metafysische en epistemologische uitgangspunten hebben.

Het doel van de spirituele beoefening in de *Aṣṭāvakra Gītā* is om de identificatie met het lichaam en de geest los te laten en het Universele Bewustzijn (*Skr. Brahman*) te realiseren als de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*).

In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent 'transcenderen' het overstijgen of het *voorbij* gaan aan de beperkingen, conditioneringen, dualiteit en misleidende concepten van het zelf en de wereld.

In één zin: dit transcenderen staat voor *complete* bevrijding.

Wanneer de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* oproepen tot transcendentie, impliceert dit dat de zoektocht naar zelfrealisatie niet beperkt is tot oppervlakkige niveaus van begrip of ervaring. Het betekent het *effectief* overstijgen van het begrensde, belichaamde, individuele zelf (*Skr. jīva*) dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat—i.c. het doorbreken van het 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert. Het gaat over het bereiken van een dieper inzicht in de 'ware aard' van het zelf, dat beschreven wordt als onveranderlijk, ondeelbaar en vrij van beperkingen.

Transcendentie gaat ook over het fundamenteel overstijgen van het dualistisch denken, waarin de niet-geïnstrueerde wereldling (*Skr. pṛthagjana*), die zich compleet identificeert met zijn lichaam, zijn geest en zijn emoties, het universum be-



schouwt in termen van tegenstellingen (bijvoorbeeld goed/slecht, juist/onjuist, aangenaam/onaangenaam...). Het betekent het realiseren van de eenheid van alles-met-alles, waarin elke dualiteit en elke separaetheit vervaagt en finaal oplost.

In tegenstelling tot de wereldling is de gerealiseerde *yogi* een getuige die als een observator zijn emoties ziet ontstaan en vergaan. Dit getuige-zijn ontstaat niet plots, maar is het resultaat van een graduele ontwikkeling, waarbij zijn geconditioneerdheid, zijn *saṃskāra*'s—'datgene wat hem bezielt'—<sup>103</sup> en zijn *vāsanā*'s geleidelijk afnemen.<sup>104</sup> Deze conditioneringen, *saṃskāra*'s en *vāsanā*'s verbranden geleidelijk in het 'vuur van stilte' (Swami Satyānanda Saraswatī) tot de beoefenaar finaal tot de constante herkenning komt van het 'Zijn', tot datgene wat hij in werkelijkheid 'Is'—een *Jñānī*.<sup>105</sup>

Kortom, in de context van de *Aṣṭāvakra Gītā*, betekent 'transcenderen' het realiseren van een niveau van bewustzijn en inzicht dat veel verder gaat dan de oppervlakkige waarnemingen en concepten van de geconditioneerde geest.

Transcenderen betekent een diepgaande innerlijke transformatie van bewustzijn en perceptie, wat leidt tot een dieper begrip in de ware aard van het zelf en de realiteit. Transcenderen moet begrepen worden in de letterlijke betekenis van het woord: het overstijgen van de beperkingen van de geconditioneerde geest en het bereiken van het hoogste niveau van bewustzijn en begrip.

° *Māyā*: betekent letterlijk 'datgene wat niet eeuwig bestaat', i.c. datgene wat vergankelijk is. Het is een begrip dat gebruikt wordt om de begoocheling, de illusie, de verwarring uit te drukken waarin de menselijke geest zich bevindt wanneer hij uitgaat van verkeerde premissen.

Het is de zinsbegoocheling waardoor we (verkeerdelijk) menen dat de werkelijkheid bestaat uit separate dingen. Anders gezegd: *māyā* is de verblinding die de 'ware aard' van de realiteit verbergt. Immers, wanneer de geest zichzelf onderzoekt valt er niets te zien, niets te ontdekken, niets te analyseren. Wat je zoekt is immers overal, in elk moment aanwezig en op elke manier die je kunt voorstellen. Het is gewoon leegte.<sup>106</sup> Open ruimte. Niets meer, niets minder.

Wanneer de geest zichzelf onderzoekt en diepgaand op zichzelf reflecteert,<sup>107</sup> lossen de gebruikelijke gedachten, concepten en identificaties geleidelijk op. Om de Ultieme Werkelijkheid te begrijpen moet, conform *advaita vedānta*, de nadruk liggen op non-dualiteit, illusie (*māyā*), zelfonderzoek en innerlijke stilte. Dit leidt tot een ervaring van openheid, helderheid en expansie waarin de geest 'rust' in een staat van innerlijke stilte.<sup>108</sup>

Het is belangrijk op te merken dat de term 'leegte', in de context van *advaita vedānta*, niet 'leeg' is in de zin van 'een gebrek aan iets', afwezigheid of nihilisme, maar eerder een openheid waarin alles verschijnt en ervaren kan worden.<sup>109</sup>

Het is een bewustzijn dat *voorbij* gaat aan het geprojecteerde zelf en de dualiteit van subject-object-relaties. Het is een directe, experiëntiële ervaring van 'zijn', zonder de conditioneringen van allerlei mentale constructies.

*Māyā* bedriegt ons met betrekking tot onszelf. We denken dat we 'ons' lichaam; 'onze' gedachten; 'onze' verlangens... zijn. Maar al deze fenomenen vormen één grote illusie. Eén begoocheling. *Māyā*. De zintuiglijke verschijnselen 'lijken' slechts van 'ons' (van ons 'ik') te zijn, maar zijn dit, in realiteit, niet. Nooit.

Het is een illusie te denken dat we een 'zelf' zijn met een vaste kern. We zijn slechts vormen van bestaan: verschijnselen, manifestaties—of beter: processen van bestaan. Ieder mens bestaat uit *nāmarūpa*: uit stoffelijke en onstoffelijke elementen, die zich elk moment wijzigen. *Advaita vedānta* benadrukt dat het concept van een vast en onveranderlijk 'zelf' een illusie is. Het leert dat het individuele zelf (*Skr. ātman*) één is met het Universele Zelf (*Skr. Brahman*) en dat het idee van een afzonderlijk, blijvend zelf een groteske misvatting is.

Deze doctrine van *advaita vedānta* correspondeert met de leer van de Boeddha die zich focust op de aard van het lijden en het ontbreken van een permanent zelf. Ik verwijs hier naar de boeddhistische theorie van de vijf *khandha's* (*Skr. skandha's*), de vijf aggregaten of de vijf componenten die de mens samenstellen: *rūpa* is de materie, het stoffelijk lichaam; *nāma* zijn de onstoffelijke elementen, i.c. perceptie (*Skr. saṃjñā/P. sanna*), gewaarwordingen (*Skr. vedanā/P. vedana*), mentale formaties, i.c. 'datgene wat ons bezielt' (*Skr. saṃskāra/P. sankhara*) en bewustzijn (*Skr. vijñāna/P. vinnana*).

'Wij' zijn—overeenkomstig de boeddhistische doctrine—niets anders dan constant wijzigende materiële en mentale veranderingen en processen van bestaan, waaruit onze geconditioneerde geest een 'zelf', een separaat 'iets' te voorschijn tovert. Op deze manier probeert onze geest wanhopig zin te geven aan 'iets' wat permanent verandert. Van iets 'vast' te maken wat 'variabel' is. Van 'iets' écht te maken wat niet écht is. We leven derhalve in de illusoire bubbel van een 'zelf' dat de belangrijkste oorzaak van *duḥkha* is, omdat het de spontane neiging heeft zich te isoleren van de Ultieme Werkelijkheid en te denken en te handelen in een dualistisch perspectief: het 'ik' versus de rest.

Zowel *advaita vedānta* als het boeddhisme benadrukken de illusoire aard van het ego en het concept van een vast zelf. Beide tradities leren dat het begrijpen van deze illusie van cruciaal belang is voor inzicht in de ware aard van de werkelijkheid en voor spirituele bevrijding.

Dit inzicht is geen gemakkelijke verworvenheid. Op het eerste zicht komt de ontmaskering van deze illusie ons vreemd en radicaal over. Het betekent immers dat we plots inzien dat we onszelf de hele tijd voor de gek gehouden hebben. Dit inzicht is een harde, pijnlijke confrontatie die ons zorgvuldig geconstrueerd zelfbeeld op haar voetstuk doet wankelen: we constateren eensklaps dat we niet zijn wie of wat we denken te zijn. We stellen vast dat heel 'ons' bestaan, heel 'onze' wereld, op drijfzand gebouwd is. Geconditioneerd is. Gemanipuleerd is. Gelogen

is. Met diepe ontreding en verbijstering tot gevolg, want hier staat Hannibal voor de poorten van Rome. Hier wordt duidelijk dat de finaliteit van een gedomesticeerde kudde de roemloosheid van het slachthuis is. Het is deze erg onaangename gemoedstoestand waar het Pali-begrip '*nibbida*'<sup>110</sup> naar verwijst.

Het wordt nog pijnlijker wanneer we dit inzicht personaliseren en direct op ons 'ik' toepassen: 'ik'-denken is aanschouwelijker—bedreigender—dan 'wij'-denken. Concreet: we stellen vast dat ons 'ik' niet ons 'ik' is. Dat dit zo geprezen 'ik' *de facto* geen separate 'persoon' is. Geen onafhankelijke entiteit. Dat dit 'ik' niet de navel van de wereld is... Dat de persoon die in je hoofd lijkt te zitten, de persoon die je denkt te zijn—de persoon die men je 'aangeleerd' heeft te zijn—slechts een mentale constructie is. Een fantoom. Een illusie.

Voor de Boeddha is er énkél het Proces van Ontstaan en Vergaan—*anicca*—dat alles met elkaar verbindt. Het is de wet van Afhankelijk Ontstaan (*Skr. pratītya-samutpāda; P. paticca samuppada*) waarbij alles-met-alles verbonden is. Dit Proces is onpersoonlijk. Spontaan. Niet opgeroepen door verlangens. Geen projectie.

Spontaan is iets wat bij de meeste mensen koude rillingen uitlokt. Dat hen uit hun vertrouwde habitat wegrukt. Dat grote twijfels oproept. Dat hun vesting bedreigt.

Ik koester spontaniteit. Ik omarm het. Ik laat het mijn leven beheersen. Omdat het de natuurwet is.

De natuurwet is méér waard dan een voetnoot. Ze verdient een forse uitweiding.

*Spontaan* is het antoniem van vastgeroest. Het tegenovergestelde van geconditioneerd. Van gemanipuleerd. *Spontaan* laat niets overeen van wat de *yogi* in zijn aberrante begoocheling als 'ik', 'mij' en 'mijn' percipieert.

*Spontaan* betekent '*met de stroom meegaan*'. Met de flow. Met de natuurwet. De kosmische wet. De eeuwige wet. *Dhammo sanantano*.<sup>111</sup> Het betekent niet enkel openstaan voor het Proces, maar integraal deel uitmaken van deze transitie. *Dhamma* 'zijn'.

*Spontaan* betekent '*zijn in niet-tijd, niet-plaats, niet-vorm, niet-beweging en niet-gedachte, terwijl je waarneemt wat wordt waargenomen als er geen waarnemingen zijn.*'<sup>112</sup>

*Spontaan* is ruimte: vormloos, naamloos, tijdloos, zonder dimensie, onbezoeeld. Zonder verleden, zonder toekomst, zonder begeerte, zonder afkeer, zonder hechting. De volheid van het heden. Van het hier-en-nu.

*Spontaan* is de plotse diepe herkenning van de essentie van wat zich manifesteert. Het sacrale van de vergankelijkheid in elk moment. En van moment-tot-moment. Het ontstaan en vergaan als een eeuwigdurend, onveranderlijk Proces.

(*P. udayabbaya*).<sup>113</sup> Alles één in vergankelijkheid. In samenhang met al het andere. Alles met elkaar vervlochten. Holistisch. Het grote dat zich manifesteert binnen het kleine en het kleine dat zich manifesteert binnen het grote. *Indra's net*.

*Indra's net* is een metafoor die gebruikt wordt om de onderlinge afhankelijkheid en de leegte van het bestaan te illustreren. Deze metafoor wordt gebruikt in de *Avataṃsaka Sūtra* van het *mahāyāna*.

In de metafoor wordt het universum voorgesteld als een uitgestrekt net dat gemaakt is door de symbolische oppergod Indra. Aan elk knooppunt van het net hangt een juweel, en elk juweel reflecteert alle andere juwelen in het net. Dit creëert een oneindige en onderlinge afhankelijkheid tussen alle juwelen in het globale netwerk.

De metafoor symboliseert de onderlinge verbondenheid en interafhankelijkheid. Elk juweel vertegenwoordigt een individueel verschijnsel, fenomeen of bewustzijn, en de reflecties in elk juweel symboliseren de onderlinge verbondenheid van alle andere verschijnselen en fenomenen evenals de weerspiegeling van het hele universum in elk juweel ervan.

De metafoor benadrukt ook het concept van leegte. De juwelen, hoewel ze schitteren en een schijnbaar eigen individualiteit bezitten, hebben geen inherent, permanent bestaan. Ze zijn 'leeg' van een afgescheiden zelf en hun 'identiteit' komt slechts tot uiting door de onderlinge afhankelijkheid met de andere juwelen, namelijk door het feit dat elk juweel zich reflecteert in de volgende, in de volgende, in de volgende... *ad aeternam*. Net zoals de juwelen van *Indra's net*, is elk verschijnsel, elk fenomeen, elk object in de zintuiglijke wereld afhankelijk van iets anders (*Skr. mithyā*).<sup>114</sup>

In dit hele Proces speelt het 'ik' geen enkele rol. Het ervaren—of beter gezegd: het 'getuige zijn'<sup>115</sup>—van dit spontane en onpersoonlijke Proces is wat spiritueel wakker worden betekent. En hoe je dit Proces uiteindelijk noemt, heeft weinig belang: Absolute Werkelijkheid. Bewustzijn. Ruimte. *Paramattha. Dhamma*...

Dit is Ontwaken. Wakker worden. Het ervaren van heelheid en intiem zijn met alle dingen. Het is het bereiken van perfecte wijsheid.

Ontwaken is 'zien' dat alles één grote keten van oorzaken, voorwaarden en gevolgen is, die voortkomen uit dezelfde bron: als dit er is, is dat er ook; als dit er niet is, dan is dat er ook niet, enz...

In het dagelijks bestaan leeft de gevorderde beoefenaar—de stroombetreder—in het besef van de absolute 'onzichtbare' werkelijkheid van dit Proces, waarbij niets verloren gaat. Dit Proces wordt in het boeddhisme aangeduid als het Ongeborene (*Skr. ajāta*), het Doodloze (*Skr. amṛta*), het Ongeconditioneerde (*Skr. asaṃskṛta*).<sup>116</sup>

Het Ongeborene, Doodloze en Ongeconditioneerde zijn metaforen voor innerlijke vrede, zelfrealisatie, *nibbāna*. Ze verwijzen alle drie naar de 'Gelukzalige Ruimte' (*P. acalam sukham*), de staat van bevrijding waaruit we voortkomen en waarnaar we terugkeren. Dit kan beschouwd worden als een ervaring van eeuwigheid, los van tijd, plaats en ruimte, omdat het de totale werkelijkheid omvat in elk moment.

Anders verwoord: de concepten van het Ongeborene, het Doodloze en het Ongeconditioneerde worden in de *sutta*'s gebruikt om de aard van *nibbāna* te beschrijven, het uiteindelijke doel van de boeddhistische beoefening. *Nibbāna* vertegenwoordigt de verheven toestand waarin het lijden beëindigd is en de *dhammanuvatti* volledig bevrijd is van de cyclus van wedergeboorte en dood. Dit is wat de Boeddha onderwees.

Maar *back to square one: advaita vedānta*. *Advaita* suggereert én leert dat 'ons' bewustzijn—het deel dat werkelijk 'is', dat 'wáár' is—iets compleet anders is, namelijk *ātman* = *Brahman* = het Zelf = Puur Bewustzijn. *Śuddhabodha*.<sup>117</sup>

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*śuddhabodha*'<sup>118</sup> beschreven als een toestand van Zuiver Bewustzijn waarin alle illusies, conditioneringen en beperkingen van de geest (i.c. verlangens, angsten, conditioneringen, oordelen...) verdwijnen. Het is een toestand van ultieme helderheid en bewustzijn waar de *yogi* de werkelijkheid ziet zoals die is, zonder enige vertekening, of vervorming. Zonder smet. Zonder bezoedeling. Maar ook zonder beperking, zonder restrictie.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het bereiken van '*śuddhabodha*' het ultieme doel van spirituele beoefening. Het wordt beschreven als een toestand van verlichting waarbij de gerealiseerde *yogi*—de *Meester*—volledig bevrijd is van de restricties van de geest (onwetendheid, verlangen, afkeer, conditionering...) en elke dualiteit overstegen heeft. Het is een toestand van perfecte innerlijke vrede en gelukzaligheid waarbij de *Meester* volledig één is met het Universele Bewustzijn.

*Advaita* leert ons dat dit individuele 'ik' (*Skr. ātman*) identiek is aan de Allerhoogste Werkelijkheid (*Skr. Brahman*) die ten grondslag ligt aan het hele universum.

Daarom is inzicht in *advaita* zo belangrijk omdat de *yogi*, door zijn inzicht, door zijn begrip, door zijn 'experientiële ervaren', steeds dichterbij zijn oorspronkelijke natuur, bij Zelfrealisatie komt.

Dit is een belangrijke vaststelling omdat het naar de finaliteit wijst. Naar het 'doel' van de beoefening. Naar bevrijding uit *duḥkha*. Naar uitdoving. Naar innerlijke vrede en gelukzaligheid. In dit moment. In dit leven. Wie verlicht wordt bij het sterven, kan er immers niet meer van genieten. Hij ziet de verworven innerlijke vrede en gelukzaligheid aan zijn neus voorbij gaan.

Immers, wanneer beoefening<sup>119</sup> bij de *yogi* niet tot spirituele transformatie<sup>120</sup> en bevrijding leidt, gaat het volkomen aan de essentie voorbij. Dan spelen we toeneel. In dit geval: slecht toneel. Slechts wat essentieel is, is de moeite waard.

Alles wat tweedehands is of 'van horen zeggen' ontmaskert zichzelf op den duur als vals en onwettelijk. En is de naam 'inzicht' niet waard.

Een praktische vraag die zich onmiddellijk opwerpt is de volgende: op welke manier kan een *yogi* die *advaita* beoefent tot spirituele transformatie komen?

Op de eerste plaats is het essentieel dat de *yogi* de principes en concepten van *advaita vedānta* grondig bestudeert. Dit omvat het lezen van wat men gemeenzaam 'heilige geschriften' noemt, zoals de *Upanishads* en boeken zoals de *Aṣṭāvakra Gītā*. Slechts door diepgaande studie, meditatie en reflectie kan begrip en inzicht ontstaan in de kernprincipes van non-dualiteit.

*Advaita vedānta* benadrukt het belang van zelfonderzoek (*Skr. atma-vichara*): <sup>121</sup> de *yogi* dient te onderzoeken wie of wat hij in werkelijkheid is. Daarvoor dient hij *voorbij* de conditioneringen van zijn geest en de identificatie met zijn lichaam, zijn geest en de materiële wereld te gaan. Hij moet zijn geest onderzoeken: zijn geest is immers de bron van begoocheling en illusie—de bron van *māyā*.

Hij moet de werking van zijn geest observeren en de identificatie met gedachten, emoties en concepten doorzien en stopzetten. *Advaita vedānta* is erg duidelijk: het stelt dat *saṃsāra* het gevolg is van de identificatie met zijn lichaam en zijn geest. Door zijn gehechtheid aan het fysieke bestaan en zijn verlangen, blijft hij gevangen in deze cyclus van wedergeboorte en lijdt hij steeds opnieuw. Slechts door deze identificatie te doorbreken en de geest te transcenderen, zal hij de diepere dimensie van bewustzijn en non-dualiteit ervaren. Puur Bewustzijn zonder onderscheid, zonder tegenstellingen, zonder dualiteit.

Door onthechting (*Skr. vairāgya*) <sup>122</sup> t.o.v. de materiële wereld en gelijkmoedigheid (*Skr. samatvam*) <sup>123</sup> te cultiveren, zal de *yogi* tot stabiliteit en innerlijke vrede komen. Tot de innerlijke vrede van een onverdeeld bestaan.

Meditatiebeoefening zal zijn geest tot rust brengen, de identificatie met gedachten verminderen en een directe ervaring van non-dualiteit bevorderen.

Tenslotte zal een ethisch en dienstbaar leven zijn geest zuiveren en een harmonieuze omgeving creëren voor spirituele groei, met bevrijding uit *saṃsāra* en verlichting (*Skr. mokṣa*) als apotheose.

Maar in dit proces van transformatie is de aanwezigheid van een gekwalificeerde Meester onontbeerlijk. Het belang van een begeleidende Meester op dit spirituele pad naar zelfrealisatie kan en mag niet onderschat worden.

In heel dit spirituele transformatieproces staat inzicht in illusie centraal. *Māyā* staat voor de verwarring of de onwetendheid (*Skr. avidyā*) die het 'ik' belet om deze absolute waarheid te zien en te begrijpen.

*Māyā* is er de oorzaak van dat de *yogi* het 'ik' als separaat van het Geheel beschouwt. Wat een complete misvatting is. Maar wél een verkeerde opinie die de

zintuiglijke wereld van de beoefenaar volledig op losse schroeven zet. Het behelst dat het werkelijke 'ik' van de *yogi* helemaal niet het 'ik' is dat hij in gedachten heeft; niet het 'ik' dat hij zich droomt; niet het 'ik' dat hem werd voorgelogen.

In werkelijkheid is de 'ware aard' van het individuele 'zelf' iets helemaal anders, iets veel groter, iets veel belangrijker, namelijk *Ātman* → *Brahman* → het Zelf → Puur Bewustzijn. De 'ware aard' van het individuele 'zelf' is de Ultieme, Absolute Werkelijkheid die *alles* omvat.

De grootst mogelijke bevrijding—zeg maar Zelfrealisatie—ervaart de *yogi* wanneer hij in contact komt met het Ultieme, met het Absolute, met '*de grond van het bestaan*' (*Paul Tillich*). Dat is wat hier gebeurt.

Wanneer het individuele 'zelf' een psychologische aberratie is, verandert het hele bestaansperspectief. Zonder het bestaan van een vast 'zelf' is er geen begin (geboorte) en geen einde (dood). Hierdoor overstijgt de *yogi* de begrippen geboorte en dood. Deze concepten verliezen hun betekenis, ze hebben geen connotatie meer: ze zijn noch goed; noch slecht; ze vermeerderen niet en verminderen niet.

Wat overblijft is gewoon een proces, een eeuwige evolutie. In dit Proces ervaart de *yogi* het Ongeborene (*Skr. ajāta*), het Doodloze (*Skr. amṛta*), het Ongeconditioneerde (*Skr. asaṃskṛta*). Zo bestaat er ook geen tijd en plaats meer. Enkel ruimte. Door zich niet meer te identificeren <sup>124</sup> met zijn individuele 'zelf', met zijn 'ik', transcendeert de *yogi* het bestaan. <sup>125</sup> Zo realiseert hij zijn hoogste potentieel, waarbij zijn ego oplost in het tijdloze Bewustzijn. Gaat hij *voorbij* aan zijn conditionering. *Voorbij* zijn geborneerdheid. *Nirvāṇa* gloort aan de horizon.

*Nirvāṇa* betekent de uitdoving van ideeën; van opinies; van woorden; van begrippen; van concepten zoals geboorte en dood; bestaan en niet-bestaan; komen en gaan; goed en kwaad; het zelf en de ander..., het meest Verhevene, maar ook het meest schabouwelijke. Het is de congruentie van alles-met-alles.

Voor de *yogi* betekent *nirvāṇa* het einde van lijden (*P. duḥkha*). <sup>126</sup> Het einde van zijn doodsangst en zijn geconditioneerd verlangen naar 'worden' (*P. bhāva*). Het definitieve einde van de compleet illusoire begeerte naar 'weder'-geboorte waarvan hij de oorzaak onderkent: het verlangen en de gehechtheid aan wereldse zaken.

Het is de taak van de *yogi* om het 'vermogen'—lees: de innerlijke kracht—te ontwikkelen om het onderscheid te maken tussen waarheid en illusie. Slechts door dit onderscheid te cultiveren kan de beoefenaar zich bevrijden uit *saṃsāra* en tot Zelfrealisatie komen. Er bestaat geen Zelfrealisatie zonder *duḥkha*. Het leven begint pas van zodra je het verloren hebt.

Dit soort 'onderscheidingsvermogen' tussen waarheid en verzinsel wordt in het Sanskriet *viveka* <sup>127</sup> genoemd. Door *viveka* te beoefenen zal hij ontdekken dat alles wat hij momenteel als zijn 'ik' beschouwt, niet 'bewust' is. Het échte bewustzijn omvat een compleet andere dimensie dan die vergankelijke, futele ver-

schijnselen van de samsarische zintuiglijke wereld die slechts ontstaan en vergaan. Komen en gaan. En waar niets blijvend is: de voortdurende teloorgang van alles wat we zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukken dat het beoefenen van *viveka* en het realiseren van onze ware natuur noodzakelijk zijn om los te komen van het cyclische patroon van karmische effecten en om verlossing (*Skr. mokṣa*) te bereiken.

De bevrijdingsweg (*Skr. jñāna-mārga*)<sup>128</sup> van *advaita vedānta* bestaat erin dat de *yogi* de begoocheling van *māyā* doorbreekt en de eenheid verwezenlijkt tussen *ātman* en *Brahman*.

° *Jñāna*: verwijst naar het inzicht in de aard van de werkelijkheid en het zelf. Het gaat niet om intellectuele kennis, maar om direct, experiëntieel ervaren. Het gaat hier om de ervaring van Puur Bewustzijn. Direct 'zien'. 'Anders' zien. Ontwaken. *Anubhāva*.<sup>129</sup>

*Jñāna* is daarom niet zozeer een theoretisch concept, maar vooral een praktische discipline. Het vereist van de *yogi* onthechting van wereldse zaken en beoefening van meditatie, reflectie en contemplatie om het bewustzijn te zuiveren en te verfijnen, zodat inzicht in de non-dualiteit van de werkelijkheid gerealiseerd wordt. (*Skr. mokṣa* – *cfr. infra*).

*Jñāna* is de weg naar bevrijding in *advaita vedānta*. Het stelt dat, door het verkrijgen van inzicht in de non-dualiteit van de werkelijkheid, de 'ware aard' van het individuele zelf (*Skr. ātman*)<sup>130</sup> samensmelt met *Brahman*—de Ultieme Werkelijkheid—en zo spirituele bevrijding bereikt wordt.

° *mokṣa*: betekent bevrijding of verlichting. Het is het ultieme doel van de spirituele zoektocht in *advaita vedānta*. *Mokṣa* staat voor het bereiken van éénwording met *Brahman*—de Ultieme Werkelijkheid—en het realiseren van bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte (*Skr. saṃsāra* – *cfr. infra*).

*Advaita vedānta* stelt dat de oorzaak van lijden en hechting te vinden is in onwetendheid, i.c. in het geloof in de dualiteit van de werkelijkheid, d.i. het idee dat er een afgescheiden individu en een afgescheiden wereld bestaat.

*Mokṣa* wordt bereikt wanneer inzicht in de non-dualiteit van de werkelijkheid door de *yogi* gerealiseerd wordt, waardoor het besef ontstaat dat de 'ware aard' van het individuele zelf (*Skr. ātman*) één is met *Brahman*.

Zoals *supra* reeds aangehaald, vereist de verwezenlijking van *mokṣa* discipline, toewijding en inzet door meditatie, contemplatie en reflectie. Het is een proces van zuivering en verfijning van het bewustzijn, waarbij het ego geleidelijk wordt



afgebroken en het individuele bewustzijn, *ātman*, samensmelt met het Universele Bewustzijn, *Brahman*.

De creatie van een stilte-omgeving is in dit proces erg belangrijk. Zoek de stilte op. Inzicht vergt geen woorden, noch concepten. Inzicht spruit voort uit stilte. Niet uit het dualistische lawaai van het conceptuele denken. Vanuit stilte ervaart de *yogi* de ware natuur van de dingen. Door de stilte van zijn meditatie ként hij, wéét hij, ziet hij, de 'ware aard' van de werkelijkheid. Stilte laat hem de stroom zien. Het Ego-loze. het Grenzeloze. Het Ongeborene. Het Doodloze. Het Ongeconditioneerde. Het laat hem ervaren dat alles één is. Met elkaar vervlochten. Eén in samenhang met al het andere. Door de innerlijke stilte van zijn meditatie raakt de *yogi* de diepste kern van zijn bewustzijn. Vergeet nooit: het hart van de Wijze is stil.

*Mokṣa* wordt beschouwd als de hoogst mogelijke spirituele prestatie in *advaita vedānta*, omdat het betekent dat alle beperkingen (verlangen, afkeer, conditioneringen...) van het begrensde, belichaamde, individuele zelf (*Skr. jīva*) overwonnen zijn, waaruit de integrale bevrijding uit alle vormen van lijden en gebondenheid volgt.

° **Karma**: de wet (of het principe) van oorzaak en gevolg, die bepaalt hoe onze gedachten, woorden en daden uit het verleden bepalend zijn voor onze huidige ervaringen en hoe onze huidige gedachten, woorden en daden onze toekomst beïnvloeden. *Karma* is niet beperkt tot fysieke handelingen, het omvat eveneens subtiele mentale handelingen en intenties. Al deze handelingen dragen gevolgen met zich, die in de lijn liggen van de aard van de handelingen zelf: positieve handelingen leiden tot positieve resultaten; negatieve handelingen tot negatieve.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat de gevolgen van *karma* onvermijdelijk zijn. Het betekent dat we, als mens, steeds verantwoordelijk zijn voor onze daden en voor de keuzes die we maken. Het zijn immers deze daden en opties die ons lot bepalen. Deze wet geeft aan, dat hetgeen we uitstralen (positief of negatief) steeds op de één of andere manier als een boemerang naar ons terugkeert. *Karma* is een wetmatigheid waaraan we niet kunnen ontsnappen.

Als dusdanig heeft oorzaak en gevolg een rechtstreekse link met *anātman* (*Skr.*). Het hele universum—alles wat te maken heeft met *nama* en *rupa*—is oorzaak en gevolg. Uit het ene volgt het andere. Wanneer alles oorzaak en gevolg is, bestaat er ook geen begin zonder oorzaak. Hieruit volgt dat er geen genesis bestaat, geen creator, geen opperbouwmeester, geen architect, geen god. Waardoor elke god degradeert tot een menselijke fantasie.

In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *karma* dan ook beschouwd als een bindende kracht die de mens vasthoudt in de cyclus van geboorte en dood en bijgevolg in de wereld van dualiteit en lijden. Door middel van *karma* hecht de mens zich aan de vruchten (*Skr. phala*)<sup>131</sup> van zijn handelingen en wordt hij permanent

geketend aan de cyclus van *saṃsāra*, aan de keten van 'worden', aan de boei van 'wedergeboorte'.

Verder legt de *Aṣṭāvakra Gītā* er de nadruk op dat het uiteindelijke doel van spirituele beoefening erin bestaat om *karma* te transcenderen en bevrijding te realiseren. Bevrijding is niet afhankelijk van de vruchten van *karma*, van het resultaat van *karma*. Bevrijding is afhankelijk van het begrijpen van *karma*; van het 'verstaan' van *karma*; van het aanvaarden van *karma*. Acceptatie ontmijnt de dwingende kracht van *karma*.

Bevrijding wordt gerealiseerd door het loslaten van onze identificatie met handelingen, woorden en ideeën en de hieruit resulterende gevolgen. Door het ontwikkelen van onthechting en door inzicht in de 'ware aard' van het zelf, bevrijdt de *yogi* zich van de bindende kracht van *karma* en overstijgt, op deze manier, de cyclus van geboorte en dood.

° ***Saṃsāra***: het cyclische proces van ontstaan, vergaan en wedergeboorte. *Saṃsāra* staat voor 'rondjes lopen': steeds hetzelfde doen en toch een ander resultaat verwachten. Het is een metafoor voor de eeuwige reis die de 'separate' ziel doorloopt: het is de toestand van onwetendheid en verwarring waarin de ziel zich bevindt die verstrikt is in de zintuiglijke wereld en in de illusie van *māyā*.

*Saṃsāra* wordt beschouwd als een toestand van continue verwarring en lijden, waarin individuen gehecht blijven aan wereldse zaken en onderworpen zijn aan de dualiteiten van vreugde en verdriet, geboorte en dood, en alle andere wereldse tegenstellingen.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukken het belang van het overstijgen van deze cyclus van geboorte en dood door het verwerven van zelfinzicht, zelfrealisatie en onthechting van wereldse verlangens. De *yogi* die op zoek is naar verlichting, streeft naar bevrijding uit *saṃsāra* door het realiseren van zijn 'ware aard' (*Skr. ātman*), die onveranderlijk en vrij is van de beperkingen, conditioneringen en restricties van de zintuiglijke wereld.

*Saṃsāra* verwijst ook naar de reis, naar de odyssee, die de *yogi* die op zoek is naar verlichting <sup>132</sup> moet ondernemen om zich te bevrijden uit de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. <sup>133</sup> Het bereiken van bevrijding (*Skr. mokṣa*) uit *saṃsāra* wordt beschouwd als het doel van de spirituele praktijk en inspanning.

Tot zover deze korte samenvatting van de meest relevante concepten die in de verzen aan bod komen.

Nu laat ik het woord aan *Aṣṭāvakra* en *Janaka*.

**AṢṬĀVAKRA GĪTĀ**  
HET LIED VAN DE VERGUISDE



## HOOFDSTUK I – ZELFREALISATIE

### VERS 1-1

*janaka uvāca |  
kathaṃ jñānamavāpnoti kathaṃ muktirbhaviṣyati |  
vairāgyaṃ ca kathaṃ prāptametadbrūhi mama prabho  
||1-1||*

• [Janaka:]

Heer, kunt u me uitleggen  
hoe <sup>134</sup> ik wijsheid <sup>135</sup> kan verwerven?  
Hoe ik tot bevrijding <sup>136</sup> kan komen?  
Hoe ik me kan onthechten uit de wereld  
van zintuiglijk genot? <sup>137</sup> •

### VERS 1-2

*aṣṭāvakra uvāca |  
muktimicchasi cettāta viṣayānviṣavattyaja |  
kṣamāṛjavadayātoṣasatyam pīyūṣavadbhaja  
||1-2||*

• [Aṣṭāvakra:]

Mijn Zoon, <sup>138</sup> wanneer je tot bevrijding wilt komen,  
moet je het gif van de zintuigen <sup>139</sup> vermijden.  
Drink de nectar <sup>140</sup> van <sup>141</sup>  
geduld en vergevingsgezindheid, <sup>142</sup>  
oprechtheid, <sup>143</sup>  
mededogen, <sup>144</sup>  
tevredenheid, <sup>145</sup>  
waarheid. <sup>146</sup> •

### VERS 1-3

*na pṛthvī na jalaṃ nāgnirna vāyurdyaurna vā bhavān |  
eṣāṃ sākṣīnamātmānaṃ cidrūpaṃ vidhi muktaye  
||1-3||*

• Besef dat jij noch aarde, <sup>147</sup> noch vuur, <sup>148</sup>  
noch water, <sup>149</sup> noch lucht, <sup>150</sup>  
noch ruimte <sup>151</sup> bent.  
Tot bevrijding <sup>152</sup> komen wil zeggen  
dat je beseft <sup>153</sup>

dat je Puur Bewustzijn <sup>154</sup> bent—  
het Ene Zelf. <sup>155</sup>  
Dat je de getuige <sup>156</sup> hiervan bent.  
Wanneer je dat realiseert, bevrijd je jezelf. ♣

#### VERS 1-4

*yadi dehaṃ pṛthakṛtya citi viśrāmya tiṣṭhasi |*  
*adhunaiva sukhī śānto bandhamukto bhaviṣyasi*  
||1-4||

♣ Wanneer je de identificatie met het lichaam opgeeft  
en zo boven je lichaam <sup>157</sup> uitstijgt, <sup>158</sup>  
zal je beseffen dat je louter bewustzijn bent. <sup>159</sup>  
Door dit besef zal je spontaan in het NU <sup>160</sup> gelukkig <sup>161</sup> zijn.  
Innerlijk vredig. <sup>162</sup>  
Voor altijd van alle ketens bevrijd. <sup>163</sup> ♣

#### VERS 1-5

*na tvaṃ viprādiko varṇo nāśramī nākṣagocarah |*  
*asaṅgo'si nirākāro viśvasākṣī sukhī bhāva*  
||1-5||

♣ Je zal beseffen dat je tot geen enkele kaste <sup>164</sup> behoort.  
En dat de levensfase <sup>165</sup> waarin je je bevindt  
geen enkele verplichting <sup>166</sup> inhoudt.  
Dat je niet geconditioneerd bent door je zintuigen.  
Dat je ongebonden, <sup>167</sup> zonder vorm, <sup>168</sup> bent.  
Bevrijd van gehechtheden,  
ben je de getuige van alles. <sup>169</sup>  
Dit besef maakt je gelukkig. <sup>170</sup> ♣

#### VERS 1-6

*dharmādharmau sukhaṃ duḥkhaṃ mānasāni na te bibho |*  
*na kartā'si na bhoktā'si muktā evā'si sarvadā*  
||1-6||

♣ Goed en slecht, <sup>171</sup> vreugde en verdriet <sup>172</sup>  
zijn producten van de geest. <sup>173</sup>  
Zij zijn niet jouw zorg.  
Jij bent niet de doener, noch de genierter. <sup>174</sup>  
Jij bent overal:

**Jij bent vrij. Altijd vrij.** <sup>175</sup>  
**Volkomen vrij.** <sup>176</sup> •

### VERS 1-7

*eko draṣṭā'si sarvasya muktaṣrāyo'si sarvadā |  
ayameva hi te bandho draṣṭāraṃ paśyasītaram*  
||1-7||

• **Jij bent voor altijd vrij.**  
**Jij bent de complete, ondeelbare getuige** <sup>177</sup>  
**van al wat is.**  
**Gehechtheid, gebondenheid, onvrijheid**  
**wordt slechts jouw persoonlijke keten** <sup>178</sup>  
**wanneer je jezelf identificeert als**  
**separaat van het geheel.** <sup>179</sup> •

### VERS 1-8

*ahaṃ kartetyahammānamahākṛṣṇāhidamśitaḥ |  
nāhaṃ karteti viśvāsāmṛtaṃ pītvā sukhī bhāva*  
||1-8||

• **De gedachte dat jij** <sup>180</sup> **de doener bent voelt aan**  
**alsof je gebeten bent** <sup>181</sup> **door de giftige zwarte slang** <sup>182</sup>  
**van zelfzucht.**  
**De gedachte daarentegen dat jij niet** <sup>183</sup> **de doener bent,**  
**smaakt als nectar.** <sup>184</sup>  
**Laaf je eraan.** <sup>185</sup>  
**En wees gelukkig.** <sup>186</sup> •

### VERS 1-9

*eko viśuddhabodho'hamiti niścayavahninā |  
prajvālyājñānagahanam vītaśokaḥ sukhī bhāva*  
||1-9||

• **Brand het ontoegankelijke bos van onwetendheid** <sup>187</sup> <sup>188</sup>  
**plat met het vuur van de overtuiging**  
**dat jij Het Ene** <sup>189</sup> **en Puur Bewustzijn** <sup>190</sup> **bent.**  
**Dit inzicht** <sup>191</sup> **maakt je vrij** <sup>192</sup> **van kommer.** <sup>193</sup>  
**Het verzadigt je van geluk.** <sup>194</sup> •

### VERS 1-10

*yatra viśvamidam bhāti kalpitaṃ rajjusarpavat |  
ānandaparamānandaḥ sa bodhastvaṃ sukhaṃ cara  
||1-10||*

• Je bent altijd <sup>195</sup> louter bewustzijn.  
Grenzeloos <sup>196</sup> bewustzijn.  
Ervaar de tomeloze vreugde <sup>197</sup> van het inzicht  
dat je de begoocheling van de wereld  
doorziet als een waanidee:  
als een touw <sup>198</sup> dat  
voor een slang wordt aangezien. <sup>199</sup>  
Geniet van dit ultiem geluk. <sup>200</sup> •

### VERS 1-11

*muktābhimānī mukto hi baddho baddhābhimānyapi |  
kiṃvadantīha satyeyaṃ yā matiḥ sā gatirbhavet  
||1-11||*

• Wanneer je denkt: <sup>201</sup>  
'Ik ben vrij van 'ik-zucht', <sup>202</sup> dan ben je vrij.  
Wanneer je denkt:  
'Ik ben niet vrij van ik-zucht', <sup>203</sup> dan ben je geketend. <sup>204 205</sup>  
Het is juist wat men beweert: <sup>206</sup>  
wat je geest denkt, zo zul je worden. <sup>207 208</sup> •

### VERS 1-12

*ātmā sākṣī vibhuḥ pūrṇa eko muktaścidakriyaḥ |  
asaṅgo niḥsprhaḥ śānto bhramātsamsāravāniva  
||1-12||*

• Je ware natuur is het Zelf. <sup>209</sup>  
Het Zelf is de Universele <sup>210</sup> Getuige. <sup>211</sup>  
Het Zelf is overal. Het verzadigt alles.  
Het is perfect. Eén en ondeelbaar. <sup>212</sup>  
Vrij van samsāra. Stil. <sup>213</sup>  
Zonder beweging. <sup>214</sup>  
Zonder verlangen. <sup>215</sup>  
Zonder hechting. <sup>216</sup>  
Louter bewustzijn. <sup>217</sup>  
Slechts door begoocheling <sup>218</sup> lijkt het erop  
dat het Zelf deel uitmaakt van de wereld. <sup>219</sup> •



### VERS 1-13

*kūṣasthaṃ bodhamadvaitamātmānaṃ paribhāvaya |  
ābhāso'haṃ bhramaṃ muktvā bhāvaṃ bāhyamathāntaram  
||1-13||*

• **Observeer dit Zelf.** <sup>220</sup>  
**Mediteer** <sup>221</sup> **op dit bewegingloze bewustzijn.** <sup>222</sup>  
**Op dit niet-duale bewustzijn.** <sup>223</sup>  
**Laat de illusie** <sup>224</sup> **van een separaat 'ik' los.**  
**Bevrijd je van dit waanidee.**  
**Laat de gedachte los dat je**  
**—innerlijk** <sup>225</sup> **of uiterlijk** <sup>226</sup> — <sup>227</sup>  
**Dit of Dat bent.** •

### VERS 1-14

*dehābhimānapāśena ciraṃ baddho'si putraka |  
bodho'haṃ jñānakhaḍgena tanniṣkṛtya sukhī bhāva  
||1-14||*

• **Besef eindelijk** <sup>228</sup> **dat de gedachte**  
**dat jij het lichaam** <sup>229</sup> **bent**  
**een valstrik is.** <sup>230</sup>  
**Een keten. Een gebondenheid.** <sup>231</sup>  
**Het zwaard van dit inzicht** <sup>232</sup>  
**slaat deze illusie stuk.**  
**Besef** <sup>233</sup> **dat je Puur Bewustzijn bent.** <sup>234</sup>  
**Prijs je hiervoor gelukkig.** •

### VERS 1-15

*niḥsaṅgo niṣkriyo'si tvaṃ svaprakāśo nirañjanaḥ |  
ayameva hi te bandhaḥ samādhimanutiṣṭhasi  
||1-15||*

• **Besef dat je vrij bent.** <sup>235</sup>  
**Van nature uit ongebonden** <sup>236</sup>  
**en verlicht door jezelf.** <sup>237</sup>  
**Onbezoedeld.** <sup>238</sup>  
**Je enige gebondenheid**  
**is je streven naar samadhi** <sup>239</sup>  
**[om dit inzicht te bereiken**  
**en je te bevrijden uit saṃsāra].** •

### VERS 1-16

*tvayā vyāptamidaṃ viśvaṃ tvayi protaṃ yathārthataḥ |  
śuddhabuddhasvarūpastvaṃ mā gamaḥ kṣudracittatām  
||1-16||*

• **Jouw natuur is Puur** <sup>240</sup> **Bewustzijn**  
—de ruimte waarbinnen alle vormen ontstaan en vergaan.  
Het universum bestaat in jou. <sup>241</sup>  
Hoed je dus voor bekrompen denken. <sup>242</sup> •

### VERS 1-17

*nirapekṣo nirvikāro nirbharaḥ śītalāśayaḥ |  
agādhabuddhirakṣudho bhāva cinmātravāsanaḥ  
||1-17||*

• <sup>243</sup> **Ongeconditioneerd** <sup>244</sup> **ben je.**  
**Onveranderlijk** <sup>245</sup> **ben je.**  
**Grenzeloos.** <sup>246</sup>  
**Cool en sereen.** <sup>247</sup>  
**Ondoorgrondelijk.** <sup>248</sup>  
**Puur Bewustzijn is jouw verblijfplaats.** <sup>249</sup> •

### VERS 1-18

*sākāraṃmanṛtaṃ viddhi nirākāraṃ tu niścalam |  
etattattvopadeśena na punarbhavasambhavaḥ  
||1-18||*

• **Besef dat alles wat vorm heeft illusie is.** <sup>250</sup>  
**Uitsluitend het vormloze** <sup>251</sup> **is duurzaam.**  
**Wanneer je de waarheid begrijpt**  
**die in deze woorden**  
**verborgen zit,**  
**zal je nooit meer herboren** <sup>252</sup> **worden.** <sup>253</sup> •

### VERS 1-19

*yathaivādarśamadhyasthe rūpe'ntaḥ paritastu saḥ |  
tathaivā'smiñcharīre'ntaḥ paritaḥ parameśvaraḥ  
||1-19||*

• **Net zoals een spiegel** <sup>254</sup>  
zowel binnen als buiten  
het beeld reflecteert,  
**bestaat het Allerhoogste Zelf** <sup>255</sup>  
zowel binnen als buiten  
het lichaam. •

### VERS 1-20

*ekaṃ sarvagataṃ vyoma bahirantaryathā ghaṭe |  
nityaṃ niraṅtaraṃ brahma sarvabhūtagaṇe tathā  
||1-20||*

• <sup>256</sup> **Net zoals eenzelfde, alomtegenwoordige,** <sup>257</sup>  
**Universele Ruimte** <sup>258</sup>  
zowel buiten als binnen <sup>259</sup>  
een kruik <sup>260</sup> bestaat,  
zo bestaat de tijdloze,  
**Onveranderlijke Werkelijkheid** <sup>261</sup>  
in alle dingen:  
ze is overal en altijd aanwezig. <sup>262</sup>  
**Ze vult en verzadigt alle manifestaties.** <sup>263</sup> •



## 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 <sup>264</sup> 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 <sup>265</sup> 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. <sup>266</sup> Uitsluitend een pientere 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).*

*Onwetendheid staat voor 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 beschouwd, waardoor de illusie van een afgescheiden individueel zelf ontstaat, dat onderworpen is aan verlangen, 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) <sup>267</sup> 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 een verre 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. Het is het 'zien' van de eenheid van het hele Proces. Van de ultieme eenheid van het bestaan. Van de heilheid ervan.*

*Zodra deze waarheid volledig gerealiseerd is, wordt de yogi bevrijd van de conditioneringen van geboorte en dood, omdat hij beseft dat er in werkelijkheid geen afzonderlijke individualiteit bestaat. 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.) <sup>268</sup> en het onderscheidingsvermogen (Skr. viveka). <sup>269</sup> Het gaat om het inzicht dat onze 'ware aard' Puur Bewustzijn is, zonder conditioneringen, 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 vernietigen 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 de nadruk op de eigen verantwoordelijkheid om de illusies van de geest te doorbreken en het 'ware zelf' (Skr. ātman) te realiseren.*

*Naast de persoonlijke verantwoordelijkheid benadrukken de verzen het belang van een goede leermeester of guru <sup>270</sup> bij het verwerven van spiritueel inzicht. Op verschillende plaatsen wordt verwezen naar het uitzonderlijk belang om toegang te hebben tot een zelfgerealiseerde Meester voor de spirituele groei en bevrijding van de zoeker.*

*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 wijsheid 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, <sup>271</sup> die wijsheid verwierf. Dit is een man die in staat is om wijsheid te initiëren. Door middel van zijn woorden en spirituele overdracht kan hij de geest*

van de zoeker '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'.<sup>272</sup> Zonder zulk 'aanwijzen' is bevrijding en onthechting van wereldse dingen voor veel mensen een moeilijke, zonet 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. Zeker bij deze belangrijke keuze!<sup>273</sup>

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; de zoektocht naar inzicht; de verwerving van inzicht; verzaking aan de wereld en de intentie om, met volharding, tot bevrijding te komen.

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.<sup>274</sup> Maar wijsheid groeit. Bouw onverstoort aan het scheppen van de voorwaarden die tot inzicht leiden. 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 bevreemding die je alledaagse blind rondtasten in deze relatieve 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<sup>275</sup>—tot inzicht komt. Autonoom. Met voortschrijdend inzicht.

Elke machtsverhouding tussen leraar en leerling moet zoveel mogelijk vermeden worden. Het draait uitsluitend om het uitlokken van inzicht, zelfrealisatie en het ontdekken van innerlijke waarheid, niet over onderwerping aan autoriteit. Daarom zal de leraar de leerling uitnodigen om zelf vragen te stellen.



*Om door deze persoonlijke insteek zélf actief deel te nemen aan het ontwakingsproces; om dit proces zélf 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 een empirische, forensische analyse. Met de intentie—uit nieuwsgierigheid, maar meestal uit diepe wanhoop met de bestaande situatie—om de dingen zoals ze zich presenteren grondig te observeren. Dit staat in schrill 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 te aanvaarden zonder veel vragen.*

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

*Aṣṭāvakra legt uit dat de leerling zichzelf moet bestuderen en onderzoeken. Met de wil om volhardend te observeren hoe de dingen wérkelijk 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. Mag niets in het vage blijven. Moet alles aan de oppervlakte gebracht worden.*

*De yogi moet zichzelf leren kennen. Hij moet 'verinnerlijken'. Verinnerlijken gaat verder dan een 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 wordt opgeheven.*

*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.*

*Sat-Chid-Ananda (Skr.) is de samenvattende term die de drie fundamentele eigenschappen van het Ultieme Bewustzijn of de Ultieme Realiteit (het 'Zelf') beschrijft. Sat-Chid-Ananda is het Drie-Ene: Zijn (het 'bestaan'); Wijsheid (het 'Bewustzijn'; het 'wéten') en Gelukzaligheid.*

*Concreet:*

— *Sat: betekent 'waarheid', 'bestaan' of 'zijn'. Het verwijst naar het eeuwige en onveranderlijke aspect van de realiteit, datgene wat altijd bestaat, onafhankelijk van tijd en ruimte. Het suggereert dat de 'ware aard' van de realiteit onveranderlijk en absoluut is.*

— *Chid: betekent 'bewustzijn' of 'inzicht'. Het verwijst naar het Bewustzijn of de innerlijke getuige die alle ervaringen waarneemt. Het verwijst naar de persoonlijk verworven zekerheid—het gerealiseerde inzicht—dat het Absolute Zelf de bron is van alle bewustzijn.*

— *Ananda: Het betekent 'gelukzaligheid' of 'diepe vreugde'. Het verwijst naar het ultieme geluk en de diepe vreugde die voortspruit uit de realisatie van de Ultieme Realiteit: het 'Zelf' (Skr. Brahman) als de bron van alle geluk en vreugde; het ultieme geluk dat niet onderhevig is aan vergankelijkheid.*

*De term 'Sat-Chid-Ananda' vat dus samen dat de Ultieme Realiteit, het 'Zelf', bestaat uit drie elementen: eeuwige waarheid, bewustzijn en gelukzaligheid. Dit is een concept dat algemeen aanvaard wordt in het hindoeïsme. Het verwijst naar het streven van de yogi om zijn 'ware aard' te realiseren en eenheid te vinden met het 'Zelf'. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het concept van 'Sat-Chid-Ananda' gebruikt om de yogi te helpen begrijpen dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) niet kan ervaren worden door middel van de zintuigen of het denken, maar uitsluitend door direct experiëntieel inzicht.*

*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 doorzettingsvermogen 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. Praktiseren. Trainen. Uitproberen.*

*En hoe doet hij dat? Door los te laten (Skr. kṣamā); <sup>276</sup> door tevredenheid, eenvoud en nederigheid (Skr. ārjava) <sup>277</sup> te betrachten; door mededogen (Skr. dayā) te ontwikkelen; door naar waarheid te streven (Skr. satya); <sup>278</sup> om zo tot tevreden-*

heid te komen met wat hij heeft (Skr. toṣa) <sup>279</sup> en om te verzaken aan werelds verlangens en materieel bezit (Skr. vairāgya). <sup>280</sup>

*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 dít'. 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 fysieke 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 manifestaties en verschijningsvormen in 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.).*

*'Drig Drishya Viveka' (Skr.) is een uitdrukking uit de advaita vedānta-filosofie, dat bestaat uit de woorden 'drig' en 'drishya', wat respectievelijk de 'Waarnemer' en het 'Waargenomene' betekent. 'Viveka', staat voor 'onderscheidingsvermogen' of 'onderscheid'. 'Drig Drishya Viveka' wijst naar 'het onderscheid tussen de Waarnemer en het Waargenomene'.*

*'Drig Drishya Viveka' maakt een onderscheid tussen het eeuwige en onveranderlijke zelf (Skr. ātman) dat de 'Waarnemer', de 'Getuige' (Skr. drig) is en de wereld van materiële verschijnselen (Skr. drishya) dat het 'Waargenomene' is.*

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

*De restricties van ons fysieke bestaan—meer specifiek: de conditioneringen van ons ego—worden beschouwd als de begrenzingen van het tijdelijke 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 betuigelen 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' (Skr. ātman) willen realiseren, geen andere keuze hebben dan ons hiervan 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' (Skr. ātman) 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 vers vraagt om ons te bevrijden van de conditioneringen van onze identiteit en ons te realiseren dat we in essentie vrij zijn van vorm, van attributen en verschijnselen. Als we ons bewustzijn richten op ons innerlijke zelf, kunnen we getuige zijn van het hele universum en ons bevrijden uit de conditioneringen van het ego. (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 beperkingen van onze geest en ons te realiseren dat we in essentie vrij zijn van alle concepten. Als we niet degenen zijn die handelen—de 'doener' of de 'genieter'—zijn we altijd vrij. Dit vers moedigt ons aan om ons te bevrijden van 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. Kortom: 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 conditioneringen. Die de dingen ziet, hoort, ruikt, proeft, voelt zoals ze wérkelijk 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 proe-

*ven. In zijn 'voelen' niets dan voelen. In zijn 'denken' slechts lege gedachten. Zónder verhalen. Zónder drama's. Zónder geconditioneerde perceptie. Zónder fantasie. Zónder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Als de yogi de dingen laat zijn zoals ze zijn, dan is er geen komen en gaan van de dingen. Dat is de juiste houding van de yogi. Zónder reactie. Spontaan. Kortom: de houding van een Meester. Een Jñānī.*

*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. Sākṣī wordt beschouwd als het ultieme 'ik' dat het begrensde, belichaamde, 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' (Skr. ātman) 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' of de 'genieter'. De gedachte dat hij de 'doener' of de 'genieter' 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 zelf-zucht tot spirituele dood leidt. Een dood die wedergeboorte tot gevolg heeft. Saṃsāra, een gevolg van onwetendheid. Zo is onwetendheid de belangrijkste oorzaak van lijden en het grootste obstakel voor spirituele groei en ontwikkeling.*

*(Vers 1-8) benadrukt dat onze 'ware aard' niet de handelende persoon is: dit is slechts een illusie. Het vers vraagt ons nadrukkelijk om ons te bevrijden van deze begoocheling 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.*

*De overtuiging van het inzicht dat hij 'Het Ene' is, dat hij 'Puur Bewustzijn' is, vernietigt de onwetendheid van de yogi. Het bevrijdt hem van kommer. Geluk is zijn deel. Dit vers benadrukt dat we in essentie Puur Bewustzijn zijn en dat we ons hiervan bewust moeten zijn, willen we onze 'ware aard' realiseren. Door ons te*

*concentreren op deze waarheid, bevrijden we ons van alle zintuiglijke beperkingen, van alle materiële en mentale fenomenen die slechts een tijdelijk en vergankelijk karakter bezitten (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 bepaalt 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 verlangen; 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 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 saṃsāra. 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. Het benadrukt verder 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 afgescheidenheid 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 binding. Vrij van alle 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 kūṣastha,<sup>281</sup> wat betekent dat het onbeweeglijk is en onveranderlijk in zijn aard. Het vers<sup>282</sup> 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 illusie van het ego en van 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 zitten 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 snijden 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 is toegedaan, 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. 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 Puur Bewustzijn, de alles doordringende realiteit is die het hele universum stut en schraagt. Het vers waarschuwt om onze geest niet te limiteren tot kleine denkpatronen, beperkte overtuigingen en dogmatische stellingen. Zie het Geheel. De Ruimte. Puur Bewustzijn.*

*(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, ondoordringelijk. Puur Bewustzijn is de verblijfplaats van de jñānī-yogi.*

*(Vers 1-18) benadrukt de illusoire aard van de vormen en de werkelijkheid van het vormloze en onbeweeglijke Zelf. Welke vorm—fysieke, intellectuele of emotionele—het Zelf in onze zintuiglijke perceptie ook schijnbaar lijkt aan te nemen, 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, hoe vluchtig ze ook zijn. Hoe exquis ze ook verborgen zijn voor ons oog.*

*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).*

*Zie in deze context ook het gedicht ‘Hsin Hsin Ming’ (Gedicht over het Ware Bewustzijn) van Seng-t’s’an, de derde patriarch van de Zen-traditie: <sup>283</sup>*

• *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 de 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 VAN DE LEERLING BIJ ZELFREALISATIE

### VERS 2-1

*janaka uvāca |  
aho nirañjanaḥ śānto bodho'haṃ prakṛteḥ paraḥ |  
etāvantamaḥaṃ kālāṃ mohenaiva viḍambitaḥ  
||2-1||*

• [Janaka zei:]

Vroeger <sup>284</sup> zwierf ik rond in onwetendheid, <sup>285</sup>  
bedrogen als ik was door een tijdelijke illusie. <sup>286</sup>

Nu <sup>287</sup> ben ik vrij van smet, <sup>288</sup>

kalm, sereen. <sup>289</sup>

Als Puur Bewustzijn ben ik  
voorbij de Natuur gegaan—  
Ontstegen aan de wereld. <sup>290</sup> •

### VERS 2-2

*yathā prakāśayāmyeko dehamenaṃ tathā jagat |  
ato mama jagatsarvamathavā na ca kiñcana  
||2-2||*

• Zolang Ik dit lichaam verlicht, <sup>291</sup>  
verlicht Ik het hele universum. <sup>292</sup>

Of [anders gezegd]: <sup>293</sup>

daarom <sup>294</sup> is er niets anders <sup>295</sup>

in de hele wereld

dan Ik. <sup>296</sup> •

### VERS 2-3

*saśarīramaho viśvaṃ parityajya mayā'dhunā |  
kutaścitkausalādeva paramātmā vilokyate  
||2-3||*

• Nu <sup>297</sup> ik onthecht <sup>298</sup> ben  
aan lichaam <sup>299</sup> en wereld <sup>300</sup>  
[door de lessen van mijn Meester]  
kan ik het Allerhoogste Zelf <sup>301</sup>  
vanuit elk perspectief  
aanschouwen. <sup>302</sup> •

### VERS 2-4

*yathā na toyato bhinnāstaraṅgāḥ phenabudbudāḥ |  
ātmano na tathā bhinnaṃ viśvamātmavinirgamam  
||2-4||*

- Zoals de gebroken golven, <sup>303</sup> en zeeschuim <sup>304</sup> <sup>305</sup>  
niets anders zijn dan water, <sup>306</sup>  
zo is het universum dat  
uit het Zelf <sup>307</sup> voortspruit <sup>308</sup>  
niets anders dan dit eigenste Zelf. •

### VERS 2-5

*tantumātro bhavedeva paṣo yadvadvicārataḥ |  
ātmatanmātramevedam tadvadviśvaṃ vicāritam  
||2-5||*

- Zoals een gewezen stuk stof <sup>309</sup>  
na grondige analyse <sup>310</sup>  
slechts uit draden bestaat,  
zo is het universum  
na grondige analyse  
slechts de manifestatie  
van het Zelf. <sup>311</sup> •

### VERS 2-6

*yathaivekṣurase kṛptā tena vyāptaiva śarkarā |  
tathā viśvaṃ mayi kṛptaṃ mayā vyāptaṃ nirantaram  
||2-6||*

- Zoals suiker van nature aanwezig is  
in het sap van suikerriet, <sup>312</sup>  
zo doordring ik <sup>313</sup> het universum <sup>314</sup>  
dat door Mij  
is voortgebracht. <sup>315</sup> •

### VERS 2-7

*ātmājñānājjagadbhāti hātmajñānānna bhāsate |  
rajjavajñānādahirbhāti tajjñānādbhāsate na hi  
||2-7||*

- De wereld verschijnt [als een separate entiteit]  
als gevolg van onwetendheid. <sup>316 317</sup>  
De wereld verdwijnt [als een separate entiteit]  
als gevolg van inzicht <sup>318</sup>  
in de 'ware aard' van het Zelf.  
Zo ook verschijnt een slang  
wanneer je een touw <sup>319</sup> als slang ziet.  
Zo ook verdwijnt een slang  
wanneer je een touw gewoon als touw ziet. •

### VERS 2-8

*prakāśo me nijaṃ rūpaṃ nātirikto'smyahaṃ tataḥ |  
yadā prakāśate viśvaṃ tadā'hambhāsa eva hi  
||2-8||*

- Mijn 'ware aard' is licht, <sup>320</sup>  
niets anders dan licht. <sup>321</sup>  
Als het universum verschijnt, <sup>322</sup>  
ben ik het die straal. •

### VERS 2-9

*aho vikalpitaṃ viśvamajñānānmayi bhāśate |  
rūpyaṃ śuktau phaṇi rajjau vāri sūryakare yathā  
||2-9||*

- Het universum <sup>323</sup> dat zich aan mij toont,  
draagt het masker van onwetendheid:  
het is slechts een illusie.  
Als het schijnbaar bewegen van de zon <sup>324</sup>  
door reflectie in het water.  
Als parelmoer <sup>325</sup>  
dat zich als zilver <sup>326</sup> vertoont.  
Als een touw <sup>327</sup>  
dat een slang <sup>328</sup> lijkt te zijn. • <sup>329</sup>

### VERS 2-10

*matto vinirgataṃ viśvaṃ mayyeva layameṣyati |  
mṛdi kumbho jāle vīciḥ kanake kaṭakaṃ yathā  
||2-10||*

- Uit mij ontstaat <sup>330</sup> het universum.  
In mij lost het op. <sup>331</sup>

Zoals een armband <sup>332</sup> tot goud <sup>333</sup> versmolten wordt.  
Zoals een kruik <sup>334</sup> tot klei <sup>335</sup> verbrokkelt.  
Zoals een golf <sup>336</sup> verzwolgen wordt door de oceaan. ♪ <sup>337</sup>

### VERS 2-11

*aho ahaṃ namo mahyaṃ vināśo yasya nāsti me |  
brahmādistambaparyantaṃ jagannāśe'pi tiṣṭhataḥ  
||2-11||*

• Wonderbaarlijk ben Ik.  
Eerbiedig buig <sup>338</sup> ik voor mezelf <sup>339</sup>  
die nooit vernietigd <sup>340</sup> word  
en zelfs de ondergang  
van het universum overleef.  
Zelfs als de hele wereld verdwijnt,  
—van Brahma tot een sprietje gras— <sup>341</sup>  
blijf Ik bestaan. <sup>342</sup> ♪

### VERS 2-12

*aho ahaṃ namo mahyameko'haṃ dehavānapi |  
kvacinna gantā nāgantā vyāpya viśvamavasthitaḥ  
||2-12||*

• Wonderbaarlijk ben Ik.  
Eerbiedig buig ik voor mezelf.  
Hoewel dit lichaam <sup>343</sup> zich als vorm  
gemanifesteerd <sup>344</sup> heeft, ben Ik één. <sup>345</sup>  
Ik kom nergens vandaan en ga nergens heen. <sup>346</sup>  
Ik ben overal en doordring <sup>347</sup> alles; <sup>348</sup>  
altijd blijf ik alomtegenwoordig in de wereld. ♪

### VERS 2-13

*aho ahaṃ namo mahyaṃ dakṣo nāstīha matsamaḥ |  
asaṃspṛśya śarīreṇa yena viśvaṃ ciraṃ dhṛtam  
||2-13||*

• Wonderbaarlijk ben Ik.  
Eerbiedig buig ik voor mezelf.  
Er is niets of niemand <sup>349</sup> zo vaardig <sup>350</sup> als Ik.  
Zelfs vormloos schraag ik het hele universum  
door alle eeuwigheid. <sup>351</sup> ♪

### VERS 2-14

*aho ahaṃ namo mahyaṃ yasya me nāsti kiñcana |  
athavā yasya me sarvaṃ yadvānmanasagocaram  
||2-14||*

• **Wonderbaarlijk ben Ik.  
Eerbiedig buig ik voor mezelf.  
Want hoewel Ik niets <sup>352</sup> bezit,  
is alles van Mij.  
Wat <sup>353</sup> er ook gedacht of gezegd <sup>354</sup> wordt. •**

### VERS 2-15

*jñānaṃ jñeyaṃ tathā jñātā tritayaṃ nāsti vāstavam |  
ajñānādbhāti yatredaṃ so'hamasmi nirañjanaḥ  
||2-15||*

• **Ik ben noch de kenner,  
noch het gekende,  
noch de kennis. <sup>355</sup>  
De kenner, het gekende en de kennis zijn illusoir.  
Deze illusie bestaat slechts zolang Ik niet gekend ben.  
Enkel Ik ben de Onbezoedelde, <sup>356</sup>  
Absolute Werkelijkheid. •**

### VERS 2-16

*dvaitamūlamaho duḥkhaṃ nānyattasyā'sti bheṣajam |  
dṛśyametanmṛṣā sarvameko'haṃ cidraso'malaḥ  
||2-16||*

• **Dualiteit <sup>357</sup> is de wortel van alle lijden. <sup>358</sup>  
De enige remedie <sup>359</sup> hiertegen  
is het inzicht  
dat alle ervaringsobjecten vals en onwaar <sup>360</sup> zijn  
en dat het Ik—het Ene—  
Puur Bewustzijn  
en Pure Vreugde is. •**

### VERS 2-17

*bodhamātro'hamajñānādudupādhiḥ kalpito mayā |  
evaṃ vimṛśato nityaṃ nirvikalpe sthitirmama  
||2-17||*

• In mijn onwetendheid <sup>361</sup> ontstond in mij  
de voedingsbodem <sup>362</sup> voor de illusie <sup>363</sup>  
dat ik separaat besta van al het andere.  
Maar ik ben Puur Bewustzijn. <sup>364</sup>  
Door hierop constant te mediteren weet ik  
dat mijn verblijfplaats het Zelf is. <sup>365</sup> •

### VERS 2-18

*aho mayi sthitam viśvaṃ vastuto na mayi sthitam |  
na me bandho'sti mokṣo vā bhrāntiḥ śāntā nirāśrayā*  
||2-18||

• Ik ben noch gebonden, <sup>366</sup> noch bevrijd. <sup>367</sup>  
Illusie heeft geen vat meer op mij! <sup>368</sup>  
Begoocheling mist elke grond. <sup>369</sup>  
In werkelijkheid <sup>370</sup> bestaat het universum <sup>371</sup> niet, <sup>372</sup>  
hoewel het in mij lijkt te bestaan. <sup>373</sup> •

### VERS 2-19

*saśarīramidaṃ viśvaṃ na kiñciditi niścitam |  
śuddhacinmātra ātmā ca tatkaśminkalpanādhunā*  
||2-19||

• Het lichaam <sup>374</sup> bestaat niet.  
Het universum <sup>375</sup> bestaat niet. <sup>376</sup>  
Enkel het Zelf—Puur Bewustzijn <sup>377</sup> —bestaat.  
Waar is de noodzaak om je nog aan illusies over te geven  
nu <sup>378</sup> je de aard van de dingen ten gronde beseft? •

### VERS 2-20

*śarīraṃ svarganarakau bandhamokṣau bhayaṃ tathā |  
kalpanāmātramevaitakiṃ me kāryaṃ cidātmanaḥ*  
||2-20||

• Het lichaam bestaat niet,  
Je angst en vrees bestaan niet,  
Hemel, hel, vrijheid en gebondenheid bestaan niet. <sup>379</sup>  
Dit is allemaal begoocheling. Ze deren mij niet.  
Ik ben immers Puur Bewustzijn. <sup>380</sup> •



### VERS 2-21

*aho janasamūhe'pi na dvaitam paśyato mama |  
araṇyamiva saṃvṛttaṃ kva ratim karavāṇyahaṃ  
||2-21||*

• Ik zie <sup>381</sup> nergens dualiteit. <sup>382</sup>  
Zelfs niet in een massa <sup>383</sup> 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. <sup>384</sup> •

### VERS 2-22

*nāhaṃ deho na me deho jīvo nāhamahaṃ hi cit |  
ayameva hi me bandha āsīdyā jīvite sprhā  
||2-22||*

• Ik ben dit lichaam niet. <sup>385</sup>  
Noch behoort dit lichaam mij toe:  
Ik ben geen belichaamd Zelf. <sup>386</sup>  
Ik ben Puur Bewustzijn. <sup>387</sup>  
Mijn enige gebondenheid  
is mijn levensdrang. <sup>388</sup> •

### VERS 2-23

*aho bhuvanakalolairvicitraidrāksamutthitam |  
mayyanantamahāmbhodhau cittavāte samudyate  
||2-23||*

• Ik ben de onbegrensde, oneindige <sup>389</sup> oceaan. <sup>390</sup>  
Zodra de wind van het denken <sup>391</sup> opsteekt  
rijzen <sup>392</sup> de duizenden <sup>393</sup> werelden op  
als golven <sup>394</sup> van de zee. •

### VERS 2-24

*mayyanantamahāmbhodhau cittavāte praśāmyati |  
abhāgyājīvanījo jagatpoto vinaśvaraḥ  
||2-24||*

• Wanneer de wind van het denken gaat liggen, <sup>395</sup>  
zinkt <sup>396</sup> het schip met zijn koopman <sup>397</sup>

—het belichaamde zelf—<sup>398</sup>  
tezamen met de duizenden werelden  
in de onbegrensde, oneindige oceaan. •

**VERS 2-25**

*mayyanantamahāmbhodhāvāścaryaṃ jīvavīcayah |*  
*udyanti ghnanti khelanti praviśanti svabhāvataḥ*  
||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—<sup>399</sup>  
opnieuw in Mij weg te zinken. <sup>400</sup> •

## DUIDING BIJ HOOFDSTUK II — VREUGDE VAN DE LEERLING BIJ ZELFREALISATIE

*Door te luisteren naar Aṣṭāvakra realiseert koning Janaka zijn Ware Natuur. Geeraakt 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 terdege van bewust dat hij vroeger rondzwierf in onwetendheid. In diepe duisternis. Hij beseft nu dat elke identificatie met zintuiglijke, fenomenale verschijnselen gebouwd is 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 zijn verworven inzicht is Janaka nu vrij van smet geworden en hij ervaart 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 Ik'. 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 ook dit 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. Paramātmā.<sup>401</sup> Bodhamātra.<sup>402</sup> 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 vers suggereert dat het loslaten van de fysieke wereld de yogi in staat stelt om de Ultieme Werkelijkheid te 'zien' en te 'ervaren'. Dit is een rechtstreekse verwijzing naar de vaststelling dat het vastklampen aan wereldse zaken en het identificeren met het fysieke lichaam en de materiële wereld de geest belet om de diepere werkelijkheid te begrijpen (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*. Deze verzen poneren dat, als we zelfkennis bezitten, we de wereld om ons heen zien als een reflectie van ons eigen 'ware zelf' (Skr. *ātman*). Daarentegen, als we geen zelfkennis bezitten, zien we ons 'ware zelf' niet en beschouwen we de wereld als iets extern, 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 conditioneringen 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. Geduuceerd kan het universum dus beschouwd worden als een manifestatie van ons eigen bewustzijn, wat betekent dat de dualiteit tussen onszelf en het universum in één klap overbrugd wordt. Dit komt overeen met het concept van een ondeelbaar, Puur Bewustzijn dat aan de basis ligt van zowel de individuele ervaring als van de hele kosmos.

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*'<sup>403</sup> betekent letterlijk 'gefantaseerd' of 'verbeeld'. 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 gebruikt worden—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 uit om ons bewust te worden van deze onwetendheid en de hieruit voortvloeiende illusies, en om de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is. Het vers 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 vinirgatam' 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 (Skr. ātman), dat synoniem is voor het Zelf (Skr. Brahman).*

*Dit is waar Swami Vivekananda <sup>404</sup> naar verwijst: 'Geen boeken, geen geschriften, geen wetenschap kan ooit de glorie van het Zelf voorstellen dat verschijnt als mens—de meest glorieuze God die er ooit was, de enige God die ooit heeft bestaan, bestaat, of ooit zal bestaan'.*

*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, is een belangrijk thema in de Aṣṭāvakra Gītā. Door in dit vers eer te betuigen aan het Zelf toont Janaka de noodzaak van het intrinsiek begrijpen én vereren 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—dat hij het Zelf is en daardoor beschikt over alle prerogatieven van het Zelf. Alles wat we als een afzonderlijke entiteit of object ervaren is, in werkelijkheid, een reflectie van het Universele Zelf. Dit geldt voor alle manifestaties, zowel vormelijk als vormloos. Ook een reflectie van*

*het Zelf is het Zelf: het onderscheid tussen vormelijke en vormloze aspecten van het bestaan scheppen geen dualiteit in het licht van de non-duale filosofie. Verschillen in vormen en expressies creëren geen fundamentele scheiding tussen het individuele zelf en het Universele Zelf.*

*Het volgende vers benadrukt opnieuw deze 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'). Elke kennis waar men de kenner, het gekende en de kennis terugvindt, is beperkt, is gelimiteerd. Het is wereldse kennis (Skr. aparajñāna).<sup>405</sup> Conventionele kennis. Geen wijsheid. Wereldse kennis is praktische kennis: het omvat kennis over de materiële wereld, wetenschap, taal,<sup>406</sup> wiskunde, geschiedenis en alle andere vormen van kennis die betrekking hebben op de fysieke en materiële aspecten van het bestaan. Vanuit noumenaal perspectief bekeken, is de som van alle praktische kennis onwetendheid.<sup>407</sup>*

*Door onwetendheid beschouwt de yogi het 'ik' als de kenner. Dit is een foute redenering. Het verschijnsel 'ik' is één 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. Deze drie concepten bestaan uitsluitend in onze menselijke perceptie.*

*Dit vers maakt duidelijk dat er geen onderscheid bestaat tussen de kenner, het gekende en de kennis. In feite gaat het over één en hetzelfde concept. Het is uitsluitend onze onwetendheid die dit concept opdeelt, wat er ons toe brengt te besluiten dat we gescheiden zijn van de rest van 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 duḥkha. Het enige antidotum voor dualiteit is het besef, het inzicht, dat alles één is, dat alles voortspuit uit Zuiver Bewustzijn. Uit Puur Bewustzijn. Enkel inzicht in het Zelf kan onwetendheid doorbreken. Dit inzicht is parajñāna (Skr.): puur weten. Pure wijs-*

heid die voorbij woorden en concepten gaat. Concreet: het is zuiver, experiëntieel ervaren wie en wat je bent. Ruimte. Gedachteloze Leegte. Parajñāna kan uitsluitend door stilte gecommuniceerd worden. Door woordeloze transmissie. <sup>408</sup> (Vers 2-16).

Nu Janaka wéét dat hij niet het lichaam, maar het Zelf (Vers 2-17) is, herkent hij zijn 'ware aard' (Skr. ātman). Hij beschrijft dit onrechtstreeks door te zeggen wat hij niet is (Verzen 2-18 t/m 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 fantasie. 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 moeten identificeren met de tijdelijke, vergankelijke 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, begrenzingen en conditioneringen. <sup>409</sup> Met al hun दुःखha.*

*(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 dui-zenden 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 uvāca |  
avināśīnamātmānamekaṃ vijñāya tattvataḥ |  
tavātmajñānadhīrasya kathamarthhārjane ratiḥ  
||3-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Waarom <sup>410</sup> zou een Meester <sup>411</sup>  
die zichzelf kent <sup>412</sup> als het Zelf <sup>413</sup>  
—die van nature <sup>414</sup> één en onvergankelijk is <sup>415</sup>—  
streven naar het vergaren van rijkdom? <sup>416</sup> •

### VERS 3-2

*ātmā'jñānādaho prītiṣayabhramagocare |  
śukterajñānato lobho yathā rajatavibhrame  
||3-2||*

• Wie vanuit onwetendheid

parelmoer <sup>417</sup> voor zilver <sup>418</sup> aanziet,  
doet begeerte <sup>419</sup> ontstaan.

Zo ook doet onwetendheid over het Zelf <sup>420</sup>  
begeerte ontstaan naar de wereld van zintuiglijkheid. <sup>421</sup> •

### VERS 3-3

*viśvaṃ sphurati yatredaṃ taraṅgā iva sāgare |  
so'hamasmīti vijñāya kiṃ dīna iva dhāvasi  
||3-3||*

• Als je wéét dat jij het Zelf bent, <sup>422</sup>

waarbinnen werelden ontstaan en vergaan  
zoals golven <sup>423</sup> in de oceaan, <sup>424</sup> <sup>425</sup>  
waarom moet jij je dan ellendig <sup>426</sup>  
als een bedelaar voelen? <sup>427</sup> •

### VERS 3-4

*śrutvāpi śuddhacaitanyamātmānamatisundaram |  
upasthe'tyantasaṃsaktō mālinyamadhigacchati  
||3-4||*

• Zelfs nadat men je verteld <sup>428</sup> heeft  
dat je Puur Bewustzijn <sup>429</sup> bent  
en van een weergaloze schoonheid,  
hoe wil je je dan nog hechten <sup>430</sup>  
aan zintuiglijk genot en  
jezelf bezoedelen? <sup>431</sup> •

### VERS 3-5

*sarvabhūteṣu cātmānaṃ sarvabhūtāni cātmani |  
munerjānata āścaryaṃ mamatvamanuvartate  
||3-5||*

• Het is vreemd vast te stellen  
dat hebzucht <sup>432</sup> aanwezig blijft  
bij een wijs man, <sup>433</sup>  
die tot het inzicht <sup>434</sup> gekomen is en wéét  
dat het Zelf in alle levende wezens aanwezig is <sup>435</sup>  
en alle levende wezens in het Zelf aanwezig zijn. •

### VERS 3-6

*āsthitaḥ paramādvaitaṃ mokṣārthe'pi vyavasthitaḥ |  
āścaryaṃ kāmavaśago vikalahaḥ keliśikṣayā  
||3-6||*

• Het is vreemd vast te stellen  
dat een wijs man,  
die de hoogste staat van non-dualiteit <sup>436</sup>  
bereikt heeft <sup>437</sup>  
en op bevrijding <sup>438</sup> gefocust <sup>439</sup> is,  
onderworpen blijft aan verlangen <sup>440</sup>  
en zich niet geremd <sup>441</sup> voelt  
door seksueel verlangen. •

### VERS 3-7

*udbhūtaṃ jñānadurmitramavadhāryātidurbalaḥ |  
āścaryaṃ kāmamākāṅkṣetkālamantamanuśritaḥ  
||3-7||*

• Het is vreemd vast te stellen  
dat een wijs man  
die wéét <sup>442</sup> dat lust

de voorbestemde vijand <sup>443</sup> van inzicht <sup>444</sup> is,  
tot zijn laatste snik  
hunkert <sup>445</sup> naar zintuiglijk genot. ♪

### VERS 3-8

*ihāmutra viraktasya nityānityavivekinaḥ |  
āścaryaṃ mokṣakāmasya mokṣādeva vibhīṣikā  
||3-8||*

• Het is vreemd vast te stellen  
dat een wijs man  
die onthecht is <sup>446</sup>  
aan de dingen van deze wereld  
en van het hiernamaals;  
dat iemand die het onderscheid <sup>447</sup> kent  
tussen het eeuwige en het vergankelijke; <sup>448</sup>  
dat iemand die hunkert naar bevrijding, <sup>449</sup>  
het uiteenvallen van het lichaam <sup>450</sup> vreest. ♪

### VERS 3-9

*dhīrastu bhojyamāno'pi pīḍyamāno'pi sarvadā |  
ātmānaṃ kevalaṃ paśyanna tuṣyati na kupyati  
||3-9||*

• Gevierd, feestelijk onthaald of gekweld,  
de serene Wijze <sup>451</sup> ervaart <sup>452</sup>  
het Absolute Zelf altijd.  
Lof en blaam raken hem niet. ♪

### VERS 3-10

*ceṣṭamānaṃ śarīraṃ svaṃ paśyatyanyaśarīravat |  
saṃstave cāpi nindāyāṃ kathaṃ kṣubhyenmahāśayaḥ  
||3-10||*

• De geest van een gerealiseerde Wijze <sup>453</sup>  
beschouwt het handelen van zijn eigen <sup>454</sup> lichaam <sup>455</sup>  
als was dit het lichaam van een ander. <sup>456</sup>  
Daardoor blijft hij,  
zowel bij lof <sup>457</sup> als bij blaam <sup>458</sup> <sup>459</sup>  
ongestoord gevestigd in het Zelf. ♪

### VERS 3-11

*māyāmātramidaṃ viśvaṃ paśyanvigata kautukaḥ |  
api sannihite mṛtyau kathaṃ trasyati dhīradhīḥ  
||3-11||*

- Doordat de Wijze met diep inzicht en helder begrip <sup>460</sup>  
de illusie van het hele universum <sup>461</sup> onderkent, <sup>462</sup>  
verdwijnt zijn belangstelling ervoor. <sup>463</sup>  
Waarom en waarvoor zou de Wijze, <sup>464</sup>  
die vastberaden en verstandig is,  
de dood <sup>465</sup> vrezen? •

### VERS 3-12

*niḥsprhaṃ mānasaṃ yasya nairāśye'pi mahātmanaḥ |  
tasyātmajñānatṛptasya tulanā kena jāyate  
||3-12||*

- Met wie kan men de Wijze <sup>466</sup> vergelijken?  
In zijn geest verlangt hij nergens naar. <sup>467</sup>  
Zelfkennis <sup>468</sup> verzadigt hem volkomen. <sup>469</sup> •

### VERS 3-13

*svabhāvādeva jānāno dṛśyametanna kiñcana |  
idaṃ grāhyamidaṃ tyājyaṃ sa kiṃ paśyati dhīradhīḥ  
||3-13||*

- Vanuit een helder en diep besef <sup>470</sup>  
weet de Wijze <sup>471</sup> dat de natuurlijke aard <sup>472</sup>  
van alles wat hij ziet <sup>473</sup>  
een op niets gebaseerde illusie is. <sup>474</sup>  
Waarom zou de Wijze dan  
het ene aanvaarden  
en het andere verwerpen? •

### VERS 3-14

*antastyaktakaṣāyasya nirdvandvasya nirāśiṣaḥ |  
yadṛcchayā'gato bhogo na duḥkhāya na tuṣṭaye  
||3-14||*

- [De Wijze] die alle hechting aan wereldse dingen <sup>475</sup>  
heeft uitgebannen, <sup>476</sup>

die alle dualiteit heeft overstegen,<sup>477</sup>  
die vrij is van begeerte<sup>478</sup>  
en elk verlangen naar de zintuiglijke wereld<sup>479</sup>  
heeft uitgeroeid:  
geen enkele ervaring die in hem oprijst  
roept bevrediging<sup>480</sup> of smart<sup>481</sup> 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 uitsluitend in het Zelf zelf te vinden zijn.*

*Anders verwoord: verlangen naar en gehechtheid aan de dingen van de wereld hebben 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).*

*Onwetendheid over het Zelf leidt automatisch tot het ontstaan van verlangen naar de objecten van de zintuiglijke wereld. In absolute tegenstelling met het Zelf zijn alle zintuiglijke verschijnselen illusoir. De yogi die dit inzicht tot het zijne maakt, ontdoet zich van de begeerte naar deze vergankelijke dingen. Hij ziet in dat het verlangen naar wereldse dingen altijd beter oogt dan ze in werkelijkheid zijn (Vers 3-2).*

*Aṣṭāvakra zegt dat al onze ellende voortspruit uit onze groteske onwetendheid— onze aberrante 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 werelds verlangen 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 Puur Bewustzijn van het Zelf, is niet in staat om zijn 'ware aard' 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 hij de éénwording met het Zelf misloopt. Dit vers suggereert dat enkel 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 Puur 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, <sup>482</sup> 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 van alle gevoelens van bezit ('ik', 'mij' en 'mijn').*

*De Aṣṭāvakra Gītā erkent dat spiritueel inzicht geen eindpunt is waarbij eensklaps alle wereldse neigingen onmiddellijk vervagen. Zelfrealisatie is een proces van innerlijke groei en bewustwording. Als een yogi de ultieme waarheid begrepen heeft, i.c. het inzicht verworven heeft dat alles Brahman is, verdwijnen oude gewoonten zoals hebzucht niet onmiddellijk en spontaan.*

*Het pad van een Jñānī is niet alleen gebaseerd op puur begrijpen, het omvat ook een grote dosis zelfreflectie waardoor diepgewortelde conditioneringen en egoïsme overwonnen worden. Door voortdurende beoefening van meditatie, innerlijke zuivering en het cultiveren van onthechting, zal de yogi geleidelijk aan steeds dieper doordringen tot het ogenblik dat de realisatie <sup>483</sup> van de illusoire aard van*

*het ego van de universele eenheid zich in hem manifesteert. Op dat verheven moment wordt de yogi een Jñānī.*

*Het begrip 'āścaryam'<sup>484</sup> verwijst naar de verbazingwekkende en mysterieuze aard van de menselijke geest, die zowel beperkt is door verlangen als bevrijd kan worden 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 verlangen en niet geremd wordt door seksueel verlangen (Vers 3-6). Dit komt omdat het pad van bevrijding niet alleen bestaat uit het overwinnen van beoedelingen, 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 wijs 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, de dood—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 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' het Absolute Zelf. Het vers suggereert dat wie 'gevestigd is in het Universele Bewustzijn' zich 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 en realiseert) 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. Onverstoord blijft de Jñānī 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 Jñāni 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. 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 zich heen. Door volgehouden, standvastige 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 in de wereld niets bestaat dat kan vergeleken worden met 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 materiële 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, 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 degene 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 uvāca |  
hantātmajñāsya dhīrasya khelato bhogalīlayā |  
na hi saṃsāravāhīkairmūḍhaiḥ saha samānatā  
||4-1||*

• [Janaka zei:]

Een wijs man <sup>485</sup> die het Zelf kent, <sup>486</sup>  
laat de genietingen  
van het zintuiglijk leven op zijn beloop. <sup>487</sup>  
De dwaas <sup>488</sup> laat zich onwetend  
door de koetsier van saṃsāra  
over de aarde meesleuren. <sup>489</sup> •

### VERS 4-2

*yaṭpadaṃ prepsavo dīnāḥ śakrādyāḥ sarvadevatāḥ |  
aho tatra sthito yogī na harṣamupagacchati  
||4-2||*

• Een wijs man die het Zelf kent  
en het hoogste bewustzijn bereikt heeft,  
raakt ook in deze opperste staat niet in vervoering — <sup>490</sup>  
in de extatische Zijnservaring <sup>491</sup>  
die Indra <sup>492</sup> en de andere goden <sup>493</sup> begeren  
maar nooit bereiken. •

### VERS 4-3

*tajjñāsya puṇyapāpābhyāṃ sparśo hyantarna jāyate |  
na hyākāśasya dhūmena dṛśyamānā'pi saṃgatiḥ  
||4-3||*

• Een wijs man die het Zelf kent  
en het hoogste bewustzijn bereikt heeft, <sup>494</sup>  
wordt net zo min <sup>495</sup> bezoedeld <sup>496</sup>  
door goed <sup>497</sup> en kwaad <sup>498</sup>  
als de hemel <sup>499</sup> door rook <sup>500</sup>  
verduisterd wordt. •

#### VERS 4-4

*ātmaivedaṃ jagatsarvaṃ jñātaṃ yena mahātmanā |  
yadṛcchayā vartamānaṃ taṃ niṣeddhūṃ kṣameta kaḥ  
||4-4||*

• Wie kan een Grote Ziel, <sup>501</sup>  
die wéét <sup>502</sup> dat de hele wereld <sup>503</sup>  
niets anders is dan het 'ware zelf', <sup>504</sup>  
—in het huidige moment en in de huidige situatie— <sup>505</sup>  
beletten te leven  
zoals hem goed dunkt? <sup>506</sup> •

#### VERS 4-5

*ābrahmastambaparyante bhūtagrāme caturvidhe |  
vijñasyaiva hi sāmāthyamicchā'nicchāvivarjane  
||4-5||*

—Van de pilaar van Brahma tot het kleinste grassprietje—  
bestaat alles uit de vier categorieën. <sup>507</sup>  
Een wijs man <sup>508</sup> dient enkel  
over de kracht <sup>509</sup> te bezitten  
om boven verlangen uit te stijgen  
en zonder verlangen te zijn. <sup>510</sup> •

#### VERS 4-6

*ātmānamadvayaṃ kaścijjānāti jagadīśvaram |  
yadvetti tatsa kurute na bhayaṃ tasya kutracit  
||4-6||*

• Zeldzaam is de Wijze die wéét  
dat hij het Zelf is.  
Het Ene.  
Eén/Niet-twee. <sup>511</sup>  
De Heer van het universum <sup>512</sup>  
Wie wéét dat hij het Zelf is,  
bevrijdt zich van alle angst, <sup>513</sup>  
voor wie, wat, waar dan ook. <sup>514</sup> •



## 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 houdt hem tegen in deze Gezegende 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 <sup>515</sup> 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) <sup>516</sup> van een wijs beoefenaar harmonie is, volkomen evenwicht, gelijkmoedige onverschilligheid. Voor de Wijze is Sat-Chit-Ananda de 'normale' bewustzijnstoestand.*

*Dit is een diepe, duurzame toestand van vreugde die volgt uit het realiseren van de 'ware aard' van het zelf en—mutatis mutandis—de aard van de ultieme werkelijkheid, bewustzijn en gelukzaligheid: 'Sat' verwijft naar 'Zijn' of 'existentie. Het wijst erop dat het Zelf de absolute werkelijkheid is, de fundamentele essentie van alles wat bestaat. 'Chit' betekent 'bewustzijn'. Het verwijft naar het idee dat het Zelf niet alleen bestaat, maar ook bewustzijn bezit. 'Ananda' tenslotte betekent 'gelukzaligheid'. Dit wijst ernaar dat het Zelf de bron is van ultiem geluk en vreugde.*

*Sat-Chit-Ananda heeft niets met 'vervoering' (Skr. harṣa) te maken. Een yogi 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 verwijft 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 ervaren en zich ongelukkig voelen omdat ze deze opperste status niet kunnen bereiken (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 kan verduisterd 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 tajjñā, <sup>517</sup> 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 dat er enig oordeel geveld wordt over wat goed of slecht, positief of negatief is. Zodra je ook maar enig oordeel velt, worden hemel en aarde van elkaar gescheiden. Oordelen zijn gebaseerd op een statische perceptie van de werkelijkheid, terwijl de werkelijkheid permanent in beweging is. Hierdoor zijn oordelen vaak ongegrond of achterhaald. Een oordeel vellen over iets, is zowat de ergste ziekte van de geest.*

*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 tajjñā, 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 plaatsgevonden heeft. 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. Zonder elke veroordeling ook.*

*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 accepteren 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. Wanneer de yogi ervoor kiest dingen niet te accepteren of te verwerpen, ontgaat hem de ware aard van de dingen. Door echter 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 stelt zich boven de voorgeschreven richtlijnen. Wat niet wil zeggen dat zijn ethiek te wensen overlaat. De Jñānī die zichzelf gerealiseerd heeft, die tot zelfrealisatie gekomen is, verlaagt zich niet tot onheilzame daden. Vooraleer 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. jarāyujā); wat uit een ei gekropen komt (Skr. aṇḍajā), wat uit damp tot leven komt (Skr. svedajā) en wat uit zaad ontsproten is (Skr. udbhijjā). 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 etherische creaturen maken er deel van uit.*

*De 'pilaar van Brahma' in dit vers 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 juiste pad volgen is niet moeilijk voor wie geen voorkeuren heeft.*

*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 voortspruit 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 Wijze 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 is, handelt hij overeenkomstig. Hij doet wat hij moet doen. Spontaan. Zonder verplichtingen. Zonder conditioneringen. 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 toch geen angst te hebben.*

*In dit vers benadrukt Janaka het wezenlijke belang van het kennen, het wéten, het realiseren van het werkelijke Zelf. Het zĳen en wéten. Janāmi paśyāmi. <sup>518</sup>*





## HOOFDSTUK V — LOSLATEN

### VERS 5-1

*aṣṭāvakra uvāca |  
na te saṅgo 'sti kenāpi kiṃ śuddhastyaktumicchasi |  
saṅghātavilayaṃ kurvannevameva layaṃ vraja  
||5-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Je bent aan niets gebonden. <sup>519</sup>

Je bent zuiver. <sup>520</sup>

Wat valt er dan te verzaken?

Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. <sup>521</sup> •

### VERS 5-2

*udeti bhavato viśvaṃ vāridheriva budbudah |  
iti jñātvaikamātmānamevameva layaṃ vraja  
||5-2||*

• Zoals golven <sup>522</sup> in de oceaan <sup>523</sup>

manifesteren alle werelden zich in jou. <sup>524</sup>

Wéét <sup>525</sup> dat je het Zelf bent.

Dat je één bent met het Zelf. <sup>526</sup>

Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. <sup>527</sup> •

### VERS 5-3

*pratyakṣamapyavastutvādviśvaṃ nāstyamale tvayi |  
rajjusarpa iva vyaktamevameva layaṃ vraja  
||5-3||*

• Wanneer je naar de wereld kijkt, <sup>528</sup>

zie je het touw <sup>529</sup> voor een slang <sup>530</sup> aan.

Het is allemaal onwerkelijk. Begoocheling. <sup>531</sup>

Jij bent zuiver. Puur. <sup>532</sup>

Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. •

### VERS 5-4

*samaduhkhasukhaḥ pūrṇa āśānairāśyayoḥ samaḥ |  
samajīvitamṛtyuḥ sannevameva layaṃ vraja  
||5-4||*

• Wie gelijkmoedig is in verdriet en vreugde, <sup>533</sup>  
in verlangen en niet-verlangen, <sup>534</sup>  
in leven en dood, <sup>535</sup>  
bereikt dezelfde gelijkmoedigheid  
in zijn absorptie met het Zelf.  
Laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf. <sup>536</sup> •

## DUIDING BIJ HOOFDSTUK V — LOSLATEN

*Aṣṭāvakra instrueert Janaka dat de zintuiglijke wereld—met haar 'tienduizend dingen',<sup>537</sup> objecten en ervaringen—illusoir, ingebeeld en onwerkelijk is. Uitgaande van deze vaststelling spoort hij Janaka aan tot verdere beoefening om Zelfrealisatie te verwezenlijken.*

*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. Door dit te doen, gaat de yogi op in het Absolute Zelf.*

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

*In (Vers 5-1) maakt Aṣṭāvakra zijn leerling duidelijk dat hij aan niets gebonden is. Onthecht (Skr. āsaṅga).<sup>538</sup> 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 ervaringen en waarnemingen niet betrouwbaar zijn, omdat ze beïnvloed worden door onze geest. Door onze percepties.*

*De vergelijking van het touw dat als slang wordt waargenomen, maakt duidelijk dat wat we waarnemen niet 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. Begoochelend. 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 restrictieve zelfidentificatie met het lichaam en de geest lost volledig op in het besef van het onsterfelijke Zelf dat los staat 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 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 de staat van het Absolute Zelf bereikt.*

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

*Het vers moedigt aan om het leven en de dood, de cyclische aard van het bestaan, te omarmen en te aanvaarden zonder verzet of angst. Door deze aanvaarding en overgave bereikt de Jñāni de hoogste staat van bevrijding, waardoor hij zich verenigt met het Ultieme Bewustzijn.*





## HOOFDSTUK VI — DE HOGERE KENNIS

### VERS 6-1

*janaka uvāca |*  
*ākāśavadananto 'haṃ ghaṭavatprākṛtaṃ jagat |*  
*iti jñānaṃ tathaitasya na tyāgo na graho layaḥ*  
||6-1||

• [Janaka zei:]

**Ik ben oneindig <sup>539</sup> zoals <sup>540</sup> de ruimte; <sup>541</sup>  
en het universum <sup>542</sup> is zoals een kruik. <sup>543</sup>**

**Dit is 'het ware wéten'. <sup>544</sup>**

**Hierdoor valt er in het universum  
niets meer te verzaken, <sup>545</sup>  
niets meer te hechten, <sup>546</sup>  
niets meer op te lossen. <sup>547</sup> <sup>548</sup> •**

### VERS 6-2

*mahodadhivāhaṃ sa prapañco vīcisannibhaḥ |*  
*iti jñānaṃ tathaitasya na tyāgo na graho layaḥ*  
||6-2||

• Ik <sup>549</sup> ben 'Dat', <sup>550</sup>

**zoals de grote oceaan, <sup>551</sup>  
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

*ahaṃ sa śuktisaṃkāśo rūpyavadviśvakalpanā |*  
*iti jñānaṃ tathaitasya na tyāgo na graho layaḥ*  
||6-3||

• Ik ben zoals parelmoer  
dat zilver lijkt <sup>552</sup> te zijn. <sup>553</sup>

**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**

*ahaṃ vā sarvabhūteṣu sarvabhūtānyatho mayi |  
iti jñānaṃ tathaitasya na tyāgo na graho layaḥ  
||6-4||*

• Ik ben in alle levende wezens <sup>554</sup>  
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, in tegenstelling tot de zintuiglijke, relatieve wereld die 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 hoeft te leiden tot afwijzing, hechting of vernietiging van de wereld, maar 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 aan geeft dat de manifestaties in de wereld slechts tijdelijke verschijnselen zijn die opkomen en verdwijnen. Verschijnselen zijn slechts verschijnselen dankzij de geest en de geest is slechts geest dankzij de verschijnselen. 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 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 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 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-dual (Skr. advaita).*

*Concreet: wij zijn 'Ik'. Wij zijn 'Dat'. <sup>555</sup> Wij zijn ātman. Wij zijn Brahman. Puur Bewustzijn. Absoluut Bewustzijn. Ruimte. Leegte.*



## HOOFDSTUK VII — DE OCEAAN

### VERS 7-1

*janaka uvāca |*  
*mayyanantamahāmbhodhau viśvapota itastataḥ |*  
*bhramati svāntavātena na mamāstyasahiṣṇutā*  
||7-1||

• [Janaka zei:]

**Ik ben de eindeloze <sup>556</sup> oceaan,  
waar een permanent veranderlijke wind  
het schip van het universum  
her en der <sup>557</sup> voortstuwt. <sup>558</sup>  
Wat er ook gebeurt:  
onder alle omstandigheden  
blijf ik onberoerd. <sup>559</sup> •**

### VERS 7-2

*mayyanantamahāmbhodhau jagadvīciḥ svabhāvataḥ |*  
*udetu vāstamāyātu na me vṛddhirna ca kṣatiḥ*  
||7-2||

• **Ik ben de eindeloze oceaan,  
waar de golven van het universum  
spontaan <sup>560</sup> opkomen <sup>561</sup> en verdwijnen. <sup>562</sup>  
Dit raakt mij niet:  
ik ken ontstaan noch vergaan. •**

### VERS 7-3

*mayyanantamahāmbhodhau viśvaṃ nāma vikalpanā |*  
*atiśānto nirākāra etadevāhamāsthitaḥ*  
||7-3||

• **Ik ben de eindeloze oceaan,  
waarin het universum  
zich manifesteert.  
Eeuwig onbewogen verblijf ik  
voorbij elke vorm. <sup>563</sup> •**

**VERS 7-4**

*nātmā bhāveṣu no bhāvastatrānante nirañjane |  
ityasakto'spṛhaḥ śānta etadevāhamāsthitaḥ  
||7-4||*

• Ik ben niet in de wereld,  
de wereld is niet in mij. <sup>564</sup>  
Ik ben zuiver, <sup>565</sup>  
vrij van gehechtheid,  
vrij van begeerte,  
onbewogen. <sup>566</sup>  
Ik ben alleen dit. <sup>567</sup> •

**VERS 7-5**

*aho cinmātramevāhamindrajālopamaṃ jagat |  
ato mama kathaṃ kutra heyopādeyakalpanā  
||7-5||*

• Ik ben niets anders dan Puur Bewustzijn. <sup>568</sup>  
De wereld is slechts een illusoir schouwspel. <sup>569</sup>  
Waarom dan zouden in Mij gedachten  
opkomen van verlangen en afkeer? <sup>570</sup> •

## 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 tijdelijke, vergankelijke 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 onze gevoelens die de omstandigheden oproepen die ons beroeren. Onze perceptie. Onze geest. De oceaan (het Zelf) wordt door de elementen die het schip ondergaat, niet beroerd. En zelfs 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. Wanneer iets ontstaat, is het Brahman. Wanneer iets vergaat, is het Brahman.*

*Dit weerspiegelt de non-duale visie van advaita vedānta, waarin alles uiteindelijk beschouwd wordt als een manifestatie van het Opperste Zelf, Brahman. Het suggereert dat de hele schepping voortkomt uit en uiteindelijk oplost in het Opperste Zelf. Brahman is de Ultieme Werkelijkheid, en alles wat opkomt en vergaat, inclusief de wereld, is niets anders dan Brahman zelf. Alles wordt beschouwd als een expressie van dezelfde universele realiteit.*

*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' (Skr. ātman) van het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. jīva, het kleine 'ik'—de cluster van lichaam en geest)<sup>571</sup> identiek is aan het Absolute Bewustzijn (Skr. Brahman). Het benadrukt de non-dualiteit en de eenheid van het bestaan, waarbij elke dualiteit en separaatheden overstegeen 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 tot 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 werkelijkheid te bezitten. Het is louter transformerende energie: de wereld en al haar verschijnselen zijn slechts manifestaties van de universele energie (Skr. śakti) die voortdurend verandert en transformeert.*

*In de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'śakti' naar de universele kosmische energie die de wereld schept en in stand houdt. De wereld met haar verschijnselen zijn slechts manifestaties van deze universele energie, maar de uiteindelijke realiteit, ātman en Brahman liggen voorbij śakti. Ware bevrijding wordt bereikt door het overstijgen van śakti en het realiseren van de non-duale aard van het Zelf en Brahman, die voorbij alle tijdelijke manifestaties en diversiteit liggen.*

*'Hechten' of 'verlangen' naar iets is dan ook absurd, omdat er de facto niets bestaat om gehecht aan te raken. Het begrip 'heyopādeyakalpanā'<sup>572</sup> verwijst naar de creatie van een 'ik' of ego, dat eveneens een illusie is en geen werkelijkheid in zich draagt. Het suggereert dat het 'ik' dat we gewoonlijk identificeren met onze lichamelijke vorm, persoonlijkheid, gedachten en emoties, eigenlijk een conceptuele, mentale constructie is die geen intrinsiek bestaan bezit.*



*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 realiseren, i.c. om de yogi tot bevrijding en Zelfrealisatie te brengen.*





## HOOFDSTUK VIII — DE GEEST

### VERS 8-1

*aṣṭāvakra uvāca |  
tadā bandho yadā cittam kiñcidvāñchati śocati |  
kiñcinmuñcati grhṇāti kiñciddhr̥ṣyati kupyati  
||8-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Als de geest verlangt naar het ene,  
en treurt om het andere; <sup>573</sup>  
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. <sup>574</sup> •

### VERS 8-2

*tadā muktiryadā cittam na vāñchati na śocati |  
na muñcati na grhṇāti na hr̥ṣyati na kupyati  
||8-2||*

• Als de geest <sup>575</sup> niet verlangt naar <sup>576</sup> het ene,  
noch loslaten <sup>577</sup> van het andere;  
als de geest voorbij blijdschap of boosheid gaat,  
nergens mee gelukkig of ongelukkig is:  
dit is bevrijding. <sup>578</sup> •

### VERS 8-3

*tadā bandho yadā cittam saktam kāsvapi dr̥ṣṭiṣu |  
tadā mokṣo yadā cittamasaktam sarvadṛṣṭiṣu  
||8-3||*

• Wanneer de geest gehecht is aan perceptie, <sup>579</sup>  
spreken we van gebondenheid. <sup>580</sup>  
Wanneer de geest niet gehecht is aan perceptie, <sup>581</sup>  
noemen we dit bevrijding. •

**VERS 8-4**

*yadā nāhaṃ tadā mokṣo yadāhaṃ bandhanaṃ tadā |*  
*matveti helayā kiñcinmā grhāṇa vimuñca mā*  
||8-4||

• Als er geen 'ik' is,  
is er bevrijding. <sup>582</sup>  
Als er een 'ik' is,  
is er gebondenheid. <sup>583</sup>  
Wees niet gehecht aan het idee  
van 'ik', 'mij', 'mijn'.  
Hou je nergens aan vast.  
Bevrijd jezelf. •

## 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 goedstoestand die er de oorzaak van zijn dat we in onwetendheid blijven rondwalen en onze 'ware aard'—Puur Bewustzijn—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 ons belet om vrij te zijn (Vers 8-1).*

*Anderzijds, wanneer we hierin wel slagen en onze gedachten waarnemen 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 at random: door het efemere karakter van zijn gedachten te observeren (hij merkt enkel hun ontstaan en vergaan op); door zich aan geen enkele gedachte te hechten; door hechting aan ideeën en aan opinies los te laten. Door identificatie met bezit te vermijden.*

*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' staat centraal voor een Jñānī, die de staat van bevrijding wil bereiken. Hij is zich immers bewust dat deze ego-begrippen altijd de eerste zijn die ontstaan maar de laatste 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 innerlijke vrijheid en bevrijding. In zulke bevrijde staat is de Jñānī niet langer gebonden aan de cyclus van geboorte en dood en verwijft 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'. Waar-*

door we ons 'onderscheiden' van de anderen. Vergeet nooit dat de teleurstelling om het niet-bereiken net zo groot is als de verwachting van het bereiken ooit was.

*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 gewontepatronen te ontmantelen. Door *dṛṣṭi* te overstijgen. Het gaat er daarbij om onze 'ware aard' te realiseren, die onveranderlijk en onbegrensd is en die voorbijgaat 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 ons 'ik' en 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 concreet dat we ons moeten bevrijden van de gehechtheid aan alles wat we als 'ik'; 'mij'; of 'mijn' beschouwen, inclusief ideeën, opinies, overtuigingen, emoties en materieel bezit.

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 uvāca |  
kṛtākṛte ca dvandvāni kadā śāntāni kasya vā |  
evaṃ jñātveha nirvedādbhava tyāgaparo'vratī  
||9-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Ja zeggen tegen dit, nee zeggen tegen dat;<sup>584</sup>  
het ene verkiezen boven het andere:  
wanneer<sup>585</sup> stop je deze wereldse tweespalt?<sup>586</sup>  
En wie zal deze eenheid bereiken?  
Slechts wanneer je deze dualiteit  
door inzicht tot innerlijke rust<sup>587</sup> brengt,<sup>588</sup>  
kan je je concentreren op verzaking  
en begeerteloosheid—<sup>589</sup>  
door volkomen onverschillig<sup>590</sup> te zijn  
[jegens alles wat je ketent]. •

### VERS 9-2

*kasyāpi tāta dhanyasya lokaceṣṭāvalokanāt |  
jīvitecchā bubhukṣā ca bubhutsopaśamaṃ gatāḥ  
||9-2||*

• Zeldzaam en gezegend<sup>591</sup> is de mens,  
wiens observatie van de wereld<sup>592</sup> ertoe leidt  
dat hij zijn dorst<sup>593</sup> om te leven, om te genieten  
en om kennis te vergaren uitdooft.<sup>594</sup> •

### VERS 9-3

*anityaṃ sarvamevedaṃ tāpatritayadūṣitam |  
asāraṃ ninditaṃ heyamiti niścītya śāmyati  
||9-3||*

• Alles<sup>595</sup> [in deze wereld] is vergankelijk<sup>596</sup>  
en onderhevig aan de drievoudige kwelling.<sup>597</sup>  
Wie beseft en erkent  
dat niets substantieel is<sup>598</sup>  
en alle vergankelijke dingen slechts waard zijn  
om verworpen te worden,<sup>599</sup>  
bereikt<sup>600</sup> innerlijke vrede. •

### VERS 9-4

*ko'sau kālo vayah kiṃ vā yatra dvandvāni no nṛṇām |  
tānyupekṣya yathāprāptavartī siddhimavāpnuyāt  
||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 <sup>601</sup> los.  
Wie zich van dualiteit afwendt  
en zich gelijkmoedig tevreden stelt <sup>602</sup>  
met alles wat zijn pad kruist, <sup>603</sup>  
zal perfectie <sup>604</sup> bereiken. •

### VERS 9-5

*nānā mataṃ maharṣiṇām sādḥūnām yoginām tathā |  
dṛṣṭvā nirvedamāpannaḥ ko na śāmyati mānavaḥ  
||9-5||*

• Wijzen, <sup>605</sup> heiligen, <sup>606</sup> yogi's: <sup>607</sup>  
ze verkondigen allemaal hun eigen waarheid. <sup>608</sup>  
Wie dit beseft  
en er volslagen onverschillig <sup>609</sup> door wordt,  
komt vanzelf tot innerlijke rust. <sup>610</sup> •

### VERS 9-6

*kṛtvā mūrtiparijñānaṃ caitanyasya na kiṃ guruḥ |  
nirvedasamatāyuktyā yastārayati saṃsṛteḥ  
||9-6||*

• De ware guru <sup>611</sup> is keuzeloos gewaar <sup>612</sup>  
onder alle omstandigheden.  
Aldus doorziet hij het wezen van de dingen: <sup>613</sup>  
de essentie van Puur Bewustzijn. <sup>614</sup>  
Zo is hij de redder van de anderen:  
hij bevrijdt hen uit wedergeboorte. <sup>615</sup> •



### VERS 9-7

*paśya bhūtavikārāṁstvaṃ bhūtamātrānyathārthataḥ |  
tatkṣaṇāḍbandhanirmuktaḥ svarūpastho bhaviṣyasi  
||9-7||*

- **Wie de veranderingen in de natuurlijke elementen <sup>616</sup>  
louter beschouwt als de elementen zelf, <sup>617</sup>  
bevrijdt zichzelf onmiddellijk <sup>618</sup> uit zijn gebondenheid <sup>619</sup>  
en vestigt zich in het Zelf. •**

### VERS 9-8

*vāsanā eva saṃsāra iti sarvā vimuñca tāḥ |  
tattyāgo vāsanātyāgāsthitiradya yathā tathā  
||9-8||*

- **De wereld is een schouwtoneel van begeerte. <sup>620</sup>  
Kijk er doorheen:  
verzaak aan de dingen van de wereld. <sup>621</sup>  
Verzaking <sup>622</sup> van de wereld volgt  
op het verzaken aan de dingen van de wereld. <sup>623</sup>  
Daarna <sup>624</sup> kan je verblijven <sup>625</sup> 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 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 ze 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 dual 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 garanderen. 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 geven de tegenstellingen ons keuzevrijheid en de mogelijkheid om beslissingen te nemen en ons eigen lot te bepalen. Vanuit een 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 bewustzijn. 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 zelfgecreëerde verhalen en drama's. In de persoonlijke inkleuring van deze tegenstellingen waardoor we de ene aangenaam vinden, wat tot verlangen en hechting leidt en de 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 (Skr. viveka).<sup>626</sup> 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 aan 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, door het verwerven van het inzicht dat alles één is.*

*En hoe doen we dat praktisch? Door zelfbeheersing, verzaking, onthechting en onverschilligheid 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, moeten 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<sup>627</sup> 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 vele 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 doorsneebeoefenaar 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. 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 permanent 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) <sup>628</sup> van de wereld (Skr. kṛtākṛte) <sup>629</sup> 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 wanneer de yogi begrijpt—inzielt, wéét <sup>630</sup>—dat de dualiteiten van de wereld slechts een illusie zijn en niet de werkelijkheid weerspiegelen, hij dan afkeer (Skr. nirveda) <sup>631</sup> ontwikkelt ten opzichte van dichotomieën.*

*Door deze afkeer wordt de yogi een persoon die op zoek gaat naar de waarheid (Skr. tyāgaparo'vratī). <sup>632</sup> De suggestie is dat door deze zoektocht verlichting bereikt wordt 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 éénstemmigheid van het individuele zelf (Skr. ātman) met het Universele Zelf (Skr. Brahman) anderzijds—zal de yogi erin slagen om zijn verlangen 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 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 gewaarzijn (Skr. nirvikalpaka avadhāraṇa) <sup>633</sup> 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 saṃsāra 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 uvāca |  
vihāya vairiṇaṃ kāmamarthaṃ cānarthasaṃkulam |  
dharmamapyetayorhetuṃ sarvatrānādaraṃ kuru  
||10-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Bevrijd <sup>634</sup> je van begeerte <sup>635</sup>  
en besef dat het je vijand is. <sup>636</sup>  
Bevrijd je van je dorst naar wereldse rijkdom, <sup>637</sup>  
dat gepaard gaat met onheil. <sup>638</sup>  
Laat ook het verwerven van 'verdienste' achterwege, <sup>639</sup>  
want de oorzaak van zowel plezier als pijn  
is erin gelegen. <sup>640</sup>  
Klamp je nergens aan vast. •

### VERS 10-2

*svapnendrajālavatpaśya dināni trīṇi pañca vā |  
mitrakṣetradhanāgāradāradāyādīsaṃpadaḥ  
||10-2||*

• Laat je niet in slaap wiegen: <sup>641</sup>  
vrienden, vrouwen, landerijen, geld...  
Al deze verworvenheden en materieel bezit...  
zijn slechts een droom. <sup>642</sup>  
Een goocheltruc  
die slechts even duurt. <sup>643</sup> •

### VERS 10-3

*yatra yatra bhavettṛṣṇā saṃsāraṃ viddhi tatra vai |  
prauḍhavairāgyamāśrītya vītatṛṣṇaḥ sukhī bhāva  
||10-3||*

• Waar <sup>644</sup> verlangen heerst, <sup>645</sup>  
zal je saṃsāra vinden.  
Laat je er niet door meeslepen.  
Bevrijd je van passie en werelds verlangen. <sup>646</sup>  
Beoefen standvastig <sup>647</sup> om je te bevrijden  
van passie en werelds verlangen. <sup>648</sup>  
Wees gelukkig. <sup>649</sup> •

### VERS 10-4

*tṛṣṇāmātrātmako bandhastannāśo mokṣa ucyate |  
bhavāsaṃsaktimātreṇa prāptiṭuṣṭirmuhurmuhuḥ  
||10-4||*

• Verlangen <sup>650</sup> houdt je gevangen  
in slavernij. <sup>651</sup>  
Vernietiging <sup>652</sup> van begeerte maakt je vrij. <sup>653</sup>  
Door je niet te hechten aan de  
vergankelijke dingen van de wereld  
bereik je de blijvende vreugde van vervulling. •

### VERS 10-5

*tvamekaścetanaḥ śuddho jaḍaṃ viśvamasattathā |  
avidyāpi na kiñcitsā kā bubhutsā tathāpi te  
||10-5||*

• Jij bent één.  
Puur Bewustzijn,  
terwijl de wereld een illusie is,  
zonder intelligentie. <sup>654</sup>  
Onwerkelijk. <sup>655</sup>  
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. <sup>656</sup> •

### VERS 10-6

*rājyaṃ sutāḥ kalatrāṇi śarīrāṇi sukhāni ca |  
saṃsaktasyāpi naṣṭāni tava janmani janmani  
||10-6||*

• Leven na leven heb je koninkrijken, <sup>657</sup>  
nageslacht, <sup>658</sup> vrouwen, <sup>659</sup> lichamen <sup>660</sup>  
en genot <sup>661</sup> nagejaagd. <sup>662</sup>  
Leven na leven heb je ze verloren. <sup>663</sup>  
Ondanks alles  
blijf je eraan vasthouden... •

### VERS 10-7

*alamarthena kāmena sukṛtenāpi karmaṇā |  
ebhyaḥ saṃsārakāntāre na viśrāntamabhūnmanaḥ  
||10-7||*

- Maak een einde aan het najagen van rijkdom. <sup>664</sup>  
Stop begeerte <sup>665</sup> en het uitvoeren van rituelen. <sup>666</sup>  
In het duistere <sup>667</sup> wereldse bos van saṃsāra <sup>668</sup>  
vindt de geest <sup>669</sup> noch rust, noch kalmte. <sup>670</sup> ♣

### VERS 10-8

*kṛtaṃ na kati janmāni kāyena manasā girā |  
duḥkhamāyāsadaṃ karma tadadyāpyuparamyatām  
||10-8||*

- Hoeveel geboorten <sup>671</sup> heb je niet doorlopen?  
Leven na leven heb je  
je lichaam, <sup>672</sup> geest <sup>673</sup> en spraak <sup>674</sup>  
in pijnlijke bochten gewrongen  
en karma gecreëerd. <sup>675</sup>  
Hou daarmee op. <sup>676</sup> ♣



## DUIDING BIJ HOOFDSTUK X — VREDE

*Aṣṭāvakra hamert op de dwaasheid van verlangen—hoe spiritueel verheven of subtiel het 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 'verdienste' verwerft.*

*Maar het (laten) uitvoeren van rituelen en het geven van offeranden zijn door begeerte vergiftigd.*

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

*(Vers 10-2) moedigt de yogi aan om los te komen van zijn 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 10-3) 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) <sup>677</sup> 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): <sup>678</sup> 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. prāptiṣṭi) <sup>679</sup> 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 ge-*

*dachten 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),<sup>680</sup> 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 verlangen 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 ons eraan te hechten. Het vers suggereert dat onze identificatie met 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 steeds opnieuw voor 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. Besef dat hoe méér de yogi zijn aandacht richt op rituelen en ceremonies, hoe minder tijd hij heeft om aan zijn inzicht te werken. Dit vers benadrukt de fundamentele aard van samsāra als een cyclus van lijden en gehechtheid, die niet overwonnen kan worden door enkel goede daden te verrichten of door verlangens te hebben die, op de keper beschouwd, niet verkeerd zijn, maar, in de praktische beoefening, weinig aarde aan de dijk brengen. Het vers suggereert dat de rusteloosheid van de geest alleen overwonnen wordt door het realiseren van de spirituele waarheid (dat alles één is) 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 (Skr. ātman) te realiseren. Dit vereist een radicale verandering van yogi's manier van denken en leven. In de eerste plaats het diepe inzicht dat elke realisatie finaal van hemzelf komt, van zijn eigen inspanningen (Vers 10-7).*

*Stop dit proces van saṃsāra. 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 inzicht 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 uvāca |  
bhāvābhāvavikāraśca svabhāvāditi niścayī |  
nirvikāro gatakleśaḥ sukhenavopasāmyati  
||11-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Wie wéét <sup>681</sup> dat alles wat ontstaat  
onderhevig is aan verandering <sup>682</sup>  
om finaal te verdwijnen, <sup>683</sup>  
vindt gemakkelijk <sup>684</sup> innerlijke rust en vrede.  
Hij beseft dat dit  
in de aard van de dingen <sup>685</sup>  
besloten ligt. <sup>686</sup>  
Zo blijft hij onbewogen <sup>687</sup> en vrij van smart. <sup>688</sup> •

### VERS 11-2

*īśvaraḥ sarvanirmātā nehānya iti niścayī |  
antargalitasarvāśaḥ śāntaḥ kvāpi na sajjate  
||11-2||*

• Wie inziet <sup>689</sup> dat in het universum  
enkel het Zelf <sup>690</sup> bestaat,  
dat er niets anders is dan het Zelf,  
zal tot innerlijke rust komen. <sup>691</sup>

Hij zal nooit meer in de greep van verlangen  
en van afkeer belanden:  
hij is aan niets meer gehecht <sup>692</sup>  
en in alle opzichten één met het Zelf. <sup>693</sup> •

### VERS 11-3

*āpadaḥ sampadaḥ kāle daivādeveti niścayī |  
tṛptaḥ svasthendriyo nityaṃ na vāñchati na śocati  
||11-3||*

• Wie inziet dat voor- en tegenspoed  
onvermijdelijk zijn, <sup>694</sup>  
begeert <sup>695</sup> en treurt <sup>696</sup> niet meer.  
Hij is een tevreden mens  
in alle omstandigheden. •

### VERS 11-4

*sukhaduḥkhe janmamṛtyū daivādeveti niścayī |*  
*sādhyaḍarśī nirāyāsaḥ kurvannapi na lipyate*  
||11-4||

• **Wie wéét dat plezier en pijn,** <sup>697</sup>  
**geboorte en dood,** <sup>698</sup>  
**de vrucht zijn van karma,** <sup>699</sup>  
**handelt zonder een beloning te verwachten.** <sup>700</sup>  
**Als hij handelt hecht hij zich niet** <sup>701</sup>  
**aan het resultaat van zijn daden.** •

### VERS 11-5

*cintayā jāyate duḥkhaṃ nānyatheheti niścayī |*  
*tayā hīnaḥ sukhī śāntaḥ sarvatra galitasprahaḥ*  
||11-5||

• **Wat ik zeker weet is dat lijden**  
**ontstaat door te piekeren.** <sup>702</sup>  
**Wie zich vrij maakt van verlangens**  
**is gelukkig, vredig en kalm**  
**in alle omstandigheden.** •

### VERS 11-6

*nāhaṃ deho na me deho bodho'hamiti niścayī |*  
*kaivalyamiva saṃprāpto na smaratyakṛtaṃ kṛtaṃ*  
||11-6||

• **“Ik ben niet** <sup>703</sup> **het lichaam.**  
**Het lichaam is niet van mij.**  
**Ik ben het Bewustzijn zelf.”** <sup>704</sup>  
**Wie dit wéét** <sup>705</sup>  
**bereikt** <sup>706</sup> **de hoogste staat.** <sup>707</sup>  
**Hij maakt zich niet meer druk**  
**om wat hij al dan niet gedaan**  
**of nagelaten heeft.** <sup>708</sup> •

### VERS 11-7

*ābrahmastambaparyantamahameveti niścayī |*  
*nirvikalpaḥ śuciḥ śāntaḥ prāptāprāptavinirvṛtaḥ*  
||11-7||

• Ik weet zeker dat ik leef in alle dingen,  
van Brahma tot het kleinste grassprietje. <sup>709</sup>  
Nu ik dat weet  
ben ik vrij van twijfel. <sup>710</sup>  
Zonder verbeelding.  
Wat wáár is. <sup>711</sup>  
Wat zuiver is. Puur. <sup>712</sup>  
Vredig en vrij van alle begeerte.  
Afgewend van wat wel en wat niet bereikt is. <sup>713</sup> •

### VERS 11-8

*nānāścaryamidaṃ viśvaṃ na kiñciditi niścayī |*  
*nirvāśanaḥ sphūrtimātro na kiñcidiva śāmyati*  
||11-8||

• Wie wéét dat de wereld,  
met al haar wonderlijke vormen, <sup>714</sup>  
niets betekent, <sup>715</sup>  
bevrijdt zich volledig. <sup>716</sup>  
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. •



## DUIDING BIJ HOOFDSTUK XI — STILTE

*Aṣṭāvakra beschrijft verder de staat van begeerteloosheid. De weg van de wereld in zijn geheel is 'dharma' (de natuurwet; het proces; 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) <sup>717</sup> van het bestaan, waarin alle dingen komen en gaan, inclusief onze gedachten en emoties. De Jñānī begrijpt (ziet en wéét) <sup>718</sup> 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. Dat dit proces de natuurlijke aard is van het bestaan. Door zich te bevrijden van 'kleśa's' <sup>719</sup>—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'—overall 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 zinloos en nutteloos. Dit vers benadrukt het belang van handelen zonder hunke-ning 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, <sup>720</sup> in staat is om te handelen zonder zich zorgen te maken over de uitkomst van zijn handelen. Wie dit inziet, handelt met juiste kennis (Skr. sādhyā-darśī) <sup>721</sup> en zonder inspanning (Skr. nirāyāsaḥ). <sup>722</sup> 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 gedaan heeft 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 Zelfrealisatie <sup>723</sup> 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 verlangens, wat wijst op een staat van spirituele verlichting en bevrijding (Skr. mokṣa). Hij is volkomen in harmonie met de natuurwet,*

*met de kosmische wet. Met het Proces. 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 begoocheling is—een 'niemendalletje'—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 hem. 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 geheel van Bewustzijn. Hij ervaart deze verschijnselen als pure expressies van het Bewustzijn en verblijft onverstoord 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 zoeker om deze waarheid te realiseren, wanneer hij innerlijke rust en vrede wil bereiken (Vers 11-8).*







## HOOFDSTUK XII — REALISATIE

### VERS 12-1

*janaka uvacha*  
*kāyakṛtyāsahaḥ pūrvam tato vāgvistarāsahaḥ |*  
*atha cintāsahastasmādevamevāhamāsthitaḥ*  
||12-1||

• [Janaka zei:]

Door eerst mijn geconditioneerd handelen te beteugelen, <sup>724</sup>  
daarna mijn zinloze spraak, <sup>725</sup>  
tenslotte mijn denken, <sup>726 727</sup>  
kan ik hier nu in een toestand  
van stilte en rust verblijven. <sup>728</sup> •

### VERS 12-2

*pṛītyabhāvena śabdāderadrśyatvena cātmanaḥ |*  
*vikṣepaikāgryahṛdaya evamevāhamāsthitaḥ*  
||12-2||

• Noch geluiden,

noch andere onzichtbare, <sup>729</sup> zintuiglijke <sup>730</sup> objecten, <sup>731</sup>  
trekken mijn aandacht.

Aansluitend wordt ook het Zelf niet waargenomen. <sup>732</sup>

Mijn geest is niet afgeleid,  
is vrij van verlangen <sup>733</sup>,  
éénpuntig <sup>734</sup> op de kern gericht. <sup>735</sup>  
Daardoor is mijn geest gevestigd <sup>736</sup>  
in een toestand van stilte en rust. <sup>737</sup> •

### VERS 12-3

*samādhyāsādivikṣiptau vyavahāraḥ samādhaye |*  
*evaṃ vilokya niyamamevamevāhamāsthitaḥ*  
||12-3||

• Er is inspanning nodig <sup>738</sup>  
om een afgeleide geest  
die gevuld is met illusie <sup>739</sup>  
te concentreren.

Aangezien dit niet voor mij van toepassing is <sup>740</sup>  
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

### VERS 12-4

*heyopādeyavirahādevaṃ harṣaviṣādayoḥ |*  
*abhāvādadya he brahmannevamevāhamāsthitaḥ*  
||12-4||

• O Meester, <sup>741</sup>

Door niets te aanvaarden en niets te verwerpen, <sup>742</sup>  
door me te bevrijden van vreugde en verdriet, <sup>743 744</sup>  
blijf ik in het Zelf gevestigd. <sup>745</sup> •

### VERS 12-5

*āśramānāśramaṃ dhyānaṃ cittasvikṛtavaranam |*  
*vikalpaṃ mama vīkṣyaitairevamevāhamāsthitaḥ*  
||12-5||

• De vier levensfazen, <sup>746</sup>  
meditatie, <sup>747</sup>

zuivering van de geest...

al deze concepten beschouw ik als mentale constructies: <sup>748</sup>

ze zijn niets meer dan afleiding. <sup>749</sup>

Omdat ik me ervan heb vrijgemaakt,  
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

### VERS 12-6

*karmānuṣṭhānamajñānādyathaivoparamastathā |*  
*budhvā samyagidaṃ tattvamevamevāhamāsthitaḥ*  
||12-6||

• Handelen en niet-handelen <sup>750</sup>

spruiten voort uit onwetendheid. <sup>751</sup>

Door deze onwetendheid te stoppen <sup>752</sup>

blijf ik in het Zelf gevestigd. •

### VERS 12-7

*acintyaṃ cintyamāno'pi cintārūpaṃ bhajatyasau |*  
*tyaktvā tadbhāvanaṃ tasmādevamevāhamāsthitaḥ*  
||12-7||

• Denken over het Zelf <sup>753</sup> blijft nog steeds denken. <sup>754</sup>

Omdat ik het denken achter mij heb gelaten,  
blijf ik in het Zelf gevestigd. •

**VERS 12-8**

*evameva kṛtaṃ yena sa kṛtārtho bhavedasau |*  
*evameva svabhāvo yaḥ sa kṛtārtho bhavedasau*  
||12-8||

• Gezegend is de yogi  
die dit door inspanning realiseert. <sup>755</sup>  
Gezegend is de yogi  
die van nature zo is. <sup>756</sup> •



## 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. In (Vers 12-1) vertelt hij 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 uit het verleden, maar dat hij deze conditioneringen overstegeeft 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 ernaartoe omschrijft Janaka duidelijk: door achtereenvolgens zijn geconditioneerd handelen te betuugelen, daarna zijn zinloze spraak te beëindigen en tenslotte zijn denken te stoppen. Wanneer er geen denken meer is, vallen finaal zowel de woorden als de intentionele 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 verlangens, die éénpuntig op de kern gericht is, vestigt zich in een toestand van stilte en rust.<sup>757</sup>*

*(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. Al deze dingen worden beschouwd als tijdelijke en onderling afhankelijke verschijnselen die voortdurend veranderen en geen intrinsieke, onveranderlijke aard hebben. Door het loslaten van de identificatie met deze tijdelijke en veranderlijke fenomenen, wordt de beoefenaar in staat geacht om de hogere waarheid te realiseren die voorbijgaat aan de dualiteit en illusies van de zintuiglijke, materiële wereld.*

*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 in een toestand van onwetendheid. Dit is nooit het geval bij iemand die de absolute staat van het Zelf bereikt heeft. De noodzaak tot concentratie is niet op hem toepasselijk. Dit sluit aan bij de notie van spirituele bevrijding, waarbij de Jñānī die het ware Zelf of het absolute gerealiseerd heeft, voorbij de dualiteit en conditioneringen van de geest gegaan is en niet langer afhankelijk is van meditatie om innerlijke rust of inzicht te vinden.*

*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'<sup>758</sup> en 'viraha'<sup>759</sup> 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 levensfasen, 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 handelen als niet-handelen voortspruiten uit onwetendheid. Beide opties (intentioneel handelen en niet-handelen) vereisen de aanwezigheid en betrokkenheid van een separaat 'ik'. Elke identificatie met een separaat 'ik' verwijst naar onwetendheid.<sup>760</sup> De yogi die niet op de juiste manier het pad bewandelt, faalt zowel in handelen als in niet-handelen. 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 elke 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 in dit specifieke geval 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.*

*Ik ga hier dieper op in.*

*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... Het Zelf kan uitsluitend ervaren worden. Concreet betekent dit dat de yogi moet ophouden met denken en zich richten op de directe experiëntiële ervaring van het Zelf. Slechts 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-duale 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 'sādhanā' (Skr.). Sādhanā slaat op spirituele beoefeningen die de 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 spirituele kracht.*

*Sādhanā omvat alle aspecten zoals meditatie, yoga, zelfonderzoek, contemplatie en dienstbaarheid aan anderen. Het doel van sādhanā 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. Een opeenvolging van 'worden' en sterven. Dit proces van 'ontstaan en vergaan' weerspiegelt het begrip van vergankelijkheid en veranderlijkheid, dat vaak benadrukt wordt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā. Het herinnert de yogi er bestendig aan dat alles in de wereld onderhevig is aan verandering en dat de 'ware aard' van het zelf voorbij deze veranderlijkheid ligt.*

*Het uiteindelijke doel van sādhanā 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. Een level hoger dus.*







## HOOFDSTUK XIII — GELUK

### VERS 13-1

*janaka uvāca |  
akiñcanabhavaṃ svāsthyaṃ kaupīnatve'pi durlabham |  
tyāgādāne vihāyāsmādahamāse yathāsukham  
||13-1||*

• [Janaka zei:]

Zelfs wie niets anders bezit dan een lendendoek <sup>761</sup>  
kan moeilijk <sup>762</sup> de innerlijke rust van het Zelf <sup>763</sup> realiseren,  
die ontstaat door totale onthechting. <sup>764</sup>  
Nu ik zowel verzaking als hechting compleet losgelaten heb, <sup>765</sup>  
leef ik gelukkig. <sup>766</sup> •

### VERS 13-2

*kuṭrāpi khedaḥ kāyasya jihvā kuṭrāpi khidyate |  
manaḥ kuṭrāpi tattvyaktvā puruṣārthe sthitaḥ sukham  
||13-2||*

• Hoewel het lichaam soms <sup>767</sup> pijn <sup>768</sup> ervaart,  
de woorden soms onduidelijk zijn, <sup>769</sup>  
de geest soms afwezig is... <sup>770</sup>  
besef ik:  
van zodra ik dit alles achter mij laat,  
kan ik met vreugde  
mijn weg naar zelfrealisatie.  
vervolgen. •

### VERS 13-3

*kṛtaṃ kimapi naiva syāditi saṃcintya tattvataḥ |  
yadā yatkartumāyāti tatkrtvā'se yathāsukham  
||13-3||*

• Zorgvuldig de waarheid overwegend <sup>771</sup>  
dat het Zelf alle handelen overstijgt, <sup>772</sup>  
doe ik gewoon wat <sup>773</sup>  
zich aan mij presenteert. <sup>774</sup>  
Zo leef ik gelukkig. •

### VERS 13-4

*karmanaiṣkarmyanirbandhabhāvā dehasthayogināḥ |  
saṃyogāyogavirahādahamāse yathāsukham  
||13-4||*

• De yogi die zich identificeert <sup>775</sup>  
met zijn lichaam en zijn gedachten <sup>776</sup>  
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 <sup>777</sup>  
blijf ik inactief <sup>778</sup>  
en leef gelukkig. •

### VERS 13-5

*arthānarthau na me sthityā gatyā na śayanena vā |  
tiṣṭhangacchansvapantasmādahamāse yathāsukham  
||13-5||*

• Wat ik ook doe:  
slapen, <sup>779</sup> zitten <sup>780</sup> of lopen <sup>781</sup>  
niets kan me overkomen.  
Noch goed. Noch kwaad. <sup>782</sup>  
Onafgezien of ik slaap, zit of loop,  
leef ik gelukkig. •

### VERS 13-6

*svapato nāsti me hāniḥ siddhiryatnavato na vā |  
nāśollāsau viḥyāsmādahamāse yathāsukham  
||13-6||*

• Terwijl ik slaap <sup>783</sup> verlies ik niets,  
terwijl ik me inspan <sup>784</sup> win ik niets.  
Door de vreugde om de winst <sup>785</sup>  
en het verdriet om verlies <sup>786</sup>  
op te geven  
leef ik gelukkig. •

**VERS 13-7**

*sukhādirūpā'niyamaṃ bhāveṣvālokya bhūriśaḥ |*  
*śubhāśubhe viḥāyāsmādahamāse yathāsukham*  
||13-7||

- Hoe vaak heb ik de vergankelijkheid van de dingen  
onder verschillende voorwaarden <sup>787</sup>  
niet geobserveerd!  
Door zowel het aangename als het onaangename <sup>788</sup>  
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) <sup>789</sup> 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 (Skr. avidyā): immers, zelfs bij een persoon van hoog spiritueel niveau, die zagezegd aan alles onthecht is en van alle wereldse dingen afstand heeft gedaan — 'die slechts een lendendoek 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 in het Zelf 'gevestigd' is—is aan alles onthecht. Innerlijke spirituele rust is inherent aan het 'gevestigd' zijn in 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 Jñānī 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 gemoedrust uitsluitend te vinden zijn in het Zelf. Het vers benadrukt dat de innerlijke staat van vrede en geluk slechts bereikt kan 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 blijvend moet 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). <sup>790</sup>*

*(Vers 13-3) bespreekt een rechtstreeks gevolg van de 'vestiging' in het Zelf: de Jñānī beseft heel duidelijk dat het Zelf alle handelen overstijgt. Daardoor doet hij gewoon wat zich aan hem presenteert, wat zich voordoet, compleet onthecht, vrij van enig 'ik'-gevoel. Hij wéét dat enkel het lichaam en het denken de handelingen instrueren. Het Zelf staat hier compleet buiten. De Jñānī die inzicht verworven heeft in zijn 'ware aard' (die in het Zelf 'gevestigd' is) is dan ook een stille getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Hij ziet, hoort, ruikt, proeft,*

voelt en denkt de dingen zoals ze wérkelijk zijn. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhuullend 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 gedachten. Zónder verhalen. Zónder drama's. Zónder perceptie (Skr. sañña). <sup>791</sup> Zónder fantasie. Zónder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Zónder reactie. Spontaan. Zo zal in zijn zien, horen, ruiken, proeven en voelen en denken énkél geconcentreerde aandacht en gelijkmoedigheid zijn. Zo zal hij in alle dingen het Zelf ontwaren. Niets anders dan het Zelf. Hij zal zichzelf ervaren in het Zelf.

Dit vers benadrukt de filosofie van niet-handelen (Skr. akarma) <sup>792</sup> 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 Jñānī die zijn handelen opgeeft en vrij is van identificatie met lichaam en geest, geluk ervaart. Het lichaam wordt dan beschouwd 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 Jñānī 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 de yogi 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 uvāca |  
prakṛtyā śūnyacitto yaḥ pramādādbhāvabhāvanaḥ |  
nidrito bodhita iva kṣīṇasaṃsaraṇo hi saḥ  
||14-1||*

• [Janaka zei:]

Hij die de herinneringen aan het  
wereldse leven vernietigd heeft; <sup>793</sup>  
in essentie <sup>794</sup> vrij van begeerte is; <sup>795</sup>  
en onopzettelijk aan de dingen denkt, <sup>796</sup>  
is wakker zelfs als hij slaapt. <sup>797</sup> •

### VERS 14-2

*kva dhanāni kva mitrāṇi kva me viṣayadasyavaḥ |  
kva śāstraṃ kva ca vijñānaṃ yadā me galitā sprhā  
||14-2||*

• Al mijn verlangen is vernietigd. <sup>798</sup>

Wáár is mijn rijkdom nu? <sup>799</sup>

Waar zijn mijn vrienden? <sup>800</sup>

Wáár zijn de zintuiglijke objecten die me beletten  
het Zelf te ervaren? <sup>801</sup>

Wáár zijn de heilige boeken? <sup>802</sup>

Wáár is mijn inzicht? <sup>803</sup>

Wáár zijn al deze dingen gebleven  
op het moment dat mijn verlangen  
vernietigd werd? <sup>804</sup> •

### VERS 14-3

*vijñāte sākṣipuruṣe paramātmāni ceśvare |  
nairāśye bandhamokṣe ca na cintā muktaye mama  
||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 — <sup>805</sup>

ik ben de getuige van alle dingen. •

**VERS 14-4**

*antarvikalpaśūnyasya bahiḥ svacchandacāriṇaḥ |  
bhrāntasyeva daśāstāstādṛśā eva jānate  
||14-4||*

- Innerlijk ben ik een Meester met volmaakt inzicht. <sup>806</sup>  
Uiterlijk een dwaas die zijn eigen leven leidt. <sup>807</sup>  
Enkel mijn gelijken begrijpen mij  
en kunnen mijn pad volgen. <sup>808</sup> •

## 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 onverschilligheid 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, saṃsāra, 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)<sup>809</sup> en de valkuilen van onoplettendheid (Skr. pramādā).<sup>810</sup> Zo'n geest is vergelijkbaar met iemand die slaapt maar toch wakker is en steeds bewust van zijn omgeving. Zulke Jñānī 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, behoudens in fantaserijke hallucinatie of illusoire inbeelding. De enige 'getuige' of 'waarnemer' is het Zelf, is Puur Bewustzijn.*

*Dit impliceert dat wanneer de Jñānī zich volledig bewust is van het getuige-bewustzijn en zich realiseert dat deze identiteit één is met het universum, hij*

*bevrijd wordt van de conditioneringen 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 restrictieve 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 stralende 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 VERWACHTING

### VERS 15-1

*aṣṭāvakra uvāca |  
yathātathopadeśena kṛtārthaḥ sattvabuddhimān |  
ājīvamapi jijñāsuḥ parastatra vimuhyati  
||15-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]  
Een yogi <sup>811</sup> met puur inzicht <sup>812</sup>  
zal steeds zijn doel bereiken, <sup>813</sup>  
zelfs met summere waarheidsgetrouwe instructies. <sup>814</sup>  
Iemand zonder puur inzicht  
zal zijn leven lang zoeken <sup>815</sup>  
om het Zelf te realiseren,  
maar zal nooit tot zelfrealisatie komen. <sup>816</sup> •

### VERS 15-2

*mokṣo viṣayavairasyaṃ bandho vaiṣayiko rasaḥ |  
etāvadeva vijñānaṃ yathecchasi tathā kuru  
||15-2||*

• Bevrijding <sup>817</sup> staat voor het afwijzen  
van wereldse gehechtheid. <sup>818</sup>  
Wereldse gehechtheid staat voor slavernij. <sup>819</sup>  
Dit is inzicht in de waarheid. <sup>820</sup>  
Aan ieder van ons de keuze. <sup>821</sup> •

### VERS 15-3

*vāgmiprājñāmahodyogaṃ janaṃ mūkajaḍālasam |  
karoti tattvabodho 'yamatastyakto bubhukṣubhiḥ  
||15-3||*

• Dit waarheidsinzicht maakt  
een welsprekend, <sup>822</sup> wijs, <sup>823</sup>  
doortastend <sup>824</sup> persoon  
zwijzaam, traag en stil. <sup>825</sup>  
Het is dus geen wonder  
dat een wereldling,  
die zwelgt in zintuiglijk genot, <sup>826</sup>  
zulk waarheidsinzicht schuwt. •

### VERS 15-4

*na tvam deho na te deho bhoktā kartā na vā bhavān |*  
*cidrūpo'si sadā sākṣī nirapekṣaḥ sukhaṃ cara*  
||15-4||

• Jij bent het lichaam <sup>827</sup> niet.  
Ook het lichaam is niet van jou.  
Jij bent niet de persoon die handelt.  
Jij bent niet de genietter. <sup>828</sup>  
Jij bent Puur Bewustzijn. <sup>829</sup>  
De eeuwige getuige <sup>830</sup> van alle dingen.  
Zonder verwachtingen ben je van niets  
of niemand afhankelijk. <sup>831</sup>  
Vrij. <sup>832</sup> •

### VERS 15-5

*rāga dveṣau manodharmau na manaste kadācana |*  
*nirvikalpo'si bodhātmā nirvikāraḥ sukhaṃ cara*  
||15-5||

• Liefde en haat <sup>833</sup>  
zijn producten van de geest. <sup>834</sup>  
Jij bent je gedachten <sup>835</sup> niet.  
Vroeger niet.  
Nu niet.  
In de toekomst niet.  
Nooit. <sup>836</sup>  
Jij bent Puur Bewustzijn. <sup>837</sup>  
Wees gelukkig. <sup>838</sup> Onveranderlijk. <sup>839</sup> Vrij. <sup>840</sup> •

### VERS 15-6

*sarvabhūteṣu cātmānaṃ sarvabhūtāni cātmani |*  
*vijñāya nirahaṅkāro nirmamastvaṃ sukhī bhāva*  
||15-6||

• Het Zelf is in alle dingen <sup>841</sup>  
en alle dingen zijn in het Zelf. <sup>842</sup>  
Jij bent de essentie: Bewustzijn.  
Te weten:  
vrij van zelf-zucht. <sup>843</sup>  
vrij van bezit-zucht. <sup>844</sup>  
Prijs je gelukkig! •

### VERS 15-7

*viśvaṃ sphurati yatredaṃ taraṅgā iva sāgare |  
tattvameva na sandehaścinmūrte vijvaro bhāva  
||15-7||*

• **Jij bent Dat** <sup>845</sup>  
waarin het hele universum straalt, <sup>846</sup>  
zoals de golven <sup>847</sup> oprijzen uit de oceaan. <sup>848</sup>  
**Verbreek de wereldse ketens.**  
**Bevrijd je voor altijd**  
van doodsangst en vergankelijkheid. <sup>849</sup> •

### VERS 15-8

*śraddhatsva tāta śraddhatsva nātra mohaṃ kuruṣva bhoḥ |  
jñānasvarūpo bhagavānātmā tvam prakṛteḥ paraḥ  
||15-8||*

• **Heb vertrouwen, Zoon.**  
**Beschaam dit vertrouwen nooit.** <sup>850</sup>  
**Jij bent de essentie.** <sup>851</sup>  
**Jij bent het Zelf.**  
**Jij bent Puur Bewustzijn.**  
**Verheven boven alle dingen.** <sup>852</sup> •

### VERS 15-9

*guṇaiḥ samveṣṭito dehastiṣṭhatyāyāti yāti ca |  
ātmā na gantā nāgantā kimenamanuśocasi  
||15-9||*

• **De natuur van het lichaam** <sup>853</sup> **is vergankelijkheid:** <sup>854</sup>  
**het ontstaat, bestaat eventjes en vergaat.**  
**Het Zelf verandert niet:** <sup>855</sup>  
**het ontstaat noch vergaat.**  
**Waarom zou jij dan om het lichaam treuren?** •

### VERS 15-10

*dehastiṣṭhatu kalpāntaṃ gacchatvadyaiva vā punaḥ |  
kva vṛddhiḥ kva ca vā hānistava cinmātrarūpiṇaḥ  
||15-10||*

• Heeft het enig belang voor jou  
dat het lichaam eeuwig zou voortbestaan <sup>856</sup>  
of op dit moment <sup>857</sup> opnieuw zou geboren worden? <sup>858</sup>  
Wat maakt het uit voor jou  
die Puur Bewustzijn bent?  
Wat valt er voor jou te verdienen? <sup>859</sup>  
Wat valt er voor jou te verliezen? <sup>860</sup> •

### VERS 15-11

*tvayyanantamahāmbhodhau viśvavīciḥ svabhāvataḥ |*  
*udetu vā'stamāyātu na te vṛddhirna vā kṣatiḥ*  
||15-11||

• Jij bent de Grote Oceaan  
van Bewustzijn  
waarin de werelden  
spontaan <sup>861</sup>  
als golven oprijzen en vergaan.  
Wat valt er voor jou te verdienen?  
Wat valt er voor jou te verliezen? •

### VERS 15-12

*tāta cinmātrarūpo'si na te bhinnamidam jagat |*  
*ataḥ kasya katham kutra heyopādeyakalpanā*  
||15-12||

• Puur Bewustzijn <sup>862</sup> 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

*ekasminnavyaye śānte cidākāśe'male tvayi |*  
*kuto janma kuto karma kuto'haṃkāra eva ca*  
||15-13||

• Waar is geboorte, <sup>863</sup>  
waar is karma, <sup>864</sup>  
waar is ego



in de onvergankelijke, <sup>865</sup> vredige, <sup>866</sup>  
zuivere ruimte van bewustzijn <sup>867</sup>  
die in jou bestaat? •

#### VERS 15-14

*yattvaṃ paśyasi tatraikastvameva pratibhāsase |*  
*kiṃ pṛthagbhāsate svarṇātkaṭakāṅgadanūpuram*  
||15-14||

• Alles wat je ziet ben jij.  
Alles. <sup>868</sup>  
Net zoals mooie armbanden,  
sieraden <sup>869</sup> en enkelbanden <sup>870</sup>  
steeds uit goud <sup>871</sup> vervaardigd zijn. •

#### VERS 15-15

*ayaṃ so'hamayaṃ nāhaṃ vibhāgamiti samṫyaja |*  
*sarvamātmēti niścītya niḥsaṃkalpaḥ sukḥī bhāva*  
||15-15||

• Stop ermee onderscheid te maken <sup>872</sup> in je denken:  
zeg niet 'Zo ben ik' en 'Zo ben ik niet'.  
Maar zeg kordaat: <sup>873</sup>  
'Ik ben Alles. <sup>874</sup>  
Ik ben het Zelf'.  
Zonder onderscheidend denken  
zal je gelukkig worden. •

#### VERS 15-16

*tavaivājñānato viśvaṃ tvamekaḥ paramārthataḥ |*  
*tvatto'nyo nāsti saṃsārī nāsaṃsārī ca kaścana*  
||15-16||

• Slechts vanuit onwetendheid bestaat het universum.  
In werkelijkheid besta jij alleen.  
Jij alleen bestaat echt. <sup>875</sup>  
Jij bent het Zelf.  
Niets of niemand is van jou gescheiden. •

### VERS 15-17

*bhrāntimātramidam viśvaṃ na kiñciditi niścayī |  
nirvāsanaḥ sphūrtimātro na kiñcidiva śāmyati  
||15-17||*

• **Wie wéét dat dit universum een illusie is,  
niets meer dan een begoocheling,<sup>876</sup>  
begeert niets meer.<sup>877</sup>  
Doordat hij wéét dat er enkel Puur Bewustzijn is,  
vindt hij vrede.  
Iets anders is er niet. •**

### VERS 15-18

*eka eva bhavāmbhodhāvāsīdasti bhaviṣyati |  
na te bandho'sti mokṣo vā kṛtakṛtyaḥ sukhaṃ cara  
||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.<sup>878</sup>  
Het Zelf.  
Daardoor is er voor jou geen slavernij<sup>879</sup>  
noch bevrijding.<sup>880</sup>  
Waar je ook bent,  
wees gelukkig. •**

### VERS 15-19

*mā saṃkalpavikalpābhyāṃ cittaṃ kṣobhaya cinmaya |  
upaśāmya sukhaṃ tiṣṭha svātmanyānandavigrahe  
||15-19||*

• **Daar je Puur Bewustzijn<sup>881</sup> bent  
hoef je je geest niet te verontrusten met  
bevestiging of ontkenning.  
Honneer jouw Puur Bewustzijn en wees kalm.  
Verblijf vreugdevol in de gelukzaligheid  
van je eigen natuur.<sup>882</sup> •**

**VERS 15-20**

*tyajaiva dhyānaṃ sarvatra mā kiñcidhr̥di dhāraya |*  
*ātmā tvaṃ muktā evāsi kiṃ vimṛśya kariṣyasi*  
||15-20||

• **Stop** <sup>883</sup> met mediteren. <sup>884</sup>  
**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 VERWACHTING

*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 tot Puur Bewustzijn komen.*

*(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 wil'. 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 in overeenstemming met onze innerlijke aard en ons hogere doel. Door 'doe wat je wil' 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, zowel voor onszelf als voor de 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, deel van het eeuwige Proces dat de basis vormt van alles wat bestaat.*

*Het gaat hier niet over geconditioneerde fictie. Niet over de onbereikbare, hautaine god van de slavenreligies. Over die gepureerde zelf-gecreëerde god. Hier gaat het over de Essentie. Over het Zelf. Over Puur Bewustzijn. Over Ultieme Werkelijkheid. Over de Eeuwige Stilte die voorbij jouw begrensde, belichaamde, individuele zelf bestaat. Over jouw 'ware zelf'. Over 'Jou'. Niet over fictie.*

*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),<sup>885</sup> wat leidt tot bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte. Het zegt dat diegenen die honger naar deze waarheid, diegenen zijn die zich bewust zijn van hun conditioneringen 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 de yogi's 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),<sup>886</sup> 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 Jñānī 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 er zich aan hechten of afkeer ontwikkelen. Zo worden verlangen (liefde) en afkeer (haat) zwaarden van zelfzucht. Van ego. Van tweedracht. 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.<sup>887</sup> Gedreven door perceptie. Dit wordt 'manodharma'<sup>888</sup> genoemd, wat betekent dat de geest gedreven wordt door zijn eigen wetten en neigingen. Maar het vers benadrukt dat het 'ware zelf'—Bodhātma—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 zijn 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 spontaan 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 conditioneringen 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 zijn 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 waarheid. 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 hij waarheid, i.c. datgene wat in het verleden was, in het heden is en in de toekomst zal zijn.*

*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. jñāna-svarūpo).<sup>889</sup> Jij bent het Zelf. Jij bent Puur Bewustzijn. Jij bent verheven boven alle vergankelijke, tijdelijke dingen'.*

*De term 'bhagavānātmā'<sup>890</sup> 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 restricties van de materiële wereld. (Vers 15-8).*

*Aṣṭāvakra maant Janaka aan om het verschil in aard tussen het 'lichaam' en het Zelf duidelijk te onderscheiden. De natuur van het lichaam is vergankelijk en tijdelijk, terwijl de ware essentie van de mens—de 'ziel' (Skr. ātmā)—eeuwig en onveranderlijk is en niet beïnvloed wordt door de transformaties van 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 men inziet dat ātman, en niet het lichaam, de ware essentie van de mens uitmaakt, men 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 van de persoonlijkheid is, 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 met het universum aangekaart. Hiervoor gebruikt Aṣṭāvakra opnieuw de metafoer 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 enkele 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.<sup>891</sup>*

*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) aannemen dat het universum een separate manifestatie 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)<sup>892</sup> 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'<sup>893</sup> is, waarin geen spoor van dualiteit te vinden is.*

*(Vers 15-13) benadrukt de essentie van het Zelf en de verbinding tussen het individuele (Skr. ātman) en het Universele 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 voortspruit 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 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 kortdaat: 'Ik ben Alles. Ik ben het Zelf'. Dit vers stelt dat we moeten begrijpen dat alles in de wereld, wijzelf inbegrepen, deel uitmaakt van het individueel bewustzijn, het ātman. Het suggereert dat we ons moeten concentreren op het realiseren van dit hogere bewustzijn én op het loslaten van de restrictieve 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 onze 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 overtuiging vereist die vrij is van twijfel (Skr. niḥsaṃkalpah)<sup>894</sup> 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 onwetendheid (Skr. avidyā) als de oorzaak waardoor 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. Dat zijn slechts fictieve kapstokken waar we onze illusies en wensdromen aan ophangen.*

*Het vers stelt 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 het concept van geboorte en dood slechts een illusie is die gecreëerd wordt door ons restrictieve 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 individuele bewustzijn verbinden met het Universele 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 een illusie is en dat er niets 'écht' (i.c. eeuwig en onverganke-lijk) te vinden is. Dit betekent evenwel niet dat we deze illusie mogen opheffen door een andere illusie te creëren. Elke illusie die we erbij creëren, vermeerdert slechts de bestaande verwarring en verwijdert 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'<sup>895</sup> genoemd, wat betekent dat we alle illusies en gedachten loslaten om de ware werkelijkheid te ervaren. De Jñānī 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 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 separatheid of dualiteit bestaat en dat alles deel uitmaakt van dezelfde ene oceaan van bestaan. Wanneer we aandachtig kijken, zien we dat gehechtheid aan wereldse zaken en aan spirituele praktijken nooit tot innerlijke vrede leidt. Maar evenmin bestaat er een noodzaak voor bevrijding, omdat het Zelf 'an sich'<sup>896</sup> volmaakt is. Wat niet geketend is, hoeft niet bevrijd te worden.*

*Het vers nodigt de yogi uit om de illusies van afgescheidenheid en dualiteit te doorzien en zich te realiseren dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) 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 eraan 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'<sup>897</sup> en 'vikalpa'<sup>898</sup> 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 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 bevat. 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 geboorteceel.*

*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.a.).*

*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 Puur Bewustzijn te verblijven en te rusten. Om zich te 'vestigen' in de diepe ervaring van het Zelf.*

*Kan het duidelijker gesteld worden?*





## HOOFDSTUK XVI – VOORBIJ ELK STREVEN

### VERS 16-1

*aṣṭāvakra uvāca |  
ācakṣva śṛṇu vā tāta nānāśāstrāṅgyanekaśaḥ |  
tathāpi na tava svāsthyaṃ sarvavismaraṇādṛte  
||16-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Mijn Zoon, hoewel je talloze <sup>899</sup> heilige geschriften <sup>900</sup>  
kunt lezen, beluisteren of reciteren,  
moet je beseffen  
dat je slechts tot realisatie kunt komen <sup>901</sup>  
wanneer je dit alles vergeet. <sup>902</sup> •

### VERS 16-2

*bhogaṃ karma samādhiṃ vā kuru vijñā tathāpi te |  
cittaṃ nirastasarvāśamatyarthaṃ rocayiṣyati  
||16-2||*

• Als een wijs mens

kun je je verstrooien met rijkdom te vergaren,  
met werken en mediteren, <sup>903</sup>  
maar toch zal je geest blijven hunkeren <sup>904</sup>  
naar Dat <sup>905</sup> wat alle verlangen uitdooft <sup>906</sup>  
en alles transcendeert. •

### VERS 16-3

*āyāsātsakalo duḥkhī nainaṃ jānāti kaścana |  
anēnaivopadeśena dhanyaḥ prāpnoti nirvṛtim  
||16-3||*

• Streven maakt ongelukkig. <sup>907</sup>

Maar niemand lijkt dit te beseffen.  
De gezegende die deze instructie <sup>908</sup> begrijpt, <sup>909</sup>  
bevrijdt zich uit werelds bestaan. <sup>910</sup> •

### VERS 16-4

*vyāpāre khidyate yastu nimeṣonmeṣayorapi |  
tasyālasayadhurīṅasya sukhaṃ nā'nyasya kasyacit  
||16-4||*

• Geluk komt hem toe  
die helemaal niets doet: <sup>911</sup>  
een Meester vindt zelfs het knippen <sup>912</sup>  
met zijn wimpers vermoeiend. <sup>913</sup>  
Voor de Meester die zich aan het Zelf  
heeft overgegeven,  
bestaat er geen geluk  
dat afkomstig is van iets anders. <sup>914</sup> •

### VERS 16-5

*idaṃ kṛtamidaṃ neti dvandvairmuktaṃ yadā manaḥ |*  
*dharmārthakāmamokṣeṣu nirapekṣaṃ tadā bhavet*  
||16-5||

• Wanneer de geest zich bevrijdt van dualiteiten <sup>915</sup>  
zoals "Dit moet gedaan worden",  
en "Dit moet niet gedaan worden",  
dan bevrijdt hij zich <sup>916</sup>  
van religieuze plichten, van wereldse rijkdom,  
van zintuiglijk genot  
en van streven naar spiritueel ontwaken. <sup>917</sup> •

### VERS 16-6

*virakto viṣayadveṣṭā rāgī viṣayalolupaḥ |*  
*grahamokṣavihīnastu na virakto na rāgavān*  
||16-6||

• Wie zintuiglijke objecten verafschuwt, <sup>918</sup>  
raakt onthecht.  
Wie zintuiglijke objecten najaagt, <sup>919</sup>  
raakt gehecht.  
Onthecht of gehecht: beiden hebben zich  
niet bevrijd uit de greep van de wereld.  
Slechts wie noch onthecht, noch gehecht is,  
realiseert bevrijding. •

### VERS 16-7

*heyopādeyatā tāvatsaṃsāraviṭapāṅkuraḥ |*  
*spṛhā jīvati yāvadvai nirvicāradaśāsāpadam*  
||16-7||

• Zolang er verlangen is, <sup>920</sup>  
zolang je geen onderscheidingsvermogen hebt, <sup>921</sup>  
zal het wordingszaadje van *saṃsāra* groeien. <sup>922</sup>  
Verlangen doet een mens dual denken:  
het maakt hem ofwel begerig ofwel afkerig.  
Hechting en afkeer zijn de takken en de scheuten  
van de *saṃsāra*-boom. •

### VERS 16-8

*pravṛttau jāyate rāgo nivṛttau dveṣa eva hi |*  
*nirdvandvo bālavaddhīmānevameva vyavasthitau*  
||16-8||

• Handelen leidt tot verlangen. <sup>923</sup>  
Onthouding voert tot afkeer. <sup>924</sup>  
De Meester <sup>925</sup>  
leeft als een kind: <sup>926</sup>  
hij zal nooit  
het ene boven het andere verkiezen. <sup>927</sup>  
Hij is vrij van elke tegenstelling. <sup>928</sup> •

### VERS 16-9

*hātumicchati saṃsāraṃ rāgī duḥkhajihāsayā |*  
*vītarāgo hi nirduḥkhastasminnapi na khidyati*  
||16-9||

• Wie aan de wereld gehecht is,  
wil van *saṃsāra* af  
om aan *duḥkha* te ontsnappen. <sup>929</sup>  
Wie niet aan de wereld gehecht is,  
is vrij van *duḥkha* <sup>930</sup>  
en voelt zich niet ellendig  
in de wereld. <sup>931</sup> •

### VERS 16-10

*yasyābhimāno mokṣe'pi dehe'pi mamatā tathā |*  
*na ca jñānī na vā yogī kevalaṃ duḥkhabhāgasau*  
||16-10||

• Wie naar bevrijding <sup>932</sup> verlangt,  
maar ondertussen  
zijn lichaam als zijn 'ik' beschouwt, <sup>933</sup>

is noch een jñānī,<sup>934</sup>  
noch een yogi.<sup>935</sup>  
Zo iemand is gewoon een ongelukkig<sup>936</sup>  
lijdend mens.<sup>937</sup> •

**VERS 16-11**

*haro yadyupadeṣṭā te hariḥ kamalajo'pi vā |*  
*tathāpi na tava svāsthyaṃ sarvavismaraṇādṛte*  
||16-11||

• Zelfs indien Shiva, Vishnu en Brahma  
jouw leraar zijn:<sup>938</sup>  
je zal je nooit in het Zelf vestigen  
tenzij je alles vergeet<sup>939</sup> en loslaat. •



## DUIDING BIJ HOOFDSTUK XVI — VOORBIJ ELK STREVEN

*Aṣṭāvakra benadrukt de zinloosheid van inspanning en van kennis. De staat van opperste gelukzaligheid is de staat van objectloos—'vormloos'—bewustzijn zonder enige inspanning. Om deze staat te ervaren, moet de yogi zich vrijmaken van voorkeur en afkeer. Vrij van 'ik'. Vrij van 'mij'. Vrij van 'mijn'. Vrij van elke 'zelf'-bewustheid. Vrij van 'zelf'-zucht. Vrij van 'zelf'-begoocheling. 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—'wijken hemel en aarde oneindig ver uiteen'. (...) Het vergelijken van wat je bevalt met wat je niet bevalt, is de ziekte van de geest'.<sup>940</sup>*

*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 aan de yogi 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, laat staan van gerealiseerd inzicht.*

*De yogi moet inzicht in zichzelf ervaren en verwerklijken. Door diepgaand inzicht en helder begrip kan hij de waarheden die in de geschriften worden gepresenteerd, direct en persoonlijk ervaren. Experimenteel ervaren. Enkel inzicht in het Zelf is belangrijk om tot zelfrealisatie 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 goed en wel gedooft is, staat reeds een ander klaar. Verlangen—vervuld of onvervuld—is de oorzaak van veel 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 moet zich richten op het transcendente en op 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 saṃsāra. 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. Zij kijken vanuit een fenomenaal perspectief, terwijl uitsluitend een noumenaal oogpunt tot waarheid voert.* <sup>941</sup>

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

*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 conditioneringen 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 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 verdelen. 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 inkapselen 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'<sup>942</sup> en 'viṣayadveṣṭā'<sup>943</sup> verwijzen naar een staat van onthechting en afwezigheid van afkeer ten opzichte van objecten. De termen 'rāgī'<sup>944</sup> en 'viṣayalolupahī'<sup>945</sup> verwijzen naar diegenen die gehecht zijn en verlangen naar objecten.*

*Het tweede deel van het vers wijst erop dat wie in dualiteit leeft, niet bevrijd is: 'Onthecht of gehecht: beiden hebben zich niet bevrijd uit de greep van de wereld.' Slechts wie noch onthecht, noch gehecht is, realiseert bevrijding.*

*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 Jñānī is vrij van dualiteit: hij verkiest nooit het ene boven het andere. Hij beeft dat handelen tot verlangen leidt en onthouding tot afkeer. Dit vers benadrukt dat verlangen en afkeer, of aantrekking en afstoting, inherent zijn aan actie en onthouding. De Meester, de gerealiseerde yogi, 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 ontstaat wanneer de mens uitgaat van de verkeerde premisse dat de wereld écht is, vast, stabiel, eeuwig. 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 om bevrijding te bereiken. Wie zonder verlangen leeft—naar wat dan ook—leeft gelukkig.*

*Wie naar bevrijding streeft, maar zijn lichaam als een separaat 'ik' beschouwt, is niet wijs en zeker geen Jñānī. Wijsheid is een toestand waarin het 'ik' compleet vernietigd is.*

*Zolang er een zweem van 'zelf'-bewustzijn, van individualiteit, arrogantie, trots (Skr. mamatā)<sup>946</sup> 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 alle dualiteit 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 bevrijding niet afhangen van externe omstandigheden, leraren of goddelijke tussenkomst, maar van het transcenderen van dualiteit en van het diepe individuele bewustzijn van de fundamentele eenheid van alles-met-alles.*



## HOOFDSTUK XVII — ONTSTIJG DE WERELD

### VERS 17-1

*aṣṭāvakra uvāca |  
tena jñānaphalaṃ prāptaṃ yogābhyāsaphalaṃ tathā |  
tṛptaḥ svacchendriyo nityamekāki ramate tu yaḥ  
||17-1||*

• [Aṣṭāvakra zei:]

Wie tevreden is, <sup>947</sup> gelouterd, <sup>948</sup>  
en zich in eenzaamheid vestigt, <sup>949</sup>  
zal de vruchten <sup>950</sup> van zijn inspanningen <sup>951</sup>  
verwerven en tot inzicht <sup>952</sup> komen. <sup>953</sup> •

### VERS 17-2

*na kadācijjagatyasmimṣtattvajño hanta khidyati |  
yata ekena tenedaṃ pūrṇaṃ brahmāṇḍamaṇḍalam  
||17-2||*

• Wie de waarheid kent, <sup>954</sup>

voelt zich nooit ellendig in deze wereld: <sup>955</sup>  
de hele wereldbol <sup>956</sup> is vol <sup>957</sup> van het ene Zelf. •

### VERS 17-3

*na jātu viṣayāḥ ke'pi svārāmaṃ harṣayantyamī |  
sallakīpallavaprītamivebhaṃ nimbapallavāḥ  
||17-3||*

• Wie het 'ware zelf' kent,  
zal nooit innerlijke bevrediging vinden  
in zintuiglijke objecten. <sup>958</sup>  
Men kan het vergelijken met een olifant  
die de bladeren van de Sallakiboom <sup>959</sup>  
verkiest  
boven deze van de Niemboom. <sup>960</sup> •

### VERS 17-4

*yastu bhogeṣu bhukteṣu na bhavatyadhivāsitaḥ |  
abhukteṣu nirākāṅkṣī tādṛśo bhavadurlabhaḥ  
||17-4||*

• Moeilijk te vinden in de wereld  
is een mens die niet gehecht is  
aan de dingen die hij heeft genoten <sup>961</sup>  
en die niet hunkert naar de dingen  
die hij niet heeft genoten. •

### VERS 17-5

*bubhukṣuriha saṃsāre mumukṣurapi dṛśyate |*  
*bhogamokṣanirākāṅkṣī viralo hi mahāśayaḥ*  
||17-5||

• Zowel wie hongert naar zintuiglijk plezier, <sup>962</sup>  
als wie naar bevrijding snakt, <sup>963</sup>  
kan je vinden in deze wereld.  
Onverstoorbaar <sup>964</sup> in deze wereld  
zijn zij die noch naar zintuiglijk genot, <sup>965</sup>  
noch naar bevrijding verlangen.  
Dat zijn de Edele Mensen. <sup>966</sup> •

### VERS 17-6

*dharmārthakāmamokṣeṣu jīvite maraṇe tathā |*  
*kasyāpyudāracittasya heyopādeyatā na hi*  
||17-6||

• Voor iemand wiens geest volledig vrij is  
van gehechtheid en restrictieve overtuigingen,  
bestaan er geen voorschriften  
met betrekking tot de vier levensdoelen: <sup>967</sup>  
spirituele verdienste,  
rijkdom,  
zintuiglijk genot,  
en bevrijding  
—zowel in het leven als in de dood. <sup>968</sup> •

### VERS 17-7

*vāñchā na viśvavilaye na dveṣastasya ca sthitau |*  
*yathājīvikayā tasmāddhanya āste yathāsukham*  
||17-7||

• Het maakt de Wijze die wéét <sup>969</sup>  
niet uit  
of de wereld vergaat <sup>970</sup>

of blijft bestaan.<sup>971</sup>  
Hij leeft gelukkig voort  
met alles wat er op zijn weg komt:  
hij is een gelukkig<sup>972</sup> mens. ♣

### VERS 17-8

*ḥṛtārtho'nena jñānenetyevaṃ galitadhīḥ ḥṛtī |*  
*paśyañchṛṇvanspr̥śaṅjighrannaśnannāste yathāsukham*  
||17-8||

♣ Verzadigd door deze wijsheid<sup>973</sup>  
—verzonken in het Zelf<sup>974</sup>—  
opgelost en met een lege geest,<sup>975</sup>  
leeft hij zijn bestaan  
door alleen maar te zien,  
te horen, te ruiken, te voelen  
en te proeven.<sup>976</sup> ♣

### VERS 17-9

*śūnyā dṛṣṭīrvṛthā ceṣṭā vikalānīndriyāṇi ca |*  
*na spr̥hā na viraktīrvā kṣīṇasamaṣārasāgare*  
||17-9||

♣ Voor wie de oceaan van de wereld<sup>977</sup>  
opgedroogd<sup>978</sup> is,  
bestaat er geen verlangen  
en geen afkeer meer.  
Leeg is zijn visie,<sup>979</sup>  
doelloos zijn handelen,<sup>980</sup>  
zijn zintuigen ongecontroleerd.<sup>981</sup> ♣

### VERS 17-10

*na jāgarti na nidrāti nonmīlati na mīlati |*  
*aho paradaśā kā'pi vartate muktacetasaḥ*  
||17-10||

♣ De Wijze<sup>982</sup> slaapt niet en is niet wakker.  
Hij sluit zijn ogen niet en opent ze evenmin.<sup>983</sup>  
Onder alle omstandigheden<sup>984</sup>  
bezit hij de hoogste status.<sup>985</sup> ♣

### VERS 17-11

*sarvatra dṛśyate svasthaḥ sarvatra vimalāśayaḥ |  
samastavāsanāmukto muktaḥ sarvatra rājate  
||17-11||*

• De bevrijde Wijze <sup>986</sup> schittert <sup>987</sup> overal, <sup>988</sup>  
bevrijd <sup>989</sup> als hij is van verlangen en afkeer.  
Onder alle omstandigheden  
is hij zelfbewust <sup>990</sup> en  
zuiver van hart. <sup>991</sup> •

### VERS 17-12

*paśyañchṛṇvanspṛśaṅjighrannaśnangrḥṇanvadanvrajan |  
īhitā'nīhitairmukto muktā eva mahāśayaḥ  
||17-12||*

• Al wat de Wijze  
ziet, hoort, voelt, ruikt of proeft,  
al sprekende of al lopende,  
hij is bevrijd <sup>992</sup>  
van inspanning en van niet-inspanning. <sup>993</sup>  
Een Edel Mens <sup>994</sup> is altijd en overal <sup>995</sup>  
volledig vrij.  
Waarlijk bevrijd. •

### VERS 17-13

*na nindati na ca stauti na hṛṣyati na kupyati |  
na dadāti na grḥṇāti muktaḥ sarvatra nīrasaḥ  
||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. <sup>996</sup> •



### VERS 17-14

*sānurāgām striyaṃ dr̥ṣṭvā mr̥tyuṃ vā samupasthitam |  
avīhvalamanāḥ svastho muktā eva mahāśayaḥ  
||17-14||*

- Een bevrijd mens is onverstoortbaar van geest: <sup>997</sup>  
hij blijft harmonisch in evenwicht <sup>998</sup>  
zelfs als een amoureuze vrouw zijn pad kruist  
of als hij de dood in de ogen kijkt. <sup>999</sup>  
Van hem kan gezegd worden  
dat hij volkomen bevrijd is. •

### VERS 17-15

*sukhe duhkhe nare nāryāṃ śampatsu vipatsu ca |  
viśeṣo naiva dhīrasya sarvatra samadarśinaḥ  
||17-15||*

- Voor de wijze man <sup>1000</sup> bestaat er geen onderscheid <sup>1001</sup>  
tussen vreugde en verdriet.  
Tussen man en vrouw.  
Tussen succes <sup>1002</sup> en falen. <sup>1003</sup>  
Altijd en overal <sup>1004</sup> blijft hij onbewogen. <sup>1005</sup>  
Gelijkmoedig. •

### VERS 17-16

*na hiṃsā naiva kāruṇyaṃ nauddhatyaṃ na ca dīnatā |  
nāścaryaṃ naiva ca kṣobhaḥ kṣīṇasaṃsaraṇe nare  
||17-16||*

- In hem is geen agressie, <sup>1006</sup>  
Maar ook geen mededogen. <sup>1007</sup>  
Geen rusteloosheid <sup>1008</sup> of onderworpenheid. <sup>1009</sup>  
Geen mentale verwarring. <sup>1010</sup>  
De wijze man <sup>1011</sup> is ontstegen aan de wereld. <sup>1012</sup>  
Hij is bevrijd van verlangen.  
Niets verstoort hem.  
Niets verrast hem nog. <sup>1013</sup> •

### VERS 17-17

*na mukto viśayaadvēṣṭā na vā viśayalolupaḥ |  
asaṃsaktamanā nityaṃ prāptāprāptamupāśnute  
||17-17||*

• De bevrijde mens verafschuwt  
de zintuiglijke wereld niet. <sup>1014</sup>  
Evenmin hunkert zijn geest ernaar. <sup>1015</sup>  
Met een onthechte geest  
geniet <sup>1016</sup> hij voor altijd <sup>1017</sup>  
zowel van wat verworven  
als van wat niet-verworven is. <sup>1018</sup> •

### VERS 17-18

*samādhānāsamādhānahitāhitavikalpanāḥ |*  
*sūnyacitto na jānāti kaivalyamiva saṁsthitaḥ |*  
||17-18||

• De Wijze die met een lege geest <sup>1019</sup>  
gevestigd is in de absolute staat <sup>1020</sup>  
kent de dualiteit niet <sup>1021</sup>  
tussen meditatie en niet-meditatie. <sup>1022</sup>  
Tussen goed en kwaad. <sup>1023</sup>  
Hij overstijgt dit  
door te verwijlen in het Zelf. <sup>1024</sup> •

### VERS 17-19

*nirmamo nirahaṁkāro na kiñciditi niścitaḥ |*  
*antargalītasarvāśaḥ kurvannapi na lipyate*  
||17-19||

• De Wijze is bevrijd <sup>1025</sup> van 'ik', 'mij', 'mijn'. <sup>1026</sup>  
Vastbesloten <sup>1027</sup> dat er 'niets bestaat',  
is hij vrij van elk verantwoordelijkheidsgevoel.  
Volkomen doordrongen van het innerlijke zelf <sup>1028</sup>  
wordt hij niet bezoedeld  
zelfs terwijl hij handelt. <sup>1029</sup> •

### VERS 17-20

*manaḥprakāśasaṁmohasvapnajāḍyavivarjitaḥ |*  
*daśāṁ kāmapi saṁprāpto bhavedgalitamānasaḥ*  
||17-20||

• De Wijze wiens geest  
heeft opgehouden met denken <sup>1030</sup>  
bevrijdt zich uit zijn droomwereld, <sup>1031</sup>  
uit zijn droom <sup>1032</sup> en uit zijn onwetendheid. <sup>1033</sup>  
De bijzondere staat waarin hij zich bevindt <sup>1034</sup>  
valt niet onder woorden te brengen. <sup>1035</sup> <sup>1036</sup> •

## 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 'Ātmārāma'<sup>1037</sup> geniet van het diepe inzicht dat ātman en Brahman een onverbreekelijke eenheid vormen. Hierdoor verblijft hij permanent in een soort spirituele trance—een status van intense gelukzaligheid ongeacht de situatie waarin hij zich 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 verlangen, zich hierdoor zuivert van zijn beoedelingen en zich vestigt in stilte, 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 stilte te omarmen, kan men ware vreugde en vervulling vinden.*

*Het verwerven van inzicht heeft het onnoemlijke 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 pleziertjes 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 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 waarvan hij genoten heeft of niet hunkert naar dingen waarnaar hij verlangt maar die hij nog niet verkregen 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 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 verhindert.*

*Moeilijker 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 —maar 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 thuisloze, 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).*

*De Jñānī heeft zich bevrijd van de oceaan van saṃsāra: er is geen verlangen meer. Evenmin afkeer. Zijn visie is volkomen open omdat hij niet vasthoudt aan de gedachte van een separaat zelf dat gescheiden is van alles wat hem omringt. Zijn handelen is zonder doel, omdat hij niet langer gehecht is aan een specifiek resultaat voor zijn acties. Zijn zintuigen zijn ongeconditioneerd, 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 penetreert 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 ként—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 harmonische 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 conditioneringen 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 beïnvloeden hem niet. Voor de Jñānī zijn alle levenservaringen en gebeurtenissen relatief en tijdelijk. 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. Accepteren is een rechtstreeks gevolg van wijsheid en mededogen. En accepteren voert naar harmonie.*

*In (Vers 17-16) merkt Aṣṭāvakra op dat er in de Jñānī geen agressie bestaat, maar ook geen medelijden. Met geen medelijden (Skr. naiva kāruṇyam) wordt bedoeld dat er geen behoefte is aan medelijden omdat de Jñānī beseft dat alle wezens uiteindelijk één zijn en er daarom geen medelijden vereist is. Dit vers wijst op een diep begrip van non-dualiteit en transcendentie van menselijke emoties zoals medelijden.*

*Trots noch nederigheid vinden een plaats in hem. Evenmin als mentale verwar- ring. 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 (Skr. avidyā). De Jñānī 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 Meester 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 Zelfrealisatie 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 elke dualiteit door te verwijzen in het Zelf (Vers 17-18).*

*De Jñānī is bevrijd van elke identificatie met 'ik'; 'mij', en 'mijn'. Ondanks dat hij handelt in de wereld, wordt hij niet beoedeld 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 Jñānī, 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 experiëntiële ervaring die niet te beschrijven valt. Zelfrealisatie is een staat van diepe vrede, eenheid en inzicht is die voorbij woorden en concepten gaat. Het voelt aan als 'thuiskomen'. Als een direct contact*

*met de kern van je eigen wezen. Het zien van je oorspronkelijk gezicht. In de taal van dualiteit, waarin woorden en concepten zich bevinden, is het moeilijk om non-dualiteit uit te drukken. De kloof tussen wat ervaren wordt en wat met woorden kan uitgedrukt worden, is erg diep.*







## HOOFDSTUK XVIII — DE AARD VAN DE MEESTER

### VERS 18-1

*aṣṭāvakra uvāca |*  
*yasya bodhodaye tāvatsvapnavadbhavati bhramaḥ |*  
*tasmai sukhaikarūpāya namaḥ śāntāya tejase*  
||18-1||

• [Aṣṭāvakra zei:]  
Ik betuig eer aan het Zelf, <sup>1038</sup>  
wiens natuurlijke aard  
zuiver geluk, <sup>1039</sup>  
innerlijke vrede, <sup>1040</sup>  
en schittering is. <sup>1041</sup>  
Wanneer inzicht <sup>1042</sup> in het Zelf ontstaat,  
verandert de zintuiglijke wereld  
in een illusoire droom. <sup>1043</sup> •

### VERS 18-2

*arjayitvākhilānarthānbhogānāpnoti puṣkalān |*  
*na hi sarvaparitāyāgamantareṇa sukḥī bhavet*  
||18-2||

• Door het verwerven van wereldse objecten <sup>1044</sup>  
ontstaat een overvloed aan zintuiglijk genot. <sup>1045</sup>  
Wie echter een overvloed van geluk <sup>1046</sup> wil vinden,  
moet van dit alles volledig afstand doen. <sup>1047</sup> •

### VERS 18-3

*kartavyaduhkhamārtanḍajvālādagdḥāntarātmanaḥ |*  
*kutaḥ praśamaṇīyūṣadhārāsāramṛte sukham*  
||18-3||

• Plicht <sup>1048</sup> verschroeit je hart <sup>1049</sup>  
als de hitte van de zon. <sup>1050</sup>  
Slechts wanneer je de stilte laat neerdalen <sup>1051</sup>  
als een stroom van ambrozijn, <sup>1052</sup>  
zal je het geluk <sup>1053</sup> vinden. •

### VERS 18-4

*bhavo'yaṃ bhāvanāmātro na kiñcitparamārthataḥ |  
nāstyabhāvaḥ svabhāvānām bhāvābhāvavibhāvinām  
||18-4||*

- Dit universum <sup>1054</sup> is slechts een mentale constructie. <sup>1055</sup>  
Vanuit het hoogste perspectief bekeken, <sup>1056</sup> is het niets. <sup>1057</sup>  
In werkelijkheid is er geen onderscheid  
tussen bestaan en niet-bestaan <sup>1058</sup>  
voor hen die de aard van de werkelijkheid begrijpen. •

### VERS 18-5

*na dūraṃ na ca saṃkocāllabdhamevātmanaḥ padam |  
nirvikalpaṃ nirāyāsaṃ nirvikāraṃ nirañjanam  
||18-5||*

- Het Zelf is absoluut. <sup>1059</sup>  
Zonder finaliteit. <sup>1060</sup>  
Onbezoedeld. <sup>1061</sup>  
Spontaan en natuurlijk. <sup>1062</sup> •

### VERS 18-6

*vyāmohamātraviratau svarūpādānamātrataḥ |  
vītaśokā virājante nirāvaraṇadṛṣṭayaḥ  
||18-6||*

- Als het Zelf gekend is, <sup>1063</sup>  
eindigt <sup>1064</sup> de waan. <sup>1065</sup>  
Als de sluier wegvalt,  
wordt alles helder. <sup>1066</sup>  
Ontdaan van de sluier van onwetendheid <sup>1067</sup>  
ontstaat inzicht <sup>1068</sup>  
en verdwijnt alle smart. <sup>1069</sup> •

### VERS 18-7

*samastaṃ kalpanāmātramātmā muktaḥ sanātanaḥ |  
iti vijñāya dhīro hi kimabhyasyati bālavat  
||18-7||*

- Het eeuwige <sup>1070</sup> Zelf is bevrijd <sup>1071</sup>  
van alle mentale constructies,

terwijl al de rest slechts futiele gedachten zijn <sup>1072</sup>  
—een begoocheling— <sup>1073</sup>  
Het behoedt de Meester <sup>1074</sup> ervoor  
zich te gedragen als een kind. <sup>1075</sup> ♣

### VERS 18-8

*ātmā brahmeti niścītya bhāvābhāvau ca kalpitau |*  
*niškāmaḥ kiṃ vijānāti kiṃ brūte ca karoti kim*  
||18-8||

• Wanneer de Meester <sup>1076</sup> wéét dat Ātman <sup>1077</sup>  
Brahman <sup>1078</sup> is <sup>1079</sup>  
en alles wat bestaat en niet-bestaat  
slechts concepten zijn, <sup>1080</sup>  
wat weet, zegt of doet de Meester  
die zich bevrijd heeft van verlangen? <sup>1081</sup> <sup>1082</sup> ♣

### VERS 18-9

*ayaṃ so 'hamayaṃ nāhamiti kṣīṇā vikalpanā |*  
*sarvamātmēti niścītya tūṣṇīṃbhūtasya yoginaḥ*  
||18-9||

• De Meester die alle mentale constructies overstegen is, <sup>1083</sup>  
die de Zijnservaring van het Zelf beleefd heeft,  
gaat volledig <sup>1084</sup> voorbij aan denkbeeldige concepten <sup>1085</sup> als:  
“Dit ben ik”  
of  
“Dit ben ik niet”.  
Hij wéét <sup>1086</sup> dat alles het Zelf is. <sup>1087</sup> ♣

### VERS 18-10

*na vikṣepo na caikāgryaṃ nātibodho na mūḍhatā |*  
*na sukhaṃ na ca vā duḥkhamupaśāntasya yoginaḥ*  
||18-10||

• De Meester  
die tot innerlijke vrede gekomen is, <sup>1088</sup>  
kent geen verwarring, <sup>1089</sup> noch meditatieve concentratie. <sup>1090</sup>  
Geen overtollige wijsheid, <sup>1091</sup> noch onwetendheid. <sup>1092</sup>  
Geen geluk, noch verdriet. <sup>1093</sup> ♣

### VERS 18-11

*svārājye bhaikṣyavṛttau ca lābhālābhe jane vane |  
nirvikalpasvabhāvasya na viśeṣo'sti yoginaḥ  
||18-11||*

• Voor de Meester die zich bevrijd heeft  
uit zijn conditionering <sup>1094</sup>  
maakt winst of verlies <sup>1095</sup> niets uit.  
Net zomin als een verblijf in de hemel <sup>1096</sup> of als bedelaar. <sup>1097</sup>  
Of leven in gemeenschap of in een bos. <sup>1098</sup>  
Het is hem om het even: <sup>1099</sup>  
hij is vrij van dualiteit  
en zijn aard is onveranderlijk. •

### VERS 18-12

*kva dharmāḥ kva ca vā kāmāḥ kva cārthāḥ kva vivekatā |  
idaṃ kṛtamidaṃ neti dvandvairmuktasya yoginaḥ  
||18-12||*

• De Meester heeft zich bevrijd van dualiteit:  
het verwerven van verdienste, <sup>1100</sup>  
wereldse rijkdom, <sup>1101</sup>  
begeerte, <sup>1102</sup>  
het maken van onderscheid: <sup>1103</sup>  
het laat hem koud.  
Dualistische begrippen <sup>1104</sup> zoals  
“Ik heb dit gedaan” of  
“Ik heb dit niet gedaan”  
heeft hij volkomen getranscendeerd. <sup>1105</sup> •

### VERS 18-13

*kṛtyaṃ kimapi naivāsti na kā'pi hṛdi rañjanā |  
yathā jīvanameveha jīvanmuktasya yoginaḥ  
||18-13||*

• De Meester die in dit leven  
tot bevrijding gekomen is, <sup>1106</sup> <sup>1107</sup>  
heeft geen enkele verplichting  
of verantwoordelijkheid meer. <sup>1108</sup>  
Er valt niets meer te doen of te bereiken;  
er is niets meer om het hart <sup>1109</sup> mee te vullen.  
Voor de in dit leven bevrijde Meester  
is er enkel het leven zelf, hier en nu. <sup>1110</sup> •

### VERS 18-14

*kva mohaḥ kva ca vā viśvaṃ kva taddhyānaṃ kva muktaṭā |  
sarvasaṃkalpasīmāyāṃ viśrāntasya mahātmanaḥ  
||18-14||*

• **Wáár is de illusie? Wáár is het universum?  
Wáár is de meditatie over het Zelf?  
Wáár is de bevrijding <sup>1111</sup> voor de Verheven Ziel, <sup>1112</sup>  
die tot rust gekomen is, <sup>1113</sup>  
voor wie geen onwetendheid meer bestaat,  
die compleet <sup>1114</sup> ontstegen is  
aan de wereld van begeerte?  
Wáár is er ruimte voor mentale concepten  
over wat al dan niet wáár is? <sup>1115</sup> ♣**

### VERS 18-15

*yena viśvamidaṃ dṛṣṭaṃ sa nāstīti karotu vai |  
nirvāsaṇaḥ kiṃ kurute paśyannapi na paśyati  
||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, <sup>1116</sup>  
terwijl hij kijkt en toch niets ziet? <sup>1117</sup> ♣**

### VERS 18-16

*yena dṛṣṭaṃ paraṃ brahma so'haṃ brahmeti cintayet |  
kiṃ cintayati niścinto dvitīyaṃ yo na paśyati  
||18-16||*

• **Wie denkt inzicht verworven te hebben  
en zegt: “Ik ben Brahman” <sup>1118</sup>  
heeft dit inzicht nog niet gerealiseerd. <sup>1119</sup>  
Immers:  
slechts wie volledig *voorbij* <sup>1120</sup> álle denken is gegaan,  
en in zichzelf heeft gerealiseerd dat er maar  
Eén/Niet-twee is,  
is Puur Bewustzijn geworden. <sup>1121</sup> ♣**

### VERS 18-17

*dr̥ṣṭo yenātmavikṣepo nirodhaṃ kurute tvasau |  
udārastu na vikṣiptaḥ sādhyā'bhāvātkaroti kim  
||18-17||*

- Een verwarde geest <sup>1122</sup> zoekt soelaas in meditatie. <sup>1123</sup>  
De Meester, wiens geest rustig is,  
onbewogen en niet verstoord door gedachten, <sup>1124</sup>  
kan de 'ware aard' van de werkelijkheid zien. <sup>1125</sup> ♣

### VERS 18-18

*dhīro lokaviparyasto vartamāno'pi lokavat |  
na samādhiṃ na vikṣepaṃ na lepaṃ svasya paśyati  
||18-18||*

- Hoewel de Meester <sup>1126</sup> zijn bestaan leeft  
als een gewoon mens,  
is hij het tegengestelde <sup>1127</sup> van een wereldling. <sup>1128</sup>  
Bezoedeling <sup>1129</sup> noch verwarring <sup>1130</sup> vormen zijn deel.  
Tot mediteren <sup>1131</sup> komt hij niet meer. <sup>1132</sup> ♣

### VERS 18-19

*bhāvābhāvavihīno yastr̥pto nirvāsano budhaḥ |  
naiva kiñcitkṛtaṃ tena lokadr̥ṣṭyā vikurvātā  
||18-19||*

- De Meester is vrij <sup>1133</sup> van zijn en niet-zijn. <sup>1134</sup>  
Hij is wijs, <sup>1135</sup> tevreden <sup>1136</sup>  
en vrij van verlangen. <sup>1137</sup>  
Bekeken met een wereldse blik is hij actief,  
maar in essentie handelt <sup>1138</sup> hij niet. <sup>1139</sup> ♣

### VERS 18-20

*pravṛttau vā nivṛttau vā naiva dhīrasya durgrahaḥ |  
yadā yatkartumāyāti tatkr̥tvā tiṣṭhataḥ sukham  
||18-20||*

- De Meester laat zich uitsluitend in  
met wat zich aan hem presenteert. <sup>1140</sup>  
Actief of niet-actief: <sup>1141</sup>  
er is niets dat hem verontrust. <sup>1142</sup> ♣

### VERS 18-21

*nirvāsano nirālambaḥ svacchando muktabandhanaḥ |  
kṣiptaḥ saṃskāravātena ceṣṭate śuṣkapaṃṇavat  
||18-21||*

- Vrij van begeerte, <sup>1143</sup> zelfredzaam, <sup>1144</sup>  
onafhankelijk, <sup>1145</sup> spontaan  
en bevrijd van zijn ketens, <sup>1146</sup>  
beweegt de Meester zich in de wereld  
als een verdord blad <sup>1147</sup>  
dat door de wind <sup>1148</sup>  
wordt weggeblazen. •

### VERS 18-22

*asaṃsārasya tu kvāpi na harṣo na viṣādatā |  
sa śītalamanā nityaṃ videha iva rājate  
||18-22||*

- De Meester die aan *saṃsāra* ontstegen is, <sup>1149</sup>  
kent vreugde <sup>1150</sup> noch verdriet. <sup>1151</sup>  
Onbewogen <sup>1152</sup> leeft hij met een vredige geest,  
alsof hij constant <sup>1153</sup> geen lichaam heeft. <sup>1154</sup> •

### VERS 18-23

*kuṭrāpi na jihāsāsti hāsā vāpi na kuṭracit |  
ātmārāmasya dhīrasya śītalācchatarātmanaḥ  
||18-23||*

- De Meester die vredig en onbewogen <sup>1155</sup> is  
en vreugde schept in het Zelf, <sup>1156</sup>  
beseft dat er nergens verlangen is, noch afkeer. <sup>1157</sup>  
Er is niets dat hij ontbeert. <sup>1158</sup> •

### VERS 18-24

*prakṛtyā śūnyacittasya kurvato'sya yadṛcchayā |  
prakṛtasyeva dhīrasya na māno nāvamānatā  
||18-24||*

- De geest van de Meester  
—die van nature leeg is— <sup>1159</sup>  
doet wat hij wil. <sup>1160</sup>

Eer <sup>1161</sup> of oneer <sup>1162</sup> verstoren hem niet: <sup>1163</sup>  
daarin verschilt hij van de wereldling. ♣

### VERS 18-25

*kṛtaṃ dehena karmedaṃ na mayā śuddharūpiṇā |*  
*iti cintānurodhī yaḥ kurvannapi karoti na*  
||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. <sup>1164</sup> ♣

### VERS 18-26

*atadvādīva kurute na bhavedapi bālīśaḥ |*  
*jīvanmuktaḥ sukḥī śrīmānsaṃsarannapi śobhate*  
||18-26||

♣ Wie de Meester gadeslaat,  
kan de indruk hebben dat hij onzorgvuldig <sup>1165</sup> is. <sup>1166</sup>  
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. <sup>1167</sup> ♣

### VERS 18-27

*nānāvicārasuśrānto dhīro viśrāntimāgataḥ |*  
*na kalpate na jānāti na śṛṇoti na paśyati*  
||18-27||

♣ De Meester die zijn geest tot rust  
gebracht heeft, nadat hij talloze  
overwegingen en redeneringen  
gestild heeft, <sup>1168</sup>  
denkt noch weet,  
hoort noch ziet. <sup>1169</sup> ♣



### VERS 18-28

*asamādheravikṣepāṇna mumukṣurna cetaraḥ |  
niścītya kalpitaṃ paśyanbrahmaivāste mahāśayaḥ  
||18-28||*

- Daar de Meester voorbij verwarring is gegaan, <sup>1170</sup>  
mediteert hij niet meer.  
Daar hij ongebonden is,  
streeft hij niet meer naar bevrijding. <sup>1171</sup>  
Wanneer hij de wereld bekijkt,  
beseft hij dat het universum slechts fictie is. <sup>1172</sup>  
De Meester bestaat als het Brahman. Als het Zelf. <sup>1173</sup> •

### VERS 18-29

*yasyāntaḥ syādahaṃkāro na karoti karoti saḥ |  
nirahaṃkāradhīreṇa na kiñcidakṛtaṃ kṛtam  
||18-29||*

- Hij die egoïsme in zich draagt,  
handelt, ook al doet hij niets. <sup>1174</sup>  
De Meester die (mentaal) vrij is van egoïsme,  
handelt niet, ook al handelt hij (fysisch). <sup>1175</sup> •

### VERS 18-30

*nodvignaṃ na ca santuṣṭamakarṭṛ spandavarjitam |  
nirāśaṃ gatasandehaṃ cittaṃ muktasya rājate  
||18-30||*

- De geest van de Meester is niet onderhevig  
aan onrust <sup>1176</sup> of tevredenheid. <sup>1177 1178</sup>  
De geest van de Meester is vrij van actie, <sup>1179</sup>  
statisch, <sup>1180</sup>  
vrij van verlangen  
en vrij van twijfel. <sup>1181</sup> •

### VERS 18-31

*nirdhyātum ceṣṭitum vāpi yaccittaṃ na pravartate |  
nirnimittamidaṃ kintu nirdhyāyati viceṣṭate  
||18-31||*

• Zonder oorzaak om te handelen, <sup>1182</sup>  
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. <sup>1183</sup> •

### VERS 18-32

*tattvaṃ yathārthamākāṅṣya mandaḥ prāpnoti mūḍhatām |*  
*athavā'yāti saṃkocamamūḍhaḥ ko'pi mūḍhavat*  
||18-32||

• Een dwaas raakt verbijsterd <sup>1184</sup>  
als hij de waarheid <sup>1185</sup> hoort,  
maar ook een verstandig man  
aarzelt—net als een dwaas—  
als hij de Waarheid uitgelegd krijgt. <sup>1186</sup> •

### VERS 18-33

*ekāgratā nirodho vā mūḍhairabhyasyate bhṛśam |*  
*dhīrāḥ kṛtyaṃ na paśyanti suptavatsvapade sthitāḥ*  
||18-33||

• De dwaas legt zich toe op éénpuntigheid <sup>1187</sup>  
om zijn geest te temmen. <sup>1188</sup>  
De Meester, <sup>1189</sup> die in het Zelf verwijt, <sup>1190</sup>  
heeft nergens behoefte aan: <sup>1191</sup>  
hij is in zichzelf gevestigd. <sup>1192</sup> •

### VERS 18-34

*aprayatnātprayatnādvā mūḍho nāpnoti nirvṛtim |*  
*tattvaniścayamātreṇa prājño bhavati nirvṛtaḥ*  
||18-34||

• De dwaas komt nooit tot innerlijke rust: <sup>1193</sup>  
noch door te handelen, <sup>1194</sup>  
noch door niet te handelen. <sup>1195</sup>  
De Meester daarentegen vindt innerlijke vrede <sup>1196</sup>  
door persoonlijk inzicht en het  
begrijpen van de waarheid. <sup>1197</sup> •

### VERS 18-35

*śuddhaṃ buddhaṃ priyaṃ pūrṇaṃ niṣprapañcaṃ nirāmayam |  
ātmānaṃ taṃ na jānanti tatrābhyāsaparā janāḥ  
||18-35||*

• Om tot inzicht te komen  
kunnen mensen <sup>1198</sup> in deze wereld  
talloze wegen bewandelen.  
Maar inzicht in het Zelf—  
het Puur Bewustzijn dat tot ontwaken leidt, <sup>1199</sup>  
dat uitsluitend onze volle aandacht <sup>1200</sup>  
zou moeten opwekken,  
dat volledig helder is, <sup>1201</sup>  
die een beoefening en toewijding vergt  
die diep en onwrikbaar is, <sup>1202</sup>  
dat vrij is van lijden— <sup>1203</sup>  
is niet voor hen weggelegd. •

### VERS 18-36

*nāpnoti karmaṇā mokṣaṃ vimūḍho 'bhyāsarūpiṇā |  
dhanyo vijñānamātreṇa muktastiṣṭhatyavikriyaḥ  
||18-36||*

• De dwaas—verward door zijn identificatie met vormen—  
zal zich nooit bevrijden, <sup>1204</sup>  
zelfs niet door aanhoudende beoefening. <sup>1205</sup>  
De Meester <sup>1206</sup> bevrijdt zich <sup>1207</sup>  
door zijn inzicht  
in de 'ware aard' van de dingen. <sup>1208</sup> •

### VERS 18-37

*mūḍho nāpnoti tadbrahma yato bhavitumicchati |  
anicchannapi dhīro hi parabrahmasvarūpabhāḥ  
||18-37||*

• De dwaas zal nooit Brahman worden,  
omdat hij er zo hevig naar verlangt. <sup>1209</sup>  
De Meester <sup>1210</sup> wordt één met Brahman, <sup>1211</sup>  
zelfs zonder dat hij ernaar hunkert. •

### VERS 18-38

*nirādhārā grahavyagrā mūḍhāḥ saṃsārapoṣakāḥ |  
etasyānarthamūlasya mūlacchedaḥ kṛto budhaiḥ  
||18-38||*

• Zonder steun om inzicht te verwerven, <sup>1212</sup>  
tezamen met een onblusbaar verlangen  
naar bevrijding  
wakkeren de dwazen het vuur van *saṃsāra* aan <sup>1213</sup>  
en houden de wereld in stand. <sup>1214</sup>  
De Meester daarentegen graaft  
de wortel van verlangen op <sup>1215</sup>  
en bevrijdt zich uit *duḥkha*. •

### VERS 18-39

*na śāntiṃ labhate mūḍho yataḥ śamitumicchati |  
dhīrastattvaṃ viniścītya sarvadā śāntamānaśaḥ  
||18-39||*

• De dwaas die naar innerlijke vrede <sup>1216</sup> verlangt,  
zal nooit innerlijke vrede bereiken. <sup>1217</sup>  
De Meester die inzicht verworven heeft  
in de 'ware aard' van de dingen  
ervaart altijd <sup>1218</sup> innerlijke vrede. •

### VERS 18-40

*kvātmano darśanaṃ tasya yo dr̥ṣṭamavalambate |  
dhīrāstaṃ taṃ na paśyanti paśyantyātmānamavyayam  
||18-40||*

• Hoe kan iemand tot zelfkennis komen,  
als zijn inzicht afhankelijk is van het object  
dat hij ervaart? <sup>1219</sup>  
De Meester wordt niet afgeleid door 'dit en dat'. <sup>1220</sup>  
Hij schouwt <sup>1221</sup> uitsluitend zichzelf—  
het onveranderlijke Zelf. <sup>1222</sup> •

### VERS 18-41

*kva nirodho vimūḍhasya yo nirbandhaṃ karoti vai |  
svārāmasyaiva dhīrasya sarvadā'sāvakṛtrimaḥ  
||18-41||*

- Hoe kan een dwaas zich bevrijden van zijn denken, <sup>1223</sup>  
wanneer hij er zo hevig naar verlangt? <sup>1224</sup>  
Voor de Meester die vreugde vindt in het Zelf <sup>1225</sup>  
is dit slechts de meest natuurlijke zaak. <sup>1226</sup> •

### VERS 18-42

*bhāvasya bhāvakaḥ kaścinna kiñcidbhāvako'paraḥ |*  
*ubhayā'bhāvakaḥ kaścidevameva nirākulaḥ*  
||18-42||

- De ene geloof in het bestaan. <sup>1227</sup>  
De andere niet.  
Zeldzaam <sup>1228</sup> is hij die in  
geen van beide <sup>1229</sup> gelooft.  
Zo iemand bevrijdt zich  
uit verwarring. <sup>1230</sup> •

### VERS 18-43

*śuddhamadvayamātmānaṃ bhāvayanti kubuddhayaḥ |*  
*na tu jānanti saṃmohādyaāvajjivamanirvṛtāḥ*  
||18-43||

- Een dwaas <sup>1231</sup> kan wel de gedachte koesteren  
dat het Zelf puur is en zonder dualiteit. <sup>1232</sup>  
Maar door onwetendheid <sup>1233</sup> ziet hij dit niet. <sup>1234</sup>  
Hierdoor blijft hij zijn leven lang ongelukkig. •

### VERS 18-44

*mumukṣorbuddhirāmbamantareṇa na vidyate |*  
*nirālambaiva niṣkāma buddhirmuktasya sarvadā*  
||18-44||

- De yogi die naar bevrijding streeft, <sup>1235</sup>  
heeft enkel wijsheid als toevlucht. <sup>1236</sup> <sup>1237</sup>  
Voortdurend afhankelijk zijn,  
geldt slechts voor hen  
die wereldse voordelen najagen. <sup>1238</sup>  
De wijsheid van de bevrijde Meester,  
is altijd onafhankelijk: <sup>1239</sup>  
hij stijgt steeds <sup>1240</sup>  
boven elk streven uit. •

### VERS 18-45

*viṣayadvīpino vīkṣya cakitāḥ śaraṇārthinah |*  
*viśanti jhaṭīti kroḍaṃ nirodhaikāgryasiddhaye*  
||18-45||

- **Vergelijk de zintuiglijke objecten** <sup>1241</sup> **met een panter.** <sup>1242</sup>  
**Een mens die hem opmerkt, zoekt angstig** <sup>1243</sup>  
**naar een grot als vluchtplaats** <sup>1244</sup>  
**om de realiteit onder ogen te zien,** <sup>1245</sup>  
**zich in veiligheid te brengen** <sup>1246</sup>  
**en zich éénpuntig** <sup>1247</sup> **te focussen op het gevaar.** •

### VERS 18-46

*nirvāsanaṃ hariṃ drṣṭvā tūṣṇīm viṣayadantinah |*  
*palāyante na śaktāste sevante kṛtacāṭavaḥ*  
||18-46||

- **Een begeerteloos mens** <sup>1248</sup>  
**is als een leeuw.** <sup>1249</sup>  
**Als de zintuigen** <sup>1250</sup> **een leeuw opmerken,**  
**slaan ze als olifanten** <sup>1251</sup> **op de vlucht**  
**zo stil** <sup>1252</sup> **als ze maar kunnen.**  
**Indien ze hem niet kunnen ontlopen,**  
**dienen ze hem als slaven.** <sup>1253</sup> •

### VERS 18-47

*na muktikārikāṃ dhatte niḥśaṅko yuktamānasaḥ |*  
*paśyañchṛṇvansprṣāñjighrannaśnannāste yathāsukham*  
||18-47||

- **De man die twijfel overwonnen heeft**  
**en wiens geest in het Zelf verzonken is,**  
**hoeft niet langer naar een bevrijdingsweg te zoeken.** <sup>1254</sup>  
**Door te zien, te horen, te voelen, te ruiken en te proeven**  
**leeft hij gelukkig** <sup>1255</sup>  
**in de wereld.** •

### VERS 18-48

*vastuśravaṇamātreṇa śuddhabuddhīrākulaḥ |*  
*naivācāramanācāramaudāsyam vā prapaśyati*  
||18-48||

• De man wiens geest zuiver  
en bevrijd is van onwetendheid <sup>1256</sup>  
door het horen van de essentie [van het Zelf] <sup>1257</sup>  
op deze plaats in dit eigenste moment, <sup>1258</sup>  
hoeft zich verder niet af te vragen <sup>1259</sup>  
wat juist of ongepast handelen  
of niet-handelen is. <sup>1260</sup> •

#### VERS 18-49

*yadā yatkartumāyāti tadā tatkurute hyrju |  
śubhaṃ vāpyaśubhaṃ vāpi tasya ceṣṭā hi bālavat  
||18-49||*

• De Meester die zich bevrijd heeft van zijn zelfzucht  
handelt als een kind:  
hij doet wat zich spontaan <sup>1261</sup> aan hem presenteert.  
Ongeacht of zijn handelingen  
goed <sup>1262</sup> of slecht <sup>1263</sup> zijn. •

#### VERS 18-50

*svātantryātsukhamāpnoti svātantryāllabhate param |  
svātantryānnirvṛtiṃ gacchetsvātantryātparam padam  
||18-50||*

• Wie zich bevrijdt van dualiteit <sup>1264</sup> wordt gelukkig. <sup>1265</sup>  
Deze bevrijding voert tot het Allerhoogste. <sup>1266</sup>  
Tot afwezigheid van gedachten.  
Tot Rust.  
Bevrijding van dualiteit leidt tot vervulling: <sup>1267</sup>  
tot het einde van het Pad. <sup>1268</sup> •

#### VERS 18-51

*akartṛtvamabhokṛtvam svātmano manyate yadā |  
tadā kṣīṇā bhavantyeva samastāścittavṛttayaḥ  
||18-51||*

• Wanneer een mens zich realiseert  
dat hij het niet is die handelt of ervaart,  
komt de gedachtestroom van zijn geest <sup>1269</sup>  
tot bedaren. •

### VERS 18-52

*ucchrñkhalāpyākṛtikā sthitirdhīrasya rājate |  
na tu saṃspṛhacittasya śāntirmūḍhasya kṛtrimā  
||18-52||*

- **Waar het spontane, stabiele en ongedwongen gedrag,  
vrij van hunkering en afkeer <sup>1270</sup>  
van de Meester afstraalt,  
valt de nutteloze, geveinsde kalmte <sup>1271</sup>  
van de dwaas met zijn  
—door verlangen gestuurde gedachten— <sup>1272</sup>  
des te meer op. •**

### VERS 18-53

*vilasanti mahābhogairviśanti girigahvarān |  
nirastakalpanā dhīrā abaddhā muktabuddhayaḥ  
||18-53||*

- **De Meester die zijn geest bevrijd heeft  
van alle hersenspinsels: <sup>1273</sup>  
ongebonden, <sup>1274</sup> met een bevrijde geest <sup>1275</sup>  
geniet hij onbeschroomd <sup>1276</sup> zijn bestaan.  
Of slijt hij zijn dagen  
door zich terug te trekken in een grot. <sup>1277</sup> •**

### VERS 18-54

*śrotriyam devatām tīrthamaṅganām bhūpatiṃ priyam |  
dṛṣṭvā saṃpūjya dhīrasya na kāpi hṛdi vāsanā  
||18-54||*

- **In het hart van de Meester ontluikt nooit verlangen: <sup>1278</sup>  
niet als hij een god <sup>1279</sup> ontmoet,  
of een brahmaan bedreven in de Veda's, <sup>1280</sup>  
of een heilig oord <sup>1281</sup> bezoekt,  
of een koning, <sup>1282</sup> een mooie vrouw,  
of een geliefd persoon <sup>1283</sup> tegenkomt of eer betoont. <sup>1284</sup>  
Nooit is zijn geest een verblijfplaats van verlangen. <sup>1285</sup> •**



### VERS 18-55

*bhṛtyaiḥ putraiḥ kalatraiśca dauhitraiścāpi gotrajaiḥ |*  
*vihasya dhikkṛto yogī na yāti vikṛtiṃ manāk*  
||18-55||

- De Meester <sup>1286</sup> voelt zich nooit vernederd, <sup>1287</sup>  
zelfs niet als hij bespot wordt <sup>1288</sup>  
door zijn dienaren, kinderen, vrouwen,  
kleinkinderen en bloedverwanten. <sup>1289</sup> •

### VERS 18-56

*santuṣṭo'pi na santuṣṭaḥ khinno'pi na ca khidyate |*  
*tasyāścaryadaśāṃ tām tām tādrśā eva jānate*  
||18-56||

- Blijdschap <sup>1290</sup> maakt hem niet blij.  
Verdriet <sup>1291</sup> doet hem geen pijn. <sup>1292</sup>  
Slechts zijn gelijken <sup>1293</sup> zijn in staat  
om zijn verheven status <sup>1294</sup> te begrijpen. •

### VERS 18-57

*kartavyataiva saṃsāro na tām paśyanti sūrayaḥ |*  
*śūnyākārā nirākārā nirvikārā nirāmayāḥ*  
||18-57||

- De zintuiglijke wereld <sup>1295</sup> creëert  
ons verantwoordelijkheidsgevoel. <sup>1296</sup>  
De Meester <sup>1297</sup> transcendeert deze wereld van *saṃsāra*. <sup>1298</sup>  
Leegte is de 'ware aard' van de Meester: <sup>1299</sup>  
vormloos, <sup>1300</sup> onveranderlijk <sup>1301</sup>  
en onbezoedeld. <sup>1302</sup> •

### VERS 18-58

*akurvannapi saṃkṣobhādvyaagraḥ sarvatra mūḍhadhīḥ |*  
*kurvannapi tu kṛtyāni kuśalo hi nirākulaḥ*  
||18-58||

- Zelfs als hij niets doet, wordt  
de dwaas <sup>1303</sup> steeds <sup>1304</sup> geagiteerd  
door rusteloze gedachten. <sup>1305</sup>

De geest van de Meester blijft onverstoord, <sup>1306</sup>  
zelfs terwijl hij handelt  
want hij is bedreven  
in zijn handelingen. <sup>1307</sup> ♪

### VERS 18-59

*sukhamāste sukhaṃ śete sukhamāyāti yāti ca |*  
*sukhaṃ vakti sukhaṃ bhūṅkte vyavahāre'pi śāntadhīḥ*  
||18-59||

• Wat de Meester <sup>1308</sup> ook doet, <sup>1309</sup>  
hij is gelukkig <sup>1310</sup> en verblijft in harmonie:  
hij is tevreden als hij zit,  
als hij slaapt, als hij komt en gaat,  
als hij praat, als hij eet. ♪

### VERS 18-60

*svabhāvādyaśya naivārtirlokavadvyavahāriṇaḥ |*  
*mahāhrada ivākṣobhyo gatakleśaḥ sa śobhate*  
||18-60||

• Aangezien de Meester <sup>1311</sup> zijn eigen natuur <sup>1312</sup> onderkent,  
vertonen zijn daden <sup>1313</sup> niet de  
neurotische signatuur van de wereldling.  
Doordat zijn geest kalm en ongestoord is  
als een uitgestrekt meer, <sup>1314</sup>  
gaat hij voorbij aan elk verdriet  
dat men normaal  
in deze wereld <sup>1315</sup> kan ontmoeten.  
Vrij van elke conditionering straalt hij. ♪

### VERS 18-61

*nivṛtterapi mūḍhasya pravṛttirupajāyate |*  
*pravṛttirapi dhīrasya nivṛttiphaladāyini*  
||18-61||

• Zelfs niet-handelen <sup>1316</sup> leidt bij de dwaas  
tot actie, <sup>1317</sup>  
terwijl handelen bij de Meester  
vruchten van passiviteit <sup>1318</sup> voortbrengt. <sup>1319</sup> ♪

### VERS 18-62

*parigraheṣu vairāgyaṃ prāyo mūḍhasya dṛśyate |  
dehe vigalitāśasya kva rāgaḥ kva virāgatā  
||18-62||*

- De wereldse dwaas beschouwt onthechting meestal <sup>1320</sup>  
vanuit het standpunt van materieel bezit. <sup>1321</sup>  
De Meester wiens gehechtheid aan het lichaam weggevallen is, <sup>1322</sup>  
kent geen gehechtheid, noch afkeer meer. ♣

### VERS 18-63

*bhāvanā'bhāvanāsaktā dṛṣṭirmūḍhasya sarvadā |  
bhāvabhāvanayā sā tu svasthasyādṛṣṭirūpiṇī  
||18-63||*

- Het bewustzijn van een dwaas is altijd <sup>1323</sup>  
gehecht aan gedachten om iets te 'worden'  
of om te vermijden iets te 'worden'. <sup>1324</sup>  
Het edele <sup>1325</sup> bewustzijn van de Meester  
is steeds <sup>1326</sup> van die aard <sup>1327</sup>  
om juist geen gedachten te hebben  
om iets te 'worden'  
of om te vermijden iets te 'worden'. <sup>1328</sup> ♣

### VERS 18-64

*sarvārambheṣu niṣkāmo yaścaredbālvānuniḥ |  
na lepastasya śuddhasya kriyamāṇe'pi karmaṇi  
||18-64||*

- De Meester <sup>1329</sup> gedraagt zich als een kind:  
al zijn daden zijn spontaan, <sup>1330</sup> niet-intentioneel. <sup>1331</sup>  
Krachtig, <sup>1332</sup> zuiver, <sup>1333</sup> aan niets gehecht, <sup>1334</sup>  
identificeert hij zich niet met het werk dat hij doet. <sup>1335</sup> ♣

### VERS 18-65

*sa eva dhanya ātmajñāḥ sarvabhāveṣu yaḥ samaḥ |  
paśyañchṛṇvanspṛśaṅgighrannaśnannistarṣamānasaḥ  
||18-65||*

• Gezegend <sup>1336</sup> is hij  
die de 'ware aard' van zichzelf kent. <sup>1337</sup>  
Zonder verlangen blijft hij onder alle omstandigheden  
zichzelf. <sup>1338</sup>  
Wat hij ook ziet, hoort,  
voelt, ruikt of proeft,  
hij blijft onbewogen. <sup>1339</sup> •

### VERS 18-66

*kva saṃsāraḥ kva cābhāsaḥ kva sādhyam kva ca sādhanam |*  
*ākāśasyeva dhīrasya nirvikalpasya sarvadā*  
||18-66||

• Wáár is de wereld? <sup>1340</sup>  
Wáár is de manifestatie van het Zelf?  
Wáár is de schittering? <sup>1341</sup>  
Wáár is het doel? <sup>1342</sup>  
Wáár is het middel om het doel te bereiken? <sup>1343</sup>  
Voor de Meester die zich bevrijd heeft  
van alle mentale constructies  
—en daardoor steeds gelijkmoedig en onbevooroordeeld is— <sup>1344</sup>  
bestaat er alleen maar Ruimte. <sup>1345</sup> •

### VERS 18-67

*sa jayatyarthasaṃnyāsī pūrṇasvarasavigrahaḥ |*  
*akṛtrimo'navacchinne samādhirasya vartate*  
||18-67||

• Triomfantelijk verschijnt de Meester  
als een herborene <sup>1346</sup>  
bevrijd van elk verlangen. <sup>1347</sup>  
Als incarnatie van zijn volmaakte essentie. <sup>1348</sup>  
Spontaan <sup>1349</sup> en ondeelbaar <sup>1350</sup>  
is hij de wereld ontstegen:  
geabsorbeerd is hij in het Absolute Zelf. •

### VERS 18-68

*bahunātra kimuktena jñātatattvo mahāśayaḥ |*  
*bhogamokṣanirākāṅkṣī sadā sarvatra nīrasaḥ*  
||18-68||

• Wat valt er nog verder te doen  
door <sup>1351</sup> de Meester <sup>1352</sup>  
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 <sup>1353</sup> van alles bevrijd <sup>1354</sup> <sup>1355</sup> •

### VERS 18-69

*mahadādi jagaddvaitaṃ nāmamātravijrmbhitam |  
vihāya śuddhabodhasya kiṃ kṛtyamavaśiṣyate  
||18-69||*

• Wat hoeft er verder nog gedaan te worden <sup>1356</sup>  
door de Meester die Puur Bewustzijn is, <sup>1357</sup>  
die voorbij de dualiteit van de wereld  
—de wereld van de verschijningsvormen—  
gegaan is <sup>1358</sup>  
en spontaan en uitbundig  
opgaat in het moment,  
zonder verwachting of verlangen. <sup>1359</sup> •

### VERS 18-70

*bhramabhūtamidaṃ sarvaṃ kiñcinnāstīti niścayī |  
alakṣyasphuraṇaḥ śuddhaḥ svabhāvenaiva śāmyati  
||18-70||*

• De Meester die zuiver is, <sup>1360</sup>  
die het onbeschrijflijke ervaren heeft, <sup>1361</sup>  
die ziet wat niemand anders ziet:  
met zekerheid kan hij getuigen <sup>1362</sup>  
dat het universum slechts begoocheling is,  
dat er—in essentie—niets bestaat. <sup>1363</sup>  
Door dit inzicht wordt innerlijke vrede  
zijn natuurlijke staat. <sup>1364</sup> •

### VERS 18-71

*śuddhasphuraṇarūpasya dṛśyabhāvamapaśyataḥ |  
kva vidhiḥ kva ca vairāgyaṃ kva tyāgaḥ kva śamo'pi vā  
||18-71||*

• Wat maken gedragsregels, <sup>1365</sup> onthechting, <sup>1366</sup>  
zelfverloochening <sup>1367</sup> en zelfbeheersing <sup>1368</sup> uit  
voor iemand die de aard van Puur Bewustzijn bezit?  
Zuiver <sup>1369</sup> als hij is,  
is een Meester  
immers volkomen ongevoelig voor  
de wereld van de verschijnselen. <sup>1370</sup> •

### VERS 18-72

*sphurato'nantarūpeṇa prakṛtiṃ ca na paśyataḥ |*  
*kva bandhaḥ kva ca vā mokṣaḥ kva harṣaḥ kva viṣādatā*  
||18-72||

• Wáár is gebondenheid? <sup>1371</sup>  
Wáár is bevrijding? <sup>1372</sup>  
Wáár is vreugde? <sup>1373</sup>  
Wáár is droefheid? <sup>1374</sup>  
Voor wie straalt als het Oneindige <sup>1375</sup>  
en het relatieve bestaan niet ziet? <sup>1376</sup> •

### VERS 18-73

*buddhiparyantasamsāre māyāmātraṃ vivartate |*  
*nirmamo nirahaṃkāro niṣkāmaḥ śobhate budhaḥ*  
||18-73||

• In de oceaan van transmigratie <sup>1377</sup>  
wordt door de wereldling slechts illusie <sup>1378</sup> waargenomen.  
De Meester schittert als iemand die vrij is  
van zelfzucht, <sup>1379</sup> gehechtheid <sup>1380</sup>  
en verlangen. <sup>1381</sup> •

### VERS 18-74

*akṣayaṃ gatasantāpamātmānaṃ paśyato muneḥ |*  
*kva vidyā kva ca vā viśvaṃ kva deho'haṃ mameti vā*  
||18-74||

• Wáár is inzicht? <sup>1382</sup>  
Wáár is het universum? <sup>1383</sup>  
Wáár is het lichaam? <sup>1384</sup>  
Wáár is de gedachte:  
“Ik ben dit lichaam” <sup>1385</sup>  
of “dit lichaam is van mij” <sup>1386</sup>

Voor de Meester  
die het Zelf als onvergankelijk <sup>1387</sup>  
en zonder lijden <sup>1388</sup> beschouwt? •

**VERS 18-75**

*nirodhādīni karmāṇi jahāti jaḍadhīryadi |  
manorathānpralāpāṃśca kartumāpnoti tatkṣaṇāt  
||18-75||*

- Zodra een dwaas zijn concentratie laat verkwijnen <sup>1389</sup>  
en zijn spirituele activiteiten <sup>1390</sup> loslaat,  
wordt hij een speelbal van de golven <sup>1391</sup>  
—een willoos slachtoffer. <sup>1392</sup> •

**VERS 18-76**

*mandah śrutvāpi tadvastu na jahāti vimūḍhatām |  
nirvikalpo bahiryatnādantarviśayaalāsaḥ  
||18-76||*

- Zelfs al hoort een dwaas <sup>1393</sup> de waarheid,  
zijn begoocheling <sup>1394</sup> geeft hij niet op. <sup>1395</sup>  
Terwijl hij uiterlijk <sup>1396</sup> kalm en gelijkmoedig oogt,  
hunkert hij innerlijk <sup>1397</sup> vol begeerte <sup>1398</sup>  
naar alle zintuiglijke objecten  
die zijn verlangen opwekken. <sup>1399</sup> •

**VERS 18-77**

*jñānāḍgalitakarmā yo lokadrṣṭyāpi karmakṛt |  
nāpnotyavasaraṃ kartuṃ vaktumeva na kiñcana  
||18-77||*

- Hoewel de Meester in de ogen van de anderen  
actief bezig lijkt te zijn,  
kan hij voor zichzelf  
geen enkele reden bedenken <sup>1400</sup>  
om iets te zeggen of te doen. <sup>1401</sup> •

**VERS 18-78**

*kva tamaḥ kva prakāśo vā hānaṃ kva ca na kiñcana |  
nirvikārasya dhīrasya nirātāṅkasya sarvadā  
||18-78||*

• Voor de Meester die steeds dezelfde is, <sup>1402</sup>  
en geen obstakels kent, <sup>1403</sup>  
bestaat er geen duisternis, <sup>1404</sup> noch licht, <sup>1405</sup> <sup>1406</sup>  
noch vernietiging, <sup>1407</sup>  
noch wat dan ook:  
er is gewoonweg niets. •

### VERS 18-79

*kva dhairyam kva vivekitvam kva nirātāṅkatā'pi vā |*  
*anirvācyasvabhāvasya niḥsvabhāvasya yoginaḥ*  
||18-79||

• Wáár is vastberadenheid? <sup>1408</sup>  
Wáár is onderscheidingsvermogen? <sup>1409</sup>  
Wáár is onbevreesdheid <sup>1410</sup>  
voor de Meester <sup>1411</sup>  
wiens aard niet kan beschreven worden, <sup>1412</sup>  
en die voorbij elk onderscheid  
tussen ego en Zelf is gegaan? <sup>1413</sup> •

### VERS 18-80

*na svargo naiva narako jīvanmuktirna caiva hi |*  
*bahunātra kimuktena yogadṛṣṭyā na kiñcana*  
||18-80||

• In de verlichte ogen van de Meester bestaat er niets.  
Er is geen hemel. <sup>1414</sup> Geen hel. <sup>1415</sup>  
Tijdens dit leven is zelfs bevrijding niet relevant. <sup>1416</sup> <sup>1417</sup>  
Buiten het Zelf bestaat er immers niets  
in het yogisch bewustzijn. <sup>1418</sup>  
Niets. •

### VERS 18-81

*naiva prārthayate lābham nā'lābhamanuśocati |*  
*dhīrasya śītalam cittamamṛtenaiva pūritam*  
||18-81||

• De Meester verlangt niet naar bereiken.  
Evenmin ontwikkelt hij afkeer om niet-bereiken. <sup>1419</sup>  
Koel is zijn geest  
en verzadigd van nectar. <sup>1420</sup> •



### VERS 18-82

*na śāntaṃ stauti niṣkāmo na duṣṭamapi nindati |  
samaduḥkhasukhasṭrptaḥ kiñcitkṛtyaṃ na paśyati  
||18-82||*

- Van begeerte bevrijd, <sup>1421</sup> zonder enige wens <sup>1422</sup> prijst de Meester de deugdzamen niet. Evenmin veroordeelt <sup>1423</sup> hij de zondaars. <sup>1424</sup> Gelijkmoedig in vreugde en smart <sup>1425</sup> is hij steeds tevreden: <sup>1426</sup> hij wéét dat er niets te bereiken valt. <sup>1427</sup> ♣

### VERS 18-83

*dhīro na dveṣṭi saṃsāramātmānaṃ na didṛkṣati |  
harṣāmarṣavinirmukto na mṛto na ca jīvati  
||18-83||*

- Vrij van vreugde en smart verafschuwt de Meester *saṃsāra* niet. <sup>1428</sup> Reïncarnatie of bevrijding begeert hij niet. <sup>1429</sup> Hij behoort noch tot de levenden, noch tot de doden. <sup>1430</sup> ♣

### VERS 18-84

*niḥsnehaḥ putradārādau niṣkāmo viṣayeṣu ca |  
niścintaḥ svaśarīre'pi nirāśaḥ śobhate budhaḥ  
||18-84||*

- De Meester die niets verlangt, straalt. <sup>1431</sup> Hij is vrij van hechting aan echtgenote, kinderen en familie. <sup>1432</sup> Hij is vrij van verlangen naar zintuiglijke objecten <sup>1433</sup> en vrij van zorgen omtrent zijn lichaam en geest. <sup>1434</sup> Hierdoor straalt zijn leven. ♣

### VERS 18-85

*tuṣṭiḥ sarvatra dhīrasya yathāpatitavartinaḥ |  
vacchandaṃ carato deśānyatrā'stamitaśāyinaḥ  
||18-85||*

- In het hart van de Meester <sup>1435</sup> heerst steeds <sup>1436</sup> gelijkmoedige tevredenheid: <sup>1437</sup> ♣

spontaan gaat hij waar hij wil gaan <sup>1438</sup>  
en gaat slapen waar de zon ondergaat. <sup>1439</sup> ♣

### VERS 18-86

*patatūdetu vā deho nāsya cintā mahātmanaḥ |*  
*svabhāvabhūmiviśrāntivismṛtāśeṣasamsṛteḥ*  
||18-86||

♣ De Meester <sup>1440</sup> maakt zich geen zorgen  
of zijn lichaam leeft of sterft. <sup>1441</sup>  
Hij is voorbij *samsāra* gegaan. <sup>1442</sup>  
Door inzicht te verwerven in zijn 'ware aard' <sup>1443</sup>  
heeft hij innerlijke rust bereikt. ♣

### VERS 18-87

*akīñcanaḥ kāmācāro nirdvandvaśchinnasamaṣayaḥ |*  
*asaktaḥ sarvabhāveṣu kevalo ramate budhaḥ*  
||18-87||

♣ De Meester is doordrongen van vreugde: <sup>1444</sup>  
zonder hechting aan bezit, <sup>1445</sup>  
ontdaan van dualiteit, <sup>1446</sup>  
verlost van twijfel, <sup>1447</sup>  
van niemand afhankelijk.  
Onthecht van alle identificaties, <sup>1448</sup>  
geniet hij uitsluitend <sup>1449</sup> van het Absolute. <sup>1450</sup> ♣

### VERS 18-88

*nirmamaḥ śobhate dhīraḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ |*  
*subhinnahṛdayagranthirvinirdhūtarajastamāḥ*  
||18-88||

♣ Verheven is de Meester die het 'ik'-gevoel  
achter zich gelaten heeft.  
Voor wie leem, keien of goud hetzelfde zijn. <sup>1451</sup>  
Voor wie de knopen <sup>1452</sup> heeft ontward  
die zijn hart gevangen hielden. <sup>1453</sup>  
En die zich gereinigd heeft van [de drang tot]  
handelen en passie, <sup>1454</sup>  
evenals van onwetendheid en luiheid. <sup>1455</sup> <sup>1456</sup> ♣

### VERS 18-89

*sarvatrānavadhānasya na kiñcidvāsānā hṛdi |  
muktātmano vitṛptasya tulanā kena jāyate  
||18-89||*

- **Wie kan men <sup>1457</sup> vergelijken <sup>1458</sup> met de Meester? <sup>1459</sup>**  
**Met deze onthechte <sup>1460</sup> en bevrijde geest**  
**die geen verlangen verbergt in zijn hart, <sup>1461</sup>**  
**die steeds <sup>1462</sup> tevredenheid uitstraalt**  
**en onthecht is aan alles en iedereen? •**

### VERS 18-90

*jānannapi na jānāti paśyannapi na paśyati |  
bruvannapi na ca brūte ko'nyo nirvāsanādṛte  
||18-90||*

- **Enkel de Meester die zonder verlangen is, <sup>1463</sup>**  
**weet zonder te weten, <sup>1464</sup>**  
**ziet zonder te zien, <sup>1465</sup>**  
**spreekt zonder te spreken. <sup>1466</sup> •**

### VERS 18-91

*bhikṣurvā bhūpatirvāpi yo niṣkāmaḥ sa śobhate |  
bhāveṣu galitā yasya śobhanā'śobhanā matiḥ  
||18-91||*

- **Onafgezien of hij een koning <sup>1467</sup> of een bedelaar <sup>1468</sup> is,**  
**enkel wie onthecht is, zonder verlangen, <sup>1469</sup>**  
**overtreft alle anderen. <sup>1470</sup>**  
**Zulke Meester is voorbij de begrippen van**  
**'goed' en 'kwaad' gegaan. <sup>1471</sup> •**

### VERS 18-92

*kva svācchandyam kva saṃkocaḥ kva vā tattvaviniścayaḥ |  
nirvyājārjavabhūtasya caritārthasya yoginaḥ  
||18-92||*

- **Wáár kan je innerlijke vrijheid vinden? <sup>1472</sup>**  
**Wáár kan je terughoudendheid vinden? <sup>1473</sup>**  
**Wat betekent een gevestigde opinie voor een Meester? <sup>1474</sup>**  
**Voor een yogi die zijn levensdoel bereikt heeft, <sup>1475</sup>**

die vrij is van zorgen <sup>1476</sup>  
en die de belichaming is  
van ongekunstelde, <sup>1477</sup> argeloze <sup>1478</sup>  
rechtschapenheid? <sup>1479</sup> •

### VERS 18-93

*ātmaviśrāntīṛptena nirāśena gatārtinā |*  
*antaryadanubhūyeta tatkathaṃ kasya kathyate*  
||18-93||

• Hoe en aan wie  
kan men de ervaring beschrijven <sup>1480</sup>  
van de Meester die zonder verlangen is,  
die alle smart vernietigd heeft  
en die, intens gelukkig,  
gevestigd is in het Zelf? •

### VERS 18-94

*supto'pi na suṣuptau ca svapne'pi śayito na ca |*  
*jāgare'pi na jāgarti dhīrastrptaḥ pade pade*  
||18-94||

• De Meester die onder alle omstandigheden  
tevreden is, <sup>1481</sup>  
droomt niet, zelfs als hij droomt,  
is niet wakker, zelfs als hij wakker is,  
slaapt niet, zelfs als hij in diepe slaap is. <sup>1482</sup> •

### VERS 18-95

*jñāḥ sacinto'pi niścintaḥ sendriyo'pi nirindriyaḥ |*  
*sabuddhirapi nirbuddhiḥ sāhaṃkāro'nahaṃkṛtiḥ*  
||18-95||

• De Meester <sup>1483</sup> is  
zonder gedachten, zelfs als hij denkt. <sup>1484</sup>  
Zonder zintuigen, zelfs als hij zintuigen heeft. <sup>1485</sup>  
Zonder intelligentie, hoewel hij intelligent is. <sup>1486</sup>  
Zonder ik-gevoel,  
hoewel hij ik-gevoel in zich draagt. <sup>1487</sup> •

### VERS 18-96

*na sukhī na ca vā duḥkhī na virakto na saṅgavān |*  
*na mumukṣurna vā mukto na kiñcina ca kiñcana*  
||18-96||

• [De Meester is:]  
Noch gelukkig, noch ongelukkig. <sup>1488</sup>  
Noch onthecht, noch gehecht. <sup>1489</sup>  
Niet vrij, maar evenmin op zoek naar bevrijding. <sup>1490</sup>  
[De Meester is:]  
Noch dit, noch dat. <sup>1491</sup> •

### VERS 18-97

*vikṣepe'pi na vikṣiptaḥ samādhau na samādhimān |*  
*jādye'pi na jaḍo dhanyaḥ pāṇḍitye'pi na paṇḍitaḥ*  
||18-97||

• [De Meester:]  
Te midden van chaos en confusie is hij de rust zelve. <sup>1492</sup>  
Te midden van *samādhi* mediteert hij niet. <sup>1493</sup>  
Te midden van dwaasheid is hij niet onwijs. <sup>1494</sup>  
Te midden van wijsheid weet hij niets. <sup>1495</sup> •

### VERS 18-98

*mukto yathāsthitisvasthaḥ kṛtakartavyanirvṛtaḥ |*  
*samaḥ sarvatra vaitṛṣṇyānna smaratyakṛtaṃ kṛtaṃ*  
||18-98||

• Ontspannen, <sup>1496</sup> zoals gebruikelijk, <sup>1497</sup>  
is de Meester in zichzelf gevestigd,  
met vervulde plichten en vrij van begeerte. <sup>1498</sup>  
Altijd en overal <sup>1499</sup> is hij dezelfde. <sup>1500</sup>  
Hij is vrij van handeling en van plicht. <sup>1501</sup>  
Vrij van begeerte reflecteert hij niet  
over wat hij wel of niet gedaan heeft. <sup>1502</sup> •

### VERS 18-99

*na prīyate vandyamāno nindyamāno na kupyati |*  
*naivodvijati maraṇe jīvane nābhinandati*  
||18-99||

• Lof raakt de Meester niet.  
Spot ergert hem niet.  
Hij verheugt zich niet over zijn leven. <sup>1503</sup>  
De dood <sup>1504</sup> vreest hij niet. •

**VERS 18-100**

*na dhāvati janākīrṇaṃ nāranyamupaśāntadhīḥ |*  
*yathātathā yatatatra sama evāvatiṣṭhate*  
||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. <sup>1505</sup> •

## 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 <sup>1506</sup> zijn speelgoed. Voer voor beginners.*

*De aard van de Jñānī is wonderbaarlijk. En wat zeker is: hij steekt met kop en schouders uit boven de geconditioneerde onwetenden.*

*De vrije, ongebonden, natuurlijke staat van de Meester is mijlenhoog verheven boven de staat van een sadhak. <sup>1507</sup> De Jñānī heeft zich bevrijd van de dwaalwegen van het bestaan, van de wereldse plichten, dualiteiten, verantwoordelijkheden en 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 de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman).*

*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 gevonden kan 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. In zijn afgesloten, beschermde speeltuin.*

*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. De wijze 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 conditioneringen en duḥkha. Om deze illusie te doorbreken, moeten we ons bewust worden van onze 'ware aard' en ons focussen op het innerlijke zelf.*

*De wijze 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 bereikt kan worden door het ego te transcenderen. Alleen door het ego te laten varen en ons te richten op het 'ware zelf', 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 Zelf.*

*De verzen bieden ook praktische aanwijzingen voor meditatie en zelfonderzoek. 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 kan ervaren 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 (Skr. ātman) en het Absolute (Skr. Brahman), of tussen het individuele bewustzijn en het Universele Bewustzijn. Met non-dualiteit wordt bedoeld dat er geen inherente separaatheden bestaat tussen de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. jīva) <sup>1508</sup> 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 waargenomenen. Het is een bewustzijnsstaat waarin de dualiteit van de wereld overstege 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 conditioneringen. 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 conditioneringen 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 experiëntieel ervaren— van de aard van de geest zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā leidt tot spirituele bevrijding en het realiseren van het 'ware zelf' (Skr. ātman). 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 conditioneringen, 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 conditioneringen en dualiteiten. Het is een pad dat leidt naar het ervaren van innerlijke vrijheid en spirituele verlichting. Het is 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 conditioneringen 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 ver-*

*langens. Dit 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 conditioneringen. 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 stabiele 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 (Skr. ātman), die vrij is van conditioneringen 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 te 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.*



*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 mala <sup>1509</sup> van epitheta. Infra doe ik een kleine greep uit de veelheid van omschrijvingen:*

— Jñānī, Jñānin of afgekort Jña: 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.

— *Jīvanmukti*—een Meester, een gerealiseerde yogi die bevrijd is terwijl hij nog in leven is, terwijl hij nog in zijn fysieke lichaam (Skr. *jīva*) leeft. Iemand die deze staat bereikt heeft, is vrij van wereldse beperkingen en lijden, terwijl hij nog in zijn fysieke lichaam is. Hij ervaart innerlijke vrede en verlichting en wordt niet meer beïnvloed door de dualiteiten en illusies van de materiële wereld.

Voor de leesbaarheid van de tekst heb ik de gerealiseerde yogi in alle verzen en voetnoten gemeenzaam als 'Meester' of als 'Jñānī' 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 <sup>1510</sup> 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 van de heilige geschriften de vrees voor de grotere kennis van tegenstanders in het debat. In deugdzaamheid de vrees voor verleiders. In het lichaam schuilt 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 er persoonlijk aan toekennen. 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 geldgewin 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 kunnen worden door onszelf te verbinden met de diepe essentie van het Zijn. Zijn, niet 'iets zijn'. Om dit te illustreren gebruikt Aṣṭāvakra de metafoer 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 onderscheid 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 en niet beperkt wordt door tijd, plaats en ruimte. Het kan direct ervaren worden door iemand die zijn eigen 'ware aard' begrijpt. Het Zelf wordt beschreven als zonder 'doel', zonder finaliteit (Skr. nirvikalpa); <sup>1511</sup> moeiteloos (Skr. nirāyāsa); <sup>1512</sup> onbezoedeld (Skr. nirañjana) <sup>1513</sup> en absoluut, onbewogen, vast (Skr. nirvikāra), <sup>1514</sup> wat aangeeft dat het niet beïnvloed wordt door de veranderlijke en tijdelijke aspecten van de zintuiglijke wereld. De Wijze streeft geen doelen na; de dwaas raakt verstrikt in doelen.*

*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 hij (M/V/X) 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 hij (M/V/X) zich van alle verdriet en pijn, die voortkomen uit zijn identificatie met tijdelijke, veranderlijke en vergankelijke dingen en met gebeurtenissen in de wereld die hem 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.*

*De term 'vyāmohamātraviratau'<sup>1515</sup> verwijst naar het zich onthouden van elke vorm van illusie of verwarring, terwijl 'svarūpādānamātrataḥ'<sup>1516</sup> aangeeft dat we ons uitsluitend moeten richten op onze 'ware aard' en ons enkel daarmee moeten identificeren. 'Vītaśokā'<sup>1517</sup> betekent vrij van verdriet en 'nirāvaraṇadṛṣṭayaḥ'<sup>1518</sup> betekent ongehinderde of ongelimiteerde visie of duidelijke waarneming zonder enige belemmering.*

*(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, bevrijdt men zich van de conditioneringen en restrictieve gedachten van de geest. De term 'samastam kalpanāmātra-mātrātmā'<sup>1519</sup> verwijst naar het feit dat het 'ware zelf' Puur Bewustzijn is, zonder enige mentale constructie of conditionering.*

*'Muktaḥ sanātanah'<sup>1520</sup> betekent dat het 'ware zelf' bevrijd is en eeuwig bestaat. De laatste regel van het vers, 'Iti vijñāya dhīro hi kim abhyasyati bālavat', 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 begrip 'ayaṃ so'hamayaṃ nāham' verwijst naar het idee van beperkte identiteit en individualiteit, waardoor 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, dat wordt aangeduid als 'sarvamātmēti'<sup>1521</sup>—alles is het Zelf. 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 Jñānī, 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. 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 de 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. Dit staat bekend als 'nirvikalpa',<sup>1522</sup> een staat van bewustzijn waarin er zich geen mentale fluctuaties, dualiteiten of veranderingen voordoen.*

*(Vers 18-12): Dit vers benadrukt dat voor de Meester de vier fundamentele doelen (Skr. puruṣārthas)<sup>1523</sup> 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 hindoeïstische puruṣārthas: dharma, kāma, artha en mokṣa.*

*Dit betekent niet dat deze puruṣārthas 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 verblijden, omdat het hart vervuld is van eeuwige vreugde en innerlijke vrede, die ervaren wordt doordat hij verenigd is met het Zelf. Het leven zelf, in het hier-en-nu, is voldoende en hoeft niet meer verfraaid te worden met externe zaken of ervaringen. Voor de in dit leven bevrijde Meester blijft er enkel het leven zelf over. 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 conditioneringen, 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 farce 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 immers 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 ervaringen en 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, hoewel 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 bezoedelingen 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. De Meester is vrij van Zijn en Niet-Zijn. Hij verspilt geen tijd aan twijfel en argumenten die hier niets mee van doen hebben. Een Meester die tevreden is en vrij is van verlangen, ziet de wereld zoals ze wèrkelijk is. Zulk wijs persoon handelt zonder de verwachtingen en de beperkingen die voortvloeien uit de mentale constructies van de geest. Zo'n persoon 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 bezoedeld 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 kalm en tevreden, ongeacht de uitkomst. Zijn handelen is natuurlijk. Is vanzelfsprekend. Leeg aan intentie. Leeg aan zelfzucht. Leeg aan hebzucht.*

*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 weggeblazen wordt. De betekenis van deze beeldspraak is dat de Meester zich steeds 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 beïnvloeden 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 conditioneringen 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 de 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.*

*Daardoor is de Meester 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 dít 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 scheidt die vreugde uit zijn identificatie met het ātman. Deze innerlijke rust en tijdloze vreugde is immers een inherente kwaliteit van zijn Puur Bewustzijn.*

*(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, <sup>1524</sup> 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 de door ons gestelde 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' (Skr. ātman) en om los te komen uit de identificatie met het vergankelijke lichaam en de wereld van verschijnselen.*

*De tweede helft van het vers gaat over het handelen zonder gehechtheid of verwachtingen. Als we ons bewust zijn van de 'ware aard' van het zelf, zijn we niet langer 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 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 bevrijding (Skr. mokṣa).*

*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' <sup>1525</sup> 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 '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 zit verscholen in het feit dat de Meester een Jīvanmuktā<sup>1526</sup> 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-geïnstrueerde mens, doet hem overkomen als een dwaas. Het verschil tussen beiden echter is dat de dwaas beneden het normale intelligentieniveau functioneert, terwijl de Meester er ver bovenuit stijgt. Dit hoeft niet te verbazen: uitersten hebben de neiging vaak treffende gelijkenissen te vertonen.*

*De werkelijkheid is dat de Meester 'gelukkig, tevreden en helder van geest moeiteloos verwijft in deze wereld': hoewel de Meester zich fysisch in de relatieve wereld bevindt, 'is' hij niet van deze wereld. Zijn bewustzijn verwijft in de noumenale dimensie. Daardoor is het begrijpelijk dat hij—vanuit een relatief, zintuiglijk perspectief—'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 'nānāvīcārasuśrānto dhīro'<sup>1527</sup>—letterlijk vertaald: 'de Meester die vermoeid is van eindeloos overpeinzen en analyseren'—is, nā 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 zijnstoestand van vrede en gelukzaligheid. Gevestigd in het Zelf geniet hij de opperste zaligheid van het Zelf.*

*(Vers 18-28): De Meester wordt niet langer gestoord door gedachten en verlangens. Hij is voorbij onwetendheid gegaan. Hij heeft de 'ware aard' van het univer-*

*sum 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 zich bevrijd van alle afleidingen en ongefocuste gedachten die, normaal gesproken, het bewustzijn 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 bewustzijnstoestand 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. Resultaatgericht streven heeft steeds een vernietigende invloed op het nagestreefde doel. Gehechtheid aan het resultaat verhindert het resultaat.*

*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) <sup>1528</sup> 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 ge-*

*hechtheid 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.*

*(Vers 18-31): Het vers 'nirdhyātum ceṣṭitum vāpi yaccittam na pravartate | nirni-mittamidaṃ kintu nirdhyāyati viceṣṭate' 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. Deze inherente aard, deze aangeboren natuur kan niet veranderd worden door externe omstandigheden of invloeden.*

*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 lezen we 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 openstaat 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 zelfrealisatie) om onze eigen conditioneringen 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 yogi's 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. Naar 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. Het Zelf is zijn enige identificatie. Het 'Zijn' sensu stricto. Niet 'iets zijn'. 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 pogen 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. Dit doet hij door 'simpelweg' de aard van de werkelijkheid te zien, te weten én te realiseren.*

*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 separaatheid 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 Zelf 'zuiver, ontwaakt, geliefd, volledig, niet-conceptueel en onbesmet is'.

Dit Zelf is niet bekend bij degenen die (nog) vastzitten in spirituele oefeningen (Skr. abhyāsa).<sup>1529</sup> 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 niet het Zelf onthullen. Het zijn en blijven hulpmiddelen. Upāya's.

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 'atrābhyāsaparā' in dit vers op doelt. Het begrip geeft aan dat eenmaal het Puur Bewustzijn gerealiseerd is, de noodzaak 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 de staat van verlicht bewustzijn, volledig vervuld is en niets anders, niets méér, hoeft te bereiken. Er is geen behoefte 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'.

(Vers 18-36): Dit vers legt de nadruk op het feit dat bevrijding niet kan bereikt 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 enkel door het cultiveren van inzicht en wijsheid en door los te komen uit de conditioneringen van uiterlijke vormen, structuren en rituelen, men bevrijding kan bereiken.

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'. Wat betekent: niets om je druk over te maken. 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 heeft, niet de vereiste wijsheid bezit. 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. De yogi moet 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 separatheid 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 onverwijld de keten van verlangen, die hij koortsachtig (door zijn rituele beoefening) aan het smeden is, verbreken. Hij hoeft niets te verlangen. Hij hoeft alléén te 'zien', te 'ontdekken' dat hij Ātman = Brahman = het Zelf = Puur Bewustzijn is. Hij hoeft alleen 'zijn oorspronkelijk gezicht' te detecteren.*

*(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 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 die 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 conditioneringen 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 invult), zolang hij verward is of gevangen zit in dualiteit en in conceptuele kaders.*

*Bevrijding of zelfrealisatie is immers een experiëntiële ervaring die voorbijgaat aan het beperkte denken en de beperkte concepten van de geest. Dit vers nodigt de yogi uit om de conditioneringen van het denken te overstijgen en te zoeken naar een directe bevrijdingservaring, die voorbijgaat aan alle concepten en dualiteit.*

*Dit vers benadrukt het belang van 'zelf'-bewustzijn, 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 deze persoonlijk 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' <sup>1530</sup> 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): Voor wie verlangt naar bevrijding, bestaat er geen andere toevlucht dan wijsheid (mumuṣṣorbuddhīrāmbamantareṇa na vidyate): dit vers geeft aan dat voor de zoekende yogi, die naar bevrijding (moksha) streeft, de enige toevlucht en leidraad wijsheid is. Onafhankelijke wijsheid. Op het spirituele pad naar bevrijding is begrip en inzicht in de waarheid van cruciaal belang.*

*Door zijn bevrijding maakt de yogi zich onafhankelijk van externe factoren. Afhankelijkheid, zegt het vers, is slechts voor diegenen die naar persoonlijk voordeel streven (nirāmbaiva niṣkāṁā): Hier wordt aangegeven dat voortdurend afhankelijk zijn van externe omstandigheden louter geldt voor diegenen die wereldse voordelen najagen. Voor diegenen die onzelfzuchtig zijn (niṣkāṁā) en streven naar bevrijding blijft er uitsluitend de gelukzalige staat van onafhankelijkheid over.*

*De wijsheid van zij die bevrijd zijn, is altijd onafhankelijk (buddhirmuktasya sarva-dā). Eenmaal bevrijd van wereldse bindingen, is het inzicht van de Meester constant en onveranderlijk.*

*Samengevat moedigt dit vers aan om wijsheid te zoeken en te cultiveren, omdat het de enige ware toevlucht is voor degenen die verlangen naar spirituele bevrijding. Het contrast tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid benadrukt de*

noodzaak om los te breken uit de bewustzijnsstaat van wereldse verlangens en te streven naar een staat van innerlijke vrijheid en wijsheid.

(Vers 18-45): Dit vers gebruikt de metafoer 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 hij/zij er zich mee identificeert.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het vasthouden aan *viśaya* <sup>1531</sup> —het zich 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.

Enmaal 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 hebben toegewijd, zich niet langer laten verschalcken door materiële verleidingen en zich in plaats daarvan richten op het bereiken van spirituele verlichting. Het woord '*nirvāsanam*' <sup>1532</sup> verwijst naar het loslaten van verlangen en het woord '*viśayadantinaḥ*' <sup>1533</sup> verwijst naar mensen die hun verlangen loslaten en zich richten op spirituele doelen.

(Vers 18-47): Dit vers benadrukt dat bevrijding niet bereikt kan worden door 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 restrictieve 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 van 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 bereiken. Dit leidt tot innerlijke vrede en vrijheid. Tot bevrijding. *Mokṣa*.

*(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 handelen spontaan. 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) <sup>1534</sup> 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. 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 genierter (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 'genierter'.*

*Wanneer de yogi zich realiseert dat het 'ware zelf' niet handelt of ervaart, 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). <sup>1535</sup> Dit komt doordat de beoefenaar 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 versturende invloeden.*

*(Vers 18-52): Dit vers benadrukt dat geestelijke rust en kalmte niet bereikt kan 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.*

*De woorden 'mahābhogair'<sup>1536</sup> en 'girigahvarān'<sup>1537</sup> verwijzen naar externe objecten, zoals genot en verborgen rijkdom. 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 heeft bereikt 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, dat aanleiding geeft tot verlangen en afkeer, gemoedstoestanden 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 bestaan 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 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 (Skr. svabhāva) 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 'ware zelf' gaat voorbij aan de dualiteit van geboorte en dood, van 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, manifestaties of gebeurtenissen. Dit inzicht spruit voort uit het overstijgen van de conditioneringen van zijn individuele ego en uit de realisatie van zijn verlichting.*

*De Meester realiseert zich dat het Zelf onvergankelijk is en niet beïnvloed wordt door het cyclische karakter—ontstaan en vergaan—van het werelds bestaan.*

*Dit vers benadrukt dus de innerlijke vrede en vreugde die de Meester bereikt door zijn bevrijding (Skr. mokṣa): hij overstijgt 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.)<sup>1538</sup> 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 de concepten van 'leegte' (Skr. śūnyākārā);<sup>1539</sup> 'vormloosheid' (Skr. nirākāra),<sup>1540</sup> 'onveranderlijkheid' (Skr. nirvikāra)<sup>1541</sup> en 'zui-verheid' (Skr. nirāmaya)<sup>1542</sup> 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, zintuiglijke wereld ligt. De Meester richt bijgevolg zijn aandacht niet op het aardse, maar 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 in beroering 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 onverstoord blijven. Het is immers niet de handeling die rust of onrust brengt, maar de innerlijke bewustzijnsstoestand 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 zouden blijven in alle omstandigheden van het leven. In twee woorden samengevat, leest dit vers als volgt: creëer stilte.*

*(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',<sup>1543</sup> 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),<sup>1544</sup> geen terugkeer (regressie) bestaat 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 metafoor die 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)<sup>1545</sup> voornamelijk ziet als afstand doen van materieel bezit en 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.).<sup>1546</sup> 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' of om te vermijden 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 'ware zelf' (Skr. ātman) 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 'ware zelf' dat eeuwig en onveranderlijk is. Door meditatie op het Zelf, door zichzelf te oefenen in 'bhāvayabhāvana' (Skr.),<sup>1547</sup> de contemplatie op het 'ware zelf', wordt de geest van de beoefenaar stil en helder en kan het Zelf gezien—experientieel 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)<sup>1548</sup> 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 persoon die in staat is om op deze manier te handelen en te 'zijn',<sup>1549</sup> 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 onbelangrijk zijn 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)?<sup>1550</sup> Waar is het doel, i.c. datgene wat bereikt moet worden (Skr. sādhya)<sup>1551</sup> en waar is het middel daartoe (Skr. sādhan)?<sup>1552</sup> 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 zich heen. De hamvraag 'wáár' wordt gesteld voor verschillende concepten, zoals saṃsāra (de cyclus van geboorte en dood); abhāsa (de schijnbare wereld van verschijnselen), sādhya (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).<sup>1553</sup> 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. pūrṇasvarasavigrahaḥ).<sup>1554</sup> Spontaan en ondeelbaar<sup>1555</sup> 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. Het vers verwijst naar de diepe spirituele staat waarin de Meester noch verlangt naar wereldse genoegens (Skr. bhoga), noch naar spirituele bevrijding (Skr. mokṣa). Hij is vrij van verlangen naar zowel werelds genot als naar spirituele bevrijding en blijft daardoor in alle omstandigheden onverstoort voor de gebeurtenissen in de wereld. In deze staat is de yogi overal en altijd (Skr. sarvatra) vrij van verlangen.*

*Het vers schetst een staat van volmaakte onthechting, waarin de Meester volledig vrij is van het najagen van elke vorm van verlangen. Het is een staat van diepe innerlijke rust en gelijkmoedigheid, waarin de Meester beseft dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) vrij is van alle conditioneringen en verlangens, waardoor er niets meer te bereiken of na te streven valt. Het beschrijft een toestand van spirituele vervulling en volledige bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra). De Meester is compleet tevreden: hij wéét dat hij de illusoire wereld niet nodig heeft om gelukkig en innerlijk vredig 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. Dat de wereld die we waarnemen slechts een illusie of een projectie is die 'gefantaseerd' wordt door onze beperkte waarneming en ons gelimiteerd denken. Dat de 'fantasie' dat het hele universum (Skr. mahadādi jagat) niets meer is dan een schijnbare creatie of een conceptuele constructie (Skr. nāma mātra) betrekking heeft op het hele universum, inclusief alles wat daarin verschijnt. Met andere woorden, de hele wereld zoals we die 'ervaren', is een fantasie, een droomwereld, gecreëerd door onze mentale processen en door onze neiging om dingen te benoemen en er ons mee te identificeren.*

*Dit vers benadrukt dat de ware aard van de werkelijkheid voorbij deze schijnbare 'fantasie' ligt en dat er slechts één onveranderlijke, ondeelbare realiteit is, namelijk het Zelf. Brahman. Het doel is om deze diepe spirituele realisatie te bereiken en de zintuiglijke 'fantasie' van de wereld te doorzien.*

*Op basis van het bovenstaande is de conclusie vlug gemaakt: 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 tot vervulling gekomen. Hij is vervuld tot zijn 'ware aard' (Skr. ātman). Vervuld tot het Zelf (Skr. Brahman).*

*(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 werkelijks 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) <sup>1556</sup> hoeft te houden of dat er geen discipline meer nodig is, maar louter dat de Meester 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 Universeel 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 straalt door zijn afwezigheid van zelfzucht (Skr. nirahaṅkāra),<sup>1557</sup> hebzucht (Skr. niṣkāma)<sup>1558</sup> en gehechtheid (Skr. nirmama).<sup>1559</sup>*

*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).<sup>1560</sup> Een willoos slachtoffer: iemand die zich niet door inzicht (Skr. bodha)<sup>1561</sup> maar door praatjes (Skr. pralāpa)<sup>1562</sup> 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',<sup>1563</sup> wat betekent dat hij niet in staat is om een onderscheid te maken of te differentiëren tussen verschillende aspecten van de werkelijkheid, en als 'viṣayaśāśaḥ',<sup>1564</sup> wat betekent dat hij rusteloos is, zich laat verleiden door de zintuiglijke objecten.*

*Het vers benadrukt het belang van wijsheid en onderscheidingsvermogen voor spirituele groei. Zonder deze kwaliteiten blijft de mandah<sup>1565</sup> vastgekleit in de cyclus van gehechtheid aan externe objecten en rusteloosheid, en is hij niet in staat 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 waarin 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? Door het stellen van deze vragen 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 'anirvācyasvabhāva' (de 'ware aard' die niet in woorden uit te drukken is) <sup>1566</sup> en 'niḥsvabhāva' (het non-duale zelf). <sup>1567</sup>*

*(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 los staat van materiële verworvenheden. Met andere woorden, het vers nodigt de zoeker 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 'bahunātra kimuktena yogadṛṣṭyā na kiñcana' 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' buiten het inzicht dat alle concepten van separaatheden en dualiteit illusies zijn en dat de wérkelijke werkelijkheid éénheid is. Of Ruimte. Of Puur Bewustzijn. Of Niets. Een prachtig vers.*

*(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 er niet naar om 'iets' te verkrijgen (bereiken) en heeft evenmin afkeer voor niet-bereiken, omdat hij beseft dat verlangen en afkeer tijdelijke fenomenen zijn die komen en gaan. Dat bereiken en niet-bereiken louter overlevingsreflexen zijn in ons werelds bestaan. 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 śītalam cittamamṛtenaiva pūritam' beschrijft de geestestoestand van de Meester als 'koel en verzadigd van nectar'. De term 'amrita' 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 nastreeft. De Meester is bevrijd van de dualiteit van vreugde en verdriet, omdat hij zich bewust is van het feit dat deze gevoelens slechts tijdelijke ver-*

*schijnselen 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 saṃsāra—de cyclus van geboorte en dood. Hij is gevestigd 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 Universele 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 bieden 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 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 meevoeren door de wind als een dor blad. Een Meester beweegt zich vrij en zonder angst, omdat hij weet dat zijn 'ware aard' onsterfelijk is en niet gelimiteerd 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) gerealiseerd heeft, 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. verblijvend in een staat van verlichting of bevrijding waarin alle andere identificaties en beperkingen overstegen worden, en hij (M/V/X) zich bewust is van zijn ware aard, die voorbij gaat aan alle beperkte concepten van ego*



en individualiteit. Dit is de staat van non-dualiteit waarin het individuele zelf (Skr. ātman) begrepen wordt als identiek aan het Universele Zelf (Skr. Brahman). Als één met het geheel. Hier presenteert zich de Meester. Zonder hoofd boven zijn hoofd. De 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 ont-hechting en tevredenheid, die bereikt wordt door de Meester, die vrij is van ego en verlangens. Een Meester is niet gehecht aan enig object of persoon in de wereld en heeft daardoor geen verlangen dat zijn hart beroert. Zo iemand kan met niets of niemand vergeleken worden. Zo iemand gaat elke vergelijking te boven.

(Vers 18-90): In dit vers benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā de onbegrijpelijkheid van de Ultieme Werkelijkheid en de onmogelijkheid om deze realiteit volledig te vatten 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 ervan.

Het woord 'nirvāsanādrte'<sup>1568</sup> 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 weet zonder te weten. Ziet zonder te zien. Spreekt 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 bewust-zijn 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),<sup>1569</sup> terughoudendheid (Skr. saṃkocah)<sup>1570</sup> en de juiste kennis (Skr. tattvaviniścayah)<sup>1571</sup> kan vinden.

*Het antwoord luidt dat bij de Meester, die leeft in onvoorwaardelijke eenvoud en waarheid (Skr. nirvyājārjavabhūtasya caritārthasya),<sup>1572</sup> 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 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 erdoor 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 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 be-*

*vrijding, omdat hij volledig bevrijd is. Hij is niet langer geïdentificeerd met iets specifiek, en ook niet met niets. De Meester is noch dit, noch dat. Een directe verwijzing naar het Zelf. 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 saṃsāra 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 uvāca |  
tattvavijñānasandaṃśamādāya hṛdayodarāt |  
nānāvidhaparāmarśaśalyoddhāraḥ kṛto mayā  
||19-1||*

• [Janaka zei:]

Net zoals een doorn met een pincet wordt uitgetrokken, <sup>1573</sup>  
zo heb ik mijn twijfel en vooroordelen  
met de nijptang van penetrerend inzicht <sup>1574</sup> verwijderd  
uit de obscure uithoeken van mijn hart. <sup>1575</sup> •

### VERS 19-2

*kva dharmah kva ca vā kāmah kva cārthah kva vivekatā |  
kva dvaitam kva ca vā'dvaitam svamahimni sthitasya me  
||19-2||*

• Wáár is dharma? <sup>1576</sup>

Wáár is kāmah? <sup>1577</sup>

Wáár is artha? <sup>1578</sup>

Wáár is onderscheidingsvermogen? <sup>1579</sup>

Wáár is dualiteit? <sup>1580</sup>

Wáár is non-dualiteit <sup>1581</sup>

voor iemand als ik,

die verwijl in mijn eigen luister? <sup>1582</sup> •

### VERS 19-3

*kva bhūtam kva bhaviṣyadvā vartamānamapi kva vā |  
kva deśah kva ca vā nityam svamahimni sthitasya me  
||19-3||*

• Wáár is verleden? <sup>1583</sup>

Wáár is toekomst? <sup>1584</sup>

Wáár is heden? <sup>1585</sup>

Wáár is ruimte? <sup>1586</sup>

Wáár is eeuwigheid <sup>1587</sup>

voor iemand als ik,

die verwijl in mijn eigen luister? <sup>1588</sup> •

### VERS 19-4

*kva cātmā kva ca vā'nātmā kva śubhaṃ kvāśubhaṃ tathā |  
kva cintā kva ca vā'cintā svamahimni sthitasya me  
||19-4||*

• **Wáár is het zelf? Wáár is het niet-zelf?** <sup>1589</sup>  
**Wáár is het goede? Wáár is het kwade?** <sup>1590</sup>  
**Wáár is rust? Wáár is agitatie** <sup>1591</sup>  
**voor iemand als ik,  
die verwijl in mijn eigen luister?** <sup>1592</sup> •

### VERS 19-5

*kva svapnaḥ kva suṣuptirvā kva ca jāgaraṇaṃ tathā |  
kva turīyaṃ bhayaṃ vā'pi svamahimni sthitasya me  
||19-5||*

• **Wáár is de droom?** <sup>1593</sup>  
**Wáár is de diepe slaap?** <sup>1594</sup>  
**Wáár is het wakker zijn?** <sup>1595</sup>  
**Wáár is de vierde staat?** <sup>1596</sup>  
**Wáár is de vrees** <sup>1597</sup>  
**voor iemand als ik,  
die verwijl in mijn eigen luister?** <sup>1598</sup> •

### VERS 19-6

*kva dūraṃ kva samīpaṃ vā bāhyaṃ kvābhyantaraṃ kva vā |  
kva sthūlaṃ kva ca vā sūkṣmaṃ svamahimni sthitasya me  
||19-6||*

• **Wáár is ver? Wáár is dichtbij?** <sup>1599</sup>  
**Wáár is innerlijk? Wáár is uiterlijk?** <sup>1600</sup>  
**Wáár is grof? Wáár is subtiel** <sup>1601</sup>  
**voor iemand als ik,  
die verwijl in mijn eigen luister?** <sup>1602</sup> •

### VERS 19-7

*kva mṛtyurjīvitam vā kva lokāḥ kvāsya kva laukikam |  
kva layaḥ kva samādhivā svamahimni sthitasya me  
||19-7||*

• **Wáár is leven?** <sup>1603</sup> **Wáár is dood?** <sup>1604</sup>  
    **Wáár zijn de werelden?** <sup>1605</sup>  
**Wáár de wereldse verschijnselen?** <sup>1606</sup>  
    **Wáár is laya?** <sup>1607</sup>  
    **Waar is mijn concentratie** <sup>1608</sup>  
    **voor iemand als ik,**  
**die verwijl in mijn eigen luister?** <sup>1609</sup> •

**VERS 19-8**

*alam trivargakathayā yogasya kathayā'pyalam |*  
*alam vijñānakathayā viśrāntasya mamātmani*  
    ||19-8||

• **Voor mij die rust en innerlijke vrede**  
    **gevonden heeft in het Zelf,** <sup>1610</sup>  
**is het nutteloos** <sup>1611</sup> **te redetwisten over**  
    **de drie doelen van het leven,** <sup>1612</sup>  
    **over de zin van het bestaan** <sup>1613</sup>  
    **of over wijsheid.** <sup>1614</sup> •





## 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 snakkende beoefenaar niet gemakkelijk. Er bestaat maar één probaat middel: vernietig ze. Janaka gebruikt hier de metafoer 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. over 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 <sup>1615</sup> 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 en beter 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 om 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 conditioneringen 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 waar de yogi verankerd is in het Zelf.*

*Janaka suggereert dat zulke vragen niet relevant zijn voor iemand die verblijft in zijn eigen grootsheid, omdat die 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' <sup>1616</sup> 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 nabijheid. 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 subtiele (niet-materiële)?' zich bevinden in vergelijking met de sublieme staat waarin hij zichzelf ervaart. Indien hij geen onderscheid maakt tussen het grove en het subtiele, zal hij niet in de verleiding komen ergens voor of tegen te zijn. Dan is er geen verschil meer tussen oneindig groot en oneindig klein, want elke definitie is verdwenen. Dan zijn er geen beperkingen meer.*

*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 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 onnuttig en zinloos is, indien het niet leidt tot de realisatie van het 'ware zelf'.*

*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 uvāca |  
kva bhūtāni kva deho vā kvendriyāṇi kva vā manaḥ |  
kva śūnyaṃ kva ca nairāśyaṃ matsvarūpe nirañjane  
||20-1||*

• [Janaka zei:]

In mijn onbezoedelde, vormloze natuur <sup>1617</sup>

vraag ik me af:

Wáár zijn de elementen? <sup>1618</sup>

Wáár is het lichaam?

Wáár zijn de zintuigen? <sup>1619</sup>

Wáár is de geest? <sup>1620</sup>

Wáár is de leegte? <sup>1621</sup>

Wáár is de onthechting? <sup>1622</sup> •

### VERS 20-2

*kva śāstraṃ kvātmavijñānaṃ kva vā nirviṣayaṃ manaḥ |  
kva tṛptiḥ kva vitṛṣṇatvaṃ gatadvandvasya me sadā  
||20-2||*

• Voor mij die voor eeuwig bevrijd is  
van het gevoel van dualiteit stel ik me volgende vragen: <sup>1623</sup>

Wáár is de studie van de heilige geschriften? <sup>1624</sup>

Wáár is het inzicht in het Zelf? <sup>1625</sup>

Wáár is de geest die bevrijd is van verlangen <sup>1626</sup>

naar zintuiglijke objecten? <sup>1627</sup>

Wáár is tevredenheid? <sup>1628</sup> •

### VERS 20-3

*kva vidyā kva ca vā'vidyā kvāhaṃ kvedaṃ mama kva vā |  
kva bandhaḥ kva ca vā mokṣaḥ svarūpasya kva rūpatā  
||20-3||*

• Wáár is wijsheid?

Wáár is onwetendheid? <sup>1629</sup>

Wáár ben 'ik'? <sup>1630</sup>

Wáár is 'dit'? <sup>1631</sup>

Wáár is gebondenheid?

Wáár is bevrijding? <sup>1632</sup>

Wáár is de vorm van de 'ware aard' van het Zelf? <sup>1633</sup> •

### VERS 20-4

*kva prārabdhāni karmāṇi jīvanmuktirapi kva vā |  
kva tadvidehakaivalyaṃ nirviśeṣasya sarvadā  
||20-4||*

- Ik, die me bevrijd heb van mijn 'zelfzucht', <sup>1634</sup>  
stel me volgende vragen:  
Wáár bevindt zich het resultaat van vroegere handelingen  
in het proces van bevrijding? <sup>1635</sup>  
Wáár is bevrijding-tijdens-dit-leven? <sup>1636</sup>  
Wáár is het zelf zonder separate  
kenmerken [ātman]? <sup>1637</sup> •

### VERS 20-5

*kva kartā kva ca vā bhoktā niṣkriyaṃ sphuraṇaṃ kva vā |  
kvāparokṣaṃ phalaṃ vā kva niḥsvabhāvasya me sadā  
||20-5||*

- Ik—de Eeuwig Onpersoonlijke—  
die vrij is van individualiteit <sup>1638</sup>  
vraag me af:  
Wáár is de doener? <sup>1639</sup>  
Wáár is de genierter? <sup>1640</sup>  
Wáár manifesteert zich de actieloosheid? <sup>1641</sup>  
Wáár vindt het plotse inzicht plaats? <sup>1642</sup>  
Wáár is de vrucht <sup>1643</sup> van de directe ervaring  
van het 'ware zelf'? <sup>1644</sup> •

### VERS 20-6

*kva lokaṃ kva mumukṣurvā kva yogī jñānavānkva vā |  
kva baddhaḥ kva ca vā muktaḥ svasvarūpe'hamadvaye  
||20-6||*

- Mijn 'ware aard' is éénheid. <sup>1645</sup>  
Wáár is de wereld? <sup>1646</sup>  
Wáár is de zoeker naar bevrijding? <sup>1647</sup>  
Wáár is de beoefenaar?  
En wáár is de yogi met inzicht? <sup>1648</sup>  
Wáár is de gebonden persoon? <sup>1649</sup>  
Wáár is de bevrijde persoon? <sup>1650</sup> •

### VERS 20-7

*kva sṛṣṭiḥ kva ca saṃhāraḥ kva sādhyam kva ca sādhanam |  
kva sādhaḥ kva siddhirvā svasvarūpe'hamadvaye  
||20-7||*

- Mijn 'ware aard' is éénheid. <sup>1651</sup>
  - Wáár is schepping? <sup>1652</sup>
  - Wáár is vernietiging? <sup>1653</sup>
  - Wat is het doel? <sup>1654</sup>
  - Wat is het middel? <sup>1655</sup>
  - Wie is de zoeker? <sup>1656</sup>
  - Wáár is vervulling? <sup>1657</sup> •

### VERS 20-8

*kva pramātā pramāṇam vā kva prameyam kva ca pramā |  
kva kiñcitkva na kiñcidvā sarvadā vimalasya me  
||20-8||*

- Voor altijd ben ik volledig zuiver. <sup>1658</sup>
  - Daarom laat het me onverschillig
  - wáár de waarnemer zich bevindt, <sup>1659</sup>
  - wáár het waarnemingsmiddel is, <sup>1660</sup>
  - wáár het waargenomene is, <sup>1661</sup>
  - wáár niets te vinden is, <sup>1662</sup>
  - of niet doordrongen is van Bewustzijn. <sup>1663</sup> •

### VERS 20-9

*kva vikshepah kva cha ekagnyam kva nirbodhah kva mudhata |  
kva harshah kva vishado va sarvada nishkriyasya me  
||20-9||*

- Voor altijd ben ik in een staat van inactiviteit en rust. <sup>1664</sup>
  - Wat maakt het dan uit of ik
  - verward van geest ben <sup>1665</sup>
  - of éénpuntig van geest? <sup>1666</sup>
  - Verstrooid van geest <sup>1667</sup>
  - of geconcentreerd van geest? <sup>1668</sup>
  - Vreugde ken <sup>1669</sup>
  - of verdriet onderga? <sup>1670</sup> •

### VERS 20-10

*kva caiṣa vyavahāro vā kva ca sā paramārthatā |  
kva sukhaṃ kva ca vā duḥkhaṃ nirvimarśasya me sadā  
||20-10||*

• Voor mij die altijd vrij  
van gedachten ben: <sup>1671</sup>  
Wáár is relatieve waarheid? <sup>1672</sup>  
Wáár is absolute waarheid? <sup>1673</sup>  
Wáár is geluk? <sup>1674</sup>  
Wáár is lijden? <sup>1675</sup> •

### VERS 20-11

*kva māyā kva ca saṃsāraḥ kva prītirviratiḥ kva vā |  
kva jīvaḥ kva ca tadbrahma sarvadā vimalasya me  
||20-11||*

• Voor eeuwig ben ik zuiver:  
Wáár is de illusie van de materiële wereld? <sup>1676</sup>  
Wáár is de cyclus van geboorte en dood? <sup>1677</sup>  
Wáár is de balans tussen verlangen en onthouding? <sup>1678</sup>  
Wat is de aard van het individuele zelf?  
Wat is de aard van de Ultieme Realiteit? <sup>1679</sup> •

### VERS 20-12

*kva pravṛttirnivṛttivā kva muktiḥ kva ca bandhanam |  
kūṭasthanirvibhāgasya svasthasya mama sarvadā  
||20-12||*

• Mijn 'ware aard' is altijd in de toestand van stabiliteit  
en rust van het onverdeelde bewustzijn. <sup>1680</sup>  
Wáár is activiteit? Wáár is inactiviteit? <sup>1681</sup>  
Wáár is bevrijding? <sup>1682</sup>  
Wáár is gebondenheid? <sup>1683</sup>

### VERS 20-13

*kvopadeśaḥ kva vā śāstraṃ kva śiṣyaḥ kva ca vā guruḥ |  
kva cāsti puruṣārtho vā nirupādheḥ śivasya me  
||20-13||*



- **Wáár bevindt zich het pad naar bevrijding?** <sup>1684</sup>  
Wáár is de noodzaak aan heilige geschriften  
die de waarheid bevatten? <sup>1685</sup>
- Wáár is de discipel die de zoektocht maakt?** <sup>1686</sup>  
Wáár is de leermeester die deze waarheden  
kan overdragen? <sup>1687</sup>
- Valt er verder nog iets méér te zeggen?** <sup>1688</sup>  
Het Allerhoogste realiseert zich  
in de ongebonden staat van Shiva. <sup>1689</sup> •

#### VERS 20-14

*kva cāsti kva ca vā nāsti kvāsti caikaṃ kva ca dvayam |  
bahunā'tra kimuktena kiñcinnottiṣṭhate mama  
||20-14||*

- **Bestaan?** <sup>1690</sup> **Niet-bestaan?** <sup>1691</sup>  
Niets is. Niets is niet.  
**Eenheid?** <sup>1692</sup> **Tweeledigheid?** <sup>1693</sup>  
**Wat valt er nog méér te zeggen?** <sup>1694</sup>
- Door veelvuldige verwoording wordt niets bereikt.** <sup>1695</sup>  
**Uiteindelijk blijft van mij niets achter.** <sup>1696</sup> •



## DUIDING BIJ HOOFDSTUK XX — JANAKA'S ONDERRICHT

*In het laatste hoofdstuk van de Aṣṭāvakra Gītā deelt koning Janaka zijn spirituele inzichten met zijn lezer/toehoorder. Hij doet dit op een confronterende manier door diepgaande vragen te stellen over de aard van het zelf en de zoektocht naar verlichting. Hij presenteert deze vragen op een indirecte en retorische manier om enerzijds de lezer uit te dagen en anderzijds aan te sporen tot diepgaand zelf-onderzoek.*

*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 conditioneringen van het ego, van de illusies van dualiteit en van 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. Laat er geen enkele twijfel over bestaan: met Janaka is een Meester aan het woord. Een Jñānī. 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, van bezit of identificaties om innerlijke vrede en bevrijding te bereiken. Hij begrijpt dat bevrijding gelegen is in het kennen van het 'ware zelf' (Skr. ātman) als Puur Bewustzijn. Daarnaast begrijpt Janaka dat ware kennis niet verkregen wordt 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 wéét 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 experiëntieel ervaren, zonder tussenkomst of beïnvloeding 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. Ze vormen het resultaat van zijn spiritueel niveau. 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 uit tot een diepgaand zelfonderzoek en introspectie, zodat die zijn identificaties en concepten kan transcenderen en eveneens de realiteit van het tijdloze Zelf kan 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 mentale omgeving te creëren die zijn lezer/toehoorder eveneens tot bevrijding uit mokṣa brengt. Janaka wil informeren en overtuigen. Hij wil aanzetten tot onderzoek.*

*De bedoeling van deze vragen is om een gevoel van verwondering en nieuwsgierigheid te creëren, 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 snel duidelijk wordt, 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, wat een directe ervaring initieert van het onvergankelijke en tijdloze Zelf. 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 (Skr. mokṣa) 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 de onthechting?'*

*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 bevrijding 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 (Skr. *ātman*) en het overstijgen van relatieve, beperkende, conceptuele identificaties. De implicatie ervan is dat alles uiteindelijk samensmelt 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 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*).

De vragen van Janaka zijn drieërlei:

'Wáár bevindt zich het resultaat van vroegere handelingen (karma) in het proces van bevrijding?' → *prārabdhāni karmāṇi* (Skr.) → *prārabdhā + karmāṇ*: *prārabdhā* = karma uit het verleden (uit vroegere levens) dat toegewezen is aan de huidige levensomstandigheden en dat in het huidige bestaan uitgevoerd wordt. Janaka stelt hier de vraag waar de effecten van karma zijn. Karma verwijst naar de wet van oorzaak en gevolg. *Prārabdhāni karma* verwijst naar het karma dat in dit leven ervaren wordt als gevolg van handelingen in vorige levens. De vraag stellen, suggereert dat in het bewustzijn van de *Jñānī* die de waarheid gerealiseerd heeft, de effecten van karma opgeheven zijn.

'Wáár is bevrijding-tijdens-dit-leven?' → *jīvanmuktirāpi* (Skr.). '*Jīvanmuktirāpi*' verwijst naar de staat van bewustzijn wanneer de yogi volledig bevrijd is van de illusie van separatheid van het Zelf en het Universum in dit leven. In deze staat beseft de yogi dat het individuele zelf identiek is aan het Universele Zelf en dat alles één is. De gerealiseerde yogi ervaart een diep gevoel van innerlijke vrede, gelukzaligheid en vrijheid. De term '*jīvanmuktirāpi*' wordt hier gebruikt om de hoogste staat van verlichting te beschrijven die bereikt kan worden terwijl men leeft.

'Wáár is het zelf zonder separate kenmerken [*ātman*]?' In dit vers wordt 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—tegenover het *ātman* geplaatst.

Het belangrijkste begrip in dit vers is '*nirviśeṣa*'. '*Nirviśeṣa*' (Skr.) betekent 'zonder specifieke kenmerken' of 'zonder onderscheidende eigenschappen'. '*Nirviśeṣa*' verwijst naar de staat van 'zijn' waar er geen conceptuele of mentale scheiding bestaat tussen verschillende fenomenen, geen onderscheidende eigenschappen,

*geen dualiteit tussen goed en kwaad, mooi en lelijk, geluk en verdriet, enz... Het verwijst naar een staat van non-dualiteit, waarin alles ervaren wordt als een ondeelbaar geheel, vrij van conceptuele beperkingen. In deze staat is er geen onderscheid tussen het individuele zelf en het universum, tussen subject en object, tussen waarnemer en waargenomene. Dit ātman—dit 'ware zelf'—is altijd aanwezig, ongeacht de omstandigheden. Wat een ondubbelzinnig antwoord is op Janaka's vraag.*

*(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 genierter (Skr. bhoktā) is, waar de actieloosheid (Skr. niṣkriyaṃ) zich manifesteert, waar de ervaring (Skr. sphuraṇaṃ) plaatsvindt, waar het directe resultaat (Skr. aparokṣaṃ) <sup>1697</sup> 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 plaats vinden 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 'genierter'. 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 separaathed slechts schijn zijn en dat de uiteindelijke realiteit onverdeeld en ondeelbaar is. Eén/Niet-twee.*

*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 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 begrensde, belichaamde, 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 reeds aanwezig is, maar nog 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 sṛṣṭih': 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 siddhivā': 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 onverdeeld'. Dit benadrukt het belang van het realiseren van de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf als een 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 (vooral) 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 begoo-*



*cheling. 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, i.c. als 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 van inherente zuivering de tot inzicht gekomen yogi zelf 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.*

*De termen 'kva vikshepah', 'kva nirbodhah', 'kva mudhata', 'kva harshah' en 'kva vishado' wijzen naar diverse mentale gemoedstoestanden die het vermogen van de pramātā (waarnemer) belemmeren om het Universele Bewustzijn te ervaren.*

*'Kva vikshepah' verwijst naar de onrust en onstuimigheid van de geest; 'kva nirbodhah' naar de staat van onwetendheid en gebrek aan bewustzijn; 'kva mudhata' naar de domheid en onbenulligheid van de geest; 'kva harshah' naar de staat van vreugde en 'kva vishado' naar de staat van 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 bevrijding 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. saṃsārah) 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 verlangen en afkeer zich bevinden, verwijst naar de gehechtheid en afwijzing, 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. ātman) 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 onze beperkte perceptie van de werkelijkheid. Het bevestigt ook dat Janaka, die zichzelf beschrijft als 'voor eeuwig zuiver', inzicht 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 wordt 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, 'kva cāsti puruṣārtho vā nirupādheḥ śivasya me', 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 dualiteit. Het is het Universele Bewustzijn dat alles doordringt en omvat. Het realiseren van deze eenheid van het Zelf, deze eenheid met Shiva, of met het Absolute Bewustzijn, wordt gezien als het ultieme doel van spirituele ontplooiing.

1698

De term 'nirupādheḥ'<sup>1699</sup> in deze versregel verwijst naar het overstijgen van alle concepten en labels en het realiseren van de onverdeelde aard van bewustzijn.

(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.<sup>1700</sup>

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 denkbepelden en het realiseren van de onbegrensde aard van het bewustzijn, waarin dualiteiten en tegenstellingen oplossen in het tijdloze Zelf. 'Oplossen' mag hier letterlijk opgevat worden: de omzetting 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, belichaamde, 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 uit het ego, i.c. de vernietiging van het 'ik', 'mij', 'mijn', wanneer het transcendente aspect van het zelf 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 reali-*

seren van de inherente eenheid van de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) met het Universele Zelf (Skr. Brahman).

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 'ware zelf' (Skr. ātman) in het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman) oplost. Dit resulteert in volgende versregel: 'Uiteindelijk blijft niets van mij achter'.

Bestaan? Niet-bestaan? Niets is. Niets is niet. Eenheid? Dualiteit? Wat is hun essentie? Woorden. Concepten. Gedachten. Het zijn slechts uitingen van de geest. Ephemere 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. Het Zelf in zijn puurste, vormloze verschijning: de Eeuwige Getuige van alle ervaringen.

Wat rest 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 van innerlijke vrede en geluk door het bereiken van een staat van verlichting, waarin de illusie van separaathed volledig getranscendeerd is.

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—in stilte—individueel gegeven. Niets vloeit uit ons voort. Niets emaneert uit ons. In werkelijkheid is er slechts het Zelf. Puur Bewustzijn. Brahman. Onbegrensde Ruimte.

Buiten deze Vormloze, Grenzeloze, Alomtegenwoordige Ruimte is er niets. Niets. Hoeft er ook niets te zijn. Wat een spirituele weelde!

- *Brahmaiva kevalam sarvam—  
Alles wat bestaat is Brahman  
en niets anders dan Brahman* •





## NAWOORD

De *Aṣṭāvakra Gītā* is een ongeëvenaard spiritueel meesterwerk, dat de lezer/toehoorder meeneemt op een reis van zelfontdekking en bevrijding. Het Lied van *Aṣṭāvakra* biedt een diepgaand begrip van de essentie van de *vedānta*-filosofie en de *advaita vedānta*-traditie. <sup>1701</sup>

Het boek reikt de lezer/toehoorder een bevrijdingspad aan waardoor hij zijn gehechtheden en beperkingen begrijpt en overstijgt. Het daagt hem uit om de diepste overtuigingen en aannames over zichzelf en de wereld om hem heen te onderzoeken en in vraag te stellen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* bestaat de sleutel tot bevrijding en zelfrealisatie in het verwijderen van onze identificatie met het lichaam, de geest en de omringende wereld. De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukken dat het 'ware zelf', dat onveranderlijk, tijdloos en ondeelbaar is, aanwezig is in ieder individu, maar vaak verborgen blijft door onze geconditioneerde identificatie met het restrictieve ego.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de lezer/toehoorder aan tot het ontwikkelen van een diepgaand inzicht in de aard van het zelf door middel van zelfonderzoek en zelfreflectie. Het gaat erom de illusoire aard van het ego en de wereldse identificaties te doorzien en te erkennen dat het 'ware zelf' niet beperkt is tot een specifieke vorm of individu.

Het geschrift benadrukt het belang van onthechting van wereldse illusies en verlangens. Slechts door onthechting kan de mens zich losmaken uit de beperkingen en afleidingen van de materiële wereld en de focus verleggen naar de realiteit van het Zelf.

Daarnaast benadrukt de *Aṣṭāvakra Gītā* het belang van een spirituele leraar die de aspirant begeleidt op het pad naar zelfrealisatie. Een *Meester* die de aspirant helpt om de illusies van zijn ego te doorzien, het 'ware zelf' te realiseren en bevrijding te bereiken.

Kortom, in de *Aṣṭāvakra Gītā* ligt de sleutel tot bevrijding en zelfrealisatie in het doorzien van de illusies van het ego, het ontwikkelen van een diepgaand inzicht in de ware aard van het zelf, het cultiveren van onthechting en het zich laten begeleiden door een Meester.



Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* ligt de sleutel tot bevrijding en zelfrealisatie in een combinatie van inzicht in vergankelijkheid, zelfloosheid en onthechting. Doordat deze drie aspecten onderling nauw verbonden zijn, spelen ze een cruciale rol bij het bereiken van bevrijding en zelfrealisatie.

1. Inzicht in vergankelijkheid (*Skr. anitya*): De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het besef van de vergankelijkheid van alle fenomenen in de wereld. Alles wat samen-gesteld is, alles wat geconditioneerd is—inclusief het lichaam, de geest, relaties en materiële objecten—wordt als tijdelijk, veranderlijk en vergankelijk beschouwd. Inzicht in vergankelijkheid helpt om de illusoire aard van de wereld (*Skr. māyā*) te doorzien en de focus te verleggen naar de onvergankelijke en onveranderlijke aard van het Zelf.
2. Zelfloosheid van de dingen (*Skr. anātman*): De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de zelfloosheid van alle fenomenen. Zelfloosheid betekent het niet-zijn van 'zelf', het niet-zijn van 'ik'. Dit betekent dat er geen intrinsiek, permanent 'zelf' of 'ik' te vinden is in objecten, gebeurtenissen, gedachten of gevoelens. Het idee van een afzonderlijk individueel 'zelf' wordt beschouwd als een illusie die voortkomt uit onwetendheid. Door inzicht in de zelfloosheid van de dingen te cultiveren, kan men de identificatie met het ego loslaten en de non-dualiteit van het Zelf realiseren. Zelfrealisatie komt voort uit het inzicht dat het Zelf onvergankelijk, onveranderlijk en tijdloos is, los van de begoochelingen van individualiteit en ego. Het loslaten van het idee van een afzonderlijk en egoïstisch zelf leidt tot bevrijding (*Skr. mokṣa*).
3. Onthechting (*Skr. vairāgya*): Onthechting verwijst naar het loslaten van gehechtheid aan wereldse verlangens en begeerten. Het gaat om het loslaten van gehechtheid aan materieel bezit, relaties, identificaties en verlangens die voortkomen uit de illusie van een afzonderlijk zelf. Onthechting stelt de geest in staat om zich te bevrijden uit de beperkingen van de wereldse illusie en te 'rusten' in het besef van het onvergankelijke en onveranderlijke Zelf. Samenvattend kan gezegd worden dat inzicht in vergankelijkheid en zelfloosheid tot onthechting leidt, terwijl onthechting op haar beurt bijdraagt tot het versterken van het inzicht en het bereiken van zelfrealisatie. In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt uitgebreid gesproken over gehechtheid en hechting. Het onderwerp van gehechtheid en vooral de noodzaak om eraan *voorbij* te gaan, vormt een veelvuldig gebruikt thema in de verzen. Dit feit geeft ook duidelijk aan dat hechting en gehechtheid vele maskers dragen.

Samenvattend kan gesteld worden dat deze drie aspecten samen een integrale benadering vormen om bevrijding (*Skr. mokṣa*) te realiseren.



Louter vormelijk is de *Aṣṭāvakra Gītā* een dialoog tussen koning *Janaka* en de *rishi Aṣṭāvakra*, waarbij de koning vragen stelt over het pad van zelfrealisatie en *Aṣṭāvakra* antwoorden geeft en, op deze manier, *Janaka* naar inzicht en bevrijding geleid.

Hoewel uit de verzen duidelijk blijkt dat *Janaka* een ontwaakte koning is, symboliseert en vertegenwoordigt hij, voor mij althans, inhoudelijk de spirituele zoe-ker (*Skr. yogi*), die zich richt op het verwerven van inzicht (*Skr. jñāna*) om zijn 'ware aard' te realiseren.



Ik voel me erg met de beoefenaar verwant.

Voor mij is deze *jñāna-yogi* <sup>1702</sup> dan ook de centrale figuur, die prominent aanwezig is en als een Meester door de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wandelt. Als 'zoeker' is hij mijn lichtend voorbeeld dat het hele Lied schraagt. De moedige beoefenaar die het pad van zelfrealisatie vastberaden loopt, omdat hij zich vorgenommen heeft de 'ware aard' van het zelf, de aard van de werkelijkheid en de relatie tussen het individuele zelf (*Skr. jīva*) en het Universele Zelf (*Skr. Brahman*) te doorgronden.

Als *jñāna-yogi* transcendeert hij beperkende overtuigingen en concepten en verwerft hij direct experiëntieel inzicht in de werkelijkheid zoals ze is. Door meditatie, zelfonderzoek, reflectie en de studie van heilige geschriften, doorbreekt de *jñāna-yogi* de sluier van onwetendheid en realiseert hij finaal de Ultieme Waarheid.

Hoe bewonder ik de Beoefenaar die, in het voetspoor van *Aṣṭāvakra*, zijn blik richt op het oneindige—gericht op Zelfrealisatie, het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde. Hij die door wijsheid en inzicht doordringt in de ware aard van de werkelijkheid, gaat voorbij het Vergankelijke en doorgrondt het mysterie van Afhankelijk Ontstaan.

Voor mijn persoonlijke beoefening heb ik in de verzen opgezocht waarom de *Aṣṭāvakra Gītā* een nuttig instrument is voor de *jñāna-yogi* om tot bevrijding en verlichting te komen, in de overtuiging dat wat voor hem geldt, ook voor mij pas geeft en dienstig is.

Wat hier volgt is een bloemlezing. Een anthologie. Een keuze. Een persoonlijke selectie. Ze hebben dus enkel een subjectieve waarde. Wat voor mij geldt, hoeft dit niet *per se* voor jou zo te zijn. Voor mij echter vormen de geciteerde verzen, stuk voor stuk, juweeltjes voor meditatie. *Upāya*'s voor bevrijding.

**1. De verzen benadrukken het belang van onthechting:** De *Aṣṭāvakra Gītā* legt veel nadruk op onthechting van materieel bezit, verlangen en relaties als een essentiële voorwaarde tot spirituele groei. Door deze onthechting te cultiveren, kan de *jñāna-yogi* loskomen van de conditioneringen van zijn ego en zich richten op het realiseren van het Zelf.

Vooraleer de *yogi* hiertoe kan overgaan, moet hij duidelijk beseffen wat *Aṣṭāvakra* juist bedoelt met de begrippen 'gehechtheid' en 'onthechting'.

Primo: gehechtheid aan lichaam en geest: *Aṣṭāvakra* benadrukt dat gehechtheid ontstaat door identificatie met het lichaam en de geest. Hij moedigt de *yogi* aan om inzicht te verkrijgen in de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*), dat niet gebonden is aan deze tijdelijke fenomenen. Hij stelt dat bevrijding gerealiseerd wordt door het transcenderen van de identificatie met het lichaam en de geest.

Secundo: gehechtheid aan wereldse objecten: *Aṣṭāvakra* spreekt over de hechting aan wereldse objecten en verlangens als bronnen van *duḥkha*. Hij stelt dat externe objecten en ervaringen nooit volledige vervulling kunnen brengen en dat het najagen ervan eindeloze begeerte en onrust veroorzaakt. Hij moedigt de *yogi* aan te overwegen dat innerlijke vrede en geluk niet afhankelijk zijn van materieel bezit.

Tertio: ontwikkelen van onthechting: *Aṣṭāvakra* benadrukt het belang van onthechting als een middel om ware vrijheid en vrede te bereiken. Maar opgelet: onthechting betekent niet dat de *yogi* zich volledig van de wereld moet afkeren of zich hoeft terug te trekken in een grot of klooster. Onthechting gaat hier over het ontwikkelen van een innerlijke staat van bevrijding t.o.v. materieel bezit, verlangens en relaties.

*Vairāgya* is vooral een innerlijke houding van niet-identificatie, evenals het loslaten van gehechtheid aan de resultaten van ons handelen. *Vairāgya* wordt gezien als een staat van onthechting en innerlijke vrijheid, waarbij men niet langer gehecht is aan de vruchten van acties, verlangens of externe omstandigheden. Het impliceert het loslaten van de drang naar controle, bezit, erkenning en het streven naar specifieke uitkomsten. Het betekent niet dat men geen acties onderneemt, maar eerder dat men handelt zonder gehechtheid aan de resultaten (*Skr. phala*) ervan.

Denk hierbij aan Tibetaanse monniken die maandenlang minutieus aan een *mandala* <sup>1703</sup> werken om het kunstwerk, eenmaal het af is, op een hoopje samen te vegen. De referentie naar Tibetaanse Lama's die een mandala maken om het vervolgens samen te vegen, illustreert op een mooie manier het idee van handelen zonder gehechtheid aan resultaten: ze investeren ontzettend veel tijd en moeite in het maken van de *mandala*, maar zodra deze klaar is, tonen ze onthechting door het meteen weer te wissen, wat aantoont dat ze niet gehecht zijn aan hun creatie.

Quarto: het transcenderen van dualiteit: *Aṣṭāvakra* moedigt de *yogi* aan om het idee van dualiteit te transcenderen, zoals goed en slecht, plezier en pijn, succes en falen, enz... Hij legt uit dat gehechtheid ontstaat door vast te houden aan deze dualiteiten. Door het overstijgen van dualiteit en het cultiveren van gelijkmoedigheid kan de beoefenaar tot bevrijding komen uit zijn gehechtheid aan wereldse ervaringen.

Zo presenteert onthechting zich aan de *jñāna-yogi* als een attitude van vrijheid en bevrijding, omdat ze hem/haar helpt zich los te maken van de geconditioneerde wereldse illusies en beperkingen en hem/haar in staat stelt de ware spirituele aard te realiseren en een leven te leiden vanuit een verlichte staat van innerlijke ongebondenheid. Door onthechting te ontwikkelen, bevrijdt de *jñāna-yogi* zich van de restricties van het ego en richt hij/zij zich op het realiseren van het Zelf.

Niets is duidelijker dan *Aṣṭāvakra* zelf aan het woord te laten:

(Vers 13-1): • *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 losgelaten heb, leef ik gelukkig.* •

(Vers 15-2): • *Bevrijding staat voor onthechting van zintuiglijke objecten. Slavernij staat voor verlangen naar zintuiglijke objecten. Dit is inzicht in de waarheid. Aan ieder van ons de keuze.* •

(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 18-62): • *De wereldse dwaas beschouwt onthechting meestal vanuit het standpunt van materieel bezit. De Meester wiens gehechtheid aan het lichaam weggevallen is, kent geen gehechtheid noch afkeer meer.* •

(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 18-91): • *Onafgezien of hij een koning of een bedelaar is, enkel wie onthecht is, wie zonder verlangen is, overtreft alle anderen.* •

(Vers 20-1): • *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?* •

**2. De verzen onderzoeken de aard van de werkelijkheid:** De *Aṣṭāvakra Gītā* beschouwt het onderzoek naar de aard van de werkelijkheid als een cruciale stap in het proces van realisatie van spirituele bevrijding (*Skr. mokṣa*). De verzen leggen uit dat het universum een manifestatie is van het ene Absolute Bewustzijn. Wie dit inzicht begrijpt en in zichzelf realiseert, kan zich richten op het verwezenlijken van de eenheid van alles-met-alles.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt aan om kritisch te kijken naar alle aspecten van het leven en te onderzoeken wat de 'ware aard' van de werkelijkheid is. Door het onderzoeken van het zelf en de werkelijkheid maakt de *yogi* zich los van de beperkingen van de geest en de illusies van de wereld. Dit onderzoek leidt finaal tot het besef van de 'ware aard' van het zelf en het bereiken van *mokṣa*.

(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 Werke-*

*lijkheid in alle dingen: Ze is overal en altijd aanwezig. Ze vult en verzadigt alle manifestaties. ♣*

*(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 2-18): ♣ 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 2-22): ♣ 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 2-25): ♣ 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. ♣*

*(Vers 15-16): ♣ Slechts vanuit onwetendheid bestaat het universum. In werkelijkheid besta jij alleen. Jij alleen bestaat echt. Niets of niemand is van jou gescheiden. ♣*

*(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. ♣*

*(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 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 18-6): • *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 18-19): • *De Meester die alle mentale constructies overstegen heeft, die de Zijnservaring van het Zelf beleefd heeft, gaat volledig voorbij aan denkbeeldige concepten als: “Dit ben ik” of “Dit ben ik niet”. De Meester wéét dat alles het Zelf is.* •

(Vers 18-15): • *Laat degene 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 18-17): • *Een verwarde geest zoekt soelaas in meditatie. Wiens geest rustig is, onbewogen en niet verstoord wordt door gedachten, kan de 'ware aard' van de werkelijkheid zien.* •

**3. De verzen benadrukken de noodzaak van zelfonderzoek:** De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de noodzaak van zelfonderzoek om het 'ware zelf' te realiseren.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat zelfonderzoek niet gaat over het zoeken naar antwoorden buiten onszelf, maar het onderzoeken van ons eigen bewustzijn en het Zelf. Slechts door te kijken naar onze eigen geest en ons eigen bewustzijn kunnen we onze eigen aannames en conditioneringen analyseren en ons losmaken van de illusies van de wereld en het ego.

Dit proces van zelfonderzoek leidt uiteindelijk tot het besef van de 'ware aard' van het zelf en het bereiken van spirituele bevrijding.

(Vers 1-2): • *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 1-13): • *Observeer dit Zelf. Mediteer op dit Bewegingloze Bewustzijn. Op dit niet-duale Bewustzijn. Laat de illusie los van een separaat 'ik'. 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 samādhi [om dit inzicht te bereiken en je te bevrijden uit saṃsāra].* •

(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 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.* •

(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 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.* •

**4. De verzen bieden praktische richtlijnen voor meditatie en contemplatie:** Dit zuivert de geest en laat de *jñāna-yogi* toe te focussen op zichzelf. Door deze technieken te beoefenen, kan de beoefenaar zichzelf trainen om de illusoire aard van het ego en de materiële wereld te doorzien.

De praktische richtlijnen omvatten onder meer het zitten in stilte, het concentreren op het Zelf, het loslaten van alle gedachten en zorgen en het terugbrengen van de geest naar de 'ware aard' van het zelf als deze afdwaalt.

De tekst van de verzen benadrukt dat meditatie niet alleen een oefening is om de geest te kalmeren, maar dat het uiteindelijke doel is om één te worden met het Zelf en zo de Ultieme Waarheid te realiseren. Door regelmatige meditatie en contemplatie bevrijdt de *jñāna-yogi* zich van de illusies van zijn ego en van de wereld, en wordt hij zich bewust van de 'ware aard' van het zelf.

(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, vrij van verlangen, éénpuntig op de kern gericht. Daardoor is mijn geest gevestigd in een toestand van stilte en rust.* •

(Vers 18-40): • *De Meester wordt niet afgeleid door 'dit en dat'. Hij schouwt uitsluitend zichzelf—het Onveranderlijke Zelf.* •

**5. De verzen inspireren tot een staat van stilte en vrede:** De *Aṣṭāvakra Gītā* inspireert de lezer/toehoorder om een staat van stilte en vrede te cultiveren. Door deze staat van vrede te bereiken, ervaart de *jñāna-yogi* de 'ware aard' van het zelf en van de Ultieme Werkelijkheid. De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het cultiveren van een staat van stilte en vrede essentieel is voor het bereiken van bevrijding en verlichting. Om deze staat te bereiken, is onthechting van alle gedachten, emoties en zintuiglijke ervaringen noodzakelijk. De tekst stelt dat het bereiken van deze staat van stilte en vrede alleen mogelijk is door het cultiveren van het bewustzijn van het zelf, dat inherent vredig en stil is.

De *Aṣṭāvakra Gītā* inspireert de yogi om zich te richten op de 'ware aard' van het zelf en niet op wereldse ervaringen en verlangens, om deze staat van stilte en vrede te bereiken. Door onthechting, zelfonderzoek en meditatie cultiveert de *jñāna-yogi* deze staat. Zo realiseert hij/zij de 'ware aard' van het zelf.

(Vers 9-3): • *Alles [in deze wereld] is vergankelijk en onderhevig aan de drievoudige kwelling.* <sup>1704</sup> *Wie beseft en erkent dat niets substantieel is, en slechts waard is om verworpen te worden, bereikt innerlijke vrede.* •

(Vers 11-1): • *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 11-5): • *Wat ik zeker weet, is dat lijden ontstaat door te piekeren. Wie zich vrij maakt van verlangen is gelukkig, vredig en kalm in alle omstandigheden.* •

(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. Vrij van verbeelding. Zuiver. Puur. Vredig en vrij van alle begeerte. Afgewend van wat wel en wat niet bereikt is.* •

(Vers 11-8): • *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 de verschijnselen. Zo vindt hij innerlijke vrede alsof er niets bestond. Hij is Puur Bewustzijn.* •

(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.* •

(Vers 18-10): • *De Meester die tot innerlijke vrede gekomen is, kent geen verwar- ring, noch meditatieve concentratie. Geen overvloedige wijsheid, noch onwetend- heid. Geen geluk, noch verdriet.* •

(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 18-39): • *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 18-70): • *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.* •



### De negenproef en een spiegel.

Slechts wat essentieel is, is de moeite waard. Decor en decorum voegen weinig relevantie toe. Dat geldt evenzeer voor misbegrepen beoefening. Wanneer beoefening bij de *jñāna-yogi* niet tot spirituele transformatie <sup>1705</sup> en bevrijding leidt, gaat het volkomen aan de essentie voorbij. Dan is het toneel. In dit geval: slecht toneel, wat resulteert in een onbevredigende vertoning én ervaring.

Vandaar deze vraag: hoe onderscheidt de zelfgerealiseerde Meester die in de *Aṣṭāvakra Gītā* tot manifestatie komt zich van de niet-geïnstrueerde 'wereldling' (*Skr. pṛthagjana*). Deze vraagstelling is belangrijk om te vermijden dat we onszelf verliezen in begoocheling, in droombeelden, in fantasie. Onszelf—goedbedoeld—wat wijs maken. Sterker: onszelf voor de gek houden.

De vraag beantwoorden mag niet beschouwd worden als een *éénmalige* negenproef om fouten op een deelprobleem te controleren. De vraag *aanhoudend* blijven stellen, houdt de alerte *jñāna-yogi* permanent een spiegel voor. Het houdt hem wakker. Rondzeulen met een vlot wanneer de Andere Oever bereikt is, is niet enkel een zinloze bezigheid, het is vooral een *tantaluskwelling*. Vermoeiend en onzinnig.

Na veelvuldige en grondige lectuur van de verzen observeer ik een zevental niveaus waarop de Meester van de *Aṣṭāvakra Gītā* zich onderscheidt van de wereldling: hij is zich bewust van de 'ware aard' van het zelf; hij overstijgt dualiteit; hij bevrijdt zich uit gehechtheid en identificaties; hij doorziet de illusies van de wereld; hij leeft in overeenstemming met de waarheid; hij leeft in een staat van innerlijke vrede en geluk en hij is een toegewijd begeleider van anderen op het spirituele pad.

**1. Bewustzijn van de 'ware aard' van het zelf:** De zelfgerealiseerde Meester heeft een diep bewustzijn van de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*): hij wéét dat zijn essentie Puur Bewustzijn is. Bewust van zijn 'ware zelf' is hij bevrijd van de beperkingen van het lichaam, de geest en de wereldse fenomenen. Hij be-



grijpt dat zijn 'ware zelf' niet beïnvloed wordt door tijd, verandering of restricties. Hij wéét dat zijn 'ware zelf' tijdloos, vrij en onvergankelijk is. Door dit inzicht wordt de Meester van de *Aṣṭāvakra Gītā* beschouwd als iemand die de hoogste bewustzijnsstaat bereikt heeft. Die Puur Bewustzijn is.

In tegenstelling tot de zelfgerealiseerde Meester, identificeert de wereldling zich met het lichaam, de geest en de tijdelijke fenomenen van de wereld. Deze identificaties beperken de wereldling, omdat hij uitsluitend in staat is om de wereld te ervaren vanuit het perspectief van deze beperkte identificaties. Deze identificaties beperken zijn begrip tot het begrensde, belichaamde, individuele zelf en belemmeren zijn vermogen om het 'ware zelf' (*Skr. ātman*) te realiseren. De niet-geïnstreerde persoon beschouwt zichzelf als een separaat wezen, los van de anderen, afgezonderd van het Geheel. Door zich te identificeren met zijn lichaam, zijn geest en de wereld rondom hem, probeert hij vergeefs zin te geven aan iets dat geen zin heeft. Door zijn identificatie met zijn lichaam, zijn geest en de omringende wereld, is hij onderworpen aan *samsāra*, de cyclus van ontstaan en vergaan.

**2. Overstijging van dualiteit:** de zelfgerealiseerde Meester leeft in een staat van non-dualiteit, waarbij hij de eenheid van alles-met-alles ervaart en voorbijgaat aan tegenstellingen. Deze eenheid wordt ook gedefinieerd als het Zelf, Puur Bewustzijn, de Bron, het Absolute. Hij wéét dat dualiteiten slechts illusies zijn, concepten die ontstaan door beperkte perceptie en dat de tegenstellingen die de mens ervaart slechts geconditioneerde mentale constructies zijn. Het overstijgen van dualiteit en het ervaren van non-dualiteit beschouwt hij als het Hoogste Bewustzijn. Als een staat van bevrijding en verlichting.

In de staat van non-dualiteit is er geen plaats voor oordelen en veroordelen, omdat alles als één geheel wordt gezien. Goed en kwaad, winst en verlies, geluk en lijden, enz. worden niet als afzonderlijke en tegenstrijdige entiteiten beschouwd, maar als manifestaties van een grotere Werkelijkheid. De Meester begrijpt dat het vasthouden aan dualistische denkpatronen *duḥkha* veroorzaakt, terwijl het loslaten van dualiteit tot vrijheid en innerlijke vrede leidt.

Het concept van non-dualiteit kan als uitdagend ervaren worden, omdat het ingaat tegen het traditionele menselijke denkbeeld dat de wereld opdeelt in tegenstellingen. *Advaita* vereist een transformatie, een verschuiving in het bewustzijn en een diepgaand inzicht in de werkelijke aard van het bestaan. Het wordt beschouwd als een pad van bevrijding uit een beperkte levensopvatting en als een opening naar de werkelijke aard van het bestaan.

De wereldling daarentegen zit gevangen in dualistische denkpatronen, waarbij hij goed en kwaad, winst en verlies, geluk en lijden... als afzonderlijke en tegenstrijdige entiteiten ziet. Dualiteit leidt tot egoïsme, agressie, haat, oordelen en veroordelen. Het zet mensen tegen elkaar op. Het sluit mensen uit. Het leidt tot een beperkte visie en onvrede. Dualiteit is een doodlopend straatje van *duḥkha*.

**3. Bevrijding van gehechtheid:** De zelfgerealiseerde Meester is bevrijd van gehechtheid aan wereldse zaken. Hij begrijpt dat materieel bezit, status en relaties geen blijvende vervulling bieden. Hij erkent dat wereldse zaken, zoals materieel bezit, status en relaties, op zichzelf niet inherent goed of slecht zijn. Het is echter de gehechtheid aan en de identificatie met deze zaken die *duḥkha* veroorzaakt. Door los te laten en zich niet te hechten aan externe fenomenen, bereikt de Meester innerlijke vrijheid.

In tegenstelling tot de Meester zit de wereldling in de wereldse cyclus van verlangen, afkeer en hechting gevangen, door zijn persistent geloof dat voldoening en geluk in externe omstandigheden en prestaties te vinden zijn.

De zelfgerealiseerde Meester daarentegen is vrij van deze beperkingen en ervaart innerlijke vrede en tevredenheid, ongeacht de externe omstandigheden waarin hij zich bevindt. Hij begrijpt dat ware vervulling voortkomt uit het erkennen van zijn essentiële aard als Puur Bewustzijn en niet uit het vergaren van materieel bezit of het verwerven van externe erkenning. <sup>1706</sup>

**4. Doorzien van de illusie van de wereld:** De zelfgerealiseerde Meester doorziet de illusoire aard van de wereld. Hij begrijpt dat de wereld, tezamen met al haar verschijnselen, vergankelijk en voorbijgaand is. Hij ervaart de wereld als een spel van illusies, waarbij hij inziet dat de realiteit die hij waarneemt subjectief gekleurd is door perceptie en interpretatie. Hij begrijpt dat de wereld en haar fenomenen voortdurend veranderen en geen blijvende essentie bezitten. Dit inzicht stelt de Meester in staat om *voorbij* de oppervlakkige schijn van de wereld te kijken. <sup>1707</sup> De zelfgerealiseerde Meester is bevrijd van de misleiding van wereldse illusies.

In tegenstelling tot de Meester identificeert de wereldling zich met de wereld en beschouwt hij deze als werkelijk en absoluut. Zo raakt hij verstrikt in de illusie van materieel bezit, sociale status en het najagen van plezier en succes. Daardoor is hij niet in staat om *voorbij* de glitter van de verschijnselen te kijken, evenmin als om de vergankelijke aard van de wereld te doorgronden.

**5. Leven in overeenstemming met de waarheid:** De zelfgerealiseerde Meester handelt vanuit een basis van diepe wijsheid, liefde en mededogen. Zijn handelen is vrij van egoïstische motieven en gericht op het welzijn van alle levende wezens. De Meester begrijpt zijn 'ware aard' en de onderlinge verbondenheid met alle wezens. Hij is bevrijd van de conditioneringen van het ego en handelt vanuit een staat van verhoogd bewustzijn en spiritualiteit.

De wereldling daarentegen handelt vaak uit egoïsme, verlangen en de drang naar persoonlijk gewin. De wereldling is gedreven door het bevredigen van zijn eigen behoeften en verlangens, zonder rekening te houden met de impact op anderen of op het grotere geheel. Zulke beperkte focus leidt tot disharmonie, conflicten en *duḥkha* in de wereld.

Opmerking: dit impliceert niet dat het handelen van de wereldling per definitie slecht of verkeerd is. Het benadrukt wél dat er een groter potentieel is voor inner-

lijke transformatie en het bevorderen van vrede en harmonie, wanneer men handelt vanuit een staat van Puur Bewustzijn.

**6. Innerlijke vrede en geluk:** De Meester heeft de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*) gerealiseerd en is bevrijd van de conditioneringen van de geest. Hij begrijpt dat externe omstandigheden en gebeurtenissen geen blijvend geluk of vrede bieden.

In plaats daarvan put hij zijn vervulling uit een diep innerlijk bewustzijn en zijn verbinding met het hogere Zelf. Deze innerlijke vrede is stabiel en onafhankelijk van de *ups* en *downs* van het leven.

De Meester van de *Aṣṭāvakra Gītā* wéét dat het ware geluk en de diepe innerlijke vrede te vinden zijn door *voorbij* te gaan aan de conditioneringen van de geest en zich te verbinden met het eeuwige, onveranderlijke aspect van het Zelf. Het gaat om het erkennen van de intrinsieke verbondenheid met de bron van vrede en vreugde, die altijd aanwezig is, ongeacht de externe omstandigheden.

In tegenstelling tot de Meester is de wereldling gevangen in de cyclus van verlangen, lijden en ontevredenheid. De wereldling gelooft dat zijn geluk afhankelijk is van externe omstandigheden, zoals het verwerven van materieel bezit, het vervullen van verlangens of het vermijden van pijnlijke ervaringen. Hierdoor ervaart de wereldling onrust en lijden, omdat externe omstandigheden voortdurend veranderen en daardoor onvoorspelbaar zijn.

Opmerking: dit impliceert niet dat de wereldling inherent ongelukkig is in het bestaan. Het benadrukt gewoon dat er voor iedereen een mogelijkheid is om aan de conditioneringen van de geest *voorbij* te gaan en diepere vormen van geluk en vrede te ervaren. Dit kan bereikt worden door middel van spirituele groei, zelfreflectie en bewustwording in de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*).

**7. Begeleiding en verlichting van anderen:** De zelfgerealiseerde Meester fungeert als een instrument van begeleiding en verlichting voor anderen. Hij heeft zijn eigen spirituele groei voltooid en innerlijke verlichting bereikt. De wereldling daarentegen is ver verwijderd van innerlijke verlichting. Hij is vaak egocentrisch gericht op de bevrediging van zijn persoonlijke verlangens en behoeften.

Door zijn verlichting heeft de *Jñānī* een diep begrip van de menselijke aard ontwikkeld en kennis verworven over de obstakels die zich op het spirituele pad kunnen voordoen.

Voor nieuwelingen kan het spirituele pad verwarrend zijn en vol onzekerheden. De begeleiding door een *Jñānī* helpt hen bij het navigeren door de verschillende stadia van spirituele groei.

Zijn inzicht en ervaring stellen hem in staat om de complexiteiten van het spirituele pad te verduidelijken. Zo kan hij de neofieten helpen bij het overwinnen van

hun hindernissen en misvattingen. Hiervoor staat zijn diep mededogend vermogen borg.

Verder leeft een *Jñānī* in overeenstemming met de principes die hij onderwijst. Zijn gedrag dient als een inspirerend voorbeeld voor neofieten en versterkt zo hun vertrouwen in het pad.

Zijn begeleiding is niet louter op kennis en concepten gebaseerd, maar op een directe experiëntiële ervaring en verankering in het Puur Bewustzijn. Zo is hij een bekwame gids om anderen te helpen bij het ontwikkelen van zelfinzicht en hen te richten naar de realisatie van hun eigen innerlijke waarheid.



## SLOTAKKOORD

Wanneer een *yogi* zich in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* verdiept, komt hij onverwacht in een andere wereld terecht. Prompt verlaat hij zijn vertrouwde zintuiglijke habitat en begint hij zijn odyssee naar zelfontdekking en zelfrealisatie. Het wordt het begin van een confronterende reis, een tocht die hem uitdaagt om zelfs zijn diepste overtuigingen en identificaties in twijfel te trekken en te ontkennen.

De verzen van de *Gītā* maken hem vlug duidelijk dat zijn 'ware zelf' niet gebonden is aan zijn lichaam, aan zijn geest of aan zijn zintuigen. De verzen van *Aṣṭāvakra's* Lied overstijgen alle concepten en beperkingen die hem aan de wereld van de fenomenen binden. Naast zijn individueel—compleet geconditioneerd—bewustzijn komt hij, onvoorbereid, in aanraking met een Oneindig Ultiem Bewustzijn dat schuilgaat achter al zijn zintuiglijke ervaringen. Plóts is hij niet meer de man (M/V/X) die hij dacht te zijn. Een identiteitscrisis ligt op de loer.

Ontwaken is wakker worden. Door over het muurtje te kijken. Eerst over de kleine muurtjes. Dan over de grote. Tot er plots geen muurtjes meer zijn. Tot er geen 'ik' meer is. Dan gebeurt het 'plóts'. Spontaan. Totaal. Manifest.

Dit acute, plótse inzicht veroorzaakt een transformatie, een herschepping, een metamorfose. Het is 'iets' dat eensklaps gebeurt, meestal na langdurige beoefening. Wanneer alle voorwaarden vervuld zijn. In de *Uposatha Sutta*<sup>1708</sup> van de *Pāli*-canon wordt deze ervaring prachtig beschreven:

• *Na ayatakeneva annapativedho'— 'Er is geen onvoorbereide, onverhoedse doordringing van bevrijdend inzicht.* •

Transformatie is niet iets wat je *doet*, maar iets wat *gebeurt* wanneer de omstandigheden er rijp voor zijn. Hans van Dam omschrijft dit metaforisch zo:

• *Als het zwaard van wijsheid flitst, is de weg vrij en kan het licht in de duisternis ongehinderd stralen.* •

Naarmate de beoefenaar de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* bestudeert en deze diepe wijsheid in zijn dagelijks leven integreert, vindt er een verschuiving plaats in zijn perceptie van de werkelijkheid. De geconditioneerde beperkingen en belemmeringen die voorheen als onwrikbaar werden beschouwd, brokkelen af. Het ego dat de bron van zoveel lijden en verwarring was, verliest zijn greep. De jarenlange zingeving aan iets dat, uit zijn natuurlijke aard, zinloos was, komt tot een abrupt einde.

De *yogi* beseft:

• *Ik ben dit lichaam niet. Dit lichaam is niet van mij. Ik ben het Bewustzijn zelf.* •

In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat de 'ware aard' van het zelf (*Skr. ātman*) niet gebonden is aan het lichaam, de geest of enige andere manifestatie van de wereld. De *yogi*, vervuld van diep spiritueel inzicht, beseft dat hij en het Universele Zelf (*Skr. Brahman*) één en hetzelfde zijn, zonder enige beperking. Dit inzicht transcendeert het cyclische proces van geboorte en dood, bekend als *saṃsāra*, waarin de zielen van de wezens ronddwalen in de relatieve wereld van vergankelijkheid en lijden. In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de nadruk gelegd op het realiseren van het non-dualisme tussen het individuele zelf en het Universele Zelf als de weg naar bevrijding, waarbij *saṃsāra* overstege wordt door het begrip van eenheid.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat *saṃsāra* het gevolg is van onwetendheid (*Skr. avidyā*) over onze 'ware aard' (*Skr. svabhāva*). Een verwarring waarbij we—volkomen verkeerd—ons lichaam, onze geest en de omringende wereld als 'werkelijk' beschouwen, terwijl dit—*de facto*—*Brahman* is. Onze 'ware aard' is tijdloos, onbegrensd en vrij van alle beperkingen van de materiële wereld.

Door deze mentale vergissing identificeren we ons met ons lichaam, onze geest en de omliggende wereld. Door onze gehechtheid aan ons fysisch bestaan en onze begeerte, blijven we gevangen in de cyclus van wedergeboorte en lijden we steeds opnieuw.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* moedigen de *yogi* aan om afstand te nemen van het waanidee dat hij zijn lichaam en geest is en om vooral te beseffen—'in te zien'—dat hij in werkelijkheid het onveranderlijke, tijdloze en onbegrensde Bewust-zijn is, dat niet onderhevig is aan geboorte en dood. Een Puur Bewust-zijn dat de illusies van dualiteit overstijgt en zijn ware aard als de Ultieme Werkelijkheid onthult.

Door forensisch zelfonderzoek begint de *yogi* de illusoire aard van de zintuiglijke wereld te doorzien en te beseffen dat zijn ware essentie, het *ātman*, altijd vrij van elke vorm van beknottung was, is en zal zijn.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* doen hem begrijpen dat er zich, diep in hem, een Bewustzijn bevindt dat onveranderlijk is, niet 'handelt' en niet 'geniet'. Dit Bewustzijn is de 'eeuwige getuige' die alles observeert zonder enige vorm van identificatie.

Zijn hele leven heeft de *yogi* zijn bestaan gepercipieerd als was hij de 'doener', diegene die handelt en controle uitoefent over de gebeurtenissen die zich aan hem presenteren. Door zich te identificeren met zijn gedachten, gevoelens en daden, was hij ervan overtuigd dat hij de oorzaak was van alles wat er gebeurde. Dat hij '*the driving force*' was die de wereld om zijn as deed draaien. De navel van het heelal. Nu nodigt *Aṣṭāvakra* de *yogi* uit om *voorbij* deze beperkte identificatie te kijken en te realiseren dat hij niet de 'doener' is, maar slechts een stille getuige van al zijn handelen en ervaren.

Evenzo ervoer hij zichzelf als de 'genieter', die plezier en voldoening zocht in de wereld. Nu herinnert *Aṣṭāvakra* hem eraan dat het ware geluk niet van externe factoren afhankelijk is. Het ware geluk bevindt zich in de handen van de 'eeuwige getuige', het Pure Bewustzijn, dat inherent vreugdevol en vervuld is, los van werelds genot en verlangens.

Het begrijpen van de 'eeuwige getuige' helpt hem om de illusie van afgescheidenheid en beperking te doorbreken. Hij realiseert zich dat hij niet beperkt is tot de rol van de 'doener' of de 'genieter', maar dat hij in essentie het Tijdloze, Universele, Pure Bewustzijn is dat alles aanschouwt.

Dit besef brengt een diepe innerlijke rust en vrede over hem, een 'thuiskomen', omdat hij zich realiseert—herkent, erkent en er één mee wordt—dat hij altijd verbonden is met het eeuwige, onveranderlijke *Brahman*, te midden van de vergankelijke chaos van het universum.

De beoefenaar die de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* in zich realiseert, ervaart een diepgaande bevrijding. De last van verwachtingen, oordelen, verlangen en gehechtheid glijdt van zijn schouders. Hij leeft in volledige overgave in het NU-moment en accepteert het leven zoals het zich aan hem presenteert. Hij is niet langer gebonden aan de wereldse tegenstellingen van vreugde en verdriet, succes en falen, goed en kwaad... Hij omarmt alles wat zich presenteert als een manifestatie van het *Brahman*, het Zelf, Puur Bewustzijn.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukken herhaaldelijk dat het 'ware zelf'—het innerlijk bewustzijn dat diep in hem verborgen ligt—van nature vrij en ongebonden is. Het is niet beperkt door de restricties en limieten die de relatieve wereld begrenzen. Het 'ware zelf' gaat compleet *voorbij* aan de tijdelijke aard van de geest en het lichaam. Het is constant en onveranderlijk, tijdloos en het transcendeert de dualiteit en tegenstellingen die in de zintuiglijke wereld ervaren worden.

Het begrijpen en internaliseren van deze reflectie is méér dan louter een intellectueel begrip. Het voert naar een direct experiëntieel ervaren. De *yogi* wordt aangespoord om diep in zichzelf te kijken en het inzicht te ontwikkelen dat hij véél méér is dan zijn ego; véél méér dan de wereldse rollen en identificaties die hij in zijn leven aangenomen heeft (lees: die men hem *manu militari* aangeleerd en opgedrongen heeft).

Concreet gaat het hier om het compleet loslaten van zijn gehechtheid aan voorbijaande ervaringen, conditioneringen en concepten, die de 'ware aard' van het zelf omfloerst bedekken. Deze tijdelijke ervaringen, conditioneringen en concepten zijn het stof op zijn oogleden die hem het aandachtig kijken beletten. Door dit te overstijgen, realiseert de *yogi* zijn essentiële natuur van Eeuwig en Vrij Bewustzijn.

Door 'te rusten in het besef van zijn essentiële natuur als vrij en tijdloos bewustzijn', laat de *Jñānī* zijn gehechtheid aan de zintuiglijke wereld los en bereikt hij

een staat van bevrijding en innerlijke vrede door een diepgaande innerlijke verschuiving van het tijdelijke naar het eeuwige aspect van bewustzijn. Door een diepgaande mutatie in zijn denken. Door een radicale verandering van perspectief. Door te kijken vanuit een noumenaal perspectief in plaats van uit een fenomenaal oogpunt. Dit is een persoonlijke realisatie waarbij elke introductie van een imaginaire, conceptuele god achterwege blijft. Het is een Zelfrealisatie zonder hoofd boven zijn hoofd.

In deze toestand van Zelfrealisatie ontstaat een diep gevoel van geluk en vervulling. De *Jñānī* ervaart een geluk dat niet afhankelijk is van externe omstandigheden of van materieel bezit. Het is een innerlijke vreugde die voortkomt uit het inzicht dat hij één is met het Universele Bewustzijn dat alles doordringt en omvat. Hij weet dat dit geluk niet aan tijd, plaats en ruimte gerelateerd is, en niet fluctueert of vergaat, maar altijd en overal aanwezig is.

Deze uitzonderlijke eenheidservaring met het Absolute *Brahman* leidt bij de *Jñānī* tot een diepe, innerlijke vrede en extatische gelukzaligheid. Het is een resolute bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood. Een bevrijding uit verlangen, lijden en gehechtheid. Het einde van *saṃsāra*.

Zo eindigt ontwaken, wakker worden, spirituele verlichting niet bij het bereiken van de persoonlijke bevrijding uit *duḥkha*, maar realiseert de *Jñānī* aansluitend de eenheid en verbondenheid met het hele universum.

Het is in deze bewustzijnstoestand, in deze vrije, ongedefinieerde ruimte, dat de *Jñānī* gevestigd is. Leeg en vol tegelijkertijd. Vrij van de restricties van een geconditioneerde geest en lichaam. Spontaan. Aan niets gebonden. Stralend. Eén met alles. Puur. Gezuiverd en bevrijd.

De eenheidservaring van het individuele zelf met het Universele Zelf verwijst naar het Ongeborene (*Skr. ajāta*), het Doodloze (*Skr. amṛta*) en het Ongeconditioneerde (*Skr. asaṃskṛta*). Hoewel deze concepten in hun specifieke formulering vooral boeddhistisch zijn en verwijzen naar *nibbāna* en bevrijding van *saṃsāra*, bestaan er in andere spirituele en filosofische tradities vergelijkbare ideeën. Bijvoorbeeld in *advaita vedānta* <sup>1709</sup> en het *taoïsme*, waar soortgelijke ervaringen beschreven worden, zij het met verschillende nuances. Deze begrippen beschrijven in hun respectieve contexten de Ultieme Werkelijkheid, die *voorbij* de beperkingen van het individuele ego en de conditioneringen van de wereld ligt.



Tradities, stromingen, lineages, structuren, erkenningen... interesseren *Aṣṭāvakra* niet. Efemere vormen, schouwtoneel, egotripperij, decor en decorum, interpretaties, laat hij gracieus aan zich voorbijgaan. Hij gunt deze efemere vormen zelfs geen blik, laat staan een woord. De geuren en kleuren van de zintuiglijke werkelijkheid raken immers de kern niet. En wat niet nuttig is op het spirituele pad laat hij schaamteloos achter. Als waardeloze ballast. Hij beseft '*dat alles wat vorm heeft illusie is; dat uitsluitend het vormloze duurzaam is.*' <sup>1710</sup>



*Aṣṭāvakra* wijst naar de kern van de praxis: Zelfrealisatie die elke *Jñānī* verbindt met *Brahman*—de Ultieme Werkelijkheid. Dáár gaat het om. Dát is de essentie van zijn boodschap.

*Brahman*—inclusief ons 'ware zelf' *ātman*—wordt door *Aṣṭāvakra* beschouwd als Ongeboren (*Skr. ajāta*), Doodloos (*Skr. amṛta*) en Ongeconditioneerd (*Skr. asaṃskṛta*). Hoewel deze specifieke termen voornamelijk in het boeddhisme gebruikt worden, zijn er conceptuele parallellen te vinden in *advaita vedānta*, waar ze eveneens verwijzen naar de Ultieme Werkelijkheid die voorbij dualiteit en conditionering ligt.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* verkennen diepgaand de 'ware aard' van het zelf, de illusies van dualiteit en identificatie, en de onveranderlijke aard van de Ultieme Realiteit. Hoewel de begrippen *ajāta*, *amṛta*, en *asaṃskṛta* niet letterlijk in de *Aṣṭāvakra Gītā* voorkomen, weerspiegelen de concepten die ze vertegenwoordigen de kernprincipes van *advaita vedānta*.

Méér: door deze—van oorsprong boeddhistische—begrippen te introduceren en in de juiste context te interpreteren, kunnen ze bijdragen tot een dieper begrip en inzicht van de *advaita vedānta*-filosofie. Het gebruik van deze termen helpt de essentie van *advaita* te communiceren en de diepgang ervan aanschouwelijker te maken, mits we hun unieke betekenis binnen elke traditie respecteren.

Het juiste gebruik van deze begrippen hoeft niet te leiden tot inhoudelijke tegenspraak of misverstanden. Laten we tenslotte niet vergeten dat *advaita vedānta*—van nature—elke dualiteit overstijgt, inclusief de dualiteit die in conventionele taal en concepten schuilt.

Deze drie begrippen geven—door hun esoterische aard—aan hoe moeilijk het is om het non-duale, tijdloze en transcendente aspect van de werkelijkheid met behulp van woorden en concepten te omschrijven. Door hun intrinsieke aard nodigen ze uit tot een dieper begrip dat *voorbij* de oppervlakkige verbale of conceptuele betekenis gaat. Zo proberen ze de beoefenaar naar een directe intuïtie van de werkelijkheid te leiden, eerder dan naar een rigide conceptueel begrip.

*Advaita vedānta* benadrukt het belang van contemplatie, meditatie en directe experiëntiële ervaring om de diepere betekenis van het bestaan te realiseren. Hoewel het gebruik van deze begrippen op het eerste gezicht enige verwondering kan opwekken, zal verder onderzoek en contemplatie helpen om de onderliggende non-duale principes en de bedoeling achter deze concepten te begrijpen zonder inhoudelijke tegenspraak.

Ik verklaar me nader:

Het Ongeborene verwijst in boeddhistische termen naar het inzicht dat er geen inherent, onveranderlijk zelf of essentie bestaat dat beïnvloed wordt door geboorte. Het Ongeborene staat voor de ervaring van leegte (*P. sunatta*, wat aan geeft dat alle fenomenen, inclusief wat we beschouwen als het 'zelf', ontstaan en

verdwijnen afhankelijk van omstandigheden. Dit betekent dat het ‘zelf’ geen eigen, onveranderlijke kern heeft. Het Ongeborene verwijst naar de bevrijding van de illusie van een permanent, onveranderlijk zelf en erkent dat de Ultieme Werkelijkheid voorbijgaat aan concepten van begin en einde.

Het Doodloze verwijst naar het inzicht dat er geen onveranderlijk ‘zelf’ is dat sterft wanneer het fysieke lichaam uit elkaar valt. In de boeddhistische visie betekent dit dat het zelf, dat in werkelijkheid een tijdelijk en veranderlijk aggregaat van fysieke en mentale elementen is, niet daadwerkelijk bestaat als een onsterfelijke entiteit. Het Doodloze gaat voorbij aan de angst voor de dood door inzicht te krijgen in de lege aard van alle verschijnselen, inclusief het zelf.

Het Ongeconditioneerde verwijst naar de bevrijding van alle conditioneringen en conceptuele constructies die ons gevangen houden in de cyclus van lijden en wedergeboorte (*P. saṃsāra*). In deze staat is de geest vrij van verlangens, angsten en identificaties. Door deze bevrijding wordt de illusie van een vast, autonoom zelf doorzien, en wordt het inzicht in de ware aard van de werkelijkheid gerealiseerd.

Het Ongeborene, het Doodloze en het Ongeconditioneerde zijn concepten die in boeddhistische termen verwijzen naar de ultieme realiteit van leegte en afhankelijk ontstaan. Ze zijn geen synoniemen voor een onveranderlijke, Absolute Werkelijkheid, maar wijzen op de bevrijding van vertekende percepties en de illusie van een vast zelf. Dit inzicht spruit voort uit het herkennen, erkennen en één worden —de realisatie— van de leegte en de onderlinge afhankelijkheid van alle verschijnselen, wat leidt tot bevrijding van lijden en de cyclus van wedergeboorte.

Het geluksgevoel dat voortkomt uit deze bevrijding is niet egocentrisch, maar omvat een diep begrip van interconnectie en mededogen met alle levende wezens. De verlichte *yogi*—de *Jñānī*—erkent de onderlinge afhankelijkheid van alle verschijnselen en voelt mededogen voor alle wezens, wetende dat ze allemaal manifestaties zijn van dezelfde lege aard van de werkelijkheid.

Het handelen van de *Jñānī* is niet ingegeven door resultaat, door de intentionele vrucht (*Skr. phala*) van zijn daden. Resultaatgericht streven heeft immers een vernietigende invloed op het nagestreefde doel. Gehechtheid aan het doel verhindert het resultaat.

Zijn handelen wordt gestuurd door liefde, wijsheid en het verlangen om anderen te helpen ontwakken tot hun 'ware aard'. Tot *Ātman*. Tot *Brahman*. Tot het Zelf. Tot Eén/Niet-twee.

De *Jñānī* is Puur Bewustzijn. *Tat Tvam Asi*. Dat is Hij. Eén en verbonden met het Universele Zelf. Verweven met de Alomtegenwoordige Ultieme Werkelijkheid. *Kaivalya*.<sup>1711</sup>

Bestaat er een edeler predikaat?<sup>1712</sup>



Tijdens de verkenning van de *Aṣṭāvakra Gītā* hebben we ons verdiept in de diepgaande leringen over de aard van het Zelf en de Ultieme Werkelijkheid.

Hoewel de *Aṣṭāvakra Gītā* primair wortelt in de *advaita vedānta*-traditie, onthult het de krachtige resonanties met andere spirituele en filosofische systemen, zoals het boeddhisme. Ondanks de verschillende uitgangspunten en methodologieën van deze tradities, blijkt uit de vergelijkingen en kruisverbanden dat zij elkaar op belangrijke manieren kunnen aanvullen en verrijken in hun zoektocht naar bevrijding.

De concepten van het Ongeborene (*ajāta*), het Doodloze (*amṛta*) en het Ongeconditioneerde (*asaṃskṛta*) worden in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om de onveranderlijke en tijdloze essentie van het Zelf te beschrijven. Hoewel deze begrippen voortspruiten uit het boeddhisme, waar ze specifieke connotaties hebben binnen de context van leegte en bevrijding van lijden, vinden ze ook in de *advaita vedānta*-filosofie een krachtige uitdrukking. In beide tradities verwijzen ze naar een realiteit die voorbijgaat aan de illusies van het ego en de conditioneringen van het zintuiglijke bestaan. In de *advaita vedānta* benadrukken ze de Ultieme Werkelijkheid die volledig transcendeert en onveranderlijk is ten opzichte van tijdelijke verschijnselen.

Het Ongeborene, het Doodloze en het Ongeconditioneerde representeren een diepere waarheid die de grenzen van dualiteit en tijdelijke verschijnselen overstijgt. Dit inzicht, gedeeld door zowel boeddhisme als *advaita vedānta*, benadrukt een universele zoektocht naar bevrijding en innerlijke transformatie.

Hoewel beide tradities verschillende routes en methoden hebben, blijkt dat hun kernprincipes elkaar kunnen aanvullen en verdiepen. De *Aṣṭāvakra Gītā* biedt een krachtige lens om deze concepten te verkennen, en toont aan hoe verschillende spirituele paden elkaar kunnen versterken in het streven naar een diepere realisatie van de Ultieme Werkelijkheid.

Door de verrijkende inzichten die voortkomen uit de *Aṣṭāvakra Gītā*, evenals de parallellen met andere tradities, kan de *yogi* een breder en dieper begrip ontwikkelen van wat het betekent om te ontwaken tot de Absolute Werkelijkheid.

De leringen van *Aṣṭāvakra* benadrukken niet alleen de essentie van de *advaita vedānta-filosofie*, maar nodigen de beoefenaar ook uit om de gedeelde diepgang van spirituele zoektochten over traditiegrenzen heen te waarderen. Dit inzicht onderlijnt de Universele Waarheid die door verschillende tradities heen straalt en benadrukt de rijke interactie en wederzijdse verrijking die mogelijk is tussen diverse paden naar spirituele bevrijding.





## BIBLIOGRAFIE

*Baggini, Julian (2011), The Ego Trick: What Does It mean To Be You?, Granta Publications, London, UK*

*Batchelor, Stephen, (2011), Bekentenis van een boeddhistische atheïst, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland*

*Bhartrihari, (1979), Vairāgya Shatakam — The 100 Verses of Renunciation, vertaald door Swami Madhavananda, Advaita Ashrama, Calcutta, India.*

*Bodhi, Bhikkhu, (2005), In the Buddha's Words. An Anthology of Discourses from the Pali Canon, Wisdom Publications, Inc., Somerville, MA, USA*

*Bodhi, Bhikkhu, (2000), The Connected Discourses of the Buddha. A New Translation of the Samyutta Nikaya, Pali Text Society, Oxford, UK*

*Bodhi, Bhikkhu, (1999), The Noble Eightfold Path. The Way to the End of Suffering, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka*  
<https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>

*Bodhi, Bhikkhu, (2012), The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara Nikaya, Wisdom Publications, Inc., Somerville, MA, USA*

*Borel, Henri, (2010), Wu Wei, A Phantasy Based On The Philosophy of Lao-Tse, Kessinger Publishing, Whitefish, Montana, MT, USA*

*Buswell, Robert, e.a. (2013), The Princeton Dictionary of Buddhism, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA*

*Byrom, Thomas, (1990), Het Hart van Bewustzijn, Uitgeverij Samsara, Amsterdam, Nederland*

*Carse, David, (2006), Volmaakt Helder Stil Zijn. Voorbij het individuele zelf, Paragate Publishing, Shelburne, Vermont (VT), USA*

*Chah, Ajahn, (1992), A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Ajahn Chah, Quest Books, Wheaton, IL, USA*

*Chah, Ajahn, (2001), Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings, Shambhala Publications, Boston, MA, USA*

*Chah, Ajahn, (2000), Een stille woudvijver. De inzichtmeditatie van Ajahn Chah, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland*

*Chah, Ajahn, (2005), Everything arises, everything falls away. Teachings on impermanence and the end of suffering, Shambhala Publications, Boston, MA, USA*

*Chah, Ajahn, (2007), Food For The Heart, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

*Chah, Ajahn, (1970), The Middle Way Within, Buddha Dhamma Foundation, Singapore*

Dalai Lama & Chodron, Thubten, (2014), *Buddhism. One Teacher, Many Traditions*, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA

de Breet, Jan & Janssen, Rob, *De volledige (nog aan de gang zijnde) Nederlandstalige vertaling van de Pali-canon*, Uitgeverij Asoka, Rotterdam, Nederland

de Groot, Arjen (1988), *Meester Tsjeng over het geheim van de oorspronkelijke geest*, Uitgeverij Kairos, Soest, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Atthakavagga. De Vrede van de Boeddha*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, (2019), *Dhamma. Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Dhammapada. Het Pad van Waarheid*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Parayanavagga. De Weg naar de Andere Oever*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Satta-visuddhi. De Zeven Zuiveringen & de Zestien Fasen van Inzicht*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, (2020), *Satipatthana. Het Pad naar Zelfrealisatie*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, (2020), *Sotapattimagga. Het Pad van de Stroombetreder*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Dubois, Guy, Eugène, (2019), *Vipassana Bhavana. Inzichtmeditatie*, Brave New Books, Rotterdam, Nederland

Hume, David, (2001), *A Treatise of Human Nature, Being an attempt to introduce the experimental method of reasoning into moral subjects*, Oxford Philosophical Texts, 2de uitgave, Oxford University Press Inc., New York, NY, USA

Keus, C, (1979), *Aṣṭāvakra Samhita*, Uitgeverij Ankh-Hermes BV, Deventer, Nederland

Maharaj, Nisargadatta, Shri,( 2016), *Dat Wat Ik Ben*, Samsara Uitgeverij B.V., Amsterdam, Nederland

Maharaj, Nisargadatta, Shri, (2015), *Ik Ben Zijn*, Gottmer Uitgevers Groep B.V., Haarlem, Nederland

Maharshi, Ramana, (2010), *Who Am I?, The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi* – [www.sriramanamaharshi.org](http://www.sriramanamaharshi.org)

Marshall, Bart, (-), *Aṣṭāvakra Gītā*, <http://www.holybooks.com/aṣṭāvakra-Gītā/> Free e-book,

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*, BPS Pariyatti Editions, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

*Nityaswarupananda, Swami, (2020), Astavakra Samhita, Advaita Ashrama, Kolkata, India*

*Parikh, Janki, (2015), Aṣṭāvakra Gītā, www.jankiparikh.com*

*Ramesh S. Balsekar (2003), Ultieme Waarheid, Altamira-Becht, Haarlem, Nederland*

*Ransdorp, René, (2007), Zwervend met Zhuang Zi – Wegwijs in de taoïstische filosofie, Uitgeverij Damon, Eindhoven, Nederland*

*Rhys Davids, T.W. & Stede, William, (2002), Pali-English Dictionary, Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, India*

*Rhys Davids, Sacred Books of the Buddhists, Pali Text Society, Oxford, UK*

*Richards, John, Henry, (2018), The Aṣṭāvakra Gītā, Createspace Independent Publishing Platform, USA*

*Sayadaw U. Pandita, (1992), In This Very Life. The Liberation Teachings of the Buddha, Wisdom Publications, Somerville, MA, USA*

*Smit, Alexander, (2010) Bewustzijn. Gesprekken over dat wat nooit verandert, Uitgeverij inzicht, Hillegom, Nederland*

*Sucitto, Ajahn, (2011), Parami. Ways to Cross Life's Floods, Amaravati Publications, Amaravati Buddhist Monastery, Herts, UK*

*Sujato, Bhikkhu & Brahmali, Bhikkhu, (2014), The Authenticity of the Early Buddhist Texts, Chroniker Press, Toronto, ON, Canada. Dit boek kan gratis gedownload worden op volgende link: <http://ocbs.org/wp-content/uploads/2015/09/authenticity.pdf>*

*Swami Nityaswarupananda, (2020), Aṣṭāvakra Samhita, Advaita Ashrama, Kolkata, India*

*Swami Shantananda Puri, (2008), The Quantum Leap into the Absolute (Essence of Aṣṭāvakra Gītā), Parvathamma C. P. Subbaraju Setty Charitable Trust, Bangalore, India*

*Swami Vivekananda, Complete Works – [https://www.vedanta-pitt.org/wp-content/uploads/2020/05/Complete\\_Works\\_of\\_Swami\\_Vivekananda\\_all\\_volumes.pdf](https://www.vedanta-pitt.org/wp-content/uploads/2020/05/Complete_Works_of_Swami_Vivekananda_all_volumes.pdf)*

*Swearer, Donald, (2004), Becoming the Buddha. The Ritual of Image Consecration in Thailand, Princeton University Press, Princeton, NJ, USA*

*van Dam, Hans, (2022), Witboek Advaita. Non-dualisme zonder dogma's. Non-dualiteit, Vrijplaats tussen hemel en aarde, Agnosereeks, Nederland*

*van den Boogaerd, Han, (2009), Leven zonder tranen. Wei Wu Wei's waarheid over zijn en niet-zijn, Uitgeverij Samsāra, Amsterdam, Nederland*

*Wei Wu Wei, (2002), Ask The Awakened; The Negative Way, Sentient Publications, Boulder, CO, USA*

*Wei Wu Wei, (2006), I Ching Wisdom: More Guidance from the Book of Answers (Volume Two), Power Press, Malibu, CA, USA*

*Wei Wu Wei, (2004), Open Secret, Sentient Publications, Boulder, CO, USA*

Wynne, Alexander, (2011), *The ātman and its negation. A conceptual and chronological analysis of early Buddhist thought*, *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, Volume 33, Number 1–2, pp. 103–171

—(2017), *Buddhism Portal, Wisdom Library*, [www.wisdomlib.org](http://www.wisdomlib.org)

—(2017), *Digital South Asia Library, University of Chicago, Chicago, IL, USA*, [dsal.uchicago.edu](http://dsal.uchicago.edu)

—*Pali Canon in Pali (Tipitaka), Pali Text Society (PTS), Bristol, UK* — *SuttaCentral*, <https://suttacentral.net>

—*SuttaCentral*, <https://suttacentral.net>





## VOETNOTEN

<sup>1</sup> *ākāśa* (Skr.), Syn.: *vyoma* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'ākāśa' naar het Sanskrietwoord voor 'ruimte' of 'ether'. Het illustreert en symboliseert het oneindige, onbegrensde en alomtegenwoordige aspect van het universum. *Ākāśa* wordt in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* als een metafoor gebruikt om de spirituele realiteit van een onveranderlijke, allesdoordringende bewustzijnstoestand te symboliseren die losstaat van de tijdelijke en veranderlijke aspecten van het leven en de wereld.

Net zoals de ruimte in de fysieke wereld niet beïnvloed wordt door de objecten die erin verschijnen of verdwijnen, wordt het 'ware zelf' (het Zelf, *Ātman* of *Brahman*) niet beïnvloed door de veranderingen in de wereld. Verder verandert de aanwezigheid van ruimte, binnen of buiten, de dingen niet. Deze ruimte is immers vrij van conditioneringen. Ze is subtiel, onzichtbaar, amorf, vast, ononderbroken en universeel.

*Ākāśa* benadrukt de eenheid van alles wat bestaat en suggereert dat de werkelijkheid niet beperkt is tot de fysieke manifestatie van de wereld, maar dat er een onzichtbare en subtiele dimensie bestaat die ons verbindt met de diepere essentie van het universum.

<sup>2</sup> *vijñāna* (Skr.) → *vi* + *jñāna*: *vi* = speciaal, bijzonder, diep, overtreffend, op een speciale manier; *vi* = voorzetsel dat gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; *jñāna* = kennis, of beter: inzichtelijke wijsheid, omdat deze bekwaamheid (hoedanigheid, competentie, kundigheid, meesterschap) het resultaat is van persoonlijke ervaring en innerlijke realisatie, in tegenstelling tot louter intellectuele academische kennis.

In *advaita vedānta* verwijst 'vijñāna' naar de hoogste kennis, superieure wijsheid of spiritueel inzicht, leidend tot zelfrealisatie en bevrijding (Skr. *mokṣa*). *Vijñāna* is inzicht in het non-duale aspect van de werkelijkheid, waarbij elk onderscheid tussen het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) en het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) overstegen wordt. Het is het inzicht maar (vooral) het experiëntieel ervaren (Skr. *anubhāva* → zie volgende voetnoot) van *Ātman*, *Brahman*, het Zelf, Puur Bewustzijn.

<sup>3</sup> *anubhāva* (Skr.). Syn.: *paccanubhoti* (P). Direct experiëntieel ervaren verwijst naar het proces van rechtstreeks en onmiddellijk ervaren, zonder tussenkomst van concepten, oordelen of interpretaties. Het is een vorm van bewuste waarneming die plaatsvindt in het hier-en-nu, waarbij de focus ligt op directe zintuiglijke ervaringen, emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Bij direct experiëntieel ervaren gaat het om het volledig onderdompelen in het huidige moment. *Hic et nunc*.

Het is het bewust waarnemen van wat er gebeurt, zonder afgeleid te worden door gedachten over verleden of toekomst. Het is een vorm van ervaren dat gericht is op het directe contact met de realiteit, zonder vooroordelen, verwachtingen of interpretaties.

In de *advaita vedānta*-traditie wordt het direct experiëntieel ervaren van verlichting beschreven met de term 'anubhāva'. Het is een ervaring van directe bevrijding, verlichting of het realiseren van het non-duale Zelf.

*Anubhāva* gaat voorbij aan de dualiteit van subject en object. Het is de directe ervaring van de essentiële aard van de realiteit, waarin de grenzen van het individuele zelf (Skr. *jīva*) gradueel vervagen en het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) wordt gerealiseerd. Het is een intuïtieve, onmiddellijke ervaring van non-dualiteit, eenheid en transcendentie.

<sup>4</sup> 'om te zien' staat voor: 'anders' te zien dan een 'wereldling'. Spiritueel 'zien'. Zien voorbij onze conditionering. Voorbij de illusies en de leugens van de zintuiglijke wereld.

<sup>5</sup> Het 'archetypale oerbos' is een persoonlijke woordvinding. Een neologisme. Uiterst benieuwd hoe ChatGPT het zou definiëren, stelde ik aan het digitale monster letterlijk volgende vraag: "Hoe zou jij het 'archetypale oerbos' definiëren?"

Prompt kreeg ik het volgend antwoord: "Het archetypale oerbos kan gedefinieerd worden als een symbolische representatie van een primitief en ongerept bos dat diep geworteld is in de menselijke psyche en collectief onbewuste. Het vertegenwoordigt een universeel en tijdloos archetype dat in verschillende culturen en mythologieën voorkomt.

Het archetypale oerbos wordt vaak geassocieerd met de natuurlijke wereld, wildernis en mysterie. Het symboliseert een plek van oorsprong, vruchtbaarheid en groei, waar de menselijke geest en ziel in contact kunnen komen met hun diepere, instinctieve en intuïtieve aspecten. Het bos kan dienen als een toevluchtsoord, een bron van genezing, inspiratie en spirituele verbinding.

Binnen het archetypale oerbos kunnen verschillende symbolen en elementen aanwezig zijn, zoals dichte begroeiing, majestueuze bomen, geheime paden, dieren, bronnen of beekjes, en verborgen schatten. Deze symbolen weerspiegelen vaak de diepten van het menselijk onbewuste en nodigen uit tot innerlijke reizen, zelfontdekking en transformatie.

Het archetypale oerbos kan ook gezien worden als een plaats van inwijding en initiatie, waar individuen confrontaties aangaan met hun eigen angsten, schaduwen en persoonlijke uitdagingen om innerlijke groei en bewustzijnsontwikkeling te bereiken. Het kan symbool staan voor de cyclus van leven, dood en wedergeboorte, en een herinnering zijn aan de fragiliteit en verbondenheid van alle levende wezens.

Over het algemeen vertegenwoordigt het archetypale oerbos een diepe en tijdloze archetypische betekenis, die de mensheid aanspreekt en een gevoel van verwondering, mysterie en verbondenheid oproept met de natuurlijke wereld en het onbewuste."

Ik kan me volledig in deze digitale definitie vinden. Ik deel ze graag met jou.

<sup>6</sup> 'nāmarūpa' (Skr.) → nāma + rūpa: nāma = naam, het mentale; rūpa = vorm, gestalte.

In het boeddhisme, met name in de Pali-canon en de theravada-traditie, verwijst 'nāmarūpa' naar de dualiteit van het mentale en het fysieke aspect van ervaring. Het benadrukt hoe beide elementen samenkomen om de ervaring van een individu in de wereld te creëren.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'nāmarūpa' gebruikt om de illusoire aard van de dualiteit tussen naam en vorm te benadrukken. In deze verzen benadrukt het begrip 'nāmarūpa' het non-duale karakter van het ware individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman). Het concept van 'nāmarūpa' wordt gebruikt om de illusoire aard van de afgescheidenheid tussen het individuele zelf en het Ultieme Zelf te illustreren.

<sup>7</sup> 'Jñānī' (Skr.): Een Jñānī is iemand die de waarheid kent en begrijpt op een diep niveau en zich volledig bewust is van zijn of haar 'ware aard'. Volgens de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā is een Jñānī iemand die het dualistische denken overstegen heeft en de waarheid gerealiseerd heeft dat alles één is. Zulke Meester heeft de illusie van het individuele zelf opgegeven. Een Jñānī beseft dat alles wat bestaat een manifestatie is van het Universele Bewustzijn.

<sup>8</sup> *anasūyā* (Skr.); *anusaya* (P): *latente neigingen of kiemen van verlangens en onwetendheid in het menselijk bewustzijn.*

*De zeven 'neigingen', inclinaties, of tendenzen zijn: zintuiglijke begeerte (Skr. kāmārāga/P. kamarāga); agressie, haat, wrok (Skr. & P. paṭigha); speculatieve mening (Skr. drṣṭi/P. diṭṭhi); sceptische twijfel (Skr. vicikitsā/P. vicikicchā); hoogmoed, eigendunk, trots, je beter voelen dan anderen (Skr. & P. māna); hunkering naar continuering van bestaan, manifestatiedrang (Skr. & P. bhāvarāga) en onwetendheid, gebrek aan realiteitsbesef (Skr. avidyā/P. avijjā).*

<sup>9</sup> *De 'ware aard' van het individueel belichaamde zelf (Skr. jīva) = ātman. Ātman = Brahman. Mutatis mutandis is de Jñānī de Absolute, Transcendente, Onpersoonlijke Werkelijkheid. Het Alles Omvattende Universum in zijn meest ruime extensie. Het is de Onveranderlijke en Onafhankelijke Realiteit, de Ruimte, het Proces dat de basis vormt voor alles wat bestaat.*

*Deze omschrijving van de Jñānī reflecteert exact de kernconcepten van de advaita vedānta-filosofie:*

*—Identiteit van Jīva, Ātman en Brahman: advaita vedānta onderwijst dat het individuele zelf (Skr. jīva) de ware spirituele essentie is van een persoon (Skr. ātman), dat op zijn beurt identiek is aan de Absolute Realiteit (Skr. Brahman). De 'ware aard' van het begrensde, belichaamde, individuele zelf is gelijk aan ātman, en ātman is gelijk aan Brahman.*

*—Jñānī en Absolute Werkelijkheid: Jñānī (M/V/X) staat voor de 'Absolute, Transcendente, Onpersoonlijke Werkelijkheid', wat veronderstelt dat de Jñānī tot Zelfrealisatie gekomen is door het 'zien en weten' (Skr. janāmi paśyāmi) dat zijn 'ware aard' identiek is aan ātman → Brahman.*

*—Alles Omvattende Universum: de notie van het 'Alles Omvattende Universum' sluit aan bij het begrip dat Brahman de bron en essentie is van alles wat bestaat, en dat er geen scheiding bestaat tussen de 'ware aard' het individuele zelf (Skr. ātman) en de Absolute Realiteit (Skr. Brahman).*

*—Onveranderlijkheid en Onafhankelijkheid: ātman (en Brahman) zijn onveranderlijk en onafhankelijk voor veranderingen in de wereld.*

*—Basis van alles wat bestaat: de vermelding dat ātman/Brahman 'de basis vormt voor alles wat bestaat' correspondeert met het concept van Brahman als de onderliggende realiteit waaruit het hele universum ontstaat.*

*—Transcendentie van Ruimte en Proces: de beschrijving van de Jñānī als 'de Ruimte, het Proces' verwijst naar het begrip dat Brahman de onbegrensde ruimte en het universele proces doordringt en verzadigt.*

<sup>10</sup> De Upanishads zijn een verzameling oude geschriften uit het hindoeïsme die behoren tot de vedische literatuur. Het woord 'Upanishad' is samengesteld uit 'upa' (nabij), 'ni' (neer) en 'shad' (zitten), wat vertaald kan worden als 'zitten in de nabijheid van een guru om spirituele kennis te ontvangen'.

De Upanishads vormen de filosofische en mystieke kern van het hindoeïsme. Ze behandelen fundamentele vragen over het bestaan, de aard van het zelf (Skr. ātman), het universum, ethiek, meditatie en de aard van de Absolute Werkelijkheid (Skr. Brahman).

Deze geschriften worden beschouwd als spirituele instructies die doorgegeven werden van Meester op leerling. Ze bevatten dialogen, verhalen en reflecties die de zoektocht naar spirituele verlichting en zelfrealisatie weerspiegelen. De Upanishads worden beschouwd als één van de belangrijkste bronnen van de hindoeïstische filosofie. Het totale aantal Upanishads varieert afhankelijk van de bronnen, maar over het algemeen worden er 108 Upanishads erkend, waarvan sommige bekender en/of invloedrijker zijn dan andere.

De bekendste Upanishads zijn: de Brihadaranyaka Upanishad; de Chandogya Upanishad; de Katha Upanishad en de Taittiriya Upanishad.

<sup>11</sup> 'absoluut' → kevalam (Skr.): het bijvoeglijk naamwoord 'kevalam' wijst op het exclusief verheven karakter van deze kernzin: er is 'absoluut' niets anders, niets ultiemer, niets verhevener dan Brahman. Er is alléén maar Dát. Uitsluitend Dát. Brahman is Alles.

In de Aṣṭāvakra Gītā (en uiteraard in de filosofie van advaita vedānta) verwijst 'kevalam' naar de essentie van non-dualiteit: naar exclusieve waarheid; zuiverheid van het Zelf; alleen zijn; Eén/Niet-twee; volmaakte eenzaamheid. Daarom ook volgende omstandige uitleg.

—Exclusieve Waarheid: in de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'kevalam' gebruikt om de onverdeelde en enkelvoudige aard van de Ultieme Waarheid te benadrukken. Het verwijst naar het feit dat er slechts één werkelijkheid is, één ultieme waarheid die alle dualiteiten en tegenstellingen overstijgt. Deze benadering is in lijn met het non-duale perspectief van advaita vedānta, waarin het onderscheid tussen het individuele zelf en het Universele Zelf opgeheven is.

—Zuiverheid van het Zelf: 'kevalam' verwijst naar de puurheid van het 'ware zelf' (Skr. ātman). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat het 'ware zelf' vrij is van alle concepten, identificaties en conditioneringen. Het is de zuivere en onveranderlijke spirituele kern van het individu, vrij van alle tijdelijke en vluchtige aspecten van het leven.

—Alleen Zijn: binnen de filosofie van de Aṣṭāvakra Gītā wordt verwezen naar het feit dat 'kevalam' ook jouw essentie is. Dit verwijst naar het idee dat het individu niet afhankelijk is van externe omstandigheden, identificaties of relaties.

—Eén/Niet-twee: 'kevalam' staat voor het transcendente principe dat geen enkele dualiteit toestaat. Dit betekent dat er geen scheiding is tussen het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman). Het is de expliciete uitdrukking van non-dualiteit, waarin er geen tweehed bestaat, maar uitsluitend éénheid.

—Volmaakte Eenzaamheid: kevalam' wordt ook geïnterpreteerd als een staat van volmaakte eenzaamheid, waarin de verlichte persoon (Skr. Jñānī) in zichzelf volmaakte vervulling en vreugde vindt, i.c. een spirituele staat 'rust' zonder externe afhankelijkheden voor geluk.

<sup>12</sup> *Brahman is, overeenkomstig de advaita vedānta-filosofie, de enige werkelijkheid omdat het de bron is van alles wat bestaat en de achterliggende realiteit die voorbij de schijnbare dualiteit en veranderlijkheid van de wereld ligt.*

<sup>13</sup> *Het is onmogelijk het begrip 'Brahman' te definiëren en adequaat te omschrijven. Advaita vedānta benadrukt emfatisch dat Brahman niet integraal begrepen kan worden door middel van intellectuele analyses en conceptuele denkprocessen. Zie hierover ook het volgend hoofdstuk 'Terminologie', onder de begrippen 'Brahman' en 'Neti-Neti'.*

*Brahman mag zeker niet beschouwd worden als een 'concept', zoals we normaal gesproken, concepten begrijpen. Beter is het om Brahman te verstaan als de Ultieme Realiteit, als het onkenbare, transcendentale, non-duale principe dat alle tegenstellingen en verschillen overstijgt; als de Ultieme Werkelijkheid die alle conceptuele begrenzingen transcendeert.*

*Vaak wordt antieke Indische literatuur, zoals de Aṣṭāvakra Gītā, of zgn. 'heilige geschriften', zoals de Veda's en de Upanishads, gebruikt om de aard van Brahman te benaderen. Deze geschriften bieden instructies, metaforen en verwijzingen die de yogi toelaten zich een beeld te vormen van de wezenlijke 'aard' van Brahman. Deze geschriften kunnen dienen als toetsstenen om het denken te leiden en het inzicht te verdiepen, maar ze mogen niet als determinerende beschrijvingen van Brahman beschouwd worden.*

<sup>14</sup> *Het hindoeïsme omvat vele variaties en substromingen met verschillende interpretaties.*

<sup>15</sup> *'Brahman als de Ultieme, Onveranderlijke Werkelijkheid als grondslag van het bestaan':*

— *'Brahman' verwijst naar de ultieme, onmetelijke, onveranderlijke, en ondeelbare realiteit. Het Brahman wordt beschouwd als de oorsprong van het universum en de ultieme bron van alles wat bestaat. Brahman wordt vaak omschreven als het absolute, onpersoonlijke, universele bewustzijn en is het hoogste spirituele principe in advaita vedānta.*

— *'de Ultieme, Onveranderlijke Werkelijkheid' verwijst naar het idee dat Brahman de hoogste en enige werkelijkheid is, die voorbijgaat aan alle tijdelijke, veranderlijke verschijnselen. Alles in de wereld is vergankelijk en onderhevig aan verandering, maar Brahman is eeuwig en onveranderlijk. Het is de enige werkelijkheid die blijft bestaan, ongeacht de vele vormen en manifestaties in het universum.*

— *'grondslag van het bestaan': dit betekent dat Brahman de essentiële basis is voor alle bestaan. Alles dat bestaat, komt voort uit en is intrinsiek verbonden met Brahman. In advaita vedānta wordt benadrukt dat ātman (het individuele zelf) en Brahman uiteindelijk één zijn.*

*In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā worden deze concepten diep belicht en benadrukt, waardoor de lezer/toehoorder begeleid wordt naar het inzicht dat de Ultieme Werkelijkheid, Brahman, de enige ware realiteit is, en dat het Brahman de essentie is van het zelf (Skr. ātman) van elk individu. Dit inzicht leidt tot bevrijding (Skr. mokṣa) uit de illusie van dualiteit en tot de realisatie van non-dualiteit, waardoor de scheiding tussen het individuele en het Ultieme Bewustzijn getranscendeerd wordt.*

<sup>16</sup> In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā*, wordt *Brahman* beschreven als de onpersoonlijke Ultieme Werkelijkheid, niet als een persoonlijke god.

*Dit vergt enige verduidelijking.*

*De interpretatie van Brahman als een persoonlijke, respectievelijk onpersoonlijke entiteit, varieert afhankelijk van de specifieke school of traditie. Het hindoeïsme is een zeer diverse religieuze traditie met verschillende stromingen en filosofische perspectieven. Er bestaan zowel theïstische als niet-theïstische (of onpersoonlijke) benaderingen binnen de religie.*

*—Theïstische tradities: binnen het hindoeïsme bestaan er verschillende theïstische tradities waarin goden en godinnen aanbeden worden als persoonlijke godheden. Het vaishnavisme aanbidt Vishnu of één van zijn avatars (zoals Rama of Krishna) als de persoonlijke godheid, terwijl het shaivism Shiva als de persoonlijke godheid beschouwt. Deze tradities zien hun gekozen godheden als persoonlijke scheppers, beschermers en instandhouders van de wereld en er zijn talloze tempels en rituelen aan hen toegewijd.*

*Avatars worden in deze theïstische tradities beschouwd als manifestaties van een persoonlijke god. Ze worden beschouwd als goddelijke wezens die naar de aarde komen om specifieke spirituele missies te vervullen, de mensheid te begeleiden, de Dharma te herstellen en/of het kwaad te bestrijden.*

*De verhalen en mythen rondom de avatars zijn te vinden in oude hindoeïstische teksten zoals de Purana's en in de epische gedichten Ramayana en Mahabharata.*

*Het concept van avatars is uniek voor het hindoeïsme en biedt een originele manier om de menselijke ervaring te verbinden met de goddelijke werkelijkheid, waarbij het goddelijke zich in verschillende vormen en gedaanten manifesteert om de mensheid te helpen en te begeleiden op het spirituele pad.*

*—Niet-theïstische tradities: de advaita vedānta-traditie—en bijgevolg ook de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā*—interpreteert *Brahman* als de onpersoonlijke Ultieme Werkelijkheid. Deze tradities beschouwen *Brahman* als transcendentaal en vormloos. In niet-theïstische tradities worden avatars gezien als symbolische of allegorische manifestaties van de universele principes, maar niet als persoonlijke goddelijke entiteiten.*

*Belangrijke opmerking: het concept van avatars wordt niet expliciet benadrukt in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā*. De focus van de *Aṣṭāvakra Gītā* ligt op het directe, onmiddellijke, experiëntiële inzicht in de non-dualiteit. Anubhāva. Klaar en duidelijk. Zonder poespas.*

<sup>17</sup> 'anantam-satyam' (Skr.) → anantam + satyam: anantam = oneindig, eeuwig, onbegrensd, grenzeloos; satyam = waarheid. Het begrip 'anantam-satyam' staat dus voor 'onbegrensde waarheid'.

*Het begrip 'anantam-satyam' wordt gebruikt in de vedische filosofie om de universele, tijdloze en onveranderlijke aard van de waarheid te benadrukken. Het suggereert dat de 'ware aard' van de werkelijkheid niet beperkt is tot een bepaalde tijd, plaats of situatie, maar een oneindig en eeuwig karakter heeft dat niet beïnvloed wordt, noch kan worden, door veranderende omstandigheden of variaties.*

<sup>18</sup> 'anantam-jñānam' (Skr.) → anantam + jñānam: anantam = oneindig, eeuwig, onbegrensd, grenzeloos; jñānam = wijsheid, inzicht. Het begrip 'anantam-jñānam' staat dus voor 'onbegrensde, eeuwige wijsheid'.

Het begrip 'anantam-jñānam' wordt gebruikt in de vedische filosofie om de universele, tijdloze en onveranderlijke aard van wijsheid te benadrukken. Het suggereert dat ware wijsheid niet beperkt is tot een bepaalde tijd, plaats of situatie, maar oneindig en eeuwig is en niet beïnvloed wordt, noch kan worden, door veranderende omstandigheden of variaties.

Het benadrukt ook het belang van het zoeken naar deze diepere, tijdloze waarheden die voorbij oppervlakkige kennis en tijdelijke ervaringen gaat.

'Anantam-jñānam' kan beschouwd worden als de ultieme wijsheid die de menselijke geest kan verwerven—ultieme wijsheid die inzicht biedt in de essentie van het universum en in de aard van de menselijke ervaring. Hierdoor is het een verlichtingspad en vooral een bevrijdingspad uit saṃsāra—de cyclus van geboorte en dood.

<sup>19</sup> 'satyam-jñānam' (Skr.) → satyam + jñānam: satyam = waarheid; jñānam = wijsheid, inzicht. Het begrip 'satyam-jñānam' staat dus voor 'waarheidswijsheid', in de betekenis van 'inzicht in de waarheid'. Het begrip 'satyam-jñānam' verwijst naar de wijsheid die voortspuit uit het inzicht in de 'ware aard' van de werkelijkheid.

Het suggereert dat ware kennis alleen bereikt kan worden door het begrijpen van de werkelijkheid zoals ze is (zie ook onderstaande voetnoot), zonder de vertroebeling en bezoedeling met onze vooroordelen, verwachtingen en persoonlijke voorkeuren.

<sup>20</sup> 'yathā-bhūtaṃ vipassisum' (P): 'yathā-bhūtaṃ' betekent 'zoals het werkelijk is' of 'de ware aard' van de dingen'; 'vipassisum' is een vervoeging van het werkwoord 'vipassī', wat wil zeggen 'inzicht hebben'. Yathā-bhūtaṃ vipassisum betekent: 'inzicht hebben in de ware aard' van de dingen'.

In het kader van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst deze zin naar een inzicht of een manier van zien die de essentie van de non-dualistische filosofie weerspiegelt. Door de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn, zonder vooroordelen of illusies, kan de yogi zijn ware natuur begrijpen en zijn geest bevrijden van de ketens van illusies en beperkingen (verlangen, afkeer, conditionering...).

Het is een belangrijk principe in de Aṣṭāvakra Gītā dat benadrukt dat spirituele vooruitgang alleen mogelijk is door zelfrealisatie, i.c. door inzicht in de werkelijkheid zoals ze is.

Opgelet: 'Zelfrealisatie' en 'inzicht in de werkelijkheid zoals ze is' zijn verwante begrippen, maar ze hebben subtiel verschillende betekenissen:

—Zelfrealisatie verwijst naar het proces waarin een yogi zich bewust wordt van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en de eenheid van het individuele zelf met de Ultieme Werkelijkheid (Skr. Brahman). Zelfrealisatie houdt in dat de yogi de illusoire identificatie met het ego en de materiële wereld transcendeert en zichzelf ziet als een spiritueel wezen dat tijdloos en onveranderlijk is.

—'Inzicht in de werkelijkheid zoals ze is' verwijst naar het begrijpen van de aard van de realiteit zonder de vervormingen en illusies (Skr. māyā) die door de geest gecreëerd worden. Het betekent het zien van de wereld en de werkelijkheid zoals ze werkelijk zijn, zonder gekleurde percepties, vooroordelen of valse overtuigingen.

<sup>21</sup> De archè is een concept uit het oude Griekse denken en verwijst naar de oorsprong, de genesis of het fundamentele principe van alles. Archè is de diepste essentie of het grondbeginsel dat de basis vormt van de werkelijkheid en haar diverse manifestaties.

<sup>22</sup> 'eeuwige getuige': Brahman wordt de 'eeuwige getuige' of 'het getuige bewustzijn' genoemd omdat het de onveranderlijke, onbegrensde en ondeelbare realiteit is die alles observeert en de stille getuige is van alle manifestaties in het universum.

Het is als het ware de getuige die alles waarneemt en zelf onveranderlijk blijft. Overeenkomstig de hindoeïstische filosofie is Brahman de enige werkelijkheid—Eén/Niet-twee—waarbij alle verschijnselen in het universum manifestaties van Brahman zijn. Brahman wordt beschouwd als de bron van alle bewustzijn en alles wat bewustzijn heeft, reflecteert het bewustzijn van Brahman. Daarom wordt het bewustzijn van Brahman de 'getuige' genoemd die alles waarneemt en overstijgt.

Het concept van 'het getuige bewustzijn' is een belangrijk aspect in de filosofie van advaita vedānta.

Door Brahman te omschrijven als de 'eeuwige getuige', benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā dat Brahman transcendent is ten opzichte van een wereld van actie en zintuiglijk genot. Brahman is niet de 'doener' (Skr. kartā) die handelingen verricht, noch de 'genieter' (Skr. bhoktā) van de resultaten van die handelingen.

Brahman is louter het Bewustzijn dat alles observeert zonder enige identificatie met wereldse activiteiten. De nadruk op de 'eeuwige getuige' helpt om de 'ware aard' van Brahman te benadrukken als het onveranderlijke, onbetwistbare Bewustzijn dat alle handelingen en ervaringen overstijgt en niet beïnvloed wordt door de dualiteit van de wereld.

Zulke definitie herinnert de yogi eraan dat het ultieme doel van zijn spirituele zoektocht moet zijn om één te worden met deze onveranderlijke getuige en te transcenderen voorbij de illusies van handelen en genieten.

Als de yogi zijn bewustzijn richt op 'het getuige bewustzijn' van Brahman, ontdekt hij zijn 'ware aard' (Skr. ātman) en bevrijdt hij zich uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. saṃsāra) door één te worden met Brahman.

<sup>23</sup> Het begrip 'kartā' verwijst hier naar de 'doener' of de 'handelende persoon'. Het begrip wordt gebruikt om de illusie van individuele actie en controle aan te duiden. De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het concept van niet-dualiteit en de illusoire aard van het ego en de wereld.

Het idee achter dit begrip is dat het individuele zelf (ego) zichzelf (illusoïr) beschouwt als de 'doener' van acties en de 'beheerder', de '(be)stuurder' van gebeurtenissen, maar in werkelijkheid is alles een manifestatie van het Universele Zelf (het Absolute Bewustzijn) en zijn alle handelingen en gebeurtenissen inherent verbonden met het kosmische Geheel.

Het onderscheid tussen de doener en de handelingen, zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā, wordt als een illusie beschouwd, omdat het de werkelijkheid van niet-dualiteit negeert.

Kortom, in de context van de Aṣṭāvakra Gītā, verwijst 'kartā' naar de handelende persoon of de doener van handelingen. Het wordt gebruikt om de illusoire aard van individueel handelen en de hierbij horende controle te benadrukken.



<sup>24</sup> Het begrip 'bhoktā' verwijst naar de 'genieter' of de 'ervarende persoon'. Het wordt gebruikt om de illusie van een individueel zelf dat geniet van ervaringen en gebeurtenissen aan te duiden. De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt hierdoor het concept van niet-dualiteit en de illusoire aard van het ego en de wereld.

Het idee achter dit begrip is dat het individuele zelf (ego) zichzelf ziet als de 'genieter' van ervaringen, maar in werkelijkheid is alles een manifestatie van het Universele Zelf (het Absolute Bewustzijn) en zijn alle ervaringen inherent verbonden met het kosmische Geheel.

Het onderscheid tussen de 'genieter' en de ervaringen, zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā, wordt als een illusie beschouwd, omdat het de werkelijkheid van niet-dualiteit negeert.

<sup>25</sup> Advaita vedānta wordt beschouwd als een inzichtleer omdat ze gericht is op het verkrijgen van een bevrijdend inzicht in de 'ware aard' van het zelf en het begrijpen van de werkelijkheid, wat tot ontwakken leidt.

De aard van haar filosofische principes en doelstellingen kunnen als volgt samengevat worden: nadruk op diepgaand zelfonderzoek, het begrijpen van niet-dualiteit, het onthullen van illusies, het overstijgen van conditioneringen en het realiseren van het 'ware zelf'.

- Diepgaand zelfonderzoek: advaita vedānta moedigt haar beoefenaars aan om diep in zichzelf te kijken en te onderzoeken wie ze werkelijk zijn, voorbij de oppervlakkige identificaties met het lichaam en de geest. Dit proces van zelfonderzoek vereist diepgaande introspectie en reflectie om inzicht te krijgen in de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en de relatie tot het Universele Principe (Skr. Brahman).
- Niet-dualiteit en eenheid: het centrale concept van advaita vedānta is niet-dualiteit (Skr. advaita). Dit betekent dat het Universele Principe, Brahman, geen dualiteit of scheiding kent. Het inzicht dat alle verschillende entiteiten uiteindelijk één zijn met Brahman, vereist een diep begrip en helder inzicht in de aard van dualiteit en eenheid, wat veel verder gaat dan oppervlakkige waarnemingen.
- Ontmaskeren van illusies: advaita vedānta benadrukt dat onze perceptie van de wereld en van onszelf vertroebeld wordt door illusies en misleidende concepten. Om verlichting te bereiken, moeten deze illusies vernietigd worden. Dit vereist het cultiveren van het inzicht dat de wereld zoals die door een 'wereldling' gezien wordt, niet de ultieme realiteit is, maar een projectie van de niet-gecultiveerde, onwetende geest.
- Overstijgen van conditioneringen: de 'wereldling' is geconditioneerd door zijn opvoeding, cultuur, overtuigingen en ervaringen. Advaita vedānta moedigt ons aan om voorbij deze conditioneringen te kijken en te realiseren dat onze 'ware aard' vrij is van alle wereldse beperkingen. Dit vereist echter een diep inzicht en helder begrip in de manier waarop conditioneringen onze perceptie beïnvloeden en hoe we deze kunnen overstijgen.
- Realisatie van het 'ware zelf': Het uiteindelijke doel van advaita vedānta is de realisatie van het 'ware zelf' (Skr. ātman) als identiek aan het Universele Principe (Skr. Brahman). Dit vereist een diep inzicht en helder begrip in de aard van het zelf, het universum en hun onderlinge relatie, wat veel verder gaat dan oppervlakkige kennis.

<sup>26</sup> In het hele boek versta ik onder het begrip 'yogi' elke menselijke geaardheid: LGBTQIA+. Ik gebruik het als een inclusief begrip in de meest extensieve betekenis van het woord.

<sup>27</sup> *advaita vedānta* (Skr.): *advaita* → a + *dwaita*: a: niet; *dwaita* = twee. *Advaita* = Niet-twee; *vedānta* → *veda* + *anta*: *veda* = weten, inzicht, kennis; *anta* = het einde. *Vedānta* = het einde van de Veda's, het einde van het weten.

<sup>28</sup> De Veda's omvatten vier hoofdverzamelingen, namelijk:

1. *Rigveda*: de oudste van de Veda's, bevat hymnen en gebeden die toegewijd zijn aan verschillende goden.
2. *Yajurveda*: bevat rituele teksten die betrekking hebben op offerandes en andere religieuze praktijken.
3. *Samaveda*: bevat hymnen die gezongen worden tijdens religieuze ceremonies.
4. *Atharvaveda*: bevat teksten die betrekking hebben op geneeskunde, magie en zaken die het dagelijks leven beheersen.

De Veda's spelen (nog steeds) een belangrijke rol in de spirituele en religieuze tradities van India en zijn van groot historisch en cultureel belang. Hun invloed op de filosofie, literatuur en wetenschap in India is immens.

De Veda's bevatten niet alleen religieuze teksten, maar ook verhandelingen over filosofie, poëzie, astronomie, geneeskunde en andere wetenschappelijke onderwerpen. Deze verzameling van kennis en wijsheid werd door de generaties heen overgedragen en beïnvloedde daardoor de ontwikkeling van vele aspecten van de Indische cultuur.

In het algemeen werden de Veda's door de generaties heen gezien als een bron van kennis en wijsheid, en werden ze beschouwd als heilig en onfeilbaar. Dit heeft bijgedragen aan hun blijvende invloed op de Indische cultuur en beschaving.

<sup>29</sup> Hoewel de Veda's voornamelijk geassocieerd worden met het hindoeïsme, hebben ze ook invloed gehad op andere religieuze tradities, zoals het jainisme en sikhisme.

Het jainisme is een religie die in dezelfde tijdsrange als het boeddhisme is ontstaan.

Het sikhisme, dat ontstond in de 15e eeuw GTR (Gewone Tijdrekening), neemt elementen over uit de Veda's, maar beschikt ook over eigen heilige geschriften, zoals de *Guru Granth Sahib*.

De invloed van de Veda's op het boeddhisme is over het algemeen kleiner dan de invloed van de Veda's op het jainisme en het sikhisme. Het boeddhisme ontstond in de 6e eeuw vóór onze tijdrekening als een reactie op de bestaande brahmanistische praktijken en de Veda's en *Upanishads*, die als heilige teksten werden beschouwd in het oude India.

De Boeddha brak met veel van de traditionele brahmanistische overtuigingen en praktijken. Hoewel het boeddhisme enigszins beïnvloed is geweest door bepaalde ideeën uit de Veda's en *Upanishads*, neemt het, over het algemeen gezien, een onafhankelijke positie in ten opzichte van de brahmanistische tradities.

Wat vooral gebeurde is dat de Boeddha vele begrippen en gebruiken van het brahmanisme —de voorloper van het hindoeïsme tot ongeveer de 2de eeuw vóór GTR—herdefinieerde als middel om zijn leer gemakkelijker te introduceren bij zijn volgelingen.

<sup>30</sup> Het begrip 'gecodificeerd' verwijst naar het proces waarbij informatie, regels of principes worden georganiseerd, gestructureerd en vastgelegd in een duidelijk, begrijpelijk, geordend systeem. Het doel van het codificeren van informatie is om duidelijkheid, consistentie en uniformiteit te bieden aan de gebruiker (in dit geval aan de toehoorder, lezer, beoefenaar, yogi), zodat het gemakkelijk kan begrepen en toegepast worden.

<sup>31</sup> Adi Shankaracharya werd geboren in de regio Kerala, in het zuiden van India. Hoewel de exacte data en details van zijn leven en werk het onderwerp van discussie zijn onder geleerden, wordt hij algemeen erkend als de stichter van de advaita vedānta-filosofie.

Wat we weten is dat Shankaracharya op jonge leeftijd een buitengewone intellectuele bekwaamheid en spirituele interesse vertoonde. Hij verliet het ouderlijk huis (de vertrouwde habitat verlaten is een vereiste voor elke zoeker) en ging op zoek naar een spirituele leraar om zijn kennis verder te ontwikkelen. Uiteindelijk vond hij zijn meester in Govinda Bhagavatpada, die zelf een discipel was van Gaudapada, de auteur van de Mandukya Karika.

Shankaracharya bereisde heel India en stichtte vier belangrijke kloosters (Skr. matha's) in de vier hoeken van het land: Jyotirmath in het noorden, Sringeri in het zuiden, Govardhan in het westen en Sharada Peetham in het oosten. Deze kloosters—de zgn. Shankara matha's—fungeerden als centra voor spirituele en filosofische studie en dienden als basis voor de studie, beoefening en verspreiding van de advaita vedānta-filosofie.

<sup>32</sup> De Brahma Sūtra, ook bekend als de Vedānta Sūtra, is één van de belangrijkste teksten in de vedānta-filosofie. De exacte datering van de tekst is nog steeds onderwerp van wetenschappelijke discussie. Het is een verzameling van korte aforismen (sūtra's) die de essentie en de filosofische grondslagen van de vedānta-traditie uiteenzetten. De auteur van de Brahma Sūtra is Vyasa.

De Brahma Sūtra behandelt onderwerpen zoals de aard van het Absolute Bewustzijn (Skr. Brahman), de relatie tussen het individuele zelf (Skr. jiva) en Brahman, de aard van de wereld en het concept van verlossing (Skr. mokṣa). De sūtra onderzoekt diepgaand de filosofische aspecten van de Upanishads en dient als een gids voor het begrip en de interpretatie van deze geschriften.

De Brahma Sūtra beslaat in totaal 555 sūtra's, verdeeld over vier hoofdstukken (Skr. adhyaya's) die bekend staan als 'pada's'. Elke sūtra is bondig en beknopt geschreven en behandelt een specifiek concept, onderwerp of filosofische stelling. Deze aforismen vormen de basis voor discussie en analyse binnen de vedānta-traditie.

De Brahma Sūtra is geschreven in een compacte en cryptische stijl, waardoor het open staat voor diverse interpretaties en debatten. Deze aforismen vormen de basis voor vele commentaren, die neergeschreven werden door verschillende vedānta-geleerden, waarvan Adi Shankaracharya de bekendste is.

De Brahmāsūtra heeft een blijvende invloed gehad op de vedānta-filosofie en wordt beschouwd als één van de belangrijkste teksten in de Indiase filosofie.

Het heeft geleerden, filosofen en spirituele zoekers door de eeuwen heen geïnspireerd en bijgedragen tot de ontwikkeling van verschillende vedānta-scholen, waaronder advaita vedānta, dvaita vedānta en vishishtadvaita vedānta.

<sup>33</sup> *In tegenstelling tot de andere wereldreligies erkent noch aanvaardt advaita vedānta—net zoals het boeddhisme (Cfr. infra)—het bestaan van een scheppend goddelijk wezen, van een creator. De oorsprong van het universum is voor advaita vedānta niet het gevolg van de scheppingsdrang van een geïnspireerde god.*

*Ook het boeddhisme wijst het geloof in een scheppende godheid radicaal af. Voor de Boeddha is de genesis van de wereld terug te brengen tot oorzaak en gevolg. Tot Afhankelijk Ontstaan. Boeddhisme is een agnostische filosofie waarin de Boeddha gezien wordt als een historische figuur die tot ontwaken kwam en de mensheid leerde hoe dit zelf te realiseren.*

*De Boeddha wordt vereerd als een inspirerend Meester en een voorbeeld van spiritueel bewustzijn, maar wordt niet beschouwd als een god met bovennatuurlijke krachten of als de schepper van de wereld.*

*De Boeddha wordt beschouwd als een Mahapurisa—een uitzonderlijk Groot Mens. Maar hij blijft een 'mens', geen 'god'. In de sutta's heeft de Boeddha trouwens zelf, op verschillende plaatsen, manifest geloochend dat hij een god was.*

*In de Tatiyananatitthiya Sutta, Udāna VI.6, zegt de Boeddha: 'De mensheid is gehecht aan het geloof dat het 'ik' de schepper is. Of aan het geloof dat een 'ander' de schepper is. Wie de dwaling hiervan niet begrijpt, ziet de pijn niet. Maar wie deze pijn gezien en uitgetrokken heeft, begrijpt dat het 'ik' niet de schepper is. Evenmin als een 'ander' de schepper is. De mensheid is bezeten van hoogmoed, geketend door verwaandheid, vastgeklonken in eigen-dunk. Door arrogant opinies te ventileren kan de mensheid saṃsāra niet overstijgen!'*

<sup>34</sup> *Brahman wordt vaak omschreven als ondeelbaar, zonder attributen en transcendent. Het Brahman gaat voorbij aan elk conceptueel begrip en kan niet begrepen worden door middel van intellect of woorden. De eenheid met Brahman wordt beschouwd als het ultieme doel van de spirituele zoektocht.*

*In vergelijking met het Brahman worden de goden van andere wereldreligies gezien als manifestaties, aspecten of personificaties van het Absolute. Hoewel deze goden een belangrijke rol spelen binnen hun respectievelijke religies, worden ze in advaita vedānta beschouwd als 'vormen' die manifestaties zijn van de Absolute Realiteit. Alle manifestaties, inclusief zgn. goddelijke manifestaties, komen voort uit het ondeelbare Brahman en keren er ook naar terug. Dit verwijst rechtstreeks naar de relatieve aard van deze goden. Het idee dat goden relatieve manifestaties zijn, impliceert dat ze onderhevig zijn aan verandering en beperkingen binnen de manifeste wereld. Dit benadrukt de relatieve aard van deze goden in vergelijking met de absolute aard van Brahman.*

*Brahman als de Absolute Werkelijkheid, de Ultieme Realiteit, die alle concepten overstijgt, impliceert niet dat het de andere goden of religieuze tradities ontkent of verwerpt. Het suggereert dat Brahman de ultieme bron en het fundament is van alle fenomenen, inclusief de goddelijke manifestaties in verschillende religieuze tradities.*

<sup>35</sup> *Brahmavidya (Skr.): Syn.: Brahma Vidya, letterlijk 'inzicht van Brahman'. De term wordt gebruikt om het inzicht of het begrip van Brahman te beschrijven, wat beschouwd wordt als de Ultieme Realiteit of de Absolute Waarheid in de filosofie van advaita vedānta.*

*Brahmavidya is het diepe inzicht dat deze waarheid onthult. Daardoor is het de hoogste vorm van inzicht die een yogi kan verwerven, waardoor hij zich bevrijdt uit de kringloop van wedergeboorte wat hem tot Zelfrealisatie brengt.*

<sup>36</sup> *mayavada* (Skr.) → *māyā* + *vada*: *māyā* = *illusie, begoocheling*; *vada* = *leer, leerstelling*. *Mayavada* is een term die gebruikt wordt om de filosofie van *advaita vedānta* te beschrijven die stelt dat de zintuiglijke werkelijkheid *illusoir* is en dat uitsluitend *Brahman*, de Ultieme Realiteit, *wáár* is.

*Belangrijke opmerking*: het gebruik van de term '*mayavada*' heeft soms een negatieve connotatie voor bepaalde filosofieën en religies die kritiek leveren op *advaita vedānta*. Deze stromingen vinden dat *advaita vedānta* te ver gaat in haar stelling dat de zintuiglijke werkelijkheid volkomen *illusoir* is, waardoor de waardigheid en waarachtigheid van de wereld en het individuele zelf compleet ontkend wordt.

<sup>37</sup> '*innerlijke vrede*' = het vinden van vrede in jezelf. Het is het gevolg van het volledig transcenderen van dualiteit en het loslaten van alle mentale en emotionele identificaties met de wereld van de verschijnselen. Het gaat niet om het veranderen of onderdrukken van externe omstandigheden, maar om het transformeren van de innerlijke geest en perceptie.

Het is een bewustzijnsstaat waarin de yogi zich realiseert dat alles al volmaakt en compleet is, precies zoals het is op dit moment. En dat er niets dient nagestreefd te worden om vervulling te vinden. In dit perspectief wordt 'vervulling' niet gezien als het streven naar materiële rijkdom, succes, erkenning of andere externe prestaties. In plaats daarvan wordt 'vervulling' beschouwd als het ontwaken tot de 'ware aard' van het bestaan, het begrijpen van de aard van het bewustzijn en het overstijgen van het lijden dat veroorzaakt wordt door gehechtheid, verlangen, afkeer en onwetendheid.

Het is een erkenning van de inherente heelheid van het leven, ongeacht hoe de omstandigheden zich voordoen. Echte vervulling komt voort uit het begrijpen van de 'ware aard' van het zelf en het leven, en het cultiveren van innerlijke vrede en tevredenheid, ongeacht de externe omstandigheden.

<sup>38</sup> De term '*de Andere Oever*' (*P. parayanavagga*) wordt in het *theravada*-boeddhisme gebruikt om het hoogste spirituele doel te beschrijven, namelijk het bereiken van *nibbana*. Het concept van '*de Andere Oever*' is een metafoor die verwijst naar de overkant van de rivier, wat staat voor de overgang van de wereld van lijden, gehechtheid en onwetendheid naar de wereld van verlichting, bevrijding en wijsheid. Het bereiken van '*de Andere Oever*' betekent voor de *arahant* een radicale transformatie, waarbij hij zich losmaakt uit de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte en een einde maakt aan het lijden (*P. dukkha*) dat inherent is aan het bestaan. Om de *Andere Oever* te bereiken, moet de beoefenaar de Vier Edele Waarheden begrijpen—de essentie van de *Leer van de Boeddha*. Dit houdt in dat hij zich bewust is van *dukkha*; van de oorzaak ervan; van de bevrijding eruit en van het pad dat naar bevrijding leidt. Het pad naar de *Andere Oever* wordt beschreven als het *Achtvoudige Pad*, dat bestaat uit juiste visie, juiste intentie, juiste spraak, juist handelen, juiste levenswijze, juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie. Door dit pad te volgen, zuivert de beoefenaar *gradueel* zijn geest en overwint hij de obstakels die het bereiken van de *Andere Oever* in de weg staan. Zie de *Orima-Sutta*, *Anguttara-Nikaya* 10:118.

De uitdrukking '*de Andere Oever*' wordt niet gebruikt in de *advaita vedānta*-traditie. *Advaita vedānta* heeft haar eigen concepten en terminologie die gericht zijn op non-dualiteit en het realiseren van de eenheid van het individuele zelf (Skr. *ātman*) met het Universele Zelf (Skr. *Brahman*). Centrale begrippen in *advaita vedānta* zijn onder meer *ātman*, *Brahman*, *māyā* (illusie), *jñāna* (inzicht), en de ontkenning van de realiteit van het individuele zelf (Skr. *jīva*) en de relatieve wereld. Hoewel de term '*de Andere Oever*' niet voorkomt in de *advaita vedānta*, zijn de overkoepelende ideeën van spirituele bevrijding en het transcenderen van dualiteit belangrijke aspecten van deze filosofie. Ik voel me in beide thuis.

<sup>39</sup> 'rishi' (Skr.). In het hindoeïsme wordt het woord 'rishi' gebruikt om een wijze, of een ziener aan te duiden die de hoogste spirituele waarheid gerealiseerd heeft door middel van diepgaande meditatie, contemplatie en spirituele praktijken. Een rishi is iemand die ver gaan is op de innerlijke reis van zelfontdekking en verlichting, en daardoor direct experiëntieel inzicht verkregen heeft in de aard van het zelf, de kosmos en het noumenale.

Een rishi wordt gezien als een spirituele Meester of een gids, en de inzichten en openbaringen die hij verkregen heeft, worden vaak vastgelegd in heilige teksten, hymnen of geschriften. Deze teksten worden beschouwd als 'shruti', wat betekent 'gehoord' of 'ontvangen', omdat ze beschouwd worden als openbaringen die door de rishi's gehoord of ontvangen zijn tijdens diepe meditatieve bewustzijnsstaten.

De rishi's worden vereerd en gerespecteerd vanwege hun diepgaand spiritueel inzicht, hun vermogen om de hoogste waarheid te realiseren en hun rol als bewakers en overdragers van spirituele wijsheid. Ze worden beschouwd als belichamingen van spirituele groei, wijsheid en verlichting, en hun leringen vormen een essentieel onderdeel van de spirituele tradities en de zoektocht naar waarheid binnen het hindoeïsme.

Het is in dit perspectief dat een figuur als Aṣṭāvakra beschouwd moet worden.

<sup>40</sup> In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'transcendentie' gebruikt om te verwijzen naar het overstijgen van dualiteit en identificatie met de fysieke wereld en het ego. Het wijst naar het bereiken van een bewustzijnsstaat die verder reikt dan de beperkte zintuiglijke werkelijkheid en de geconditioneerde illusies van de geest.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst transcendentie naar het realiseren van de fundamentele waarheid van non-dualiteit (Skr. advaita), waarbij het individuele zelf (Skr. ātman) als identiek aan het Universele Zelf (Brahman) beschouwd wordt. Het is het overstijgen van de dualiteit van subject-object, goed-slecht, ik-ander, en het beseffen van de onderliggende eenheid en ondeelbaarheid van het bestaan.

De verzen van de Aṣṭāvakra Gītā moedigen de yogi aan om te streven naar transcendentie door middel van zelfonderzoek, introspectie en het doorbreken van beperkende overtuigingen en concepten. Ze benadrukken dat het 'ware zelf' niet gebonden is aan de beperkingen van het lichaam en de geest, en dat het realiseren van deze transcendentie leidt tot bevrijding (Skr. mokṣa) van het lijden (Skr. duḥkha) en de illusies van het bestaan (Skr. māyā).

<sup>41</sup> Ajativada is een filosofische stroming binnen het hindoeïsme en meer specifiek binnen de advaita vedānta. Ajativada (→ ajati = letterlijk 'geen geboorte' of 'niet-worden') stelt dat de Ultieme Realiteit, 'Brahman', nooit geboren is en nooit zal sterven. Deze filosofie leert dat de wereld zoals we die ervaren, met inbegrip van alle levende wezens en materiële fenomenen, illusoir is en dat de ware aard van de realiteit onveranderlijk en tijdloos is. In deze zin is Ajativada een concept dat de aard van het bestaan en de werkelijkheid in twijfel trekt omdat het stelt dat er nooit een werkelijke geboorte of verandering heeft plaatsgevonden.

Het concept van Ajativada heeft diepgaande implicaties voor de spirituele zoektocht en de zoektocht naar zelfrealisatie, aangezien het suggereert dat het streven naar verlossing of bevrijding bestaat uit het realiseren van de illusoire aard van de wereld en het herkennen van de onveranderlijke aard van het zelf (Skr. ātman) als identiek aan Brahman.

Ajativada wordt beschouwd als één van de meest verfijnde, etherische vormen van advaita.

<sup>42</sup> *Mahabharata, Vol. 3 (Vana Parva)*—'Het ongeboren kind sprak, met een aan vuur gelieerde zuiverheid, tot zijn leergierige vader: 'Alhoewel je de hele nacht gestudeerd hebt, Vader, reciteer je de tekst met een verkeerde intonatie'. Op deze manier werd Kathoda in het bijzijn van zijn leerlingen beledigd. Daarop vervloekte Kathoda de foetus met volgende woorden: 'Omdat je sprak terwijl je nog niet geboren bent, zal je achtvoudig mismaakt ter wereld komen.' Het kind werd geboren overeenkomstig de vervloeking die Kathoda uitgesproken had. Het kind werd bekend als Aṣṭāvakra.

<sup>43</sup> *Janaka ontving de leer van het Zelf van Yajnavalkya in de Brihadaranyaka Upanishad. De Brihadaranyaka Upanishad is één van de oudste en belangrijkste Upanishads. De Brihadaranyaka Upanishad bestaat uit verschillende dialogen en beschouwingen over spirituele en filosofische onderwerpen, zoals de aard van het Zelf en de natuur van de Werkelijkheid.*

<sup>44</sup> *Schoenmakers werden traditioneel beschouwd als behorend tot een lagere kaste in het sociaal-hiërarchisch Indische kastesysteem.*

<sup>45</sup> 'Adhyatmas(h)astra' (Skr.) → adhyatma + s(h)astra: adhyatma + s(h)astra: adhyatma → adhi + atma: adhi = wat betrekking heeft 'op'; atma = het 'zelf', in de betekenis van 'ziel'; adhyatma = wat betrekking heeft op het 'zelf', op de 'ziel'. Het gaat dus over het 'onderzoek' of 'reflectie' van de spirituele dimensie; s(h)astra = geschrift, wetenschap. Dit begrip wijst op een systematisch, georganiseerd corpus van kennis, instructies en/of leerstellingen.

'Adhyatmashastra' verwijst naar de spirituele wetenschap of de leer van het Zelf, de innerlijke realiteit en de spirituele dimensie van het bestaan. Het wijst naar de studie en de weg van zelfonderzoek, zelfrealisatie en de zoektocht naar spirituele bevrijding.

<sup>46</sup> 'Jñānanandasamuccaya' (Skr.) → jñāna + ananda + samuccaya: jñāna = inzicht, wijsheid, het hoogste spirituele begrip, een diepe inzichtelijke wijsheid die voorbij conventionele kennis gaat; ananda = gelukzaligheid, innerlijke vreugde, die vrij is van externe omstandigheden; samuccaya = verzameling, samenstelling. Jnananandasamuccaya verwijst naar de hoogste staat van bewustzijn waarin inzicht en gelukzaligheid congrueren. Het suggereert dat ware verlichting bereikt wordt wanneer de yogi de 'ware aard' van het zelf en het universum experiëntieel ervaart, en dit inzicht gepaard gaat met een diepe innerlijke vreugde en vervulling.

<sup>47</sup> 'Avadhutanubhuti' (Skr.) → avadhuta + anubhuti: avadhuta = een spiritueel gevorderd persoon die volledig bevrijd is van wereldse gehechtheden en conventionele normen. Een avadhuta wordt beschouwd als een verlichte ziel die bevrijd is van alle aardse beperkingen en identificaties.

In het kader van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'avadhuta' naar een staat van verlichting of een spirituele meester die het hoogste inzicht en bevrijding bereikt heeft; anubhuti = 'ervaring' of 'beleving'. Het verwijst naar de directe experiëntiële ervaring of realisatie van spirituele waarheden en de directe kennis die voortkomt uit die ervaring (Skr. anubhāva). In het kader van de Aṣṭāvakra Gītā duidt 'anubhuti' op de directe ervaring van het Zelf, de Ultieme Waarheid of de Hoogste Realiteit.

Avadhutanubhuti moet begrepen worden als de staat van verlichting of de directe ervaring van de hoogste waarheid. Het suggereert het bereiken van bevrijding en het realiseren van de Ultieme Realiteit buiten de beperkingen (onwetendheid, verlangen, conditioneringen...) van de conventionele wereldse normen. Het begrip moet begrepen worden als een uitnodiging om het pad van spirituele groei en zelfrealisatie te volgen om, op deze manier, deze staat van verlichting en directe ervaring te bereiken.

<sup>48</sup> 'avidya' → Syn.: māyā. Avidya → a + vidya: a = niet, zonder; vidya = weten, kennis, in de betekenis van 'inzicht'. Avidya = onwetendheid. Het is de onwetendheid die ten grondslag ligt aan het niet-realiseren van Ātman.

<sup>49</sup> Mukerjee, Radhakaml (1971), *Aṣṭāvakraḡitā (the Song of the Self Supreme): The Classical Text of Ātmādvaita by Aṣṭāvakra, Motilal Banarsidass, ISBN 978-81-208-1367-0*

<sup>50</sup> Puri, Sri Swami Shantananda (2001). *The Quantum Leap into the Absolute (Essence of Aṣṭāvakra Gītā)*, Bangalore: Parvathamma C. P. Subbaraju Setty Charitable Trust.

<sup>51</sup> Byrom, Thomas (1990). *The Heart of Awareness: A Translation of the Aṣṭāvakra Gītā*, Page xxiii, Shambala Publications.

<sup>52</sup> Brockington, J. L. (1990). Foreword to *The Heart of Awareness: A Translation of the Aṣṭāvakra Gītā*, Page xi, translator Thomas Byrom, Shambhala Publications.

<sup>53</sup> *Je identiteit bestaat uit vele lagen. Je hebt een oppervlakkige persoonlijkheid en een diepere persoonlijkheid. Je denken en houding veranderen, afhankelijk van waar je je bevindt en waarmee je je identificeert.*

*Je hebt het wereldse zelf, het fenomenale zelf, dat zich onderscheidt door je naam, vorm, handelingen en bezittingen, dat gevangen zit in de aantrekkingskracht, gehechtheden, verlangens, afkeer en illusies van de wereld.*

*Vervolgens is er het diepere Zelf, het noumenale Zelf, dat niet van deze wereld is en er niet door beïnvloed wordt. Dit noumenale Zelf is niet onmiddellijk zichtbaar, tenzij je alle verlangens, afkeer en onrust in je geest en lichaam tot zwijgen brengt (kunt brengen) en volkomen stil wordt (kunt worden).*

*In werkelijkheid vertegenwoordigen beide 'zelden' dezelfde persoon, maar tenzij je gestabiliseerd raakt in het centrum van je diepste kalmte, in je diepste stilte, zul je niet in staat zijn om de dualiteit en illusie van je huidige identiteit te overwinnen en terug te keren naar je diepere identiteit en wezenlijke aard.*

*Deze diepste stilte, deze uitzonderlijke kalmte, is de deur naar bevrijding. Naar het Ongeborene. Naar het Doodloze. Naar het Ongeconditioneerde. Deze deur kan je openen door je terug te trekken uit de drukte van de materiële wereld en door te mediteren op je 'ware zelf' (Skr. ātman).*

<sup>54</sup> *Belangrijke voetnoot over het inclusief taalgebruik in deze publicatie: rekening houdend met de huidige gendergevoeligheid heb ik, waar mogelijk, in dit boek inclusief taalgebruik toegepast, in zover dit de courante leesbaarheid van de teksten niet in het gedrang brengt. Belangrijker dan de verbale vorm waarin deze inclusiviteit gepresenteerd wordt, lijkt me de intentie ertoe te zijn. Deze is voor mij compleet en volkomen corresponderend met de advaita vedānta-filosofie dat alles één is. Eén/Niet-twee.*

<sup>55</sup> *In de Alagaddupama-Sutta, Majjhima Nikaya 22, is de Boeddha erg duidelijk wat er met het vlot moet gebeuren eenmaal de yogi de Andere Oever bereikt heeft: de beoefenaar moet—net zoals trouwens alle andere fenomenen—ook de hulpmiddelen loslaten. Ook de Boeddha, de Dhamma en de Sangha zijn upāya's. Een goed verstaander heeft slechts een half woord nodig...*



<sup>56</sup> 'ajāta' (Skr.) → a + jāta: a = niet (als ontkenning); jāta = geboorte. Ajāta = het Ongeborene. In advaita vedānta wordt het Ongeborene beschouwd als de Ultieme Realiteit, datgene wat altijd bestaat en nooit geboren wordt of sterft.

Het verwijst naar het tijdloze, eeuwige aspect van het zelf (Skr. ātman) dat identiek is aan het Absolute Bewustzijn (Skr. Brahman). Advaita vedānta leert dat de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. jīva of ātman) identiek is aan Brahman, en aangezien Brahman ongeboren is, is het individuele zelf ook ongeboren.

<sup>57</sup> 'amṛta' (Skr.) → a + mṛta: a = niet (als ontkenning); mṛta = dood. amṛta = het Doodloze. Dit begrip verwijst naar de onsterfelijke aard van het zelf (Skr. ātman) in advaita vedānta.

Het stelt dat de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) niet onderhevig is aan dood of vernietiging, omdat het inherent tijdloos en eeuwig is. Het lichaam sterft, maar het zelf (Skr. ātman) is onsterfelijk en transcendent.

<sup>58</sup> 'asaṃskṛta' (Skr.) → a + saṃskṛta: a = niet (als ontkenning); saṃskṛta = een verwijzing naar iets dat geconditioneerd, samengesteld of gevormd is; iets dat voor ontstaat, bestaan en vergaan afhankelijk is van oorzaken en voorwaarden. Het Ongeconditioneerde verwijst naar het absolute, ongeconditioneerde aspect van het zelf (Skr. ātman) en Brahman.

Het betekent dat ātman = Brahman vrij is van alle conditioneringen en beperkingen die tot het relatieve bestaan behoren. Het is vrij van alle concepten, dualiteiten en beperkingen van de materiële wereld.

Het Ongeconditioneerde verwijst naar de Ultieme Realiteit die voorbij het relatieve bestaan ligt.

<sup>59</sup> In advaita vedānta wordt de term 'nirvana' niet gebruikt om de staat van bevrijding of zelfrealisatie aan te duiden. Dit komt omdat de term 'nirvana/nibbana' voornamelijk geassocieerd wordt met het boeddhisme en zijn eigen unieke betekenis heeft binnen deze context.

In plaats daarvan gebruikt advaita vedānta zijn eigen terminologie om de staat van bevrijding en zelfrealisatie aan te duiden. De term die gebruikt wordt om deze staat aan te geven is 'mokṣa'.

Hoewel het begrip 'nirvana/nibbana' een specifiek boeddhistische term is, delen beide concepten heel wat gemeenschappelijke aspecten, zoals bevrijding uit lijden; het transcenderen van conditioneringen en het realiseren van innerlijke vrede en gelukzaligheid.

Belangrijker dan het begrip zelf is de inhoud die het begrip dekt.

<sup>60</sup> Pathamanibbana Sutta, Udāna VIII.2. Dit is één van de mooiste omschrijvingen van het 'Onzeglijke', van het 'Onbeschrijflijke', van de 'Ultieme Gelukzaligheid', die ik in de sutta's van de Pali-canon gelezen heb.

<sup>61</sup> Dit zelfonderzoek (Skr. *atma-vichara* → '*atma-vichara*' (Skr.) → *atma* + *vichara*: *atma* = het individuele zelf; *vichara* = onderzoek. *Atma-vichara* = het onderzoek van het individuele, 'ware zelf') is nauw gerelateerd met het begrip '*kosha*' (Skr.).

In *advaita vedānta* verwijst dit begrip naar de vijf 'omhulsels' of 'lagen' die het individuele zelf omgeven en verhullen. Deze 'omhulsels' zijn obstakels voor zelfrealisatie en de studie en analyse ervan worden gebruikt om de aard van het zelf en de relatie tussen het individuele zelf en het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) beter te begrijpen.

De vijf *kosha*'s zijn:

— *annamaya kosha*: de fysieke omhulling. Dit omhulsel bestaat uit het fysieke lichaam en heeft betrekking op de voeding en groei van het lichaam.

— *pranamaya kosha*: de vitale omhulling. Dit omhulsel heeft betrekking op de levenskracht of vitale energie die het lichaam doordringt en de functies zoals ademhaling en circulatie regelt.

— *manomaya kosha*: de mentale omhulling. Dit omhulsel omvat de mentale processen, emoties en gedachten.

— *vijnanamaya kosha*: de omhulling van intellect of wijsheid. Dit omhulsel is geassocieerd met het intellect en het vermogen tot onderscheidingsvermogen.

— *anandamaya Kosha*: de omhulling van gelukzaligheid. Dit is de diepste omhulling en wordt geassocieerd met de innerlijke gelukzaligheid en vreugde die ervaren wordt wanneer de beoefenaar zich dichter bij zelfrealisatie bevindt.

Deze *kosha*'s worden afgebeeld als opeenvolgende lagen, waarbij de *annamaya kosha* de buitenste omhulling vertegenwoordigt en de *anandamaya kosha* de innerlijke en subtielste laag is.

Het doel van zelfonderzoek en spirituele beoefening in *advaita vedānta* is om deze *kosha*'s te doorgronden en uiteindelijk te realiseren dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) identiek is aan het Universele Zelf (Skr. *Brahman*), en dat deze *kosha*'s slechts tijdelijke verschijnselen zijn.

Het begrip '*kosha*' helpt de beoefenaar bij het begrijpen van de aard van de individuele identiteit en de weg naar zelfverwerkelijking.

<sup>62</sup> '*acalam sukham* (P): in het theravada-boeddhisme is '*acalam sukham*' een begrip dat vertaald kan worden als 'gelukzalige ruimte'. Het verwijst naar een staat van gelukzaligheid die bereikt wordt door middel van meditatie en spirituele oefeningen.

'*Acalam*' staat voor 'onvergankelijk', 'onverstoorbaar' of 'onbewogen'; terwijl '*sukham*' verwijst naar 'geluk' of 'vreugde'. '*Acalam sukham*' kan begrepen worden als 'gelukzalige ruimte' of 'gelukzalige toestand'.

Dit begrip wordt geassocieerd met de staat van *nibbana*, die in het theravada-boeddhisme beschouwd wordt als het hoogste spirituele doel. Kortom, '*acalam sukham*' verwijst naar een toestand van innerlijke vrede en gelukzaligheid die bereikt wordt door het transcenderen van verlangen en het loslaten van het ego—een toestand die niet door externe omstandigheden verstoord kan worden.

<sup>63</sup> *saccadhamma (P.)* → *sacca + Dhamma*: *sacca* = *waarheid, datgene wat wáár is, i.c. wat wáár was in het verleden; wáár is in het heden en wáár zal zijn in de toekomst; Dhamma = de Leer. Saccadhamma = de ware Leer = de 'ware aard' van de realiteit = samengevat in tien woorden in de Dhammacakkappavātana Sutta, SN 56.11: 'Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan'.*

*De ontkenning van deze waarheid—zoals ze zich op élk moment aan ieder van ons ontvouwt—dogmatisch in een dwingende sektarische religie gieten, is verderfelijik en verwerpelijik. Dit zijn slechts broodje-aapverhalen die inspelen op latente verlangens en angsten van onwetende mensen.*

*Dit geldt voor élke sekte, hoe monstrueus groot en machtig ze ook is. Of hoe immens belangrijk de volgelingen hun sekte ook vinden. Waarheid is niet gebonden aan enig dwingend karakter. Noch aan de macht van het aantal. Nooit.*

*Conformeer je alleen met wat wáár is. Vele dingen zijn onwaar. Zijn percepties. Conditioneringen. Verzinsels. Leugens. Besteed je tijd er niet aan. Verbind je er niet mee. Zoek niet naar raakpunten. Doe niet aan syncretisme. Zoek geen inspiratie in onwetendheid. In de speeltuin van Mara is geen inzicht te vinden. Laat staan bevrijding.*

<sup>64</sup> *jīva (Skr.)* → *jiv = leven; 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.*

*Wanneer we denken 'ik ben blij', 'ik ben verdrietig', of 'dit is mijn lichaam', identificeren we ons met onze jīva. Dit zelf is echter beperkt, omdat het zich slechts uitstrekt tot de grenzen van ons fysieke lichaam en onze geest, die beide onderhevig zijn aan verandering, groei en uiteindelijk sterven.*

*In de Indiase filosofie, vooral binnen de vedānta-traditie, wordt deze identificatie met de jīva beschouwd als een vorm van avidya, of onwetendheid. Deze onwetendheid houdt in dat de mens het tijdelijke en beperkte zelf verwacht met het ware, eeuwige Zelf.*

*De wereld waarin de jīva opereert wordt vaak aangeduid als de relatieve werkelijkheid, omdat het de werkelijkheid is zoals de mens die ervaart door zijn zintuigen en geest—een wereld van vormen, namen, gedachten en gevoelens. Deze wereld is relatief omdat ze niet de Ultieme Werkelijkheid is, maar een projectie van zijn beperkte perceptie en bewustzijn.*

*Volgens de filosofie van de Aṣṭāvakra Gītā is het doel van spirituele beoefening om het individuele zelf, jīva, te transcenderen en te realiseren tot het 'ware zelf', ātman, dat niet beperkt is tot het individuele zelf of enige andere vorm van beperkt bewustzijn.*

<sup>65</sup> Het begrip 'svabhāva' —een Sanskriet-woord dat verwijst naar de 'oorspronkelijke natuur' of de 'intrinsieke aard' van iets— wordt niet geaccepteerd in het boeddhisme, vooral niet in de doctrine van de leegte (P. *śūnyatā*) van de mahāyāna-traditie. Svabhāva wordt beschouwd als een illusie: de leer van *śūnyatā* benadrukt dat alle verschijnselen, inclusief het zelf (Skr. *ātman*), leeg zijn van svabhāva.

Het boeddhisme leert dat er geen permanent, onveranderlijk zelf (Skr. *ātman*) is dat inherent bestaat. In plaats daarvan wordt het zelf beschouwd als samengesteld, voorwaardelijk en interafhankelijk van andere verschijnselen.

*Śūnyatā* benadrukt dat alle verschijnselen leeg zijn van inherent bestaan of intrinsieke essentie. Met andere woorden, niets heeft een permanent, onveranderlijk zelf of een onafhankelijke aard. In plaats daarvan ontstaan alle dingen voorwaardelijk en zijn onderhevig aan verandering. Het vasthouden aan het idee van svabhāva, of een permanent zelf, vormt de oorzaak van lijden (Skr. *duḥkha*).

Het begrip '*śūnyatā*' is een centraal concept in het boeddhisme dat verschillende implicaties heeft:

—Zelfloosheid: De leer van *śūnyatā* leert dat er geen vast en blijvend zelf (Skr. *ātman*) bestaat. Het concept van zelfloosheid benadrukt dat het idee van een onveranderlijk, permanent zelf een illusie is en dat het begrijpen van dit concept leidt tot bevrijding uit lijden.

—Interafhankelijkheid: *śūnyatā* benadrukt de onderlinge afhankelijkheid van alle dingen. Alles bestaat in relatie tot andere dingen en heeft geen onafhankelijke, separate existentie. Deze onderlinge afhankelijkheid wordt vaak uitgedrukt in de uitspraak '*paṭicca samuppāda*', wat betekent dat alle verschijnselen ontstaan, bestaan en vergaan als gevolg van een multitude van oorzaken (P. *hetu*'s) en voorwaarden (P. *paccaya*'s).

—Loslaten van gehechtheid: Het begrip *śūnyatā* moedigt aan tot het loslaten van gehechtheid aan dingen, ideeën en concepten die vasthouden aan een illusie van vastigheid en bestendigheid. Het begrijpen van de leegte helpt bij het verminderen van lijden door het elimineren van gehechtheid en door het loslaten van starre opvattingen.

*Śūnyatā* is een diepgaand concept en vormt de kern van de filosofie en de spirituele beoefening in het boeddhisme, met name in mahāyāna-tradities (o.m. zen- en mādhyamaka-boeddhisme). Het helpt beoefenaars om de aard van het bestaan te doorgronden en streeft naar de bevrijding uit het cyclische lijden (Skr. *saṃsāra*) door het bereiken van verlichting (Skr. *nirvāṇa*).

<sup>66</sup> Swami Vivekananda, *Complete Works* — [https://www.vedanta-pitt.org/wp-content/uploads/2020/05/Complete\\_Works\\_of\\_Swami\\_Vivekananda\\_all\\_volumes.pdf](https://www.vedanta-pitt.org/wp-content/uploads/2020/05/Complete_Works_of_Swami_Vivekananda_all_volumes.pdf)

<sup>67</sup> *Dhammapada*, *Gāthās* 92 & 93.

<sup>68</sup> *De Vier Edele Waarheden* vormen de kern van de boeddhistische leer en omvatten:

- *dukkha*: het inzicht dat het leven inherent lijden en onbevredigend is.
- *sammudaya*: de oorzaken van lijden, geassocieerd met verlangen en gehechtheid.
- *nirodha*: het besef het lijden beëindigd kan worden.
- *magga*: Het aangeven van het Achtvoudige Pad dat leidt tot de beëindiging van het lijden = het Middenpad dat bestaat uit ethisch gedrag, meditatie en wijsheid.

<sup>69</sup> *śuddhabodha* (Skr.) → *śuddha* + *bodha*: *śuddha* = *puur*; *bodha* = *bewustzijn*. *Śuddha-bodha* = *Puur Bewustzijn*.

<sup>70</sup> *De Guru Gita is een spirituele hindoe-tekst. Het is een loflied aan de guru, de spirituele leraar en heeft tot doel de grootheid en het belang van de guru in het spirituele leven te benadrukken. De Guru Gita is een populair en vereerd geschrift in de hindoeïstische traditie en wordt vaak bestudeerd en gereciteerd door spirituele zoekers.*

*De vorm van de Guru Gita ontwikkelt zich als een dialoog tussen Shiva en zijn echtgenote Parvati. In deze dialoog onthult Shiva de essentiële leringen met betrekking tot de guru en zijn rol in het spirituele leven.*

*De Guru Gita behandelt onderwerpen zoals de aard van de guru, de noodzaak van een guru voor spirituele begeleiding, de kwaliteiten van een ware guru, de devotie en toewijding die een leerling aan zijn of haar guru verschuldigd is en de mantra's die aan de guru gewijd zijn.*

*De Guru Gita benadrukt vooral het belang van de guru als spirituele leidsman die de leerling uit de duisternis van onwetendheid naar zelfrealisatie leidt. De guru wordt beschouwd als een noodzakelijke schakel tussen de leerling en de ultieme waarheid.*

<sup>71</sup> *Het begrip 'sādhana' verwijst in het hindoeïsme naar de systematische spirituele oefeningen of praktijken die wezens ondernemen om spirituele groei, zelfrealisatie en een dieper begrip van het Absolute te bereiken. Sādhana omvat een breed scala aan activiteiten en disciplines, en het kan zowel persoonlijk als collectief beoefend worden, afhankelijk van de spirituele traditie en persoonlijke voorkeur.*

*Sādhana kan verschillende vormen aannemen, zoals (niet limitatief): meditatie, yoga, studie van 'heilige geschriften' (Bhagavad Gita, Upanishads, Veda's), sociale dienstbaarheid, pelgrimstochten, vasten en onthouding.*

*Het doel van sādhana verschilt afhankelijk van de individuele spirituele doelen en de specifieke traditie waartoe iemand behoort. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā is het doel van sādhana gericht op het realiseren van de ware aard van het zelf (ātman) en het overstijgen van de illusie van dualiteit (māyā). Voor Aṣṭāvakra draait sādhana om het bereiken van mokṣa, wat neerkomt op het diepe inzicht dat het individuele zelf niet afgescheiden is van het Universele Bewustzijn (Brahman). Deze beoefening helpt de spirituele zoeker om te ontwaken uit de illusie van dualiteit, zoals de schijnbare tegenstellingen tussen 'ik' en 'jij' of tussen materie en geest, en te zien dat er slechts één onveranderlijke realiteit is. Een belangrijk aspect van sādhana voor Aṣṭāvakra is het overwinnen van het ego, dat de bron van alle lijden is. Door middel van deze spirituele discipline leert de beoefenaar de identificatie met het ego los te laten en een staat van innerlijke vrede en vrijheid te bereiken. Verder biedt sādhana inzicht in de vergankelijkheid van de fysieke wereld en zintuiglijke ervaringen, waardoor de yogi zich niet langer vastklampt aan het tijdelijke, maar zich richt op het eeuwige en onveranderlijke. Een ander cruciaal doel van sādhana is het besef en het inzicht, dat het 'zelf' (jīva) niet de doener van handelingen is.*

<sup>72</sup> *Olivier Clément (1921-2009), de Franse theoloog, schrijver en filosoof, bekend om zijn werk op het gebied van spiritualiteit en orthodoxe theologie, noemt beide invalshoeken resp. 'de taal van het Volledige' en 'de taal van de Leegte'.*

*Ik hou van de poëtische taal en beeldspraak waarin hij zijn gedachten uitdrukt. Dit is niet zozeer het werk van een theoloog en filosoof. Eerder van een begenadigd levenskunstenaar. Een dichter. Indien er een hemel bestaat, wil ik graag in zijn nabijheid een plaatsje vinden.*

<sup>73</sup> *khandha* (P.) betekent letterlijk: hoop, stapel. Een synoniem voor het begrip *khandha* in de Dhamma-context is: *pancupadanakkhandha* (P.) → *panca* + *upadana* + *khandha*: *panca* = vijf; *upadana* = hechting; *khandha* = hoop, stapel. Meestal wordt dit begrip (naar mijn mening onzorgvuldig) vertaald als 'de vijf aggregaten van toe-eigening'. Een betere vertaling zou zijn: 'de vijf componenten of processen waaruit ieder mens samengesteld is'. Het zijn de—op elk moment veranderende—vijf 'hopen' of 'stapels' verschijnselen (de flow van processen) die samen uitmaken wie of wat we zijn en wat we ervaren.

Deze vijf componenten omvatten één materieel proces (P. *rupa*) en vier mentale processen (P. *nama*), namelijk: perceptie (P. *sanna*); gevoelens (P. *vedana*); de reactie(s) hierop (P. *sankhara*'s) en bewustzijn (P. *vinnana*). In het kort: *Rupa khandha*: de materiële vorm, het lichaam. (En bij uitbreiding het gehele fysische, materiële aspect van de werkelijkheid). *Sanna khandha*: perceptie of voorstelling. Ook geheugen, vermits percepties en voorstellingsvermogen afhankelijk zijn van vroegere ervaringen. *Vedana khandha*: gevoelens op, gewaarwordingen in en door het lichaam. Gevoelens ontstaan door het contact van (minstens één van) de zintuiglijke organen met een extern object. Deze gewaarwordingen zijn aangenaam, respectievelijk onaangenaam of neutraal. *Sankhara khandha*: de reacties op deze gewaarwordingen. Dit zijn de gewoontepatronen; de conditioneringen; de mentale formaties. Datgene 'wat ons bezielt'. Het zijn de bewuste of onbewuste reacties die ons (mentaal en nadien verbaal en lichamelijk) gedrag bepalen. Ieder lijden dat ontstaat heeft een reactie als oorzaak. Als alle reacties ophouden te bestaan, is er geen lijden meer. (*Dvayatanupassana Sutta*, *Sutta Nipata*, 3.12). Dit is een erg belangrijke vaststelling: het wil zeggen dat *dukkha* slechts kan beëindigd worden door géén reactie te geven op onze gewaarwordingen, i.c. door deze uiterst alert te observeren én gelijkmoedig te aanvaarden. In de keten van afhankelijk ontstaan (P. *paticca samuppada*) ligt het zwaartepunt bijgevolg op de zevende keten (P. *vedana*). *Vinnana khandha*: het bewustzijn van; het beseffen van alle verschijnselen die zich zintuiglijk en emotioneel aan ons voordoen.

Elk van deze vijf *khandha*'s is vergankelijk (P. *anicca*), onbevredigend (P. *dukkha*) en leeg, niet-substantieel, oncontroleerbaar (P. *anatta*). Hierboven op komt dat niet enkel de *khandha*'s onderhevig zijn aan de drie karakteristieken (P. *tilakkhana*), maar dat ook de oorzaken (P. *hetu*'s) en voorwaarden (P. *paccaya*'s) waaruit deze *khandha*'s voortkomen aan *tilakkhana* onderhevig zijn. Alles waar we ons aan hechten (P. *upadana*)—alles wat zich in de wereld of in het bewustzijn manifesteert—behoort tot één van deze vijf *khandha*'s. Uit het voorgaande blijkt dat het 'ik' een aberrante begoocheling is. Een illusie (P. *maya*). Het bezit géén enkele vaste kern. Géén enkele constante substantie. Géén ziel. Dit 'ik' bestaat slechts uit een reeks vergankelijke, onbevredigende, zelfloze processen, terwijl 'zelf' juist een indicatie is voor iets wat onafhankelijk, blijvend, vast en eeuwig is. De beoefenaar die dit inzicht verwerft betreedt de stroom. Hij transformeert van een 'wereldling' (P. *puthujjana*) tot een 'edel persoon' (P. *ariya-puggala*).

De Boeddha in de *Anattalakkhana Sutta*, *Samyutta Nikaya* 22.59: 'Een goed onderwezen edele discipel, die dit alles met juist inzicht beschouwt: baalt van fysieke vorm; baalt van gevoelens; baalt van percepties; baalt van *sankhara*'s; baalt van bewustzijn. Doordat hij ervan baalt, wordt hij passieloos. Doordat hij passieloos is, wordt [zijn geest] bevrijd. Doordat zijn geest bevrijd is, is er de kennis dat zijn geest bevrijd is. Hij beseft: geboorte is ten einde, het spirituele leven is geleefd, wat gedaan moest worden is gedaan.'

<sup>74</sup> *micchā ditthī*. (P.): letterlijk vertaald: 'verkeerde overtuiging' of 'verkeerde visie'. In ieder geval gaat het over een verkeerde voorstelling van de feiten, over een onjuiste of een misleidende opinie of interpretatie van de werkelijkheid. Het boeddhisme legt de nadruk op het overwinnen van *micchā ditthī* en op het ontwikkelen van zuiver inzicht (P. *samma ditthi*) en een juist begrip van de 'ware aard' van de dingen (P. *yathā-bhūta*).

<sup>75</sup> *Rāga* wordt beschouwd als een bron van lijden en beperking. Het suggereert dat gehechtheid aan wereldse verlangens en zintuiglijk genot ons gevangen houdt in de cyclus van *samsāra*, de kringloop van geboorte en dood, wat leidt tot teleurstelling, ontevredenheid en een continu streven naar bevrediging. Het antoniem van '*rāga*' is '*vairāgya*' = ont-hechting. Zie volgende voetnoot.

<sup>76</sup> *vairāgya* (Skr.): onthechting of gelijkmoedige onverschilligheid t.o.v. wereldse zaken. *Vairāgya* verwijst naar het vermogen om afstand te nemen van wereldse verlangens, gehechheden en identificaties. Het vermogen om geen verwachtingen te koesteren. Dit impliceert een innerlijke houding van onverschilligheid ten opzichte van materieel bezit, zintuiglijk genot 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, aan de sociale rollen—of identiteiten—die men in het leven speelt en aan persoonlijke identificaties moet loslaten om de waarheid van het bestaan te realiseren.

Beide concepten—'*rāga*' en '*vairāgya*'—zijn fundamenteel in de filosofie van *advaita vedānta* om het pad naar zelfrealisatie en spirituele bevrijding te begrijpen.

<sup>77</sup> '*Anantaram Sat-Chit-Anandam*' (Skr.): dit begrip slaat op de onmiddellijke, directe, (Skr. *anantaram*) experiëntiële ervaring van de waarheid (Skr. *Sat*) en bewustzijn (Skr. *Chit*), resulterend in een staat van gelukzaligheid (Skr. *anandam*) die onmiddellijk en tijdloos is.

Het geeft de ultieme spirituele realisatie weer van de éénwording van het individuele zelf met het Universele Bewustzijn, vrij van beperkingen en dualiteit. Anders verwoord: deze ultieme overgave brengt identificatie met het Geheel (met het Zelf) met zich mee, waar individualiteit ophoudt afgescheiden te zijn om iets anders te verlangen dan de werkelijkheid zoals ze werkelijk is: oneindig bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid—*Anantaram Sat-Chit-Anandam*.

<sup>78</sup> *Jñāna* wordt bereikt door middel van contemplatie, zelfreflectie, studie van zgn. 'heilige geschriften', onderwijs en begeleiding door een spiritueel Meester (Skr. *guru*) en directe experiëntiële ervaring (Skr. *anubhāva*).

Het is het inzicht dat de sluier van onwetendheid opheft en leidt tot bevrijding en verlichting. *Jñāna* vormt een essentieel onderdeel van het pad naar zelfrealisatie in *advaita vedānta*.

<sup>79</sup> Volgens vele oosterse stromingen komt 'alle lijden uit willen voort'. Anders gezegd: wie niets meer wil (*P. cetana*), maakt een einde aan *duhkha*. Wie niets meer wil, volgt de *tao*, de levensstroom; laat zich meedrijven met de stroom van het leven. Voor de 'normalen'—de zogenaamde 'wereldlingen' (Skr. *prthagjana*), de 'geconditioneerden', is zulke persoon echter een onpraktische dwaas, een gevaarlijke gek.

<sup>80</sup> *śītibhāva* (Skr.): de 'koelte' na het doven van de vuren van onwetendheid, verlangen en afkeer. Het vertegenwoordigt een emotionele toestand van kalmte, rust en vrede.

<sup>81</sup> *Paticca samuppada als het onveranderlijk principe. Als de natuurwet. Als de kosmische wet. Als het fundamentele principe dat het hele bestaan een proces is van een veelheid van subtiele, niet verder analyseerbare elementen van materie, geest en externe krachten. Als de modus operandi waarop de dingen werken.*

*Paticca samuppada slaat enerzijds op het basisprincipe, namelijk de Wet van oorzaak en gevolg; en anderzijds op de verklaring ervan door de Keten van wederzijds Afhankelijk Ontstaan (de 12 schakels—P. nidanas). Zo vormt de keten de logische verklaring van het principe. Deze keten maakt duidelijk hoe onwetendheid (P. avijja) tot voortdurend 'worden' (P. bhāva = een metaforische 'weder'geboorte van moment-tot-moment) aanleiding geeft.*

*De Keten van Afhankelijk Ontstaan verklaart de oorzaak van dukkha: door onwetendheid (P. avijja) ontstaan mentale formaties (P. sankhara's); door sankhara's ontstaat bewustzijn (P. vinnana); door bewustzijn ontstaat geest & lichaam (P. namarupa); door geest & lichaam ontstaan de zes zintuigssferen (P. salayatana); door de zes zintuigssferen ontstaat contact (P. phasa); door contact ontstaat gewaarwording (P. vedana); door gewaarwording ontstaat verlangen (P. tanha); door verlangen ontstaat hechting (P. upadana); door hechting ontstaat 'worden' (P. bhāva); door 'worden' ontstaat geboorte (P. jati) en door geboorte ontstaan ouderdom en dood (P. jara maranam).*

<sup>82</sup> *Voor het verwerven van inzicht kan het belang van beoefening niet genoeg benadrukt worden: het mediteren over de teksten, het doordringen, het verzadigen, de innerlijke beleving ervan is zoveel belangrijker dan intellectuele kennis.*

*Goenka, Satya, Narayan Dhamma Verses—'All of life is wasted in playing intellectual games. By intellectual games whose thirst has been quenched?'*

<sup>83</sup> *'upāya' (Skr.): hulpmiddel. Het is een term die vooral geassocieerd wordt met het mahāyāna-boeddhisme. Het verwijst naar 'vaardigheid in middelen', d.i. gebruik maken van verschillende methoden en/of benaderingen om mensen te helpen het boeddhistische pad te begrijpen en te volgen, afgestemd op hun begripsvermogen en behoeften.*

*Het mahāyāna erkent dat mensen verschillende achtergronden, verschillende niveaus van begrip en verschillende capaciteiten hebben. Om deze reden moet een leraar, bodhisattva of spirituele gids verschillende benaderingen en technieken gebruiken om de waarheid over te brengen aan de beoefenaars.*

*Upāya benadrukt dat de keuze van de juiste methode afhangt van de situatie en de individuele behoeften van de student. Het doel is altijd om mensen te helpen op hun pad naar verlichting en ontwaken, en dit kan verschillende vormen aannemen, afhankelijk van de omstandigheden. Het concept van upāya illustreert de flexibiliteit en aanpassingsvermogen van het boeddhisme om mensen te begeleiden op hun spirituele reis, en het benadrukt het belang van mededogen en begrip bij het onderwijzen en helpen van anderen.*

<sup>84</sup> *Wei Wu Wei, (2002), Ask The Awakened; The Negative Way: 'Het essentiële doorgronden is wéten dat er in werkelijkheid niets is. Dit is zo vanzelfsprekend dat het niet wordt waargenomen... de waarheid kan nooit [in woorden en concepten] worden uitgedrukt; maar benaderd worden met behulp van de intuïtie... Alleen de ontwaakten kunnen met absolute zekerheid zeggen wat er te zeggen valt zonder fouten te maken... Maar hun begrip kan niet worden overgebracht of doorgegeven. Er kan alleen op gewezen worden, en je moet er zelf je weg naartoe zoeken. Je kunt er tot op 'gezichtsafstand' heen gebracht worden, maar alleen jijzelf kunt het uiteindelijk 'zien'.'*



<sup>85</sup> Het begrip 'Absolute Werkelijkheid' is een filosofisch concept dat tracht te ontcijferen, herkennen, realiseren, ervaren, beschrijven, hoe de werkelijkheid 'an sich', d.i. op zichzelf beschouwd is, los van enige context, subjectieve interpretatie(s) of ervaring(en). Het idee achter het begrip 'Absolute Werkelijkheid' is dat er een objectieve werkelijkheid bestaat die onafhankelijk is van onze perceptie of mening over die werkelijkheid.

Dit concept maakt het onderwerp uit van veel filosofisch debat. Er bestaat geen algemene overeenstemming over de aard van de Absolute Werkelijkheid. Zelfs niet over het feit dat ze al dan niet bestaat. Sommige filosofen geloven dat deze Absolute Werkelijkheid onbekend en onbereikbaar is voor de mens, terwijl anderen ervan overtuigd zijn dat we er beperkt toegang tot hebben via onze zintuigen, verstand of intuïtie.

Het lijkt me evident dat hoe rigider en dogmatischer dit concept wordt gedefinieerd, vastgelegd in voorschriften en maatschappelijk gehanteerd, hoe méér de poorten van de hel geopend worden voor religieuze uitwassen, discriminatie en ondemocratische structuren en bestuursvormen.

De omschrijving die advaita voor het concept Brahman hanteert, is echter zo omstandig, vrij en onbekrompen ('de Ruimte waaruit alle verschijningsvormen ontstaan en er finaal naar terugkeren') dat de kans me minimaal (zelfs onbestaand) lijkt dat ze aanleiding zou kunnen geven tot sektarische religieuze opvattingen en/of extremistische denkwijzen.

De noodzaak blijft evenwel bestaan om steeds kritisch te (blijven) kijken of begrippen niet misbruikt worden om anderen te onderdrukken of te discrimineren. Dit is een persoonlijke verantwoordelijkheid, een plicht waar we ons nooit mogen aan onttrekken.

<sup>86</sup> Brahman mag niet verward worden met Brahma, de oud-Indische god, die deel uitmaakt van de drieëenheid Brahma (de schepper); Vishnu (de behoeder); Shiva (de vernietiger). Brahma wordt als de schepper van het universum beschouwd. Hij wordt vaak afgebeeld met vier gezichten die in de vier richtingen kijken.

Binnen het kader van advaita vedānta wordt Brahma als de schepper-god niet geïdentificeerd met het Brahman. Hoewel Brahma als schepper een belangrijke god is binnen het pantheon van het hindoeïsme, wordt hij niet beschouwd als het ultieme principe van de werkelijkheid in de filosofie van advaita vedānta.

<sup>87</sup> Hoewel sommige religieuze tradities binnen het hindoeïsme wél persoonlijke goden aanbidden en vereren, zoals Shiva, Vishnu of Devi, benadrukt advaita vedānta dat deze goden ondergeschikt zijn aan de non-duale realiteit van Brahman. Ook deze goden worden gezien als manifestaties of aspecten van Brahman. Laat er nooit enige twijfel over bestaan: het begrip Brahman overstijgt alle concepten van individualiteit of personalisatie. Doet Brahman dit niet, dan is het misbegrepen mensenwerk.

<sup>88</sup> Aangezien Brahman geen vorm of kenmerken heeft, wordt het beschouwd als alomtegenwoordig en is het niet beperkt tot een bepaalde plaats, tijd of ruimte. Het gaat voorbij aan de restricties van onze gewone waarneming en begrip. Het overstijgt alle concepten en kan bijgevolg niet met woorden omschreven worden.

<sup>89</sup> In de advaita-traditie worden verschillende methoden gebruikt om naar Brahman te verwijzen of om een glimp van Brahman op te vangen. Deze methoden omvatten onder andere analogieën, symbolen en spirituele oefeningen zoals meditatie, contemplatie en zelfonderzoek.

Ze dienen als hulpmiddelen om de geest te richten en de beperkingen van het denken te overstijgen, zodat direct inzicht in de aard van Brahman ervaren kan worden.

Maar dit neemt niet weg dat het ontzettend belangrijk is steeds te beseffen dat Brahman in essentie transcendent is aan elk woord, concept of duiding. Het is een ervaring die voorbij alle beperkingen van taal en denken gaat. Dit geldt om diverse redenen. Allereerst zijn taal en concepten menselijke constructies die we gebruiken om onze ervaringen te beschrijven en te ordenen, maar ze zijn per definitie beperkt. Brahman, als het absolute en ultieme principe van de werkelijkheid, overstijgt deze beperkingen. Elke poging om Brahman in woorden te vatten, zou onvermijdelijk een reductie zijn van wat Brahman werkelijk is. Door te beseffen dat Brahman voorbij gaat aan elk woord en concept, vermijden we de valkuil van een te beperkt of objectiverend begrip van het goddelijke. Daarnaast wordt in spirituele tradities, waaronder de vedānta, benadrukt dat de ultieme waarheid niet volledig kan begrepen worden door intellectuele analyse. Brahman kan alleen direct ervaren worden in een staat van transcendente eenheid, voorbij het dualisme van subject en object. Dit inzicht moedigt aan om verder te gaan dan theoretische kennis en ons te richten op spirituele praktijken zoals meditatie, die kunnen leiden tot een directe ervaring van Brahman. Brahman wordt ook gezien als oneindig en allesomvattend. Omdat Brahman alles omvat wat bestaat, kan het niet beperkt worden tot één enkel concept of omschrijving. Het besef van de transcendentie van Brahman benadrukt de onmetelijkheid en grootsheid van het goddelijke en voorkomt dat we het reduceren tot iets wat we kunnen begrijpen of definiëren. Dit inzicht helpt ook bij de bevrijding van identificaties met tijdelijke, beperkte fenomenen of ideeën. Door te erkennen dat Brahman voorbij gaat aan elk woord of concept, worden we aangemoedigd om ons los te maken van gehechtheid aan materiële of mentale verschijnselen. In de advaita vedānta wordt dit gezien als een cruciale stap op weg naar moksha, of bevrijding. Tenslotte bevordert het besef van Brahman's transcendentie een gevoel van spirituele nederigheid. Het herinnert ons eraan dat, ongeacht hoeveel we weten of begrijpen, er altijd een diepere werkelijkheid is die onze begrippen overstijgt. Deze nederigheid is essentieel voor spirituele groei en voorkomt arrogantie in ons denken en handelen.

<sup>90</sup> Noch advaita vedānta, noch het boeddhisme hangen het concept aan van een 'creator', van een persoonlijke 'schepper-god':

—In advaita vedānta wordt het concept van een Ultieme Realiteit (Brahman) beschouwd als de onpersoonlijke en ondeelbare oorsprong van het universum. Brahman wordt beschreven als de Ultieme Werkelijkheid die zowel immanent als transcendent is. Hoewel advaita vedānta niet gelooft in een persoonlijke schepper-god zoals die gerepresenteerd wordt in bepaalde andere religieuze tradities, erkent het wel een ultieme, onveranderlijke werkelijkheid die de grondslag vormt van het bestaan.

—Het boeddhisme is een non-theïstische traditie, wat betekent dat het geen concept van een persoonlijke schepper-god aanhangt. In het boeddhisme is er geen geloof in een eeuwig, alwetend en almachtig wezen dat de schepper is van het universum. In plaats daarvan legt het boeddhisme de nadruk op het pad van zelfrealisatie, het begrijpen van de aard van lijden en het streven naar verlichting en bevrijding (P. nibbana) uit de cyclus van wedergeboorte (P. samsara).

<sup>91</sup> 'niḥsvabhāvasya' (Skr.) → niḥ + svabhāvasya: niḥ = drukt een ontkenning of een afwezigheid van iets uit; svabhāvasya → svabhāva = eigen aard. Niḥsvabhāvasya kan vertaald worden als 'zonder essentieel zelf' of 'zonder eigen natuur'.

Maar wat is dit begrensde, belichaamde, individuele 'zelf' (Skr. jīva) dan wél?

Het jīva wordt gezien als het beperkte zelf, dat ontstaat door de identificatie met het fysieke lichaam en de geconditioneerde geest. Volgens advaita vedānta is het jīva een tijdelijke manifestatie die voortkomt uit Brahman, de Ultieme Realiteit.

Het jīva wordt gezien als een reflectie of weerspiegeling van het Universele Zelf (Skr. Brahman) in de individuele geest (Skr. ātman) en wordt beïnvloed door de wisselende omstandigheden en conditioneringen van het leven.

De identificatie met het jīva en het geloof in de afgescheidenheid van het individuele zelf worden beschouwd als de oorzaak van duḥkha en van de beperkingen van het relatieve bestaan (onwetendheid, verlangen, conditioneringen...).

Het realiseren—het herkennen, erkennen en er één mee worden—van dit inzicht en het loslaten van het idee van een afzonderlijk 'zelf' vormen belangrijke aspecten voor het bereiken van spirituele verlichting.

Heel anders is de 'ware aard' van het individu. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'niḥsvabhāvasya' naar het concept van het zelf of de 'ware aard' van het individu. Het benadrukt de filosofie van niet-zijn en niet-identificatie met de materiële en tijdelijke aspecten van het bestaan.

Dit impliceert dat het 'ware zelf' van een individu vrij is van inherente of essentiële eigenschappen en dat het niet gebonden is aan de beperkingen van het lichaam, de geest of wereldse omstandigheden.

Het begrip 'niḥsvabhāvasya' moedigt de yogi aan om zich bewust te worden van de illusoire aard van het individuele zelf en de wereld, en, als rechtstreeks gevolg daarvan, om de 'ware aard' van het zelf te 'ontdekken', i.c. te realiseren als iets dat onveranderlijk en universeel is.

Het suggereert dat het zelf niet afhankelijk is van externe omstandigheden, van wereldse rollen of identiteiten (het schouwtoneel van Bredero) of identificaties, maar dat het een eeuwige verbondenheid heeft met het Absolute of Brahman. Die 'verbondenheid' is compleet. Totaal. Ātman = Brahman.

<sup>92</sup> In termen van 'zonder essentieel zelf' of 'zonder eigen natuur', kan het begrip ātman gezien worden als de 'ware aard' van het individu die niet beperkt is tot enig specifiek zelf of enige specifieke natuur. Het gaat voorbij aan de identificatie met het individuele ego en de tijdelijke en vergankelijke aspecten van het bestaan: het begrensde, belichaamde, individuele ego (Skr. jīva) is slechts een tijdelijke constructie en het 'ware zelf', ātman, wordt niet beïnvloed door de veranderende aard van het ego.

Ātman is de kern van bewustzijn die transcendent is aan alle conditioneringen en conceptuele constructies. Duidelijk gesteld: ātman is Puur Bewustzijn (het 'Zelf') en wordt niet beperkt door de concepten, oordelen of conditioneringen van de geest.

<sup>93</sup> In de filosofie van het hindoeïsme wordt ātman beschouwd als een manifestatie of uitdrukking van Brahman op het individuele niveau. De verzen van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukken de non-dualistische aard van het zelf (Skr. ātman) en het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman).

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. jīva) intrinsiek verbonden met het Universele Bewustzijn en wordt het uitdrukkelijk beschouwd als een manifestatie of expressie ervan. Het concept van ātman verwijst naar de 'ware aard' van het individuele zelf, i.c. naar de innerlijke essentie van een persoon. Ātman = Brahman. Brahman wordt beschouwd als het ultieme, onveranderlijke, alomtegenwoordige, spirituele principe dat de hele werkelijkheid doordringt.

Volgens de Upanishads is het ultieme doel van een individu om de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) te realiseren, die identiek is aan Brahman. Dit wordt verwoord in de uitspraak 'Tat tvam asi', wat betekent 'Dat ben jij'.

Dit impliceert dat de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) identiek is aan het opperste Zelf (Skr. Brahman). Anders gezegd: er is maar één ding van jou — 'Tat Tvam Asi — dat ben jij'. Dit 'jij' bezit echter alles omdat dit 'jij' alles is. Ātman = Brahman = het Zelf = de Ultieme Werkelijkheid = Puur Bewustzijn. 'Tat Tvam Asi' drukt de wezenlijke eenheid (in de zin van advaita, non-dualiteit) van relatief en absoluut zijn, van relatief en absoluut bewustzijn, van micro- en makrokosmos uit.

Het begrijpen, het 'ontdekken', het ervaren van de eenheid tussen ātman en Brahman wordt beschouwd als een spiritueel inzicht dat leidt tot bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte en de éénwording met het Absolute (Skr. mokṣa).

<sup>94</sup> De Upanishads bevatten talloze omschrijvingen, metaforen en epitheta die pogen de transcendente aard van Brahman in woorden en concepten te vangen. Zo verkennen en beschrijven ze de aard van het Absolute om zowel het Brahman als het ātman conceptueel en filosofisch beter verstaanbaar te maken. De Chandogya Upanishad, de Brihadaranyaka Upanishad en de Mandukya Upanishad zijn hiervoor rijke bronnen.

<sup>95</sup> Samsāra (Skr.) is het cyclische proces van geboorte, dood en wedergeboorte. Het is het mechanisme waardoor de zielen van wezens blijven ronddwalen in de relatieve wereld van vergankelijkheid en lijden. In advaita wordt samsāra gezien als een gevolg van onwetendheid (Skr. avidyā), i.c. een onwetendheid over de 'ware aard' van het Zelf. Een onwetendheid over Brahman; over Puur Bewustzijn.

Het doel van de spirituele zoektocht van de advaita-adept is om deze onwetendheid op te heffen en de waarheid van eenheid van ātman met Brahman te 'ontdekken' en in zichzelf te realiseren, waardoor de cyclus van samsāra doorbroken en het einde van duḥkha bereikt wordt.

<sup>96</sup> Eenzelfde conclusie geldt voor het geloof in 'verrijzenis' in de monotheïstische religies, zoals het christendom, de islam en het jodendom. 'Verrijzenis' staat voor 'herstel van het leven na de dood'. Het is een fundamentalistisch, dogmatisch geloof in de heropstanding van de doden, waarbij de essentie van de persoon (de zgn. 'ziel') eeuwig blijft bestaan en het lichaam op 'het einde van de tijden' weer tot leven komt of opnieuw verschijnt in de vorm van een nieuw lichaam (de reïncarnatie' of 'herbeleving').

Bevrijding wordt echter niet gevonden door zulk krampachtig illusoir verlangen, maar door het zien én de aanvaarding van de dingen zoals ze zijn. Yathā-bhūta.

<sup>97</sup> *Nirvāṇa* (Skr.) staat voor 'het vuur doven': het uitdoven, het blussen van het vuur van onwetendheid, verlangen en afkeer; het 'koel worden'. Eenzelfde betekenis heeft het begrip 'śītibhāva' (Skr.) → śīti + bhāva: 'śīti' = 'koelte'; 'bhāva' = 'worden' of 'zijn'.

<sup>98</sup> 'onze 'ware aard'' → *svabhāva*: onze eigen natuur als menselijk wezen. Het verwijst naar het inherente, unieke en onveranderlijke karakter van iets of iemand.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*svabhāva*' vaak gebruikt om te verwijzen naar de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. *ātman*) en de werkelijkheid van het bestaan. Het benadrukt dat het 'ware zelf' vrij is van conditioneringen, beperkingen en conceptuele constructies.

<sup>99</sup> '*Ātman = Brahman*' → *Ayam Ātman Brahman*. Letterlijk: 'Dit zelf is Brahman,' of '*Ātman is Brahman*.' Eén van de *mahavakya's* — de centrale leerstellingen (\*) van de *vedānta*.

*Advaita vedānta* interpreteert deze leerstelling als volgt: *ātman*, het ware 'ik'-bewustzijn, is één met *Brahman*, het Absolute Zijn, de Wereldgrond, in die zin dat er geen dualiteit (Skr. *dvaita*) bestaat dat een splitsing van de kosmos doorvoert door er twee afzonderlijke beginselen aan ten grondslag te leggen. Een tweede betekenis (nauw samenhangend met de eerste) van deze *mahavakya* luidt, dat het ware 'zelf' van een mens noch zijn lichaam, noch zijn ego is, maar *ātman*, bewustzijn, en vandaar identiek met de Absolute Zijnsgrond, *Brahman*.

(\*): De vier *mahavakya's* in de *Aṣṭāvakra Gītā* bevestigen het kernconcept van *advaita vedānta*, namelijk dat er geen scheiding is tussen het individuele zelf (Skr. *ātman*) en het Universele Zelf (Skr. *Brahman*). Ze benadrukken de eenheid van bewustzijn en ze identificeren het individuele zelf op dezelfde manier als het Absolute Bewustzijn, wat leidt tot het begrip van non-dualiteit en bevrijding uit de illusie van afgescheidenheid.

De vier *mahavakya's* zijn:

—*Aham Brahman asmi*: 'Ik ben Brahman'. Deze uitspraak drukt het kernidee uit dat het ware zelf (*Atman*) van een individu in werkelijkheid identiek is aan het alomtegenwoordige, ondeelbare, en onveranderlijke bewustzijn van *Brahman*. Het suggereert dat elke dualiteit tussen het individuele zelf en de ultieme realiteit een illusie is en dat het uiteindelijke doel van spirituele realisatie is om deze eenheid te 'ontdekken', te begrijpen en te ervaren.

—*Ayam Ātman Brahman*: 'Dit individuele zelf is Brahman'. Deze uitspraak benadrukt dezelfde non-duale filosofie als '*Aham Brahman asmi*' en suggereert dat het individuele zelf (Skr. *ātman*) in wezen identiek is aan de Ultieme Realiteit van *Brahman*. Het drukt uit dat er geen scheiding bestaat tussen het individuele zelf en de Universele Werkelijkheid.

—*Prejnanam Brahma*: '*Brahman is Bewustzijn*'. Deze uitspraak benadrukt dat de Ultieme Werkelijkheid (*Brahman*) de essentie van kennis en bewustzijn is.

—*Tat tvam asi*: 'Dat ben jij'; 'jij bent Dat'. Deze uitspraak drukt het kernconcept van non-dualiteit uit, waarbij de scheiding tussen het individuele zelf (Skr. *ātman*) en de Ultieme Werkelijkheid (Skr. *Brahman*) ontkend wordt. Dit concept benadrukt de eenheid van alle wezens met de Ultieme Werkelijkheid en moedigt de wezens aan om de illusie van separaetheid en dualiteit te doorzien. Het is een uitnodiging om de diepgaande eenheid en non-duale aard van de werkelijkheid te 'ontdekken', te begrijpen en te realiseren.

<sup>100</sup> De analogie van golven en water in de oceaan wordt vaak gebruikt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā om de unieke relatie tussen het individuele zelf en het Universele Zelf te verduidelijken, waarbij ātman beschouwd wordt als een individuele manifestatie van de ene en allesomvattende werkelijkheid.

<sup>101</sup> Beide analogieën—'ātman = Brahman' en 'ziel = God'—overlappen elkaar niet. Zulke vergelijkingen zijn immers niet éénduidig en transparant. Ze worden vlug subjectief, afhankelijk van de (stringente) interpretatie die eraan gegeven wordt. Woorden en concepten zijn immers beperkt in het overbrengen van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman).

Dus nogmaals mijn aanbeveling om steeds—altijd en overal, onder alle omstandigheden (Skr. sarvatra)—kritisch te (blijven) kijken of woorden, concepten, termen en begrippen niet gebruikt (lees: misbruikt) worden om anderen te onderdrukken of te discrimineren. Of om sektarische opinies en stromingen te funderen. Kritisch, vrij onderzoek, is een persoonlijke verantwoordelijkheid.

<sup>102</sup> Hoewel er overlappende aspecten kunnen zijn tussen deze analogieën, is het belangrijk om de filosofische en theologische context van elke traditie in overweging te nemen om de specifieke betekenissen en implicaties te begrijpen.

Elk van deze concepten heeft zijn eigen unieke nuances en interpretaties binnen de respectievelijke tradities waarin ze worden gebruikt. Hier zijn enkele redenen (niet limitatief) waarom ze elkaar niet compleet overlappen:

1. Concept van god: in veel religieuze tradities wordt god gezien als een persoonlijke, alwetende en alomtegenwoordige entiteit met een wil (een intentionele, persoonlijke god, geen Proces) en bewuste interactie bij de schepping. In advaita vedānta daarentegen wordt Brahman gezien als de Ultieme Realiteit zonder enige vorm van persoonlijkheid of antropomorfe eigenschappen. Brahman is ondeelbaar, zonder vormelijke kenmerken en transcendent aan concepten van individualiteit.

2. Scheppingsperspectief: in sommige religieuze tradities wordt god beschouwd als de creator van de wereld en van alles wat bestaat, terwijl advaita vedānta stelt dat Brahman de onveranderlijke realiteit is waaruit alles ontstaat en waarnaar alles uiteindelijk terugkeert. Brahman wordt niet gezien als een bewuste schepper, maar als de diepste essentie van het universum. De Oerbron. Een wereld van verschil.

3. Identiteit van de ziel: in religieuze tradities die de analogie 'ziel = god' gebruiken, wordt de ziel aanzien als een individuele entiteit die een persoonlijke relatie met (of tot) god heeft. In advaita vedānta wordt het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. jīva) echter beschouwd als een tijdelijke manifestatie die finaal oplost wanneer de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) wordt gerealiseerd. Dit concept komt overeen met de nadruk in de Aṣṭāvakra Gītā op het overstijgen van de identificatie met het tijdelijke, beperkte individuele zelf en het realiseren van de non-duale aard van het Universele Zelf. Het uiteindelijke doel is het verkrijgen van inzicht in (of: het 'ontdekken' van) de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf, waardoor de illusoire aard van het individuele zelf wordt doorzien en oplost in het besef van ātman/Brahman.

De identiteit van de ziel in relatie tot god is fundamenteel anders in vergelijking met het begrip van de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) tot Brahman in advaita vedānta.

<sup>103</sup> *Saṃskāra's (Skr.) zijn mentale en emotionele indrukken die gevormd worden door iemands levenservaringen en handelingen in het huidige leven. In dit leven. Ze hebben betrekking op de herinneringen en neigingen die iemand ontwikkelt als reactie op de gebeurtenissen en interacties in het dagelijks leven. Samskara's kunnen zowel positief als negatief zijn en beïnvloeden hoe iemand denkt, voelt en handelt in de wereld. Het overwinnen van deze psychische indrukken en neigingen is essentieel om zich te bevrijden uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. saṃsāra) en om de ultieme verlichting (Skr. mokṣa) te bereiken.*

<sup>104</sup> *Vāsanā's (Skr.) zijn nauw verwant aan saṃskāra's (cfr. vorige voetnoot). Beide concepten zijn gerelateerd aan het idee van karma (de wet van oorzaak en gevolg) en hoe onze acties en reacties invloed hebben op onze toekomstige ervaringen. Toch is er een subtiel verschil tussen beide. Vāsanā's zijn diep ingebedde gewoontepatronen en neigingen die gevormd worden door de accumulatie van karma uit vorige levens én de huidige levenservaringen. Ze fungeren als een soort mentale afdruk die bepalend is voor iemands gedrag en reacties. Kortom, vāsanā's zijn latente neigingen en impressies in de geest die de persoonlijke ervaring en perceptie beïnvloeden. Ook hier geldt dat het overwinnen van deze vāsanā's essentieel is om zich te bevrijden uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. saṃsāra) en om de ultieme verlichting (Skr. mokṣa) te bereiken.*

<sup>105</sup> *Deze graduele ontwikkeling kan vergeleken worden met een stervensproces tijdens dit leven. In het zenboeddhisme wordt dit soms 'de kleine dood' genoemd. Het is het resultaat van volgehouden, volhardende beoefening, met de intentie om het 'ik' (ego) te laten sterven. Wanneer de yogi zich niet meer identificeert met zijn geconditioneerde beperkingen, met zijn saṃskāra's en vāsanā's, ontdekt hij zijn ware aard, ontwaart hij datgene wat hij van oorsprong is. Ziet hij zijn oorspronkelijk gezicht. Dát wat hij 'is'.*

<sup>106</sup> *Leegte is de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is. Het is de 'ware aard' van de dingen. Leegte—de 'zelfloosheid', de 'essentieloosheid' van de dingen, in de eerste plaats van het 'ik' (lichaam en geest)—slaat niet op bestaan of niet-bestaan. Het is duidelijk dat het 'ik' bestaat. Dat is zintuiglijk en mentaal aantoonbaar en evident. Maar het 'ik' bestaat niet op de wijze waarop de 'werelding'—de niet-geïnstrueerde mens (Skr. pṛthagjana)—dénkt, hoopt, verwacht dat het bestaat.*

*Leegte slaat op het niet separaat bestaan van de dingen. Op hun intrinsieke verbondenheid. Op het afwijzen van een afzonderlijk, permanent zelf. Op hun afhankelijk bestaan. Het 'ik' is niet-zelf, omdat de zgn. 'bezitter' er geen autonome controle over heeft. Hij is er geen meester over, omdat het verschijnsel 'ik', evenmin als de elementen die dit 'ik' samenstellen, geen 'vaste' (eeuwige) substantie in zich dragen. Ze bezitten geen separate 'ziel'. Ze zijn veranderlijk, vluchtig, efemeer... Ze zijn 'leeg' aan stabiliteit; 'leeg' aan zelf.*

*Cynthia Thatcher (2009), Disconnect the Dots, Tricycle Magazine, Fall 2009 — 'Niet-zelf begint pas duidelijk te worden wanneer de illusie van naadloosheid verdwijnt en we hiaten in de continuïteit ervaren, wanneer we daadwerkelijk de geest en zijn object van moment tot moment samen zien opkomen en sterven'.*

*Ik noem dit in al mijn boeken: het eeuwige Proces van Ontstaan en Vergaan dat alles omvat.*

<sup>107</sup> *Belangrijke opmerking: zelfreflectie moet een continu proces zijn vermits het 'oplossen' van gedachten en identificaties niet noodzakelijk volledig of permanent is. Een voortdurend proces maakt van zelfreflectie een doorlopende ontdekkingsreis naar een dieper begrip van het zelf en van de aard van de geest.*

<sup>108</sup> 'Een openheid van bewustzijn': het is een openheid van bewustzijn waarin alle fenomenen verschijnen en ervaren worden, maar zonder dat er een afzonderlijk, permanent en onafhankelijk bestaan wordt toegekend aan deze verschijnselen. In advaita vedānta wordt 'māyā' gebruikt om te verwijzen naar de illusoire aard van de wereld.

<sup>109</sup> Dit sluit aan bij het idee van śūnyatā (Skr.) in het mahāyāna-boeddhisme, waarbij 'leegte' niet staat voor 'leeg van alles', maar dat alle fenomenen leeg zijn van een permanent zelf. Zo kan 'śūnyatā' geassocieerd met het 'Doodloze' (P. amṛta) van het theravada.

In dit verband verwijs ik naar de Hsin Hsin Ming, het meesterwerk van de derde zen-patriarch (6de eeuw GTR) dat de kernconcepten van het boeddhisme benadrukt, i.c. het overwinnen van dualistisch denken; zuiver bewustzijn; het realiseren van śūnyatā en het cultiveren van direct inzicht in de werkelijkheid zonder vooroordelen en mentale constructies.

<sup>110</sup> 'Nibbida' (P.) is een moeilijk vertaalbaar begrip. Het omschrijft een gevoel van afkeer, desillusie of onthechting ten opzichte van wereldse zaken en verlangens. Nibbida ervaren betekent dat de yogi begint in te zien dat wereldse zaken en verlangens tijdelijk en inherent onbevredigend zijn. Dit leidt ertoe dat de yogi afstand neemt van wereldse begeerten en zich richt op spirituele groei en verlichting. Nibbida is een belangrijk concept in de boeddhistische leer, met name in de theravada-traditie.

<sup>111</sup> Dhammo sanantano (P.) is een begrip dat in het boeddhisme gebruikt wordt. Het betekent 'de eeuwige waarheid' of 'de eeuwige leer'. Deze term verwijst naar de overtuiging dat de leer en de principes die de Boeddha onderwees, tijdloos en onveranderlijk zijn. Het benadrukt de continuïteit van de boeddhistische leringen en hun geldigheid door de eeuwen heen. In het boeddhisme wordt aangenomen dat de Boeddha de Dhamma geopenbaard heeft die essentieel is voor het begrijpen van de aard van lijden, het pad naar verlossing, en het bereiken van verlichting. De leer wordt beschouwd als tijdloos en universeel geldig.

'Dhammo sanantano' benadrukt dat deze waarheden noch veranderen, noch vervagen, ongeacht de tijd, cultuur of locatie. 'Dhammo sanantano' onderstreept de continuïteit van de Dharma zoals die is vastgelegd in de oude boeddhistische teksten en benadrukt de tijdloze relevantie van de boeddhistische leringen voor iedereen die streeft naar spirituele groei en bevrijding uit het lijden.

De term is van bijzonder belang in het theravada, waar de oorspronkelijke Pali-canon als de meest authentieke en waarheidsgetrouwe weergave van de leer van de Boeddha wordt beschouwd.

Analoog hieraan is het begrip 'Sanatana Dharma' (Skr.). Het is een term die gebruikt wordt om te verwijzen naar wat in het Westen vaak aangeduid wordt als het hindoeïsme. 'Sanatana Dharma' verwijst naar de eeuwige religie, wet of spirituele en morele orde die aanzien wordt als fundamenteel en tijdloos. Het benadrukt de overtuiging dat de principes en waarden die aan het hindoeïsme ten grondslag liggen, universeel en blijvend zijn.

Het begrip 'Sanatana Dharma' is diep geworteld in de culturele en religieuze geschiedenis van India en heeft een rijke en diverse erfenis. Het omvat de overtuiging in reïncarnatie, karma, verschillende goden en godinnen, yoga, meditatie, en tal van filosofische stromingen, zoals advaita vedānta, dvaita vedānta, enzovoort.

Het begrip wordt ook gebruikt in de betekenis van een continue zoektocht naar spirituele groei en verlichting.



<sup>112</sup> De woorden van de oude Cheng (2), Boeddhistisch Dagblad, dd. 24 juni 2020. Zie ook: de Groot, Arjen (1988), *Meester Tsjeng over het geheim van de oorspronkelijke geest*, Uitgeverij Kairos, Soest, Nederland

<sup>113</sup> *udayabbaya (P): ontstaan en vergaan, toenemen en afnemen, op en neer, geboorte en dood. Udayabbayānupassanā-nāṇa: de 4de fase van de Zestien Inzichten (solana-nana) die door de dhammanuvatti (\*) gerealiseerd wordt door het voortdurend, intensief vestigen van aandacht op het ontstaan en vergaan. Hiervoor mediteert de dhammanuvatti op de drie kenmerken (P. tilakkhana) van het bestaan in zijn eigen geest/lichaam-complex.*

Voor uitvoerige uitleg, zie mijn boek: Dubois, Guy, (2019), *Satta-visuddhi – De Zeven Zuiveringen* p. 233 e.v.

(\*): *dhammanuvatti (P): een volgeling van de Boeddha die zijn leven leidt overeenkomstig de Dhamma, de leer van de Bhagavat.*

<sup>114</sup> *mithyā (Skr): er bestaat geen Nederlands woord voor dit begrip. Het kan beschreven worden als 'afhankelijke werkelijkheid', 'relatieve werkelijkheid': iets bestaat slechts als alle oorzaken en voorwaarden voor hun ontstaan, bestaan en vergaan vervuld zijn. Alle mithyā-objecten ontlenen hun bestaan aan iets anders. In tegenstelling tot satya, wat een 'onafhankelijke werkelijkheid', i.c. de 'Ultieme Werkelijkheid' is, die op zichzelf bestaat.*

<sup>115</sup> *Het begrip 'getuige zijn' (E. 'bearing witness') heeft een specifieke betekenis binnen het meditatieproces, o.m. in de context van vipassana-meditatie. Vipassana is een vorm van meditatie die gericht is op inzicht in de ware aard van de werkelijkheid en het begrijpen van de aard van lijden en bevrijding, zoals onderwezen door de Boeddha.*

*'Getuige zijn' in de context van vipassana-meditatie verwijst naar het proces waarbij beoefenaars getuige zijn van hun eigen ervaringen, gedachten, gevoelens, gewaarwordingen en emoties op een objectieve en onbevooroordeelde manier.*

*De techniek bestaat erin de continue stroom van bewustzijn, die zich constant aan de yogi presenteert, aandachtig te observeren zonder dat hij zich ermee identificeert of oordelen velt.*

*Op deze manier wordt op een non-verbale manier bewustzijn ontwikkeld en directe ervaring gecultiveerd. Door getuige te zijn van gedachten, gevoelens, gewaarwordingen en emoties zonder erop te reageren of eraan vast te houden, krijgt de beoefenaar inzicht in de vergankelijke, voorwaardelijke en onpersoonlijke aard van alle ervaringen.*

*Dit inzicht leidt tot een dieper begrip van de aard van lijden en de mogelijkheid van bevrijding (P. nibbana) door het loslaten van verlangen en hechting.*

*In concreto is 'getuige-zijn' in vipassana-meditatie een proces van zelfobservatie en zelf-onderzoek dat tot spirituele groei en inzicht in de aard van de werkelijkheid leidt. Vipassana vormt een centraal element in de boeddhistische meditatieve praktijk, dat de yogi helpt om enerzijds de illusie van een vast, onveranderlijk zelf te doorzien en anderzijds het lijden te onderkennen dat voortspuit uit gehechtheid aan zulke zelfbeelden.*

<sup>116</sup> Dit Ongeborene, Doodloze en Ongeconditioneerde van de Boeddha kan beschouwd worden als een soort eeuwigheidservaring, omdat zulke ervaring los staat van tijd, plaats en ruimte. En omdat deze ervaring de totale werkelijkheid omvat in het moment zelf. Dit noemt men in zen de 'Grote Dood' (Jap. daishojo no taiga), omdat elk besef van ook maar enig 'zelf' volledig afwezig is. Het verwijst naar de bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte en dood, i.c. naar het bereiken van verlichting of nirvana. Het is het bereiken van het hoogste spirituele inzicht, waarbij het individuele zelf volledig opgeheven wordt. Er blijft slechts eenheid over waarin alles-met-alles verbonden is over de dood heen.

Dit staat in contrast met de 'Kleine Dood' (Jap. shoju no taiga), die verwijst naar een tijdelijke ervaring van het loslaten van het ego of het zelf, wat zich kan voordoen tijdens meditatie of spirituele oefeningen.

Het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde verwijzen naar de 'Ruimte' waaruit we voortkomen en weer terugkeren. Het 'Ongeborene'; het 'Doodloze' en het 'Ongeconditioneerde' zijn metaforen voor innerlijke vrede, zelfrealisatie, nibbāna.

Zie ook: Asankhata-Sutta, Samyutta-Nikaya 43.12-44. De Asankhata-Sutta is een diepgaande en filosofisch georiënteerde tekst die de nadruk legt op het overstijgen van de conventionele concepten en het bereiken van een directe ervaring van het Ongeconditioneerde.

<sup>117</sup> *śuddhabodha* (Skr.) → *śuddha* + *bodha*: *śuddha* = puur; *bodha* = bewustzijn. *Śuddhabodha* = Puur Bewustzijn.

<sup>118</sup> *Aṣṭāvakra Gītā*, Vers 18-69.

<sup>119</sup> Om het even welke techniek of beoefening de yogi gebruikt, de lakmoesproef is spirituele transformatie: bevrijding uit het lijden, in dit leven. Alles wat bij de beoefenaar niet tot een spirituele herschepping leidt, is de moeite van het overwegen niet waard. Ik vermeld (niet limitatief): structuren, erkenningen, benoemingen, subsidiëring, decor en decorum, *Buddharūpa*...

*Buddharūpa*, betekent letterlijk vertaald 'beelden van de Boeddha', maar in een ruimere betekenis staat het voor het contingent aan zichtbare vormen dat de leer van de Boeddha visueel tracht te duiden door tempels, wierook, prostraties, *circumambulaties*...

*Buddharūpa* is gewoon mijn wereld niet. Zal het ook nooit worden. Net zomin als rococo ooit mijn favoriete kunststijl zal zijn. Ik heb moeite om *buddharūpa* een plaats te geven in de essentie van Boeddha's leer. Het is niet de vorm die bepaalt hoe (groot) het inzicht is.

Ik begrijp dat al deze vormelijke uitingen voor velen een *upāya* van troost zijn. Hulpmiddelen. Veruitwendigingen. Manifestaties van een bepaalde gedachte-inhoud. Maar hoe ze ooit tot bevrijding kunnen leiden, blijft voor mij een raadsel.

Overeenkomstig de woorden van de Meester kunnen de wortels van de verkeerde opvattingen die *duḥkha* veroorzaken immers uitsluitend afgesneden worden door—aandachtig en gelijkmoedig—diep in jezelf te kijken.

Ik herhaal: door-diep-in-jezelf-te-kijken. Niet door het vereren van Boeddha-beelden. Integendeel: hoe groter de beelden, hoe minder ze mij imponeren. Ik hou niet van structuren, noch materiële, noch mentale.

Hou het sober. Blijf bij de essentie. Laat de Dhamma en de Vinaya jouw richtsnoer zijn.

<sup>120</sup> *Spirituele transformatie—wakker worden—is het loslaten, het oplossen, het verdampen, het vernietigen van onze geconditioneerde gewoontepatronen waardoor we als een separaat 'ik' kijken naar 'ónze' objecten.*

*Dit 'kijken' staat voor 'aandachtig observeren hóe we er ons mee identificeren': 'wanneer de geest zich identificeert met gedachten en concepten, verschijnt de illusie van het personage' (Swami Satyananda Saraswati).*

*Waardoor we ons de legitieme eigenaars van ons 'ik' wanen. Waardoor we als het ware geobsedeerd zijn om, steeds opnieuw, de dingen te veranderen in functie van 'onze'—elk moment wijzigende—persoonlijke verlangens of afkeer.*

<sup>121</sup> *'atma-vichara' (Skr.) → atma + vichara: atma = het individuele zelf; vichara = zelfonderzoek. Atma-vichara = het onderzoek van het individuele, 'ware zelf'. In de bredere context van advaita vedānta omvat 'atma-vichara' de praktijk van diepgaand onderzoek naar de aard van het zelf, voorbij de oppervlakkige identificaties met het lichaam, de geest en de materiële wereld. Het houdt in dat de yogi zich de vraag stelt: 'Wie ben ik werkelijk?'*

*Door middel van 'atma-vichara' streeft de yogi ernaar om voorbij de conditioneringen van de geest en de illusoire identificaties met het tijdelijke en veranderlijke te gaan, om op deze manier de 'ware aard' van het zelf te realiseren als tijdloos, ondeelbaar bewustzijn.*

<sup>122</sup> *'vairāgya' (Skr.): het begrip 'vairāgya' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar onthechting of losmaking van wereldse begeerte en verlangen. Het impliceert een staat van innerlijke vrijheid en gelijkmoedigheid ten opzichte van materieel bezit, plezier, roem, erkenning en ander aards genot.*

*Het houdt concreet in dat de yogi zich niet laat meeslepen door de vluchtige en vergankelijke aard van de wereld, maar in plaats daarvan streeft naar een diep inzicht in de werkelijkheid en in de ware aard van het zelf.*

*Vairāgya in de Aṣṭāvakra Gītā heeft betrekking op het vermogen om zich te bevrijden uit de identificatie met de materiële wereld en de gehechtheid aan zintuiglijke verlangens. Het betekent niet dat men afstand doet van de wereld of fysieke bezittingen, maar eerder dat men een onverschillige gelijkmoedigheid ontwikkelt ten opzichte van alle aardse ervaringen en externe omstandigheden.*

<sup>123</sup> *'samatvam' (Skr.): het begrip 'samatvam' verwijst naar gelijkmoedigheid. Het impliceert een staat van innerlijke stabiliteit, onverstoorbaarheid en harmonie, waarin de geest niet beïnvloed wordt door externe omstandigheden of door de dualiteiten van het leven.*

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā moedigt 'samatvam' de yogi aan om zich niet te laten meeslepen door de ups en downs van het leven; door gehechtheid aan aangename ervaringen of afkeer van onaangename ervaringen. Het betekent dat de yogi in staat is om gelijkmoedig te blijven in zowel gunstige als ongunstige omstandigheden.*

*Samatvam impliceert niet dat de yogi emotioneel of onverschillig is, maar eerder dat hij een innerlijke harmonie behoudt, ongeacht de omstandigheden waarin hij zich bevindt. Het betekent dat de yogi de geest traint om niet te worden verstoord door externe gebeurtenissen, maar in plaats daarvan een diepe rust en innerlijke vrede cultiveert én uitstraalt.*

<sup>124</sup> *Onvrede (Skr. duḥkha) ontvouwt zich wanneer er identificatie is: wanneer het (illusoire) 'ik' zich identificeert met het lichaam, de geest of de materiële wereld. Wanneer er identificatie is, ontstaat geboorte en sterven.*

*Wanneer iemand zich identificeert met het lichaam, de geest en de materiële wereld, ontstaat er gehechtheid, verlangen of aversie. Dit leidt tot saṃsāra—de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. Gehechtheid aan het lichaam en de materiële wereld resulteert in de zoektocht naar bevrediging en geluk buiten onszelf, waardoor we steeds weer gevangen raken in de cyclus van geboorte en dood. Innerlijke vrede en geluk zijn uitsluitend in de stilte van onszelf te vinden, niet buiten onszelf.*

<sup>125</sup> *Ajahn Chah: “ Geboorte en dood zijn één. Het ene bestaat niet zonder het andere. Mensen rouwen als iemand sterft, en lachen als er een kind wordt geboren. Hoe bedwelmend en humoristisch! Als je wilt huilen, huil dan als er iemand geboren wordt. Huil om de oorzaak, huil om de wortel, want als je niet geboren wordt, zal je niet sterven. ”*

<sup>126</sup> *Ajahn Chah, (1970), The Middle Way Within: “Alle dhammatalks en leringen van de Boeddha hebben één doel: de uitweg tonen uit het lijden aan hen die nog niet aan saṃsara ontsnapt zijn. De leringen zijn bedoeld om ons het juiste begrip te geven. Als we het niet juist begrijpen, kunnen we niet tot innerlijke vrede komen.”*

<sup>127</sup> *'viveka' (Skr.) betekent letterlijk 'onderscheidingsvermogen'. Het duidt op de capaciteit om het onderscheid te maken tussen wat werkelijk en eeuwig is (het Zelf of het Puur Bewustzijn) en wat voorbijgaand en illusoir is (het lichaam, de geest en de wereld).*

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het begrip 'viveka' het belang van het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen om het Zelf of het Puur Bewustzijn te realiseren en de identificatie met het lichaam en de geest te transcenderen. Het moedigt de beoefenaar aan om de illusoire aard van de wereld te doorzien en zich te richten op het realiseren van het eeuwige Zelf, dat vrij is van alle beperkingen en dualiteiten.*

<sup>128</sup> *'jñāna-mārga' (Skr.) → jñāna + mārga: jñāna = inzicht; mārga = het pad, de weg. De kern van jñāna-mārga ligt in het ontwikkelen van een diepgaand begrip en helder inzicht in de aard van het zelf (Skr. ātman) en in de Ultieme Realiteit (Skr. Brahman). Het omvat het bestuderen van zgn. 'heilige teksten' zoals de Upanishads, de Bhagavad Gītā en teksten van advaita vedānta-filosofen.*

*Door middel van studie en reflectie worden de concepten en principes van advaita vedānta begrepen en geïnternaliseerd. Naast studie omvat jñāna-mārga ook contemplatie en reflectie op de aard van het zelf en de werkelijkheid. Het impliceert het onderzoeken van onze eigen ervaringen, het stellen van vragen over de aard van het bestaan en het gebruik van logica en redenering om de aard van het zelf en de wereld te begrijpen. Beter: om dit experientieel te 'ervaren'.*

*Een belangrijk aspect van jñāna-mārga is de directe spirituele ervaring of het directe inzicht in de non-dualiteit van het zelf (Skr. ātman) en Brahman.*

*Het doel is om de illusoire aard van het ego en de afgescheidenheid te doorzien en de 'ware aard' van het zelf en de Ultieme Realiteit te doorgronden. Het is een weg van intellectuele en spirituele verkenning, die leidt tot bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood en tot het ervaren van non-dualiteit.*

<sup>129</sup> *anubhāva* (Skr.). Syn.: *paccanubhoti* (P.). Direct experiëntieel ervaren verwijst naar het proces van rechtstreeks en onmiddellijk ervaren, zonder tussenkomst van concepten, oordelen of interpretaties. Het is een vorm van bewuste waarneming die plaatsvindt in het hier-en-nu, waarbij de focus ligt op directe zintuiglijke ervaringen, emoties en lichamelijke geëvenwordingen. Bij direct experiëntieel ervaren gaat het om het volledig onderdompelen in het huidige moment. *Hic et nunc*.

Het bewust waarnemen van wat er gebeurt, zonder afgeleid te worden door gedachten over verleden of toekomst. Het is een vorm van ervaren dat gericht is op het directe contact met de realiteit, zonder vooroordelen, verwachtingen of interpretaties.

In de advaita vedānta-traditie wordt het direct experiëntieel ervaren van verlichting beschreven met de term '*anubhāva*'. *Anubhāva* is een Sanskriet-term die verwijst naar deze directe, onmiddellijke ervaring van de waarheid, voorbij concepten en intellectuele kennis. Het is een ervaring van directe bevrijding, verlichting of het realiseren van het non-duale Zelf.

*Anubhāva* gaat voorbij aan de dualiteit van subject en object. Het is de directe ervaring van de essentiële aard van de realiteit, waarin de grenzen van het individuele zelf (Skr. *jīva*) vervagen en het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) wordt gerealiseerd. Het is een intuïtieve, onmiddellijke ervaring van non-dualiteit, eenheid en transcendentie.

<sup>130</sup> '*jīva*' (Skr.) verwijst naar het beperkte, begrensde, belichaamde, individuele zelf dat ervaren wordt als afgescheiden van de rest van het universum. Het begrip '*jīva*' is afgeleid van het Sanskrietwoord '*jīvātman*', wat verwijst naar het individuele 'zelf' of het individuele 'bewustzijn', dat geassocieerd wordt met het lichaam, de geest en de zintuigen.

Anders verwoord: '*jīva*' staat voor het begrensde, belichaamde, 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve, zintuiglijke wereld identificeert.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het *jīva* beschouwd als een tijdelijke manifestatie van het Zelf—het Puur Bewustzijn—dat tijdelijk verblijft in een lichaam. Het *jīva* wordt gezien als een illusoir concept dat ontstaat door de identificatie met het fysieke lichaam, de geest en hun verschillende rollen en identiteiten (denk aan de metafoer van het schouwtoneel van Bredero) in de wereld. Zulke identificatie creëert bij de yogi een gevoel van separaetheid.

'*Ātman*' daarentegen verwijst naar het 'ware zelf', dat als identiek beschouwd wordt aan het Universele Zelf (Skr. *Brahman*), en dat voorbijgaat aan de illusie van afgescheidenheid. Het is het onveranderlijke en eeuwige aspect dat onderliggend is aan het individuele bewustzijn.

Hoewel er een onderscheid gemaakt wordt tussen '*jīva*' en '*ātman*' in termen van hun manifestatie-niveau (het individuele versus het universele), wordt in de filosofie van advaita vedānta uiteindelijk de non-dualiteit van *jīva* en *ātman* benadrukt.

Het doel is om de 'ware aard' van het individuele zelf (*jīva*) te realiseren als identiek aan het Universele Zelf (*ātman*/*Brahman*), en zo de illusie van separaetheid te transcenderen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het *jīva* de facto niet losstaat van het Universele Zelf (*Brahman*) en dat het concept van separaetheid een illusie is.

Door het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen (Skr. *viveka*) en het inzicht in de 'ware aard' van het Zelf, wordt de yogi uitgenodigd om de beperkingen (verlangen, afkeer, conditionering, ...) van het *jīva* te overstijgen en te identificeren met het Universele Zelf.

<sup>131</sup> In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het begrip 'phala' naar de vruchten of resultaten van acties, inspanningen, gedachten en spirituele praktijken. In deze verzen wordt 'phala' gebruikt om te benadrukken dat de yogi zich niet moet hechten aan de resultaten van zijn handelingen, maar in plaats daarvan moet streven naar onthechting en het cultiveren van spirituele wijsheid. Phala wijst dus naar de tijdelijkheid en vergankelijkheid van wereldse resultaten en moedigt de yogi aan om zich te richten op het realiseren van het ware zelf en het overstijgen van gehechtheid aan de vruchten van acties en inspanningen.

<sup>132</sup> 'verlichting': het einddoel van de spirituele zoektocht, met name het inzicht in de 'ware aard' van de realiteit door de eenheid te verwezenlijken tussen ātman en Brahman.

<sup>133</sup> 'wedergeboorte' → 'āyāti' (Skr.). Het woord 'āyāti' verwijst naar het proces van wedergeboorte of reïncarnatie. Letterlijk vertaald betekent het: 'komt weer terug' of 'keert terug'.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'āyāti' gebruikt om het concept van wedergeboorte te benadrukken en de tijdelijkheid van het leven op aarde te onderstrepen. Het benadrukt dat alle wezens onderhevig zijn aan de cyclus van geboorte en dood en dat deze cyclus slechts doorbroken kan worden door spirituele realisatie.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt verder dat de oorzaak van wedergeboorte het verlangen en de gehechtheid aan wereldse zaken is. Door deze verlangens en gehechtheden te transcenderen en spirituele bevrijding te realiseren, breekt de yogi uit de cyclus van wedergeboorte en beëindigt, op deze manier, het eindeloos lijden.

<sup>134</sup> 'hoe' → katham (Skr.): in de betekenis van 'op welke manier'.

<sup>135</sup> 'wijsheid' → jñāna (Skr.): in de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst jñāna naar een diep begrip van de 'ware aard' van het zelf en de wereld. Deze wijsheid gaat voorbij 'kennis': het gaat verder dan alleen het verzamelen van informatie of het 'kennen' van feiten. Het slaat op het ontwikkelen van een intuïtief 'ervaren' van de aard van het bestaan (Skr. anubhāva) en het realiseren van de eenheid van alles-met-alles. Het onderscheid tussen kennis en wijsheid kan niet genoeg benadrukt worden.

Jñāna moet beschouwd worden als een essentiële stap op het spirituele pad naar verlichting en bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte. Het kan dan ook beschouwd worden als een tegenhanger van 'handelen', waarbij wijsheid en inzicht (Skr. jñāna) de voorkeur krijgen boven handelingen en rituelen (Skr. karma).

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt sterk benadrukt dat jñāna niet kan verworven worden door externe middelen of inspanningen, maar uitsluitend door middel van meditatie, zelfonderzoek, zelfreflectie en contemplatie. Jñāna wordt beschouwd als de hoogste vorm van wijsheid en het uiteindelijke doel van het spirituele pad.

De wijsheid waar in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā naar verwezen wordt, is het helder bewust en diep inzicht in het Zelf. Jñāna slaat op de éénwording van het individuele zelf (Skr. ātman) met het Absolute 'Zelf' (Skr. Brahman). Of anders verwoord: inzicht in de eenheid van alles-met-alles.

In de advaita vedānta—letterlijk 'niet-twee'—is dit het moment dat 'het zwaard van wijsheid flitst en het licht ongehinderd in de duisternis straalt' (Hans van Dam). De staat van realisatie, van volledige verlichting, betekent dat éénzelfde wolkendek nooit kan terugkeren, i.c. dat de oorzaken van onwetendheid volledig en permanent vernietigd zijn.

<sup>136</sup> 'bevrijding' → *mukti* (Skr.): bevrijding uit onwetendheid; bevrijding uit dualiteit; bevrijding uit de cyclus van *saṃsāra*; bevrijding uit wedergeboorte (Skr. *bhaviṣyat*). Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is 'mukti' de staat van volledig bewustzijn en vrijheid, waarbij het individueel bewustzijn niet langer begrensd wordt door de beperkingen van lichaam en geest (onwetendheid, verlangen, conditionering...).

Het is de hoogste staat van bewustzijn die bereikt kan worden. En daarmee het ultieme doel van de yogi.

<sup>137</sup> 'onthechting uit deze wereld van zintuiglijk genot' → *vairāgya* (Skr.): zich vrijmaken uit het verlangen en de afkeer van de zintuiglijke wereld; het erkennen van de tijdelijkheid en vergankelijkheid van materieel bezit en identificatie.

In essentie gaat het niet om het vermijden van aangename ervaringen, maar om het ontwikkelen van een innerlijke staat van onthechting ten opzichte van zowel aangename als onaangename ervaringen. *Vairāgya* gaat over het benaderen van de wereld met een geest van onthechting—'met een gelijkmoedige onverschilligheid' of 'een onverschillige gelijkmoedigheid'—waardoor een bewustzijnstoestand van passieloosheid bereikt wordt.

<sup>138</sup> *Aṣṭāvakra* begint zijn antwoord met Janaka 'Mijn Zoon' te noemen. Deze aanspreektitel draagt niets kleinerend in zich. De betekenis is dat *Aṣṭāvakra* koning Janaka beschouwt als een neofiet—als een kind—in spirituele zaken.

<sup>139</sup> 'gif van de zintuigen' → *viṣayānviṣavattyaja* (Skr.) → *viṣaya* + *anviṣavat* + *tyaja*: *viṣaya* = 'objecten' of 'dingen' die zintuiglijk waarneembaar zijn. Het kan verwijzen naar fysieke objecten, maar ook naar mentale concepten, verlangens, emoties enz...; *anviṣavat* = 'nastreven' of 'zoeken'. Het verwijst naar het verlangen om zintuiglijke objecten na te streven, vast te houden of eraan gehecht te raken; *tyaja* = 'verlaten', 'loslaten' of 'opgeven'.

Het suggereert het proces van afstand nemen of zich terugtrekken uit de identificatie met zintuiglijke objecten en verlangens. '*Viṣayānviṣavattyaja*' verwijst in de *Aṣṭāvakra Gītā* naar het verwerpen van zintuiglijke verlangens, het loslaten van gehechtheid aan wereldse objecten en het overstijgen van de zoektocht naar bevrediging door externe dingen.

Het benadrukt het belang van onthechting en van innerlijke vrijheid als een weg naar spirituele verlichting.

<sup>140</sup> 'nectar' → *pīyūṣa* (Skr.); ambrozijn—de drank van de eeuwigheid (Skr. *amṛtā*). Hier metaforisch gebruikt als antidotum voor het zintuiglijk gif.

*Pīyūṣa* staat ook voor de eerste melk of colostrum van een zoogdier, meestal van een koe, na de kalving.

*Pīyūṣa* is hier een metafoor voor het sap van zelfrealisatie dat de geest van de yogi bevrijdt van de beperkingen van de materiële wereld.

<sup>141</sup> 'Drink de nectar van vergevingsgezindheid, oprechtheid, mededogen, tevredenheid en waarheid' → *kṣamā*rjavadayātoṣasatyam pīyūṣavadbhaja (Skr.): *kṣamā* + *arjava* + *dayā* + *toṣa* + *satyam*: *kṣamā* = geduld, vergevingsgezindheid; *arjava* = oprechtheid, eerlijkheid; *dayā* = mededogen; *toṣa* = tevredenheid; *satyam* = waarheid; *pīyūṣavadbhaja* → *pīyūṣa* + *adbhaja*: *pīyūṣa* = nectar; *adbhaja* = om te drinken.

Dit 'drinken van de nectar' is een metafoor voor 'beoefenen, waarderen, respecteren, verwerven, bezitten, toegewijd zijn aan'.

Het staat voor het ontwikkelen van een diep spiritueel verlangen om de ultieme waarheid te kennen en één te worden met de bron van alle bestaan (i.c. met het Brahman). Met andere woorden, het gaat niet zozeer om het verwerven van kennis, maar wel om het ontwikkelen van een innerlijke houding van overgave aan het proces dat het universum beheerst.

Aṣṭāvakra verwacht van Janaka dat hij de opgenoemde kwaliteiten ontwikkelt en cultiveert om, op deze manier, tot realisatie te komen.

<sup>142</sup> 'geduld en vergevingsgezindheid' → *kṣamā* (Skr.). Het betekent het vermogen om moeilijkheden en beproevingen te (ver)dragen zonder boosheid of frustratie. *Kṣamā* gaat over het ontwikkelen van een innerlijke houding van acceptatie en overgave aan wat er in het leven gebeurt.

*Kṣamā* staat voor uithoudingsvermogen, geduld, verdraagzaamheid, loslaten en vergeving. Dit zijn belangrijke eigenschappen voor een yogi om spirituele groei en zelfrealisatie te bereiken: het betekent het vermogen om moeilijkheden en beproevingen te verdragen zonder boosheid, frustratie of wrok.

Het beoefenen van *kṣamā* wordt beschouwd als een essentiële deugd voor de spirituele groei en ontwikkeling van de yogi.

<sup>143</sup> 'oprechtheid' → *arjava* (Skr.). Het betekent 'eerlijkheid', 'oprechtheid', 'rechtvaardigheid'. Het staat voor 'rechtlijnigheid' of 'niet draaien als een windhaan'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā gaat het om de kwaliteit, de hoedanigheid van het handelen met integriteit en eerlijkheid, zonder de waarheid te verdraaien of te manipuleren.

*Arjava* wordt beschouwd als een essentiële deugd voor de spirituele groei en ontwikkeling van een yogi, omdat zo het ego verminderd en de geest gezuiverd worden van negatieve gedachten en emoties.

<sup>144</sup> 'mededogen' → *dayā* (Skr.). *Dayā* betekent tederheid, medelijden, vriendelijkheid of mededogen voor alle levende wezens, zonder ook maar enige vorm van discriminatie of vooringenomenheid. *Dayā* wordt beschouwd als een essentiële deugd voor de spirituele groei en ontwikkeling van een yogi, omdat het hart geopend en de geest gezuiverd wordt van egoïsme en zelfzucht.

<sup>145</sup> 'tevredenheid' → *toṣa* (Skr.): Het begrip verwijst naar tevredenheid, voldoening en gelukzaligheid. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā gaat het om de spirituele kwaliteit van het vinden van innerlijke vrede en tevredenheid, ongeacht de omstandigheden van het leven.

*Toṣa* wordt beschouwd als een essentiële deugd voor de spirituele groei en ontwikkeling van de yogi, omdat het helpt om het streven naar materieel bezit te verminderen en de geest te zuiveren van hebzucht en verlangen.



<sup>146</sup> 'waarachtigheid' → *satya* (Skr.). *Satya* betekent letterlijk 'waarheid' of 'eenheid'. Het wordt beschouwd als één van de kernwaarden van het spirituele pad. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt aangegeven dat de zoektocht naar *satya* het belangrijkste doel is van het menselijk bestaan. Dit wordt bereikt door middel van introspectie en reflectie, en door het herkennen en loslaten van illusies en misvattingen die het bewustzijn belemmeren.

*Satya* wordt gezien als de staat van volmaakte waarheid en zuiverheid. Het is de natuur van het bewustzijn zelf. Het is de toestand waarin het individueel bewustzijn niet meer bezoeeld wordt door identificatie met het lichaam of de geest, en waarin het in staat is om zijn 'ware aard' als oneindig, onveranderlijk, universeel bewustzijn—als het Zelf = Puur Bewustzijn—te realiseren. Waarheid is naakt. Puur. Zonder interpretatie. De werkelijkheid zoals ze is.

Waarachtigheid betekent niet alleen waarheid 'spreken', maar vooral waarheid 'zien', waarheid 'kennen', waarheid 'begrijpen' en waarheid 'onderscheiden' van leugens.

Wanneer de geest (Skr. *citta*) gevuld is met *satya*, zullen waarheden nauwkeurig in het bewustzijn weerspiegeld worden, op éénzelfde manier als beelden gereflecteerd worden op een zuivere, stofvrije spiegel.

*Satya* wordt beschouwd als de *conditio sine qua non* voor de spirituele groei en ontwikkeling van de *yogi*, omdat waarheid noodzakelijk is om het ego te verminderen en de geest te zuiveren van illusies en onwetendheid.

<sup>147</sup> 'aarde' → *pṛthvī* (Skr.): één van de vijf basiselementen nl. materie, vastheid, massa, stabiliteit, soliditeit, gesymboliseerd door 'aarde'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de fysieke wereld—de 'aarde'—als vergankelijk en illusoir beschouwd, in tegenstelling tot het Zelf, dat eeuwig, onvergankelijk en onveranderlijk is.

<sup>148</sup> 'vuur' → *agni* (Skr.): één van de vijf basiselementen nl. warmte, hitte, gesymboliseerd door 'vuur'. Vuur wordt geassocieerd met transformatie, zuivering en spirituele verlichting.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het element vuur beschouwd als een symbool voor de innerlijke zuivering en transformatie die nodig is om spirituele vooruitgang te boeken. Vuur wordt zo een krachtig symbool voor spirituele verlichting, die de duisternis van onwetendheid en illusie verdrijft.

<sup>149</sup> 'water' → *jala* (Skr.): één van de vijf basiselementen nl. vloeibaarheid, bloed, stroming, gesymboliseerd door 'water'. Water wordt geassocieerd met zuivering en leven.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het element water beschouwd als een symbool voor de innerlijke stroming van bewustzijn en de natuurlijke staat van zijn. Zo wordt het element water een krachtig symbool voor spirituele verfrissing en zuivering van de geest van negatieve emoties en beperkingen.

<sup>150</sup> 'lucht' → *vāyu* (Skr.): één van de vijf basiselementen nl. wind, gas, adem, gesymboliseerd door 'lucht'. Lucht wordt geassocieerd met beweging, vrijheid en verandering.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het element lucht beschouwd als een symbool voor de innerlijke beweging van bewustzijn en de dynamische aard van het leven. Lucht wordt beschouwd als een krachtig symbool voor vrijheid en verandering, dat staat voor het loslaten van restrictieve en/of dogmatische overtuigingen en gewoontepatronen.

<sup>151</sup> 'ruimte' → div (Skr.): letterlijk: 'licht' of 'lichtgevend'. Div is één van de vijf basiselementen nl. het firmament, hemel, gesymboliseerd door 'ruimte'. Hemel en Ruimte worden geassocieerd met spiritualiteit, eeuwigheid en verlichting. Met niet-weten.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt de hemel metaforisch beschouwd als de verblijfplaats van de goden en aangezien als een symbool van de hoogste staat van bewustzijn. De hemel wordt zo een plaats van vrede, geluk en vrijheid, waar alle beperkingen van het zintuiglijk bestaan overstegeen worden. Het is een metaforische 'plaats'—beter: een 'toestand'—waar het individueel bewustzijn vrij is van lijden en verlangen en in volmaakte vrede en dito gelukzaligheid verwijft.

Het is een toestand waar het individuele zelf (Skr. jīva of ātman) zich bewust is van haar 'ware natuur' als oneindig en onveranderlijk bewustzijn en niet langer belemmerd wordt door identificatie met het lichaam of de geest. Het is de 'Gelukzalige Ruimte' die door de Boeddha bestempeld wordt als 'acalam sukham'—een verwijzing naar het Ongeborene (Skr. ajāta); het Doodloze (Skr. amṛta); het Ongeconditioneerde (Skr.: asamskṛta).

<sup>152</sup> Bevrijding is synoniem voor jezelf kennen (beschouwen, doorgronden, ervaren) als Eén/Niet-twee. Niet separaat zijn van het Geheel. Dit vers maakt duidelijk waar het in essentie om gaat. Het introduceert onze spirituele aard. In feite is het de belangrijkste informatie die een beoefenaar moet weten om zijn perspectief en houding ten opzichte van zichzelf en de wereld om zich heen te transformeren.

Onwetende mensen beschouwen zichzelf als samengesteld uit geest en lichaam. Spirituele mensen weten dat ze noch hun geest, noch hun lichaam zijn, maar spirituele wezens: spirituele mensen voelen intuïtief dat ze méér zijn dan louter hun fysieke en mentale aspecten. Ze hebben een diep begrip en ontwikkeld inzicht in hun eigen spiritualiteit en ervaren een verbinding met het Geheel.

Ze 'zien en wéten' (Skr. janāmi paśyāmi) dat hun bewustzijn zich ver voorbij de begrenzing van hun lichaam en geest uitstrekt. Ze ervaren experiëntieel dat ze in dit leven tijdelijk een belichaamde vorm aannemen. Als manifestatie van het Absolute. Maar dat ze, in essentie, Puur Bewustzijn zijn.

<sup>153</sup> 'beseffen', in de zin van 'weten', 'realiseren'. Het vers 'tot bevrijding komen wil zeggen dat je beseft dat je Puur Bewustzijn bent' verwijst naar het kernidee van spirituele bevrijding (Skr. mokṣa) en zelfrealisatie.

Concreet betekent dit dat het uiteindelijke doel van bevrijding in het realiseren ligt van de inherente aard van het individuele zelf als Puur Bewustzijn, dat niet beperkt wordt door lichamelijke, mentale of conditionele restricties. Dit Puur Bewustzijn (het Zelf) is universeel en eeuwig en gaat voorbij aan elke dualiteit en veranderlijkheid van de wereld.

Anders gezegd: het inzicht dat je niet langer geïdentificeerd bent met het beperkte individuele zelf, maar beseft dat je het onveranderlijke, onbegrensde Puur Bewustzijn bent, leidt tot bevrijding uit de illusie van lijden en separaetheid. Deze Zelfrealisatie vormt het centraal concept in de advaita vedānta-filosofie, die weerspiegeld wordt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā.

<sup>154</sup> 'Puur Bewustzijn' → *chit* (Skr.). Het 'pure'—in de betekenis van 'louter dit'—is volkomen éénpuntig. Deze 'zuiverheid' is een verwijzing naar *saṭvā*. Het Sanskrietwoord 'saṭvā' staat voor 'puurheid' of 'helderheid'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar een geestestoestand van zuiverheid, helderheid en harmonie. Het verwijst naar een mentale toestand waar de geest bevrijd is van alle onzuiverheden en obstakels. En in staat om de realiteit helder te zien zonder vervorming, conditionering of beoedeling.

Puur Bewustzijn is een verwijzing naar het échte, naar het waarachtige. Naar de bron. Door onze onwetendheid en verwarring slagen we er niet in de 'ware aard' van het ervarene (Skr. *ātman*) te vatten, te ontdekken en te benoemen. Daarom begraven we het échte, het wáre, onder allerlei benamingen, concepten en vormen. Een versluis-techniek waar de dogmatische slavenreligies erg bedreven in zijn.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*ātman*' gebruikt om te verwijzen naar het 'ware zelf' of de essentie van het individu, dat geassocieerd wordt met het Universele Bewustzijn. Het is het eeuwige, onveranderlijke en onvergankelijke aspect van het individu dat niet beïnvloed wordt door tijdelijke verschijnselen van de wereld.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het realiseren van het 'ware zelf' of *ātman* de sleutel tot spirituele verlichting. Het veronderstelt het loslaten van de identificatie met het ego en de wereldse verlangens, en het ontdekken van de ware essentie van het individu dat voorbij alle uiterlijke verschijnselen gaat.

Dit proces van Zelfrealisatie wordt beschouwd als de hoogste vorm van wijsheid en bevrijding.

<sup>155</sup> 'het Ene Zelf': een verwijzing naar 'Brahman', synoniem voor het 'Universeel of Absoluut Bewustzijn'. Niet meer het vele, maar het Ene; niet meer het vergankelijke maar het Onvergankelijke; niet meer de materie (Skr. *rūpa*), niet meer de geest (Skr. *nāma*); niet meer de vormen (Skr. *rūpa*—de verschijnselen, de fenomenen, de dingen), maar de Ruimte—het Universeel Puur Bewustzijn—waarin ze ontstaan en vergaan.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is 'het Ene Zelf' oneindig, onveranderlijk, en onafhankelijk Bewustzijn. Het is de bron van al het Bewustzijn en de oorsprong van al het bestaande. Het is onbegrensd in tijd, plaats en ruimte, en niet gelimiteerd door aardse omstandigheden of veranderingen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat onze ware identiteit niet onze persoonlijkheid, gedachten of emoties zijn, maar dat we in wezen één zijn met 'het Ene Zelf'. Onze beperkte menselijke natuur en onze identificatie met het lichaam en de geest, verhullen onze ware natuur en creëren een illusie van afzondering en separaetheid.

Door het herkennen van zijn ware natuur en de realisatie van 'het Ene Zelf' bevrijdt de yogi zich van de illusies en begoochelingen die zijn bewustzijn beoedelen. Zo wordt de yogi één met het oneindige Puur Bewustzijn.

<sup>156</sup> 'getuige' → *sākṣiṇ* (Skr.): een getuige die het 'met zijn eigen ogen' gezien heeft—een 'kosmische' ooggetuige; een aandachtige observator; een vrij onderzoeker. *Sākṣī* betekent letterlijk: één worden met de ogen'. In spirituele zin is *sākṣī* het innerlijke zien, het pure zien of het Puur Bewustzijn zonder enige betrokkenheid, verlangen en verwachting. Het betekent dat de yogi in staat is om zichzelf waar te nemen zonder oordeel, zonder begeerte of emotie, en dat hij kan observeren hoe gedachten, gewaarwordingen, gevoelens en handelingen zich manifesteren zonder erdoor aangetrokken of afgestoten te worden.

'Getuige zijn' wordt beschouwd als een essentiële stap in het proces van bevrijding en verlichting. De gedachte achter dit 'getuige zijn' is dat door te getuigen over de gebeurtenissen in zijn leven en door te observeren hoe hij erop reageert, de yogi steeds meer onafhankelijkheid en bewustzijn ontwikkelt. Hierdoor zal hij finaal de illusie van zijn individualiteit doorzien en in contact komen met zijn ware natuur als onveranderlijk en onvervuld bewustzijn, i.c. met het Zelf.

Wees daarom een stille getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Dán zal je de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze wérkelijk zijn. *Yathābhūta*. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhullend decor en decorum.

En wat zal deze toegewijde, alerte, objectieve observator dan zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken? De 'ware aard' van alle geconditioneerde fenomenen, namelijk de drie karakteristieken (*P. trilakṣaṇa*): vergankelijkheid (Skr. *anitya*); onbevredigdheid (Skr. *duḥkha*); non-substantialiteit, 'leegte' (Skr. *āṇatta*).

<sup>157</sup> 'lichaam' → *deha* (Skr.): hier in de overdrachtelijke betekenis, nl. wanneer je boven de vormen (boven je lichaam) uitstijgt, zal je tot rust komen → *viśra* (Skr.). Anders verwoord: wanneer je dualiteit afzweert, zal je tot innerlijke rust komen. Dualiteit is de natuurlijke aard van de geest, namelijk de verschijnselen beschouwen als dichotomieën, als tegengestelden van elkaar. Deze dualiteit zorgt ervoor dat we 'onze' zintuiglijke wereld kunnen ordenen, kunnen 'zin' geven. Daardoor beschouwen we onszelf als subject en de wereld als object. Dualiteit is echter niet de 'ware aard' van de dingen. Dualiteit is slechts een begoocheling, een illusie. Het is het verkeerdelijk beschouwen van de dualiteit als 'echt' en de eenheid van alles-met-alles als 'onecht'. Dualiteit is een geconditioneerde denkfout. *Micchā diṭṭhī*.

Wanneer de mens zich identificeert met het 'ik' en niet met het Universele Bewustzijn ontstaat de gedachte dat het 'ik' objecten van de wereld kan verwerven. Dit resulteert in verlangen. Verlangen tenslotte resulteert in hechting, in binding, in gebondenheid. Daarom bestaat verzaking erin om niet enkel afstand te doen van de buitenwereld, maar ook afstand te doen van het lichaam dat integraal deel uitmaakt van die wereld. De gebondenheid aan de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*) spruit voort uit onze gebondenheid aan het lichaam. Dit is de reden waarom afstand doen van het lichaam en ervan loskomen de eerste en belangrijkste stap is in het afstand doen van de wereld en het cultiveren van onthechting. Door onthecht naar het lichaam te kijken wordt het een 'voertuig', terwijl het door identificatie een 'last' wordt. Anders gezegd: respecteer het lichaam en behandel het goed maar vermijdt elke emotionele of fysieke gehechtheid, zodat je zelfbeeld, je trots of geluk niet afhangt van hoe goed, aantrekkelijk, jong of fit je eruit ziet.

Een andere reden om je niet te identificeren met je lichaam is om jezelf te bevrijden van de bezoedelingen (Skr. *klesha*'s) van je lichaam. Wanneer je jezelf identificeert met je lichaam, word je immers kwetsbaar voor veel problemen die pijn en lijden veroorzaken doordat je lichaam er kwetsbaar voor is: de angst en ongerustheid die spontaan voortkomen uit de onontkomelijke werkelijkheid van veroudering, ziekte en dood.

<sup>158</sup> 'Wanneer je de identificatie met het lichaam opgeeft en zo boven je lichaam uitstijgt' = wanneer je je lichaam transcendeert; wanneer je 'verblijft in bewustzijn'; wanneer je 'rust' in bewustzijn. Dit vers geeft aan dat je 'bevrijdend' Bewustzijn bent, niet het bewustzijn dat gecreëerd wordt door verlangen en dualiteit, maar het Bewustzijn dat daaraan voorbijgaat: het Universele Bewustzijn waardoor je lichtheid, ruimte en grenzeloosheid ervaart, wat je tot innerlijke rust en geluk brengt omdat je in het reine komt met je veroudering, ziekte en dood.

Dit Universele Bewustzijn is een stabiel bewustzijn—het Bewustzijn van iemand die 'ziet en weet'. *Janāmi paśyāmi*. Van iemand die spontaan gelukkig is, innerlijk vredig en voor altijd van alle ketens bevrijd. Dit noemt men *chitta prajna*.

*Chitta prajna* is een begrip dat verwijst naar een verhoogd, bevrijdend Bewustzijn en inzicht in de 'ware aard' van de realiteit en in de relatie tussen het individueel bewustzijn (Skr. *ātman*) en het Universele Bewustzijn (Skr. *Brahman*).

<sup>159</sup> 'zal je beseffen dat je louter bewustzijn bent': je zal beseffen dat je niet dit lichaam bent. Dit inzicht zal je innerlijk vredig en gelukkig maken en je bevrijden van elke binding.

<sup>160</sup> 'door dit besef zal je spontaan in het NU gelukkig zijn' → *adhunaiva* (Skr.) → *adhuna* + *eva*: *adhuna* = nu, op dit moment; *eva* = zeker, precies, inderdaad. *Adhunaiva* = in het NU, in dit moment, in het hier-en-nu, spontaan.

*Adhunaiva* benadrukt het belang van het aanwezig zijn in het NU-moment, in plaats van in gedachten te verwijlen in het verleden of in de toekomst. Besef dat verleden en toekomst slechts tot *duhkha* leiden wanneer je je ermee identificeert.

Alles waar je je niet mee identificeert is 'leeg' aan verlangen en afkeer. Is 'leeg' aan 'worden' (Skr. *bhāva*).

De nadruk op het NU-moment is ook een indicatie dat het Zelf onmiddellijk—in het NU—kan gerealiseerd worden.

<sup>161</sup> gelukkig → *sukhī* (Skr.): blij, in de betekenis van 'ascetisch gelukkig'. 'Sukhi' verwijst naar de staat van innerlijk geluk en vreugde die de yogi kan bereiken door middel van spirituele beoefening. Deze staat van geluk wordt beschouwd als één van de belangrijkste aspecten van het bereiken van verlichting.

<sup>162</sup> 'innerlijk vredig' → *śānto* → *śāntā* (Skr.): rustig, vreedzaam, sereen. Het begrip 'śāntā' wordt gebruikt om een bewustzijnstoestand aan te duiden die vrij is van agitatie, onrust of verstoring.

Het is een geestesstaat van innerlijke rust, vrede en harmonie die bereikt wordt door spirituele beoefening en een noodzakelijke voorwaarde vormt voor de ontwikkeling van spirituele groei, voor het begrijpen van waarheid en het bereiken van bevrijding.

<sup>163</sup> 'voor altijd van alle vroegere ketens bevrijd' → *bandhamukto* → *bandha* + *mukto*: *bandha* = keten, conditionering, beperking; *mukto* = bevrijd, vrijgemaakt.

*Bandhamukto* betekent 'bevrijd van bindingen', 'vrijgemaakt van beperkingen'. Het verwijst naar iemand die bevrijd is van allerlei soorten beperkingen, belemmeringen, hetzij fysiek, mentaal, emotioneel, of spiritueel.

Ik heb '*bandhamukto*' vertaald als: 'voor altijd van alle vroegere ketens bevrijd'.

Deze vertaling correspondeert met volgend vers: 'Yasya sarvamidam brahma nirbhinnam bandhamukti bhayam naasti visvamasya sa muktā eva'—'Diegene wiens alles Brahman is, die niet gebonden is door iets anders dan Brahman, die geen angst heeft en die vrij is van alle belemmeringen, zulke persoon is werkelijk bevrijd.'

<sup>164</sup> 'kaste' → *varṇo* → *varṇa* (Skr.): de viervoudige Indische hoofdclassificatie van de samenleving: *Brāhmaṇa*; *Kṣatriya*; *Vaiśya* en *Śūdra*. En naar analogie, de vele sub-groepen die deze hoofdclassificatie vervolledigen.

Kaste, naam, religieuze conventies, sociale stratificatie, familie, onderwijs, uiterlijk, kleding, roem... het zijn factoren die de mens in de wereld definiëren, die hem in de wereld een plaats geven, die hem a.h.w. in de wereld 'zetten'. In India is het kaste-besef erg groot. Het bepaalt hoe je moet leven, wat je moet doen, met wie je moet huwen, wie je vrienden of relaties moeten zijn, en zelfs welke goden je moet aanbidden of welke opleiding je moet volgen. Vandaar de expliciete verwijzing naar 'kaste' in dit vers.

Al deze identificerende elementen betrekken je bij de fenomenale wereld. Ze maken dat jij er deel van uitmaakt. Ze omsluiten je. Ze creëren jouw habitat. Zo raak je gehecht aan elementen die je graag hebt, waar je verlangen naartoe gaat, terwijl je afkeer ontwikkelt voor andere elementen die je pijn bezorgen.

Verlangen en afkeer zijn vaak gewoontepatronen. Daardoor vormen ze belangrijke obstakels voor het ontwikkelen van je 'ware aard'. Voor de persoon die je 'echt' bent.

In dit vers zegt Aṣṭāvakra dat geen van deze identificerende elementen 'jij' bent of je vertegenwoordigt. Hij stelt dat deze wereldse identificering één grote begoocheling is. Een illusie. Een leugen. *Māyā*.

Maar hij zegt ook wat 'jij' dan wél bent. Je ware aard is het eeuwige Zelf—de essentiële bewustzijnsstaat die altijd gelukkig is. Het is in de realisatie van het Zelf—het eeuwige Vormloze—dat elke verscheidenheid, elk onderscheid, elke gehechtheid en afkeer een einde neemt.

<sup>165</sup> 'levensfase' → *Āśramin* (Skr.): een verwijzing naar de antieke opdeling van het spirituele leven in India: *brahmacharya* (leerling); *grhastha* (famielman); *vānaprastha* (op rust gestelde) en *sannyasa* (in zichzelf gekeerde).

Kaste-identiteit reikt nooit verder dan dit leven. En het wordt heel wat minder relevant naarmate een persoon zich geleidelijk terugtrekt uit het wereldse leven en introspectief wordt. Dit is het geval wanneer een andere levensfase bereikt wordt.

<sup>166</sup> 'verplichting' → tva (Skr.): in de betekenis van plichtsbesef; zich (moreel) verplicht voelen om iets te doen of te laten omdat het zagezegd (door conditionering) deel uitmaakt van de identificerende elementen. Kaste, naam, religieuze conventies, sociale stratificatie, familie, onderwijs, roem, uiterlijk, kleding... al deze symbolen van conditionering, van autoriteit en erkenning zijn uitsluitend relevant in het wereldse leven. Het is een lineair pad, met een begin en een terminus. Op het noumenale niveau zijn ze van generlei waarde.

<sup>167</sup> 'ongebonden' → asaṅga → asaṅga (Skr.): onthechting, vrij van hechting, vrij van verlangen en afkeer. Asaṅga verwijst naar het verbreken van de ketens die de yogi aan de wereld binden (zoals materieel bezit, relaties, verlangens, opinies...). Het verwijst ook naar de ontwikkeling van een attitude van gelijkmoedige onverschilligheid—een déjà vu houding—t.o.v. de dingen van de wereld.

<sup>168</sup> 'zonder vorm' → nirakara (Skr.) → nir + akara: nir = zonder, in de betekenis van 'vrij zijn van'; akara → a + kara = a = zonder; kara = vorm. Akara = zonder vorm, vormloos, datgene wat geen specifieke vorm heeft. Wat vormloos is. Wat 'ruimte' is.

Het spiritueel bewustzijn bezit noch kaste noch asrama, noch enige herkenbare vorm. Het is onzichtbaar, ongebonden, vormloos en gelukzalig. Door erop te mediteren, kan de beoefenaar er de gelukzalige aard van ervaren.

Zulke meditatie leidt ertoe dat de yogi inziet dat de werkelijkheid ruimer is dan wat zijn zintuigen waarnemen, en dat zijn beperkte waarneming en zijn bewustzijn slechts externe aspecten van de werkelijkheid vertegenwoordigen.

Zulke meditatie nodigt de yogi uit om te reflecteren op de vormloze, onveranderlijke en essentiële natuur van de werkelijkheid, die niet gebonden is aan tijd, ruimte of vergankelijkheid. De bedoeling van deze meditatie is dat de beoefenaar ontwaakt tot deze vormloze werkelijkheid en zich bevrijdt uit de illusie van zijn ego en de verlokkingen van de zintuiglijke wereld.

<sup>169</sup> 'Bevrijd van gehechtheden, ben je de getuige van alles': de getuige van alles wat je ervaart. Enkel de getuige. Niet de doener. Niet de genietter. Cfr. vers ||1-6||

<sup>170</sup> 'gelukkig': omdat de yogi ongebonden is, vormloos is, zich heeft vrijgemaakt, en getuige is van alles wat hij ervaart. Kortom: gelukkig omdat de yogi zijn eigen natuur gerealiseerd heeft. Omdat de yogi voorbij de illusie van het zintuiglijke gegaan is.

<sup>171</sup> 'goed en slecht' → dharmādharmā (Skr.) → dharmā + adharma: de dichotomie tussen wat goed is en wat slecht. Het is meestal het resultaat van goede (heilzame), resp. slechte (onheilzame) daden. Soms het resultaat van weten (Skr. jñāna) en niet-weten (Skr. ajñāna). Dichotomieën zijn louter dualiteiten van de geest, van het denken. Ze vormen niet het kenmerk van bewustzijn dat eenheid is. Eén/Niet-twee.

Dichotomieën zijn niet jouw zorg. Dichotomieën zijn enkel goed, respectievelijk slecht, vanuit een bepaald perspectief of in een bepaalde context. Met als gevolg dat ze permanent wijzigen. Zij zijn niet universeel. Ze zijn sektarisch. Verdelerd. Niet verbindend. Niet-één/Twee.

Wat goed is voor de ene, kan slecht zijn voor de andere. Aangezien onze waarden, oordelen en moraliteit relatief zijn, weten we nooit met zekerheid of ons handelen (Skr. karma) goed of slecht is. Heilzaam of onheilzaam. Wees dus voorzichtig met oordelen en veroordelen. Dat is wél jouw zorg. Laat je niet inkapselen door opinies.

<sup>172</sup> 'vreugde en verdriet' → *sukhaṃ duḥkhaṃ* (Skr.). De term 'sukhaṃ' verwijst naar geluk, plezier, comfort of gemak, terwijl 'duḥkhaṃ' verwijst naar lijden, pijn, ongemak of stress. Vreugde en verdriet zijn bewustzijnsstaten die ons énkél beïnvloeden wanneer we onszelf identificeren met onze gedachten. Wanneer we onszelf beschouwen als 'doeners' of 'genieters'. En niet als een loutere 'getuige'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* worden deze twee termen—*sukhaṃ* en *duḥkhaṃ*—vaak samen gebruikt om de dualiteit van het leven te beschrijven, waarin geluk en lijden voortdurend aanwezig zijn en elkaar voortdurend afwisselen.

De betekenis begrijpen van 'sukhaṃ duḥkhaṃ' is belangrijk voor de yogi die streeft naar verlichting, omdat het erkennen en accepteren van de dualiteit van het leven helpt bij het loslaten van hechting aan aardse zaken en het vinden van innerlijke vrede.

Dit is een tweede dichotomie, met identiek dezelfde bedenkingen als in de vorige voetnoot.

<sup>173</sup> 'producten van de geest' → *mānasā* (Skr.) = de 'denkgeest'. Het zijn projecties van het denken; het zijn gedachten, emoties en mentale processen... Kortom: efemere verschijnselen, fenomenen die aanhoudend ontstaan en vergaan. Het zijn aspecten van het menselijk bestaan die nauw verbonden zijn met 'ons' (geconditioneerd) ego en 'ons' afleiden van 'ons' 'ware zelf'.

Gedachten zouden nooit de zorg van de yogi mogen zijn. Nooit. Slechts door in stilte bewust te zijn, aandachtig te zijn, alert te zijn—zonder toevoeging van onze persoonlijke verhalen en drama's—verwerven we controle over de geest.

Daarvoor staan meditatie, contemplatie en introspectie tot onze beschikking. Zo krijgen we grip op onze gedachten. Kunnen we onze geest tot rust brengen. Kunnen we de rondspringende apen in de boom van onze geest kalmeren. Kunnen we afstand nemen van 'ons' verhaal, van 'ons' drama, van de identificering met 'onze' denkgeest. Zo kunnen we de dingen zien zoals ze wérkelijk zijn. Aandacht geven aan de werkelijkheid. *Yathā-bhūta*. Dit is ontwaken. Dit is wakker worden.

Door het beheersen van de *mānasā* kan de yogi in harmonie komen met het universum en tot éénheid met het Absolute Bewustzijn, wat leidt tot innerlijke vrede, geluk en spirituele vervulling.

<sup>174</sup> 'Jij bent niet de doener, noch de genietter': wat is de yogi dan wel? Hij is *Ātman*. Hij is *Brahman*. Hij is het Zelf. Puur Bewustzijn. Hij is de 'getuige' van alles wat hij ervaart. Cfr. (Vers 1-7).

<sup>175</sup> 'jij bent vrij' → *muktā* (Skr.). Bevrijding hangt af van jouw verzaking aan het 'ik'; wanneer je je niet identificeert met je lichaam, met je gedachten, met de wereld die je omringt, ben je vrij. Bevrijd.

<sup>176</sup> 'volkomen [vrij]' → *sarvadā* → *sarva* (Skr.): voor altijd; volkomen; compleet; in zijn geheel [vrij]. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'sarva' gebruikt om te verwijzen naar het geheel van de schepping, inclusief het universum en alles wat daarin bestaat.

Het begrip 'sarva' benadrukt dat alles met elkaar verbonden is en dat het universum één geheel vormt.



<sup>177</sup> 'ondeelbare [getuige]' → *praya* (Skr.): in de betekenis van 'wat je wérkelijk bent': Puur Bewustzijn. Sluit je ogen en probeer de getuige in jezelf te lokaliseren. Als je doorzet, zul je hem uiteindelijk vinden.

De getuige vinden en een zuivere waarnemer worden, zonder oordeel, reactie, keuze en emotie, is de eerste test om het getuige-bewustzijn te ontwikkelen. Je zult het niet ervaren als je met de wereld bezig bent. Als je handelt. Als je als een hond achter je staart loopt. Je zult hem diep in jezelf vinden als je je geest en zintuigen in bedwang houdt.

Wees een stille, gedachteloze getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Dán zal je de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze wérkelijk zijn. Ontdaan van ballast. Ontbloot van verhullend decor en decorum.

Laat in je 'zien' niets dan zien zijn. In je 'horen' niets dan horen. In je 'ruiken' niets dan ruiken. In je 'proeven' niets dan proeven. In je 'voelen' niets dan voelen. In je 'denken' niets dan gedachten. Zónder verhalen. Zónder drama's. Zónder geconditioneerde perceptie. Zónder fantasie. Zónder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Zónder conditionering. Zónder reactie. Spontaan. Als een Meester.

<sup>178</sup> 'keten' → *bandho* → *bandha* (Skr.): datgene wat je aan iets bindt. Wanneer je je identificeert met je lichaam, je geest, met de materiële wereld, beschouw je jezelf als de doener, de genietter en de persoon die handelt in de wereld. Dit wordt gezien als een identificatie. Als een illusie. De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukken dat het 'ware zelf' transcendent is aan het lichaam en de geest.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat het 'ware zelf', ook wel aangeduid als de 'getuige' (Skr. *sākṣī*) of het 'bewustzijn' (Skr. *citta*), niet gebonden is aan enige identificatie met het lichaam of de geest.

Het 'ware zelf' is het eeuwige, onveranderlijke bewustzijn dat alle ervaringen observeert en voorbijgaat aan de identificatie met het lichaam en de geest. Volgens de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* is het doel van spiritueel onderricht de bevrijding uit de identificatie met het lichaam en de geest, en het realiseren van het 'ware zelf' dat voorbijgaat aan alle fenomenen. Dit wordt beschouwd als een staat van zelfrealisatie waarin je beseft dat je niet beperkt bent tot lichaam of de geest, maar verenigd bent met het tijdloze, Universele Bewustzijn dat alles doordringt en verzadigt.

<sup>179</sup> 'wanneer je je identificeert als separaat van het geheel' → *paśya* (Skr.): Het woord 'paśya' betekent 'waarnemen'; 'interpreteren'; 'kijken'; 'zien'; 'identificeren'. Hier in de context van het kijken of zien van de 'ware aard' van de werkelijkheid zonder illusies of restricties van de geest. Het gaat om een directe, onmiddellijke waarneming van de realiteit zonder de tussenkomst van concepten, gedachten of oordelen. Dit suggereert een diep inzicht in de aard van de realiteit dat verder gaat dan alleen oppervlakkige waarnemingen. Het kan ook geïnterpreteerd worden als het 'innerlijk zien', dit in tegenstelling tot het louter 'fysieke zien'. Dingen zien als 'verschillend', 'afgescheiden' of 'onderscheidend' van jou of als objecten, vormt een probleem. Het is 'natuurlijk' voor je denken, maar een immens probleem vanuit het perspectief van 'wat waar is' en van 'bevrijding'. Het creëert een sluier van onwetendheid, een illusie van afscheiding en dualiteit tussen jou en de rest van de wereld. Jouw ingebeelde separaetheid creëert de dualiteit met het Universele Bewustzijn dat eeuwig, ondeelbaar, vrij en in iedereen hetzelfde is. Individualiteit schept dualiteit en maakt van je 'ik' een luchtbel in het ondeelbare, eeuwige en oneindige Bewustzijn. Wanneer je de identificatie met dit 'ik'; de hechting aan dit 'ik' opgeeft, word je de getuige die de wereld 'beschouwt' door de ogen van het Puur Bewustzijn. Door de ogen van het Zelf.

<sup>180</sup> 'jij' → ahammāna (Skr.) → aham + māna: aham = ik; māna = trots. Ahammāna staat voor 'zelf-trots' of 'ego-trots', die voortkomt uit een sterke identificatie met het 'zelf', met het ego, met de individuele persoonlijkheid.

Het is de trots die ontstaat door het idee dat het 'ik' diegene is die dingen doet, die verantwoordelijk is voor prestaties, die uniek en belangrijk zijn in vergelijking met anderen. Het is de uitdrukking van de separate persoonlijkheid, van het ego, van het 'zelfbeeld'.

Het verwijst naar het concept van de individuele identiteit en het beeld dat we van onszelf gemaakt hebben, gebaseerd op 'onze' gedachten, gevoelens en ervaringen. Ahammāna staat voor 'ik-geloof'. Voor egocentrisme. Voor dualiteit.

Het komt erop neer om het verschil te (onder)kennen tussen het ego (aham) en het Zelf. Het ego is een projectie van het Zelf, dat de verantwoordelijkheid overneemt om 'jij' te worden in relatie tot de wereld: de 'doener' of de 'genieter', vol verlangen en afkeer. Als jij de ziener mét verlangens en mét afkeer bent, word je het ego. Wanneer je de ziener zónder verlangens en zónder afkeer bent, dan ga je de zuivere staat van het getuige-bewustzijn binnen.

Anders verwoord, deze passage benadrukt dat het ego verantwoordelijk is voor het identificeren met rollen, identiteiten en verlangens in relatie tot de wereld. Het beschrijft dat wanneer men zich identificeert met het Zelf (Skr. ātman) en tegelijkertijd verlangens en afkeer verwijdert, men de zuivere staat van het getuige-bewustzijn betreedt, waarbij men zich bewust wordt van de wereld en de gebeurtenissen zonder erdoor meegesleept te worden.

<sup>181</sup> 'alsof je gebeten bent' → damśitaḥ (Skr.). Letterlijk: 'gebeten' of 'gekwetst'. Het is beeldspraak voor 'overwonnen', 'verslagen' zijn. Het verwijst naar het idee dat de ware spirituele zoektocht gaat over het overwinnen van onze egoïstische verlangens en onze identificatie met het 'ik'.

De tekst van het vers stelt dat verlangens en hechtingen ons innerlijk wezen verwonden en dat we ons moeten bevrijden van deze kwellingen om ons 'ware zelf' te realiseren. Het woord 'damśitaḥ' herinnert ons eraan dat verlangens niet alleen ons geluk belemmeren, maar ook kwetsen, zelfs met de dood tot gevolg.

<sup>182</sup> 'giftige zwarte slang' → mahākṛṣṇā (Skr.). Een metafoor voor de 'grote duisternis' of 'grote onwetendheid' die ontstaat door onze identificatie met het fysieke lichaam, de geest en de ons omringende wereld.

De beeldspraak van de zwarte giftige slang wijst naar het feit dat egoïsme tot spirituele dood leidt. Onwetendheid wordt beschouwd als de belangrijkste oorzaak van lijden en het grootste obstakel voor spirituele groei en ontwikkeling.

Een andere uitleg voor deze metafoor is de verwijzing naar de illusoire natuur van de wereld: net zoals een slang ons kan bedriegen met zijn schijnbare schoonheid en charme, zo kan de wereld ons bedriegen met haar schijnbare aantrekkelijkheid en betekenis.

Het vers stelt dat de wereld, net als een slang, ons kan bijten en ons in zijn greep kan houden, tenzij we ons bewust zijn van haar bedrieglijke aard en ons daarvan bevrijden.

Door de grote donkere slang te gebruiken als metafoor voor de wereld, benadrukt de tekst van het vers dat we ons bewust moeten zijn van de gevaren van de wereld en ons moeten bevrijden van de illusoire aard ervan om ons 'ware zelf' te realiseren.

<sup>183</sup> 'niet' → *nāham* (Skr.): heel zeker niet; een affirmatieve bevestiging.

<sup>184</sup> 'proeft als nectar': net zoals nectar het levenselexir is, zo herstelt de vernietiging van het egoïsme het spiritueel bewustzijn en bevrijdt het de yogi uit zijn lijden.

<sup>185</sup> 'laaf je eraan' → *pītvā* (Skr.). Deze beeldspraak slaat op het feit dat de ervaringen van het leven, zoals vreugde en verdriet, worden 'gelaafd' of 'gedronken' door de yogi. Dit betekent dat de yogi deze ervaringen ondergaat en ervaart, maar dat deze ervaringen niet zijn 'ware aard' definiëren.

Anders verwoord: het 'ware zelf' van de yogi blijft onveranderlijk en onaangeraakt door deze ervaringen. *Aṣṭāvakra* gebruikt het begrip 'pītvā' om de yogi te herinneren aan de tijdelijkheid van alle ervaringen en om hem aan te moedigen zich te richten op de eeuwige en onveranderlijke werkelijkheid achter alle ervaringen.

Door deze werkelijkheid te realiseren, bevrijdt de yogi zich uit 'zijn' zelf gecreëerd lijden.

<sup>186</sup> 'wees gelukkig' → *sukhī bhāva* (Skr.): prijs je gelukkig, i.c. word gelukkig of 'blijf in een staat van geluk'. *Sukhī bhāva* verwijst naar de staat van vrij zijn van lijden (Skr. *duḥkha*) en het ervaren van innerlijke vrede.

Dit in tegenstelling tot werelds geluk dat zich tracht te realiseren door het verwerven van bezit en van 'worden'; door prestaties en succes bij het bereiken van doelen; door het vervullen van verlangen en door het vernietigen van al wat tot afkeer leidt. Zo probeer je als individu (ego) vrede en geluk in de wereld te bewerkstelligen.

Maar dat is een groteske illusie. De wereld (de samenleving) conditioneert jouw denken en jouw perceptie, zodat jij diegenen waardeert die 'doeners' en 'genieters' zijn en neerkijkt op degenen die niet aan deze (illusoire) verwachtingen voldoen.

Met die conditionering ontstaat het idee dat je trots moet zijn op je handelen en prestaties en voldoet aan de normen die door jouw omgeving en de samenleving gesteld worden. Besef de illusoire invulling van 'jouw' persoonlijke acties en prestaties.

Merk op hoe deze acties het resultaat zijn van ontzettend veel oorzaken en voorwaarden, waar jij, de facto, weinig of geen verdienste aan hebt. Waar 'geluk' of 'toeval' een enorme rol in spelen en impact op hebben.

En tenslotte, besef dat dit 'werelds geluk' niet enkel een begoocheling is, maar ook ontzettend broze resultaten oplevert.

Wil je écht gelukkig en vrij van angst en zorgen zijn, dan moet je verzaken aan het idee dat jij de 'doener' of de 'genieter' bent. Dat jij separaat bent van het Geheel. Van de Universele Werkelijkheid.

<sup>187</sup> 'het ontoegankelijke bos van onwetendheid' → *ājñānagahanam* (Skr.) → *ājñāna* + *gahanam*: *ājñāna* → *ā* + *jñāna*: *ā* = niet; *jñāna* = weten; *ājñāna* = niet weten. 'Ājñāna' betekent dus onwetendheid of onwetend zijn. Het verwijst naar het feit dat mensen lijden omdat ze niet in staat zijn (niet kunnen, willen of durven) de waarheid te zien zoals die wérkelijk is.

Ze worden belemmerd door hun conditioneringen, vooroordelen, angsten. Kortom: door hun onwetendheid; 'gahanam' betekent ondoordringbaar, ondoordringbaarheid of ontoegankelijkheid. Een verwijzing naar een bos. In dit geval verwijst het naar de wildernis van onwetendheid die mensen ervaren. Het is alsof onwetendheid hen omhult en hen ervan weerhoudt om de waarheid te zien. Door beide woorden samen te voegen, kunnen we 'ājñānagahanam' vertalen als 'het ontoegankelijke bos van onwetendheid' of 'de diepe duisternis van onwetendheid'.

Het 'ontoegankelijke bos van onwetendheid' is een metafoor voor alles wat de yogi rondom hem ziet: de verhalen en de drama's; de zintuiglijke begoocheling; de dualiteit.

In de context van de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst *ājñānagahanam* naar de diepe spirituele onwetendheid die de mensheid in haar greep houdt. Het duidt op de illusoire identificatie van het individu met het lichaam, de geest en de wereld van verschijnselen. Deze identificatie voert tot lijden en bezoedeling (onwetendheid, verlangen, afkeer, conditionering...) omdat de mens zich niet bewust is van zijn 'ware aard' als het eeuwige, tijdloze bewustzijn.

Waarom wordt onwetendheid vergeleken met een bos? Een bos, vooral een oerbos, is een gevaarlijke plek, vol verrassingen, wilde dieren en gevaren. Het is een plek waar je moeilijk de juiste weg kan vinden of aanhouden. Net zoals het moeilijk is om de waarheid te vinden door de alomtegenwoordige onwetendheid die je in het bestaan omringt. Verder zijn je lichaam en je geest, net als de objectieve wereld, gevaarlijke plaatsen omdat ze de bron zijn van lijden en waanvoorstellingen. Het leven in een oerbos is geen walk in the park. De dood is er, net als in de werkelijke wereld, overal aanwezig.

Het begrip *ājñānagahanam* benadrukt de essentie van het belang van het spirituele pad in de *Aṣṭāvakra Gītā* voor het doorbreken van de diepe duisternis van onwetendheid en het realiseren van het 'ware zelf' dat vrij is van alle begrenzingen.

<sup>188</sup> De onwetendheid waarover *Aṣṭāvakra* het hier heeft, slaat op het feit dat de niet-geïnstreerde mens, de wereldling (Skr. *prthagjana*), de 'ware aard' van het bos niet ziet, evenmin als hij de 'ware aard' van het lichaam, de geest en de omringende wereld niet wil, kan of durft onderkennen. Daarom is de metafoor van het bos erg toepasselijk. Ons 'zijn'—de combinatie van lichaam en geest—lijkt ook op een bos, waarin we verdwalen. Dit bos is een product van ons karma. We voeden het met ons handelen, wat het bos steeds groter en uitgebreider maakt. We laten het bos steeds verder uitdeinen en raken verstrikt in de wildernis van onze onwetendheid, verlangen, afkeer en geconditioneerde waanvoorstellingen.

De vraag die zich stelt is op welke manier we kunnen ontsnappen uit dat bos waar de wet van vergankelijkheid, van ontstaan en vergaan, heerst? We kunnen geen uitweg vinden, want die is er niet. De enige manier om te ontsnappen bestaat erin om het hele bos plat te branden, zodat niet enkel het hele bos wordt opgeruimd maar ook alle gevaren die erin aanwezig zijn. Dan, en alleen dan, realiseer je het Zuivere. Het Pure. Dan blijft enkel Puur Bewustzijn over.

<sup>189</sup> 'Het Ene' is een epitheton voor 'Het Zelf'. Buiten 'Het Zelf'—Puur Bewustzijn—bestaat er niets.

<sup>190</sup> 'Puur Bewustzijn' komt erop neer de wereld als een eenheid te beschouwen. Puur Bewustzijn staat voor het Zelf. Eén/Niet-twee. In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt het concept van Puur Bewustzijn beschreven als de oorspronkelijke, onveranderlijke en eeuwige essentie van het Zelf.

Het is de fundamentele aard van het bestaan en het wordt beschouwd als de bron van alle creatie. Puur Bewustzijn wordt ook aangeduid als het Absolute, het Universele Zelf of Brahman. Het is het Bewustzijn dat alles doordringt, waaruit alle verschijnselen ontstaan, bestaan en waarin ze uiteindelijk vergaan. Het Zelf wordt beschreven als onpersoonlijk en onveranderlijk, en daarom overstijgt het de dualiteit van het bestaan. Puur bewustzijn is niet afhankelijk van onze zintuigen, emoties of gedachten en is altijd aanwezig.

Tegenover Puur Bewustzijn staat het gewone bewustzijn. Dit is het bewustzijn dat ontstaat door onze zintuigen, gedachten en emoties. Het is het bewustzijn dat we dagelijks ervaren en dat afhankelijk is van ons fysieke lichaam en onze zintuiglijke waarnemingen. Dit bewustzijn is beperkt en verandert voortdurend, afhankelijk van onze ervaringen en conditio-neringen. Het is een probleem om je leven en de wereld als dual, als fragmentair—bestaande uit 'stukjes'—te moeten zien.

Het 'doel' van de menselijke geest is niet om de mens tot waarheid te brengen, maar om hem levend en veilig te houden binnen de restricties waaraan hij onderworpen is. Om dit te bereiken haalt de menselijke geest allerlei trucs uit om een illusie van werkelijkheid te creëren. Veel van de menselijke kennis spruit voort uit associatie van dingen en het samenstellen van onsamenhangende beelden en herinneringen om een objectieve realiteit te ver(ant)-woorden, te conceptualiseren en te classificeren. Dit leidt niet tot 'waarheid'. Niet tot 'sacca'—i.c. tot datgene wat wáár is.

De menselijke geest onthoudt niet alles. Over het algemeen is wat er in het menselijk geheugen overblijft onvolledig, en wordt voornamelijk beïnvloed door verlangen, afkeer en preoccupaties. De moderne psychologie gaat ervan uit dat mensen zelfs hun herinneringen kunnen herprogrammeren om hun verleden te vervalsen of mythen te creëren die hen troost en zelfrespect geven. Zo worden illusies geboren. 'Zelfgecreëerde waarheden'. De ene be-goocheling al groter dan de andere. Wat natuurlijk een enorm obstakel vormt voor de yogi in zijn zoektocht naar de werkelijke aard van de bestaande werkelijkheid... Naar yathā-bhūta.

<sup>191</sup> 'inzicht' → bodho → bodha (Skr.): bewustzijn, wéten. Het verwijst naar het Hoogste Bewustzijn, datgene wat voorbijgaat aan de dualiteit van het bestaan en dat het 'ware zelf' van een persoon vertegenwoordigt.

Het is een toestand van diepe gelukzaligheid die veel verder gaat dan de oppervlakkige be-vrediging van zintuiglijke verlangens en verwachtingen. Het is het Bewustzijn dat ons in staat stelt om de werkelijkheid te begrijpen zoals ze wékelijk is, zonder belemmering door onze conditioneringen, vooroordelen, angsten en onwetendheid.

Bodha betekent: ontwaken tot de 'ware aard' van het Zelf. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt bodha gebruikt om te verwijzen naar de staat van verlichting waarin men de eenheid van het Zelf en het Universum begrijpt. Dit is het moment waar het individuele bewustzijn ver-smelt met het Universele Bewustzijn. Het moment dat de yogi beseft dat hij het Zelf is. Dat hij inziet dat hij Ātman = Brahman is. Niets méér, maar ook niets minder.

<sup>192</sup> 'vrij [van onkruid]' → viśuddha (Skr.): zuiver, puur, helder, hier in de betekenis van 'zuiver het, maak het rein, vernietig het bos van onwetendheid'.

<sup>193</sup> 'vrij van kommer' → *vītaśokaḥ* (Skr.) → *vīta* + *śokaḥ*: *vīta* = vrij; *śokaḥ* = kommer. Deze term wordt gebruikt in de *Aṣṭāvakra Gītā* om de staat van iemand te beschrijven die volledig vrij is van de last van verdriet en pijn die veroorzaakt wordt door de conditioneringen en beperkingen van het ego en de wereldse identiteit. Het is een staat van innerlijke vrede en gelukzaligheid die gerealiseerd wordt wanneer de geest volledig bevrijd is van de illusies en belemmeringen die hem gevangen hielden.

<sup>194</sup> *Ibid supra*: 'Het verzadigt je van geluk' → *sukhī bhāva* (Skr.): letterlijk vertaald: 'je verwijft in gelukzaligheid'. Het is een staat van bewustzijn die gekenmerkt wordt door geluk, tevredenheid en innerlijke vervulling. Het verwijft naar een diepgaand en blijvend gevoel van welzijn dat de schommelingen van externe omstandigheden overstijgt en geworteld is in een diep begrip van de 'ware aard' van jezelf.

*Sukhī bhāva* houdt in dat je innerlijke vrede en vreugde ervaart, ongeacht wat er ook in de wereld om je heen gebeurt. Concreet betekent het dat je niet afhankelijk bent van externe omstandigheden of materieel bezit om gelukkig te zijn. Dit geluk 'rust louter in jezelf', in jouw 'bewust'-zijn van je eigen 'ware aard'.

*Sukhī bhāva* bestaat in het loslaten van de identificatie met het lichaam, de geest en de wereldlijke 'rollen' en identiteiten (het 'schouwtoneel' van Bredero) die je speelt. Het betekent het overstijgen van de dualiteit en illusie van het ego en het realiseren (→ herkennen, erkennen en er één mee worden) van het Onveranderlijke Bewustzijn dat in je aanwezig is.

Wanneer je *sukhī bhāva* bereikt, ben je vrij van verlangen, angst en lijden. Dan ervaar je een diepe innerlijke vrede en ben je tevreden met wat er 'is', zonder ook maar enig streven naar méér of minder. Je bent 'gewoon' volledig aanwezig in het huidige moment.

Je hebt geen enkele behoefte aan externe erkenning of bevestiging om je gelukkig te voelen. Dit geluk heeft géén kapstok nodig. Géén bevestigingshaak om jouw geluk aan op te hangen. Jouw geluk 'is' er gewoon. En jij 'verwijft' in dat geluk. In dat 'universele' geluk dat altijd en overal in alles aanwezig is, maar meestal niet opgemerkt, noch 'ervaren' wordt.

Het bereiken van *sukhī bhāva* vereist innerlijke groei, zelfreflectie en spiritueel inzicht. Het is een bewustzijnsstaat die bereikt wordt door meditatie en zelfonderzoek.

In essentie is *sukhī bhāva* een staat van diep innerlijk geluk en vervulling die voortkomt uit het kennen en het 'ervaren' van de wérkelijke werkelijkheid, die ver voorbij de schijnbare dualiteit van de wereld ligt. Het is een zijnsstaat waarin je 'rust in je ware natuur' en je verbonden voelt met het Universele Bewustzijn.

Dit vers uit de *Aṣṭāvakra Gītā* fungeert als een oproep aan de yogi om zijn aandacht te richten op het bevorderen van deze innerlijke staat van vreugde en tevredenheid, in plaats van zich onledig te houden met het najagen van zintuiglijke verlangens en rijkdom.

<sup>195</sup> 'altijd' → *yatra* (Skr.): in elke plaats.

<sup>196</sup> 'overal' → *viśva* (Skr.): grenzeloos, het hele universum omvattend.

<sup>197</sup> 'vreugde' → *paramānandaḥ* (Skr.): → *paramā* + *ānandaḥ*: *paramā* = perfect, ultiem; *ānandaḥ* = vreugde. *paramānandaḥ* = tomeloze vreugde. Het is een bewustzijnsstaat die niet beïnvloed wordt door de voortdurende veranderingen en uitdagingen van het leven.

In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt deze toestand beschreven als de natuurlijke aard van het *ātman*, dat vervlochten is met het absolute, onvergankelijke Zelf. Het is een innerlijke ervaring die de beperkingen van het ego en de zintuigen transcendeert en niet gebonden is aan tijd, plaats en ruimte.

<sup>198</sup> 'touw' → *raju* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'raju' gebruikt als metafoor voor de relatieve werkelijkheid = de illusoire wereld die we waarnemen. Een 'raju' is een touw dat in het donker kan verward worden met een slang. Dit betekent dat de werkelijkheid die we waarnemen, net als de ingebeelde slang die in het donker wordt waargenomen, in werkelijkheid een illusie is en dat de 'ware aard' van de werkelijkheid voor de niet-gerealiseerde mens verborgen blijft.

De *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt deze metafoor om de yogi te herinneren aan het belang van het inzicht in de 'ware aard' van de werkelijkheid en de noodzaak om illusie van waarheid te onderscheiden. Cfr. voetnoot infra.

<sup>199</sup> 'een touw dat voor een slang wordt aangezien': de metafoor van slang en touw wordt veelvuldig gebruikt in *advaita* om de centrale doctrine uit te beelden dat de wereld slechts een illusie (Skr. *māyā*) is en dat alleen *Brahman* voor waarheid staat. De metafoor van de slang en het touw wordt gebruikt om het concept van misidentificatie of verwarring tussen het Zelf en het lichaam/geest te illustreren. In de metafoor wordt gezegd dat als men in het donker een touw op de grond ziet liggen, men kan denken dat het een echte slang is en in paniek raken.

Maar als er (letterlijk én figuurlijk) licht op de situatie geworpen wordt, blijkt het slechts een touw te zijn en verdwijnt de angst. Op dezelfde manier wordt gezegd dat we ons vaak identificeren met ons lichaam en onze geest en vergeten dat we in werkelijkheid het eeuwige, onveranderlijke Zelf zijn. Door inzicht te verkrijgen in deze waarheid, wordt de illusie van misidentificatie onthuld en verdwijnt de angst en verwarring die hieruit voortvloeien.

In de metafoor van touw en slang bestaat de slang uitsluitend in de menselijke verbeelding. Net zoals de separaetheid van het 'ik' met het Geheel een aberrante inbeelding is.

Naar analogie bestaat de wereld slechts als een projectie van *Brahman*. Omdat wij deel uitmaken van die verbeelding, lijkt de wereld voor ons echt. We slagen er niet in om die sluier van illusie te doorbreken omdat we er zelf integraal deel van uitmaken. We 'zien' gewoonweg niet hoe we constant bij de neus genomen worden. We kunnen de waarheid pas kennen indien wij resoluut uit de droom stappen. De Boeddha noemt dit metaforisch 'het huis verlaten' of 'de thuisloosheid intrekken'. Pas wanneer de yogi 'het huis verlaat' ziet hij dat het hele universum slechts een tijdelijke manifestatie is, een projectie, een groteske begoocheling, een illusie. Door de thuisloosheid in te trekken, bevrijdt de yogi zich van zijn hechting en onwetendheid en ontsnapt zo aan het wereldse bestaan met zijn oneindige cyclus van frustratie en lijden.

Slechts door te verzaken aan de wereld kunnen we de waarheid begrijpen. Zo realiseren we het Puur Bewustzijn i.c. de eenheid van alles-met alles. Eén/Niet-twee.

Dit bevrijdt ons van onze ketens van onwetendheid, verlangen en afkeer. Dit inzicht bezorgt ons ultiem geluk. Dit is wat we de Allerhoogste Zelfrealisatie of Bevrijding noemen.

<sup>200</sup> 'geniet van dit ultiem geluk' → *sukham cara* (Skr.) betekent dat de yogi gelukkig leeft als hij/zij het pad van het Zelf—met een niet-dualistische visie op het bestaan—bewandelt. *Sukham cara* refereert naar een manier van leven die gelukkig en comfortabel is. Het suggereert dat het pad naar bevrijding niet noodzakelijk moeilijk of zwaar hoeft te zijn, maar juist soepel en comfortabel. Spontaan.

*Aṣṭāvakra* benadrukt hier het belang van een non-dualistische visie, waarbij de beoefenaar niet meer gedreven wordt door verlangen en begeerte, maar, door zijn bewuste keuze voor *advaita*, rust en vreugde ervaart. *Aṣṭāvakra* suggereert hier dat ultiem geluk niet voortvloeit uit de vervulling van externe verlangens maar van binnenuit ervaren wordt door de realisatie van het 'ware zelf'.

<sup>201</sup> 'wanneer je denkt' → *ābhimānī* (Skr.): hier in de betekenis van 'wanneer je overtuigd bent van een bepaalde opinie of gedachte'. *Abhimānī* refereert naar verwaandheid of arrogantie. Naar 'trots' of 'egoïstische identificatie'. Naar de overtuiging van superieur te zijn; naar een hoogmoedige houding t.o.v. anderen. Het verwijst naar het gevoel van eigenwaarde en zelfbelang dat ontstaat wanneer iemand zich sterk identificeert met zijn lichaam, geest, eigenschappen, prestaties of bezit. Het is het gevoel van 'ik' en 'mijn' dat voortkomt uit een diepe verbondenheid met het ego en met de persoonlijke identiteit. In dit vers van de *Gītā* is het begrip van *ābhimānī* een belangrijk punt omdat het door *Aṣṭāvakra* gezien wordt als een barrière voor spirituele groei en verlichting. *Aṣṭāvakra* onderstreept dat deze verwaandheid gebaseerd is op een verkeerd begrip van het zelf, waarbij de hoogmoedige mens denkt dat hij een separaat individu is met een aparte identiteit, compleet afgescheiden van de anderen en het Geheel.

Voor *Aṣṭāvakra* is het loslaten van deze arrogantie en het ontwikkelen van een nederig perspectief een belangrijke stap op het pad naar verlichting. Dit wordt bereikt door het verkrijgen van een dieper begrip in de 'ware aard' van het zelf, waarbij de yogi erkent dat hij niet los staat van het Geheel maar er een inherent onderdeel van is.

<sup>202</sup> 'vrij' → *muktā* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *muktā* beschreven als het uiteindelijke doel van spirituele beoefening, waarbij de geest bevrijd is van alle beperkingen en belemmeringen en zich in een staat van volledige vrijheid en gelukzaligheid bevindt. Het wordt beschreven als een toestand van non-dualiteit, waarin alle scheidingen en dualiteiten weggevallen zijn en de yogi zich bewust is van de universele eenheid van alle dingen.

<sup>203</sup> 'geketend' → *baddho* → *baddha* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *baddha* beschreven als de toestand van de geest die gevangen zit in de illusies van de wereld en gehecht is aan beperkte concepten van 'zelf' en 'anderen'. Het wordt beschreven als een toestand van dualiteit, waarin de yogi zich niet bewust is van de universele eenheid van alle dingen.

<sup>204</sup> Het vers benadrukt en erkent dat de geest een krachtige rol speelt bij het creëren van onze perceptie van de werkelijkheid. Hoewel de geest slechts een projectie is, bezit hij de kracht om zich te manifesteren overeenkomstig zijn verlangen (wat aangenaam is) of afkeer (wat onaangenaam is). Verlangen en afkeer creëren gehechtheid, dualiteit, waanideeën, verwarring. Kortom onwetendheid. Na verloop van tijd worden ze een deel van je realiteit (gewoontepatronen) en binden ze je aan de wereld.

Zolang je dingen blijft verlangen, kan je de geest er niet van weerhouden je karma en je bestendige 'worden' in deze wereld te creëren. Als je jezelf wilt bevrijden, moet je stoppen met het produceren van door verlangen geteisterde gedachten. Als je je wilt bevrijden, moet je je geest vullen met positieve gedachten over bevrijding. Gedachten over bevrijding ontstaan wanneer je bewustzijn gevuld is met de zuiverheid van *saṭvā*.



<sup>205</sup> 'Muktābhīmānī mukto hi baddho baddhābhi-mānyapi' (Skr.). Letterlijk vertaald klinkt het als volgt: 'Wie vrij is van ik-zucht, zelfs als hij gevangen zit, is werkelijk bevrijd. Wie niet vrij is van ik-zucht, zelfs als hij vrij is, is geketend'.

De betekenis van dit vers is dat ware bevrijding niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van een innerlijke staat van 'zijn'. Het suggereert dat iemand die vrij is van ik-zucht, zelfs als hij fysiek of materieel beperkt is, in werkelijkheid bevrijd is. Aan de andere kant kan iemand die niet vrij is van ik-zucht, zelfs als hij uiterlijk vrijheid geniet, nog steeds geketend zijn aan de beperkingen van zijn ego. Het vers nodigt uit tot introspectie en het loslaten van egoïsme om ware bevrijding te bereiken.

Een andere betekenis van dit vers is volgende reflectie: het Zelf—wat de yogi in essentie is—is eeuwig vrij. Het Zelf kan nooit geketend worden; kan nooit tot slavernij gebracht worden. Het is slechts door onze onwetendheid dat wij menen gebonden te zijn. Door een aangeleerd schuldgevoel. Zulke gedachte zorgt ervoor dat onze slavernij nooit een einde neemt en voortduurt. Een levensles: laat je niet inkapselen door externe machten van welke aard ook. Blijf bij de les. Jij bent de Meester. Jij bent de Stroom. Jij bent Atman.

<sup>206</sup> 'wat men beweert' → *kiṃvadantī* (Skr.): wat men zegt; het gezegde. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'kiṃvadantī' naar de vraag 'wat zeggen ze?' of 'wat wordt er gezegd?' Het duidt op het feit dat er verschillende meningen, overtuigingen of opinies zijn in de wereld. Het benadrukt het belang van onderscheidingsvermogen en kritisch denken bij het evalueren van verschillende opvattingen. In de *Kalama Sutta*, *Anguttara Nikaya* 3.65, deelt de Boeddha eenzelfde overtuiging.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt het idee van non-dualiteit centraal, waarbij de essentie van het zelf (*ātman*) en het Absolute (*Brahman*) als één beschouwd wordt. Het gebruik van 'kiṃvadantī' in de tekst kan gezien worden als een manier om te wijzen op de relatieve aard van meningen en concepten in vergelijking met de diepere waarheid van non-dualiteit die wordt gepresenteerd in de *Gītā*. Het moedigt de lezer aan om voorbij te gaan aan de verscheidenheid aan opvattingen en te streven naar het realiseren van de 'ware aard' van het Zelf.

<sup>207</sup> 'wat je geest denkt, zo zul je worden' → *yā matiḥ sā gatirbhavet* (Skr.). Dit vers benadrukt de kracht en invloed van onze gedachten en geest op ons leven. Het suggereert dat de aard en kwaliteit van onze gedachten onze bestemming (Skr. *gati*) en ervaring bepalen. Als onze geest vervuld is van negativiteit, beperkingen en belemmeringen, zullen we ons ook in die toestand bevinden. Als we daarentegen onze geest voeden met positieve, bevrijdende en verheffende gedachten, zullen we onszelf op die manier ervaren en manifesteren. Het vers spoort aan tot het bewust zijn van onze gedachten en het cultiveren van een positieve en bevrijdende geest, omdat dit de weg opent naar groei, inzicht en vervulling.

Het Sanskrietwoord 'gati' betekent 'richting' of 'bestemming'. Hier is het gebruikt in de betekenis dat 'de gedachte bepaalt wat je zal worden'. Het verwijst naar de spirituele richting of het spirituele pad dat iemand gekozen heeft. Het staat voor de manier waarop iemand in de wereld staat en de keuzes die hij/zij maakt in het leven, keuzes die een grote invloed hebben op de geestelijke en spirituele groei van een persoon.

Dit is wat het 2de deel van het vers benadrukt: 'Het is juist wat men beweert: je bent wat je denkt'. Indien de yogi zich identificeert met het eeuwig vrije Zelf, i.c. met de Ultieme Werkelijkheid, wat zijn essentie is, zal elke gedachte die hem ketent aan zijn onwetendheid, verdwijnen en hem inzicht verschaffen in het feit dat hij altijd vrij was, is, en altijd vrij zal zijn.

Dit is een belangrijke reflectie voor het bereiken van Zelfrealisatie. Zo niet de belangrijkste.

<sup>208</sup> Het denkbeeld dat hier ontwikkeld wordt, is erg gelijkend met de eerste twee verzen (P. gāthā's) van de Dhammapada. Alles hangt af van onze gedachten. Alle spruit voort uit onze geest. Ons denkproces bepaalt ons gedrag. Ons hele 'leven' en 'onze wereld' worden gecreëerd door onze gedachten. Ons 'leven', 'onze wereld' is geschapen door onze gedachten. Alles ontstaat in de geest, zowel het aangename als het onaangename. Wat we als een probleem ervaren, ontstaat in onze geest. Wat we als vreugdevol aanmerken, ontstaat in onze geest. We klampen ons vast aan onze gedachten. We identificeren ons met onze gedachten. We worden er één mee. Gedachten zijn de voedingsbodem. Upādhi. Gedachten zijn er de oorzaak van dat we ons gelukkig of ellendig voelen. Gedachten zijn machten.

<sup>209</sup> 'Zelf': het Puur Bewustzijn; de Ware Natuur; het Levensbeginsel; het Principe van het Bestaan. Brahman is 'anantam-satyam: onbegrensd bestaan, vrij van tijd, eeuwig. Brahman is anantam-jñānam: onbegrensde wijsheid. Brahman is satyam-jñānam; wijsheid die onveranderlijk is, die altijd hetzelfde blijft. In andere woorden: Brahman is het onbegrensde Bestaanbewustzijn, de Eeuwige Bron. Alles wat we waarnemen, is Brahman en niets anders dan Brahman. Brahmaiva kevalam sarvam.

<sup>210</sup> 'de Universele Getuige': de getuige van alle dingen. Universeel in de betekenis van: Eén/Niet-twee. Het verwijst naar een concept dat centraal staat in de advaita vedānta-filosofie. Het wordt in het Sanskriet 'sākṣī' genoemd, wat 'getuige', 'waarnemer' of 'observerator' betekent. De 'Universele Getuige' verwijst naar het Hoogste Bewustzijn of de essentie van het Zelf, dat getuige is van alle ervaringen, gedachten, emoties en waarnemingen die zich voordoen in het individuele bewustzijn. Het wordt beschouwd als de fundamentele aard van het individuele zelf (Skr. ātman) en als identiek aan het Absolute Bewustzijn (Skr. Brahman) in de non-dualistische visie van de advaita vedānta.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt herhaaldelijk het belang van het realiseren van deze 'Universele Getuige' als de werkelijke aard van het Zelf. Het stelt dat de identificatie met het lichaam, de geest en de persoonlijkheid slechts oppervlakkige lagen zijn en dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) onveranderlijk en ongebonden is. Het concept van de 'Universele Getuige' benadrukt de tijdloze, onveranderlijke en niet-beïnvloedbare aard van het Zelf, dat de getuige is van alle voorbijgaande fenomenen en manifestaties in de wereld. Het Zelf is de ultieme bron van Bewustzijn en de grondslag van alle ervaringen.

<sup>211</sup> 'getuige' → sākṣī (Skr.); hij die getuigenis aflegt voor wat wáár is. Dit getuige-bewustzijn is altijd aanwezig en neemt het universum waar zonder erdoor beïnvloed te worden. Dit getuige-bewustzijn staat voor de 'ware aard' van het Zelf, i.c. voor Puur Bewustzijn.

<sup>212</sup> 'Het Zelf is overal. Verzadigt alles. Is volkomen. Eén en ondeelbaar' → vibhuḥ (Skr.). 'Vibhuḥ' is een Sanskrietwoord dat 'allesdoordringend', 'alomtegenwoordig', 'overal aanwezig' of 'oneindig' betekent. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'vibhuḥ' gebruikt om te beschrijven dat het Absolute Bewustzijn zich uitstrekt tot alle aspecten van het bestaan en niet beperkt is tot een specifieke locatie, vorm of tijd. Het verwijst naar de onbegrensde aard van het bewustzijn, dat niet beperkt is tot een individueel lichaam of geest, maar aanwezig is in alles en iedereen. Door het gebruik van 'vibhuḥ' benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā de oneindigheid en alomtegenwoordigheid van het Absolute Bewustzijn. Het suggereert dat er in werkelijkheid slechts één Bewustzijn is dat alle individuele vormen doordringt en overstijgt. Het moedigt de yogi aan om voorbij te gaan aan de beperkingen van de individuele identiteit en zich bewust te worden van de alomtegenwoordige aard van het Bewustzijn.

Het begrip 'vibhuḥ' in de Aṣṭāvakra Gītā onderstreept dus het non-dualistische aspect van de advaita vedānta-filosofie, waarin de grenzen tussen het individu en het Absolute compleet vervagen en de eenheid van alle bestaan wordt benadrukt.

<sup>213</sup> Ondanks het feit dat het Zelf ondefinieerbaar, onverwoordbaar is, volgt in dit vers toch een poging tot omschrijving op basis van een aantal kenmerken. Belangrijk is te beseffen dat deze eigenschappen slechts de verschillen benadrukken van het Zelf met het verschijn-sel 'lichaam'.

Aṣṭāvakra wil duidelijk maken dat het Zelf totaal verschilt van onze zintuiglijke bewustzijns-staat. De opsomming geeft zo een 'duiding' van wat het Zelf is. Zulke opsomming is nuttig als meditatiemiddel, als een soort 'visualisatie' van wat Puur Bewustzijn precies inhoudt. Of beter: wat Puur Bewustzijn juist niet inhoudt.

<sup>214</sup> 'zonder beweging' → akriyaḥ (Skr.) → a + kriyaḥ: inactief. Ondanks dat het Zelf—vanuit noumenaal perspectief—bewegingloos is, zit het gevat—manifesteert het zich—in de cyclus van geboorte en dood, beweegt het van plaats naar plaats en van lichaam naar lichaam. Daardoor kan men zeggen dat het Zelf 'een reiziger in de fenomenale wereld van de vormen' is.

Het zelf in het lichaam is een projectie van het Allerhoogste Zelf. Het blijft in het lichaam zolang het lichaam bestaat. Het individuele zelf—het ego—ontstaat binnen het fysieke lichaam en is tijdelijk van aard. Wanneer het lichaam sterft, keert de energie terug in het Zelf (de Universele Werkelijkheid, de Ruimte, het Absolute...).

Dit kan metaforisch vergeleken worden met een golf die opnieuw de oceaan wordt waaruit ze initieel ontstond: de golf, die tijdelijk een afzonderlijke vorm aanneemt, keert terug naar de oceaan en verdwijnt in haar oorspronkelijke essentie.

Deze concepten uit de Aṣṭāvakra Gītā benadrukken het idee dat het individuele zelf, hoewel het verschijnt als een afzonderlijke entiteit, eigenlijk een manifestatie is van het Universele Zelf. Het individuele zelf is vergankelijk en beperkt, terwijl het Allerhoogste Zelf eeuwig en onbegrensd is.

Na de dood van het lichaam keert de energie terug naar het Allerhoogste Zelf, waardoor de illusie van afgescheidenheid oplost en het individuele zelf herenigd wordt met zijn oorspronkelijke bron.

Deze uitleg benadrukt de fundamentele eenheid van alle wezens en het uiteindelijke doel van Zelfrealisatie, waarbij de identificatie met het tijdelijke zelf wordt losgelaten en het besef van onze 'ware aard' als het Allerhoogste Zelf wordt gerealiseerd.

<sup>215</sup> 'zonder verlangen' → asaṅgo → asaṅga (Skr.): vrij van hechting, onthecht. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt asaṅgo beschreven als een toestand van vrijheid en bevrijding van de geest, waarin de yogi niet gehecht is aan enige vorm van illusies, dualiteiten, verlangens of gehechtheden.

Het wordt beschreven als een toestand van absolute non-dualiteit, waarin alle scheidingen en dualiteiten opgelost zijn en de yogi zich bewust is van de universele eenheid van alle dingen.

Onthechting wordt beschouwd als een belangrijk spiritueel ideaal en wordt geassocieerd met het overwinnen van verlangen en het loslaten van wereldse bezittingen en relaties. Door onthechting wordt de yogi bevrijd van zijn materiële gebondenheid en realiseert hij zijn 'ware zelf' (Skr. ātman).

<sup>216</sup> 'zonder hechting' → *niḥsprāḥ* (Skr.). Vrij van verlangen, onverschillig t.o.v. verlangen. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar een zijnsstaat waarin de yogi vrij is van alle verlangens en hechting aan tijdelijke (veranderlijke en vergankelijke) wereldse zaken.

De tekst moedigt de yogi aan om verlangens en hechting te transcenderen, omdat ze gezien worden als bronnen van lijden en illusie. Door 'niḥsprāḥ' te worden, maakt de yogi zich vrij van de ups en downs van werelds verlangens en bereikt hij/zij een staat van innerlijke rust en vrede.

Onthecht zijn wil niet zeggen dat de yogi geen verlangens meer kan/mag hebben. Het gaat erom dat hij/zij beseft dat de bevrediging van verlangens geen noodzakelijke voorwaarde is voor geluk en vervulling.

*Niḥsprāḥ* wordt beschreven als een toestand van gelijkmoedige onverschilligheid of onverschillige gelijkmoedigheid, waarin de yogi onverstoort blijft, zelfs in de meest uitdagende omstandigheden. Het wordt beschouwd als een belangrijk aspect van spirituele beoefening en het is een noodzakelijke voorwaarde voor het bereiken van verlichting of bevrijding (Skr. *mokṣa*).

<sup>217</sup> 'louter bewustzijn' → *śānto* → *śānta* (Skr.): '*śānta*' is een Sanskrietwoord dat 'kalm', 'stil', 'vredig' of 'ongestoord' betekent. Het verwijst naar 'tot innerlijke rust gekomen'; 'uitgedoofd zijn'; stilte of mentale kalmte. Naar een toestand van mentale stilte en kalmte, zonder verlangens, emotie of angst.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*śānta*' geassocieerd met de aard van het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) en het Absolute Bewustzijn (Skr. *Brahman*). Het impliceert dat de essentie van het Zelf altijd kalm en onverstoord is, ongeacht de externe omstandigheden of de gemoedstoestand van de geest. Het bereiken van de staat van '*śānta*' wordt beschouwd als een spiritueel doel in de *Aṣṭāvakra Gītā*. Het suggereert dat ware vrede en vervulling gevonden worden door het loslaten van de identificatie met het lichaam, de geest en de wereldse ervaringen, en 'door te rusten in de stilte van het Zelf'.

Daarnaast wordt '*śānta*' ook gebruikt om te verwijzen naar diegenen die deze staat van innerlijke vrede hebben gerealiseerd. Het zijn de Wijzen, de Meesters die zich bewust zijn van hun 'ware aard' en die hun leven leiden vanuit een staat van vrede en onthechting.

<sup>218</sup> 'begoocheling' → *bhramāt* (Skr.) → *bhramā*: schijn; illusie; projectie; dwaling, verwar- ring. *Bhramā* wordt gezien als een belangrijk obstakel op het spirituele pad. Het verwijst naar het feit dat het individu zich identificeert met zijn fysieke lichaam, met zijn emoties en gedachten en daardoor het contact met zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*) verliest.

Bevrijding kan enkel gebeuren door inzicht te verwerven in de natuurlijke, oorspronkelijke staat van Puur Bewustzijn. De staat van Eénheid. Van het Zelf. Eén/Niet-twee. *Advaita*.

De meest effectieve methode om dit te verwezenlijken bestaat erin zich te concentreren op de kwaliteiten die het Zelf onderscheidt van het individuele zelf en er één mee te worden. In dit opzicht zijn de kwaliteiten die in dit vers worden aangehaald erg nuttig.

Meditatie op deze kwaliteiten maakt duidelijk waar je naartoe moet, maar evenzeer waar je je op dit moment bevindt op je spirituele reis. Als dusdanig zijn het uitgelezen werktuigen voor gedegen meditaties. Het zijn niets verhullende spiegels die je de werkelijkheid reflecteren zoals ze is.

<sup>219</sup> 'slechts door begoocheling lijkt het erop dat het Zelf deel uitmaakt van de wereld': het is een aberrante illusie te veronderstellen dat het Zelf gebonden is door werelds verlangens en deel uitmaakt van de cyclus van ontstaan en vergaan (Skr. saṃsāra). Dit zou immers in complete tegenspraak zijn met de omschrijving van het Zelf in dit vers.

<sup>220</sup> 'observeer dit Zelf': de observatie van het Zelf heeft twee bedoelingen: op de eerste plaats mediteren op het Zelf door middel van de gekende kwaliteiten (Zie het vorige Vers 1-12); op de tweede plaats door alles los te laten wat niet het Zelf is.

Het begrip 'kūṭastham' waarmee dit vers begint, kan vertaald worden als 'onveranderlijk', 'onbeweeglijk', 'onverstoorbaar' of 'onwrikbaar'.

Het duidt op een toestand van innerlijke stilte en vrede die inherent is aan het Zelf, los van de turbulentie van de externe wereld en de geest. Het begrip wijst naar de soevereiniteit en de verhevenheid van het Zelf. Het nodigt de yogi uit om de identificatie met het tijdelijk lichaam en de geest los te laten en zich te verbinden met het enige dat wáár is: het Zelf.

<sup>221</sup> Zulke meditatie is niet eenvoudig. De term hiervoor is paribhāvana. Paribhāvana (Skr.) → pari + bhāvana: pari = volledig, compleet, volkomen, rondom; bhāvana = mediteren, cultiveren, realiseren.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst paribhāvana naar de staat van spirituele volwassenheid of verlichting, waar de yogi volledig bevrijd is van de beperkingen van de geest en het ego, wat het overstijgen impliceert van alle concepten, identificaties en gehechtheden die de 'ware aard' van het Zelf verhullen.

Paribhāvana houdt in dat de beoefenaar de illusie van afgescheidenheid doorziet en een diepgaand inzicht verworven heeft in de non-dualiteit en de eenheid van alles. Het is een staat van ultieme vrijheid, waarin de yogi 'rust in het besef van zijn eigen 'ware aard' als het Universele Bewustzijn'.

Het is niet voldoende om na te denken over de kwaliteiten van het Zelf. De yogi moet de 'kloof' of het 'gevoel' van afgescheidenheid overbruggen door de kwaliteiten of kenmerken van het Zelf aan te nemen (in dit geval: eenheid te realiseren) om te kunnen 'ervaren' hoe het echte Zelf is. Met herhaalde reflectie op het Zelf, zal de beoefenaar langzaam deze gedachten in zichzelf verwezenlijken.

<sup>222</sup> 'mediteer op dit bewegingloze bewustzijn' → kūṭastha (Skr.). 'Kūṭastha' is een Sanskrietwoord dat letterlijk 'onveranderlijk' of 'onbeweeglijk' betekent.

Het begrip 'kūṭastha' wordt in de Aṣṭāvakra Gītā gebruikt om te beschrijven dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) vrij is van verandering, onaangetaast door de bewegingen en schommelingen van de geest en wereldse ervaringen. Het is het onveranderlijke centrum van bewustzijn van het individuele zelf dat rust en stabiliteit biedt te midden van de vluchtigheid en vergankelijkheid van de wereldse verschijnselen.

Voor de manier van mediteren op dit onveranderlijke en onbeweeglijke aspect van het zelf verwijst ik naar het vorige (Vers 1-12).

<sup>223</sup> 'op het niet-duale bewustzijn' → advaita (Skr.).

<sup>224</sup> 'illusie' → bhramāt (Skr.). Zie de bovenstaande voetnoot over 'begoocheling'.

<sup>225</sup> 'innerlijk' → ānthara (Skr.): de innerlijke ervaring. Het verwijst naar het feit dat de 'ware aard' van het begrensde, belichaamde, individuele zelf niet te vinden is in de uiterlijke wereld, maar in de innerlijke ervaring van het Zelf. Volgens de leer van advaita vedānta wordt het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. jiva) gezien als een tijdelijke manifestatie van het Universele Zelf (Brahman). Het 'ware zelf', het innerlijke zelf (Skr. ātman), wordt beschouwd als identiek aan Brahman, het onveranderlijke en ondeelbare principe van het bestaan.

<sup>226</sup> 'uiterlijk' → bāhya (Skr.): de uiterlijke ervaring. Het verwijst naar het idee dat de externe wereld niet de 'ware aard' van de mens vertegenwoordigt. De waarheid van het Zelf kan niet gevonden worden in uiterlijke objecten of ervaringen, maar uitsluitend in de innerlijke ervaring van het Zelf.

De yogi wordt aangemoedigd zich af te wenden van de uiterlijke wereld en zich te concentreren op de innerlijke ervaring van het Zelf, om zo de illusie van separaatheid en dualiteit te overwinnen en de 'ware aard' van zijn wezen te realiseren.

<sup>227</sup> 'innerlijk of uiterlijk': het onderscheid tussen uiterlijk (Skr. bāhya) en innerlijk (Skr. ānthara) wordt duidelijk wanneer de beoefenaar gehecht is aan zijn lichaam en dit lichaam accepteert als de bron van zijn identiteit. Dit creëert het gevoel van afgescheidenheid. De 'ware aard' van het zelf daarentegen kent geen separaatheid. Het is alomtegenwoordig. Het is Ruimte. Daarom moet de yogi, om erin gestabiliseerd te raken, de dualiteit tussen uiterlijk en innerlijk overwinnen.

<sup>228</sup> 'eindelijk': onwetendheid is een kanker. Het sterft een langzame doodstrijd. Onwetendheid eindigt slechts door inzicht.

<sup>229</sup> 'lichaam' → dehā (Skr.). Liefde voor en hechting aan het lichaam is het probleem: je lichaam is immers het zichtbare aspect van je persoonlijkheid. Het is de basis van je identiteit en je relaties. Als mens ben je aan je lichaam gebonden omdat het je primaire verblijfplaats (schuilplaats) en je eerste toevluchtsoord (klooster) is. Je leeft erin en bent er afhankelijk van. Daarom is het normaal dat je er een speciale band mee vormt. Maar het lichaam is ook een bron voor verlangen, voor zucht naar luxe, comfort, seksueel plezier... Vele industrieën en bedrijven gedijen op de speciale band die mensen ontwikkelen met hun lichaam en hun uiterlijk.

De oplossing voor deze adoratie van het lichaam bestaat erin te beseffen dat jij niet het lichaam of de geest bent, maar het eeuwige Zelf. Identificeer je niet met het lichaam. De manier om dit te bereiken bestaat erin om verzaking en onthechting te ontwikkelen t.o.v. het lichaam dat veranderlijk en vergankelijk is. Het is slechts een vluchtig en uiterst tijdelijk fenomeen. In ieder geval niets wat als een gezonde basis of fundament kan dienen voor bevrijding en innerlijke rust.

<sup>230</sup> 'een valstrik' → pāśena → pasa (Skr.). Het begrip 'pāśena' verwijst naar de 'boeien' of 'ketens' van onze verlangens en gehechtheden die ons beperken en gevangen houden in saṃsāra (de cyclus van wedergeboorte en lijden).

Het begrip 'pāśena' wordt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā als beeldspraak gebruikt om de illusoire aard van onze wereldse verlangens en gehechtheden te beschrijven, die ons verhinderen om de waarheid van ons 'ware zelf' te realiseren.

<sup>231</sup> 'een keten' → baddho → baddha (Skr.): een gebondenheid; iets dat je aan de wereld bindt; iets dat je belet om tot Zelfrealisatie te komen.

<sup>232</sup> 'het zwaard van dit inzicht' → *jñānakhaḍgena* (Skr.) → *jñāna* + *khaḍgena*: *jñāna* = inzicht; *khaḍgena* = zwaard. *Jñānakhaḍgena* is een metafoor die 'inzicht' omschrijft als een zwaard dat de illusies van de wereld doorklieft.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*jñānakhaḍgena*' gebruikt om te benadrukken dat onze 'ware aard' uitsluitend kan gerealiseerd worden door middel van inzicht en zelfkennis, en niet door externe rituelen of doctrines. Het inzicht waar *Aṣṭāvakra* naar verwijst is het bewustzijn dat jij niet het lichaam bent maar het eeuwige Zelf. Neem dus toevlucht tot dit Zelf en niet tot het tijdelijke, vergankelijke lichaam dat je slechts lijden brengt. Toevlucht nemen tot het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) leidt ertoe dat de yogi zich bevrijdt van dualiteit, bezoedeling, begoocheling en onwetendheid. Dit inzicht maakt de yogi vrij en voert hem naar innerlijke vrede en geluk.

<sup>233</sup> 'nu besef je' → *bodho* (Skr.) → *bodha*: inzicht, weten, beseffen, ontwaken. Het verwijst naar het innerlijke licht van bewustzijn dat de yogi in staat stelt om de waarheid te zien en te begrijpen. Om de waarheid te 'ervaren'. Om zichzelf te 'realiseren'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*bodho*' gebruikt om te benadrukken dat onze 'ware aard' niet begrepen kan worden door middel van intellectuele analyse of kennis, maar door het ontwikkelen van inzicht of bewustzijn. Het begrip '*bodho*' wordt gebruikt om te benadrukken dat de hoogste waarheid uitsluitend gerealiseerd kan worden door een directe en intuïtieve ervaring van het Zelf, en niet door uiterlijke observaties of conventionele, zintuiglijke kennis.

<sup>234</sup> 'dat je Puur Bewustzijn bent': dat je het Zelf bent. Dat je Brahman bent.

<sup>235</sup> 'besef dat je vrij bent' → *niḥsaṅgo* → *niḥsaṅga* (Skr.): vrij, zonder ketens, zonder bindingen, zonder handelingen, zonder acties. Kortom: vrij van alle restricties. *Niḥsaṅgo* betekent dat de yogi zich niet moet hechten aan materiële zaken en wereldse relaties en zich moet richten op het realiseren van het 'ware zelf' (Skr. *ātman*). In concreto betekent het dat de yogi zich bewust moet zijn van de vergankelijkheid van alles en zich daarom niet moet laten meeslepen door verlangens en emoties die steeds opnieuw tot *duḥkha* aanleiding geven.

Het tijdelijke lichaam heeft vele bindingen, handelingen, acties en relaties nodig om te kunnen overleven en zich te beschermen. Het werelds bestaan is onvrij, geketend. Het is een zelf gecreëerde gevangenis. Het 'ware zelf' daarentegen is aan niets gebonden of met niets geconnecteerd. Het is van niets afhankelijk. Is door niets ondersteund. Het 'ware zelf' is vrij. Is *ātman*. Is Brahman. Is Puur Bewustzijn. De keuze ligt bij ieder van ons.

<sup>236</sup> 'ongebonden' → *niṣkriyo* → *niṣkriya* (Skr.) betekent zonder handeling, zonder enige actie. Het staat voor 'handelen zonder handelen'. In de context van de tekst verwijst '*niṣkriyo*' naar een staat van bewustzijn waarin de yogi handelt zonder gehechtheid aan de resultaten—aan de 'vruchten' (Skr. *phala*)—van die handelingen. *Niṣkriya* betekent niet dat de yogi helemaal niets doet, maar dat hij handelt zonder dat het ego of verlangens—intenties—een rol spelen in zijn handelingen. Het gaat dus om het handelen vanuit een dieper bewustzijn, vanuit een staat van verlichting en innerlijke rust.

Handelen zal er altijd zijn: het lichaam kan niet overleven zonder te handelen, zonder acties te ondernemen. Het lichaam heeft zijn eigen dharma. Een mens kan onmogelijk aan de wet van karma ontsnappen, aangezien het lichaam geen moment inactief kan blijven. Zelfs een schijnbare inactiviteit van het lichaam produceert karma. Enkel onthechting en vernietiging van het verlangen naar de vruchten bieden soelaas. In tegenstelling tot het lichaam bezit het 'ware zelf' geen verlangen, geen doel, geen behoefte aan vervulling. Mediteer hier aandachtig over: het Zelf heeft geen behoefte aan vervulling. Vergelijk dit met de 'god' van de slavenreligies, die de mens ketent aan onmogelijk te vervullen verwachtingen.

<sup>237</sup> 'verlicht door jezelf' → svaprakāṣo → svaprakāśa (Skr.). 'Zelfverlicht' of 'zelfopenbarend' verwijst naar de ware natuur van het Zelf, dat altijd verlicht en bewust is. Het suggereert dat het 'ware zelf' niet afhankelijk is van externe omstandigheden of invloeden om verlicht te zijn, maar dat het inherent verlicht is. Altijd verlicht is. In tegenstelling tot het 'ware zelf' (Skr. ātman) is het ego zonder licht (Skr. abhasa). Zo ook het lichaam. Het geeft geen licht omdat het een projectie is, een reflectie van het Zelf. Het lichaam wordt slechts verlicht door het Zelf. Het blijft verlicht zolang het Zelf schijnt, zolang het Zelf aanwezig is, i.c. tot aan de dood van het lichaam. Het Zelf is als de zon. Het weerspiegelt niets omdat het de primaire bron is. Net zoals de zon versluierd wordt door wolken, kan het Zelf versluierd blijven door onzuiverheden, maar niets of niemand kan het oorspronkelijke licht wegnemen.

<sup>238</sup> 'onbezoedeld' → nirañjanaḥ (Skr.): zonder vlekken, vlekkeloos. Nirañjanaḥ verwijst naar de ware natuur van het zelf (Skr. ātman), dat vrij is van alle onzuiverheden en beperkingen die veroorzaakt worden door het lichaam en de geest (het ego). Het suggereert dat het 'ware 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 'ware zelf' is eeuwig zuiver en constant. Het blijft vrij van geaardheden en modificaties van de natuur, zelfs als manifestatie, i.c. zelfs in een belichaamde staat.

<sup>239</sup> 'Je enige gebondenheid is je streven naar samādhi [om dit inzicht te bereiken en je te bevrijden uit saṃsāra]': dit is een moeilijk vers. Eerst stelt Aṣṭāvakra dat de natuurlijke aard van het zelf vrij, ongebonden, verlicht en puur, onbezoedeld bewustzijn is. Aan de andere kant stelt hij dat de oorzaak van gebondenheid ligt in de meditatiebeoefening van de yogi.

Hoe valt dit met elkaar te rijmen? Ondanks het feit dat de natuurlijke aard van de yogi het zelf (Skr. ātman) is, i.c. vrij, ongebonden, verlicht en puur, onbezoedeld bewustzijn is, gaat hij zijn toevlucht nemen tot meditatie omdat hij 'denkt', 'gelooft', 'overtuigd is' dat hij geketend is. Zolang de yogi deze mening is toegedaan, zal hij geketend blijven en is bevrijding onmogelijk. Het is dus van het grootste belang dat de yogi dit 'idee', deze 'opinie', dit 'geloof', deze 'overtuiging' opgeeft. Dus, wat op het eerste gezicht een contradictie lijkt te zijn, is in werkelijkheid een feitelijkheid: 'Je bent immers wat je denkt' (cfr. (Vers 1-11).

<sup>240</sup> 'puur' → vyāpta (Skr.), in de betekenis van 'volledig, verzadigd van, doordrenkt van'. Het 'ware zelf' is ātman, respectievelijk Brahman, i.c. Puur Bewustzijn. Het is zonder onzuiverheden, bezoedelingen, dualiteit. Het is vrij omdat het niet aan het proces van het bestaan onderworpen is. Het neemt slechts als een passieve getuige deel aan de schepping. Het 'ware zelf' is alles doordringend. Je kunt het 'ware zelf' niet onderscheiden met je zintuigen, ook al maakt het deel van je uit. Het is overal om je heen, omdat het in alles verborgen is en alles doordringt als het onzichtbare, transcendente Zelf. Je kunt de exacte locatie van de getuige niet bepalen. Je kunt het niet in je eigen lichaam bepalen. Doe de lakmoesproef: sluit je ogen en probeer te lokaliseren waar de getuige is, i.c. probeer de getuige waar te nemen. Je zal ondervinden dat dit niet lukt. De getuige in jou is ongrijpbaar.

Hoe komt dit? Omdat het getuige-zijn zelf een staat van bewustzijn is en geen object van waarneming. De getuige is het bewustzijn dat aanwezig is in elke ervaring, maar het kan niet waargenomen worden als een afzonderlijk object omdat het Zelf de waarnemer is. Een subject kan enkel een object waarnemen, niet het subject zelf. Het is hetzelfde als proberen om het oog te zien met het oog—het oog is de waarnemer, maar het kan zichzelf niet waarnemen. In plaats daarvan is het nodig om de aandacht te richten op datgene wat wordt waargenomen, en niet op de waarnemer zelf. De yogi die deze filosofie volgt, richt zijn aandacht niet op het observeren van de getuige, maar op het observeren van de geest en de objecten die in de geest verschijnen. Door deze oefening overstijgt de yogi het ego en verwerft zo een directe ervaring van het Zelf als de Ware Werkelijkheid.



<sup>241</sup> 'het universum bestaat in jou' → *viśva* (Skr.). Zonder het Zelf is er geen bestaan. Het manifesteert zich in de wezens als geest en lichaam. Het Zelf is verweven in het weefsel van het leven. Het Zelf is het bindende element. Het is het Zelf dat het hele universum samenhoudt. Aangezien jij deel uitmaakt van dat bestaan, maakt het Zelf integraal deel uit van jou. Het is Puur Bewustzijn, zonder beoedeling, verantwoordelijk voor jouw vermogen om te weten, te onderscheiden, te observeren en te ervaren.

<sup>242</sup> 'bekrompen denken' → *kṣudracitta* (Skr.) → *kṣudra* + *citta*: *kṣudra* = bekrompen; *citta* = geest, gedachten, denken. Vermits het 'ware zelf' puur is, kan het alleen bereikt worden met een zuivere geest, niet met een beoedelde geest. Een zuivere geest is noodzakelijk omdat zulke geest werkt als een perfecte spiegel. Hoed je dus voor bekrompen denken. Voor onwetend denken.

<sup>243</sup> Hoewel het Zelf onbeschrijflijk, onverwoordbaar is, geeft dit vers toch een aanzet om een aantal kenmerken (of beter: omschrijvingen) van het Zelf op te sommen. Zoals supra reeds aangekaart, vormen deze omschrijvingen een persoonlijke graadmeter om te bepalen hoever de eigen spirituele beoefening gevorderd is.

Belangrijk is te beseffen dat al deze eigenschappen in ieder van ons aanwezig zijn, maar zich nog niet (volledig) gemanifesteerd hebben omdat ze verborgen liggen onder een laag onwetendheid en verwarring.

<sup>244</sup> 'ongeconditioneerd ben je' → *nirapekṣo* → *nirapekṣa* (Skr.): ongeconditioneerd; niet afhankelijk. Niet onderhevig aan oorzaken en voorwaarden voor ontstaan, bestaan en vergaan.

Het betekent niet dat we afstand moeten nemen van de wereld, maar dat we ons niet moeten hechten aan bepaalde uitkomsten of resultaten van ons handelen en dat we ons niet mogen laten beïnvloeden door externe factoren.

In deze context verwijst het naar de aard van het 'ware zelf' (Skr. *ātman*), dat ongeconditioneerd en onafhankelijk is van alle fysieke, materiële en emotionele verschijnselen in de wereld. Het stelt dat het 'ware zelf' niet beïnvloed wordt door de dualiteiten van het leven, zoals goed of kwaad, winst of verlies, geluk of verdriet...

Het begrip 'nirapekṣo' maakt duidelijk dat we ons niet moeten laten leiden door onze verlangens, angsten of ego, maar ons moeten richten op ons 'ware zelf' en ons moeten overgeven aan de natuurlijke stroom van het leven. Aan het Proces. Aan het Zelf. Dit betekent dat we moeten leren los te laten en ons niet te laten beïnvloeden door de ons omringende wereld.

Concreet betekent dit dat we ons bewust moeten zijn van onze innerlijke staat van 'zijn' en dat we onze acties moeten uitvoeren vanuit een staat van innerlijke rust en stilte, zonder beïnvloeding door externe factoren. We moeten handelen vanuit een bewustzijnsstaat van vrijheid, zonder gehechtheid aan uitkomsten of resultaten. Zonder voorwaarden.

'Onvoorwaardelijk' impliceert immers 'zonder verwachting'. Het Zelf heeft geen verwachtingen omdat het compleet en perfect is. Verwachting verschijnt uitsluitend wanneer iemand niet compleet of perfect is en naar vervulling of realisatie streeft.

<sup>245</sup> 'onveranderlijk' → *nirvikāro* → *nirvikāra* (Skr.). *Het Zelf is onveranderlijk, ongeconditioneerd en permanent, omdat het vormloos is. Vandaar ook vrij van smet en bezoedeling. Dit vers maakt duidelijk dat het Zelf de enige constante en stabiele factor is in het hele universum. Een andere betekenis van nirvikāro is 'ongeconditioneerd'. In deze context verwijst het naar een bewustzijnsstaat die vrij is van alle conditioneringen en restricties die opgelegd worden door de maatschappij. Het benadrukt dat het Zelf in deze bewustzijnsstaat onafhankelijk is van alle externe factoren. We moeten ons bewust worden van deze innerlijke zijnsstaat en ons daarop richten, in plaats van ons steeds opnieuw te laten beïnvloeden door de ups en downs van het leven.*

<sup>246</sup> 'grenzeloos' → *nirbharah* (Skr.): *grenzeloos in de betekenis van 'onafhankelijk'; 'vrij'; 'zelfvoorzienend'; 'autonoom'; 'soeverein'.*

*Een eerste betekenis van de term is 'onafhankelijk' of 'vrij'. In deze context verwijst het naar de aard van het Zelf, dat onafhankelijk is van alle externe factoren. Het verklaart dat het Zelf niet wordt ingeperkt door de conditioneringen van de geest en de maatschappij.*

*Een tweede betekenis van 'nirbharah' is 'zelfvoorzienend' of 'autonoom'. In deze context verwijst het naar een bewustzijnsstaat die niet afhankelijk is van externe objecten of gebeurtenissen in een poging om zichzelf te vervullen.*

*'Soeverein' tenslotte is de apotheose. Het orgelpunt dat alles overstemt.*

*Het geeft aan dat het Zelf uitsluitend vervulling vindt binnen zichzelf, zonder afhankelijk te zijn van iets anders. Samengevat verwijst 'nirbharah' naar de onafhankelijke, vrije en zelfvoorzienende aard van het Zelf.*

<sup>247</sup> 'cool en sereen' → *śītalāśayah* → *śītalā* (Skr.) + *āśayah*: *śītalā* is een moeilijk vertaalbaar begrip. ik zou het 'cool' noemen. 'Cool' in de betekenis van 'beheerst, gaaf, geweldig, vredig'. Het 'ware zelf' dat niet 'reageert'; niet boos wordt; geen emoties toont. Daardoor is het stabiel en vredig (Skr. *āśayah*).

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'śītalāśayah' naar een toestand van verlichting waarin de geest vrij is van alle beperkingen en onzuiverheden en waarin de yogi zich bewust is van de werkelijke aard van het Zelf en van het universum. Het verwijst naar 'iemand die verwijft in de Absolute Ruimte'.*

<sup>248</sup> 'ondoorgroendelijk' → *agādha buddhi* (Skr.). *In de betekenis van 'onbeschrijflijk diep'; met een 'ondoorgroendelijke intelligentie'. Een klein beetje ervan wordt weerspiegeld in ons bewustzijn en manifesteert zich als natuurlijke intelligentie (Skr. *buddhi*).*

*Aangezien het 'ware zelf' oneindig, alles doordringend en alwetend is, moet zijn intelligentie ook oneindig zijn, volledig vrij van illusies en beperkingen. Het is een bewustzijnsstaat waarin de werkelijkheid waargenomen wordt zonder de vervormingen die veroorzaakt worden door fysieke en mentale beperkingen en vooroordelen.*

*Het 'ware zelf' is verder onveranderlijk. Omdat het vrij is van verlangens en gehechtheden, is het ook vrij van lijden en verstoring (Skr. *akṣubdho* → *akṣubdha*). *Duḥkha* is een kenmerk van de geest en het lichaam, maar niet van het 'ware zelf', dat op zichzelf altijd gelukkig en tevreden is.*

*Tenslotte is het 'ware zelf' subtiel en onzichtbaar.*

<sup>249</sup> 'Puur Bewustzijn is jouw verblijfplaats': *cinmātra-vāsanah* → *cinmātra* + *vāsanah*: *cinmātra* = puur spiritueel bewustzijn; *vāsanah* = verblijfplaats. Het betekent: 'Puur Bewustzijn is jouw verblijfplaats'. Het is de metaforische 'plaats' waar de Meester verblijft.

<sup>250</sup> 'alles wat vorm heeft aangenomen is illusie' → *sākāramanṛtaṃ vidhi nirākāraṃ* (Skr.). *Sākāramanṛtaṃ* → *sākāra* + *anṛta*: *sākāra* = vorm; *anṛta* = illusie, wat onecht is, wat onwerkelijk is, wat een leugen is. Letterlijk vertaald, luidt het als volgt: 'besef dat alles wat vorm aangenomen heeft, onwaar is, en dat wat vormloos is, de werkelijkheid is'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*sākāramanṛtaṃ vidhi nirākāraṃ*' naar het idee dat de fysieke wereld die we waarnemen en ervaren, slechts een illusie is en niet de werkelijke realiteit. Wat we zien als vormen en objecten zijn in werkelijkheid manifestaties van het ene Bewustzijn, dat vormloos is en niet kan waargenomen worden door onze zintuigen. Het impliceert dat de *werkelijke werkelijkheid* alleen kan waargenomen worden door het ontwikkelen van een dieper inzicht en bewustzijn, dat voorbij de limieten van de zintuigen gaat en gericht is op het realiseren van de vormloze werkelijkheid, i.c. het Zelf. Brahman.

De 'vorm' waarover sprake is in dit vers slaat in de eerste plaats op het lichaam. Het lichaam is onwerkelijk omdat het een projectie van het Zelf is en slechts tijdelijk bestaat. Het heeft een begin en een einde en is onderhevig aan veroudering, ziekte, verval en dood. Alle vormen, alle manifestaties die in de schepping verschijnen, zijn als golven die opkomen om nadien te verdwijnen in de oceaan. Louter 'verschijnselen', manifestaties van het Zelf.

<sup>251</sup> 'vormloze' → *nirākāra* (Skr.). Het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) is vormloos, eeuwig en constant. Het ondergaat geen verandering omdat het niet onderhevig is aan wijzigingen, zelfs niet wanneer het gevat zit in de cyclus van geboorte en dood. Bij het uiteenvallen van de vorm (bij de dood) verdwijnt het uit het lichaam en is het opnieuw 'de ruimte waarin de dingen ontstaan en verdwijnen'. Gelukzalige Ruimte. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst *nirākāra* naar de werkelijke aard van het bestaan, die niet gebonden is aan enige vorm of manifestatie. Het is het Puur Bewustzijn, het Zelf, het Absolute, de Ultieme Werkelijkheid. Dit is de essentie van het bestaan, die voorbij alle tijdelijke en vergankelijke vormen van de fysieke wereld gaat. Denk hierbij aan de verwoording van het gedicht van Hisamatsu: 'Ontwaakt tot een Zelf zonder vorm, ga ik dood zonder Dood te gaan en word ik geboren in het Ongeborene. Compleet tot rust gekomen, reis ik door de drie werelden—de relatieve, absolute en bovennatuurlijke werkelijkheid.'

<sup>252</sup> 'herboren worden' → *punarbhavasambhavaḥ* (Skr.). Een verwijzing naar de transmigratie van de wezens. '*Punarbhavasambhavaḥ*' verwijst naar wedergeboorte of reïncarnatie—het gevolg van onze identificatie met het fysieke lichaam en met de zintuiglijke wereld. Wanneer we 'geloven'—dogmatisch voor wáár aannemen—dat we het lichaam zijn en ons identificeren met de veranderlijke wereld om ons heen, blijven we steevast gegijzeld in de cyclus van geboorte en dood. Door vast te houden aan deze identificatie met het lichaam en de wereld, worden we steeds opnieuw geboren (Skr. *bhāva*) in verschillende vormen en onderworpen aan de beperkingen en lijden van het bestaan.

Zonder identificatie met het 'ik', is er geen wedergeboorte. Wanneer we ons bewust zijn van de beperktheid en vluchtigheid van het ego en ons identificeren met het tijdloze en onveranderlijke Zelf, vinden we bevrijding. Het Zelf wordt gezien als de 'ware aard' van ons wezen, het Eeuwige Bewustzijn dat niet beperkt is tot een individuele vorm of tijdelijke verschijning. Door de identificatie met het ego los te laten en ons te realiseren dat we niet het lichaam en het vergankelijke 'ik' zijn, ontsnappen we aan de kringloop van geboorte en dood. Herlees deze laatste zin. Mediteer erop. Het raakt de kern van de zaak.

<sup>253</sup> 'zal je niet meer geboren worden': wanneer het stevig in je geest verankerd is dat je naam en vorm (Skr. nāmarūpa) tijdelijk en vergankelijk zijn, zal dit inzicht je ontgoochelen (Skr. nibbidā). Dit inzicht zal je hechting en verzaking versterken, waardoor je passieloos (Skr. virāga) wordt, tot rust komt (Skr. upaśama) en innerlijk vredig (Skr. śānta). Zo doof je uit (Skr. nirvana).

Dan hoef je nooit meer de cyclus van 'wedergeboorte' te ondergaan, in de betekenis dat je nooit meer in onwetendheid zult hervallen; dat je steeds de 'ware aard' van de dingen zult herkennen, erkennen en er één mee worden, i.c. dat je één bent met het Proces, één met het Zelf.

<sup>254</sup> Dit vers gebruikt de metafoer van de spiegel om de relatie uit te drukken tussen Brahman en de vorm (het lichaam). Volgens advaita is uitsluitend het Zelf (Skr. Brahman) werkelijk en al de rest slechts een projectie. Een weerspiegeling. Een illusie.

<sup>255</sup> 'het Allerhoogste Zelf' → parameśvaraḥ (Skr.) → parama + eśvaraḥ: parama = de perfectie, het ultiemste; eśvaraḥ = wat gerelateerd is aan of verwijst naar Brahman. Parameśvaraḥ verwijst naar het Absolute en Onveranderlijke, Ultieme Bewustzijn dat de oorsprong en essentie is van alles wat bestaat. Dit Bewustzijn wordt beschouwd als de Hoogste Autoriteit in het universum. Het is de opperste bron van kennis en wijsheid.

Deze metafoer benadrukt dat het Allerhoogste Zelf niet beperkt is tot het lichaam of tot enige externe vorm. Het is eindeloos en universeel. Dit vers suggereert dat we de neiging hebben om ons zelf te identificeren met ons fysieke lichaam en onze externe wereld, maar dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) zich uitstrekt voorbij deze beperkte identificaties en inherent verbonden is met het Universele Bewustzijn of het Allerhoogste (Skr. Brahman).

<sup>256</sup> In dit vers wordt dezelfde wijsheid geponeerd als in het vorige vers, zij het door gebruik van een andere metafoer, namelijk een kruik. Het Zelf in jou en het Zelf in een andere persoon zijn niet verschillend: er is geen enkel onderscheid of dualiteit tussen beide. Het is het identieke Zelf dat in iedereen verschijnt, zoals het beeld dat in een spiegel wordt gereflecteerd of als de ruimte in een kruik.

Het hele bestaan is onderling met elkaar verbonden. Het is één en dezelfde realiteit. Elke mens lijkt een andere entiteit te zijn vanwege een verschillend lichaam en de geest. Maar wanneer het lichaam uit elkaar valt (sterft), verdwijnt de vorm en de individualiteit voor altijd. Het enige wat finaal overblijft is het Zelf, net zoals enkel de oceaan overblijft bij het vergaan van een golf.

<sup>257</sup> 'alomtegenwoordige' → sarvagata (Skr.): overal aanwezig. Sarvagata verwijst naar het Bewustzijn dat in alle dingen aanwezig is en alles wat bestaat doordringt en verzadigt.

Het impliceert dat er geen afzonderlijke vormen of objecten zijn, dat alles in werkelijkheid één en hetzelfde Bewustzijn is dat zich op verschillende manieren manifesteert.

Anders verwoord, 'sarvagata' benadrukt zowel de eenheid van alles wat bestaat als de noodzaak om onze identificatie met het individuele zelf te transcenderen om de werkelijkheid van het alomtegenwoordige Bewustzijn te realiseren.

Het stelt dat de zoektocht naar spirituele verlichting niet alleen gaat over het bereiken van persoonlijke bevrijding, maar vooral over het realiseren van de eenheid met alles wat bestaat en het ervaren van een diep gevoel van verbondenheid met het hele universum. Bevrijding én verbondenheid zijn Eén.

<sup>258</sup> 'Universele Ruimte' → *vyoma* (Skr.); Syn.: *ākāśa*: ruimte; hemel; atmosfeer. Het Allerhoogste Zelf wordt—zoals in veel Upanishads—vergeleken met ruimte, wat een uitstekende metafoor is om de eenheid van het Zelf (Skr. *Brahman*) en de illusie van de vormen te illustreren. *Vyoma* benadrukt de eenheid van alles wat bestaat en suggereert dat de werkelijkheid niet alleen beperkt is tot de fysieke manifestatie van de wereld, maar dat er ook een onzichtbare en subtiele dimensie is die ons verbindt met de diepere essentie van het universum.

Deze ruimte is subtiel, oneindig, onzichtbaar, amorf, vast, ononderbroken en universeel. Net als *Brahman* breidt de ruimte zich oneindig uit. Verder verandert de aanwezigheid van ruimte, binnen of buiten, de manifestaties niet.

De termen 'sunnata (P)' in het boeddhisme en 'Brahman' in *advaita vedānta* zijn niet gelijk aan elkaar. Hoewel beide concepten proberen de Ultieme Werkelijkheid te begrijpen, verschillen ze aanzienlijk in hun begrip over de aard van die werkelijkheid en hoe deze bereikt kan worden.

In het boeddhisme verwijst *sunnata* naar het concept van 'leegte' of 'niet-zelf', waarbij alle fenomenen, inclusief het zelf, leeg zijn aan een inherent bestaan. Het is een fundamenteel concept in de boeddhistische filosofie en wordt geassocieerd met *anicca* (veranderlijkheid) en *anatta* (niet-zelf).

Het concept van leegte heeft betrekking op de interafhankelijkheid en voorwaardelijkheid van alle dingen, waarbij alle verschijnselen ontstaan, bestaan en vergaan door onderlinge oorzakelijke relaties.

Er zijn verschillende meditatie-oefeningen die kunnen helpen bij het realiseren van *sunnata*. Een veel voorkomende oefening is het beoefenen van *vipassana*-meditatie. Een andere techniek is de meditatie op het ontleden van het lichaam, waarbij de yogi de verschillende onderdelen van het lichaam observeert om tot de conclusie te komen dat er geen onveranderlijk en permanent 'zelf' te vinden is.

De Ultieme Realiteit in *advaita vedānta* is het *Brahman*, dat beschouwd wordt als de enige échte werkelijkheid die alle fenomenen omvat. *Brahman* is niet leeg, maar eerder vol van alles. Het benadrukt dat er achter de schijnbare diversiteit en dualiteit van de wereld een fundamentele eenheid en ondeelbaarheid bestaat. Dit Puur Bewustzijn wordt gezien als het tijdeloze, onveranderlijke principe dat aanwezig is in alle wezens en fenomenen.

Om het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) te realiseren, moet de yogi alle restrictieve opvattingen over het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) opgeven en zich realiseren dat dit zelf niet beperkt is tot het lichaam, de geest of de persoonlijkheid. Dit wordt bereikt door middel van contemplatie en meditatie, waarbij de yogi zich richt op 'zelfonderzoek' en zo de restricties van het lichaam, de geest en de persoonlijkheid overstijgt.

Kortom, hoewel de formuleringen en terminologieën verschillen, delen het boeddhisme, *advaita vedānta* en de *Aṣṭāvakra Gītā* het streven naar het begrijpen van de Ultieme Werkelijkheid en het overstijgen van dualiteit. Ze benadrukken allemaal de essentie van eenheid,

<sup>259</sup> 'zowel buiten als binnen' → *bahirantaryathā* (Skr.) → *bahi* + *antarya*: *bahi* = buiten; *antarya* = binnen, binnenin. *Bahirantaryathā* verwijst naar de eenheid van alles wat bestaat en impliceert dat de werkelijkheid niet beperkt is tot de externe vormelijke verschijning van de wereld, maar dat er een innerlijke dimensie bestaat die ons verbindt met de diepere essentie van het universum.

Met andere woorden, '*bahirantaryathā*' benadrukt dat de werkelijkheid in wezen ondeelbaar is en dat er geen scheiding bestaat tussen het innerlijke en het uiterlijke, tussen het individu en het universum, tussen het materiële en het spirituele. Het suggereert dat de externe wereld een weerspiegeling is van onze innerlijke staat en dat onze innerlijke staat op zijn beurt de wereld om ons heen beïnvloedt.

Dit impliceert dat we de werkelijkheid niet kunnen begrijpen door alleen naar de externe, vormelijke manifestatie te kijken, maar dat we ons bewust moeten zijn van de innerlijke dimensie en ons moeten richten op onze innerlijke staat om de diepere essentie van het universum te realiseren.

<sup>260</sup> 'kruik' → *ghaṭe* → *ghaṭa* (Skr.). Het begrip '*ghaṭe*' is een metafoor die verwijst naar het fysieke lichaam als een tijdelijke opslagplaats waarin het bewustzijn—of hoe je het ook wilt noemen (als projectie van het Zelf, het Puur Bewustzijn)—ondergebracht is gedurende de periode van het aardse bestaan.

In de context van spirituele ontwikkeling, suggereert '*ghaṭe*' dat de yogi zich bewust moet zijn dat zijn lichaam een tijdelijke verblijfplaats is voor zijn 'ware zelf'. Dit betekent concreet dat hij zich niet moet identificeren met zijn lichaam of zich moet laten leiden door de verlangens of behoeften van dit lichaam. Het gaat hier over een opslagplaats, een 'depot', niet over de essentie.

Door zich bewust te zijn van de 'ware aard' van zijn lichaam (en zich te richten op zijn 'ware zelf'—*ātman*), kan de yogi zich bevrijden van de bezoedelingen van het lichaam en een staat van innerlijke rust en stilte bereiken die hem in staat stelt om zijn echte potentieel te realiseren.

<sup>261</sup> 'de Onveranderlijke Werkelijkheid' → *Brahman* (Skr.), het Ultieme Bewustzijn. *Brahman* heeft geen vorm; bezit geen enkele begrenzing. *Vedānta* ontvouwt *Brahman* als de onveranderlijke basis en oorzaak van het universum. De wereld bestaat uit oneindig veel vormen en namen. Anders gezegd: uit woorden en concepten. Woorden en concepten bevatten uitsluitend kennis. Geen waarheid. De enige waarheid is bewustzijn. Puur Bewustzijn. *Brahman*. Alles in de zintuiglijke wereld is verzadigd door *Brahman*.

<sup>262</sup> 'ze is overal en altijd aanwezig' → *nirantara* (Skr.) → *ni* + *antara*. *Nirantara* betekent: zonder onderbrekingen, verschillen, verdeeldheid, obstakels, enz. *Nirantara* verwijst naar continuïteit, standvastigheid en ondeelbaarheid. *Nirantara* benadrukt de ononderbroken aard van ons bewustzijn. Het stelt dat ons 'ware zelf' of *ātman*, dat identiek is aan het Universele Zelf of *Brahman*, altijd aanwezig en onveranderlijk is, zelfs als ons denken en onze zintuiglijke waarnemingen voortdurend veranderen en onstabiel zijn.

*Nirantara* stelt verder dat het Bewustzijn geen begin of einde kent, maar voortdurend aanwezig is. Het impliceert dat het Bewustzijn niet afhankelijk is van externe omstandigheden of innerlijke ervaringen, maar altijd aanwezig is als de basis van ons bestaan. Dit maakt duidelijk dat we ons bewust moeten zijn van de ononderbroken aard van het Bewustzijn om de diepere essentie van ons bestaan te realiseren en ons leven voluit te leiden vanuit dit besef.

<sup>263</sup> 'vult en verzadigt alle manifestaties' → sarvabhūta (Skr.): alle elementen, alles wat gecreëerd is, wordt doordrongen. Sarvabhūta benadrukt het Universele Zelf of Brahman, dat aanwezig is in alle levende wezens en in alle dingen in de natuur. Het stelt dat er geen scheiding bestaat tussen ons en de wereld om ons heen, omdat alles doordrongen is van het Zelf.

Het begrip 'sarvabhūta' maakt duidelijk dat we niet alleen in de wereld zijn, maar deel uitmaken van een groter geheel. Het impliceert dat we ons moeten richten op onze onderlinge verbondenheid met alle levende wezens en alle aspecten van de natuur om tot een dieper begrip van onszelf en het universum te komen.

<sup>264</sup> saṃsāra (Skr.): het eeuwige proces van ontstaan en vergaan; de cyclus van dood en wedergeboorte. De cyclus van alles wat bestaat, van alle vormen. De cyclus van het doelloos rondwalen, van 'rondjes draaien' in het bestaan.

<sup>265</sup> Het gaat hier over wijsheid, spiritueel inzicht, direct experiënteel ervaren. Niet over kennis.

<sup>266</sup> Stroombetreding draagt niets esoterisch in zich: het is een allegorie voor het maken van je reis. Je levensreis 'durven' maken door het huis te verlaten. Door de thuisloosheid in te trekken. Door je geconditioneerde habitat achter je te laten. Om zo je Oorspronkelijk Gezicht te ontdekken. Zien zoals je wêrkelijk bent. Niet zoals je droomt, wenst of net niet wenst dat je bent. Dan hoef je niet langer te pretenderen te zijn wat je niet bent en moet je evenmin angstvallig weigeren om te zijn wat je bent.

Zoals je wêrkelijk bent, betekent manifest: geen duplicaat zijn van één of andere god of guru; geen gedweë volgeling van één of andere religie of genootschap. Maar iemand die inzicht verwerft als een meester—een échte Meester—met rustige kalmte en sterke vastberadenheid 'de mensen overtreffend, de goden navolgend'.

<sup>267</sup> 'svādhyāya' (Skr.) → sva + adhyaya: sva = zelf; adhyaya = onderzoek. Svādhyāya staat voor 'zelfonderzoek'. Svādhyāya houdt in dat de beoefenaar naar binnen kijkt, zichzelf onderzoekt en de aard van het begrensde, belichaamde, individuele zelf en het ego onderzoekt.

Het moedigt introspectie en zelfreflectie aan om beperkende overtuigingen, illusies en conditioneringen te doorbreken die het bewustzijn belemmeren. Het is één van de belangrijke disciplines (Skr. sādhanā) binnen deze filosofische traditie en is bedoeld om het individu te leiden naar zelfrealisatie en inzicht in de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman). Deze spirituele praktijk omvat de studie van het innerlijke zelf, evenals het bestuderen van teksten, zoals o.m. de Upanishads, de Bhagavad Gītā, de Aṣṭāvakra Gītā.

<sup>268</sup> 'atma-vichara' (Skr.) → atma + vichara: atma = het individuele zelf; vichara = zelfonderzoek. Atma-vichara = het onderzoek van het individuele, 'ware zelf'. In de bredere context van advaita vedānta omvat 'atma-vichara' de praktijk van diepgaand onderzoek naar de aard van het zelf, voorbij de oppervlakkige identificaties met het lichaam, de geest en de materiële wereld. Het houdt in dat de yogi zich de vraag stelt: 'Wie ben ik werkelijk?'. Door middel van 'atma-vichara' streeft de yogi ernaar om voorbij de conditioneringen van de geest en de illusoire identificaties met het tijdelijke en veranderlijke te gaan, om op deze manier de 'ware aard' van het zelf te realiseren als tijdloos, ondeelbaar bewustzijn.

<sup>269</sup> 'viveka' (Skr.) betekent letterlijk 'onderscheidingsvermogen'. Het verwijst naar de capaciteit om het onderscheid te maken tussen wat werkelijk en eeuwig is (het Zelf of het Puur Bewustzijn) en wat voorbijgaand en illusoir is (het lichaam, de geest en de wereld).

Viveka moedigt de beoefenaar aan om de illusoire aard van de wereld te doorzien en zich te richten op het realiseren van het eeuwig Zelf, dat vrij is van alle beperkingen en dualiteiten.

<sup>270</sup> 'guru' (Skr.) → gu + ru: gu = duisternis; ru = verwijderen. Een guru is iemand die duisternis (onwetendheid) wegneemt en licht (inzicht) brengt in het leven van de leerling. De guru fungeert als een spirituele gids, die de leerling helpt om de waarheid te begrijpen, illusies te doorbreken en de diepere realiteit van het zelf en het universum te zien. Een guru speelt een cruciale rol in het begeleiden van de leerling op zijn of haar reis naar zelfrealisatie en bevrijding.

<sup>271</sup> 'Derde Oog': het is het oog van transcendentie waarneming, dat naar binnen kijkt en ziet en wéét. Het is het oog van wijsheid (P. dibbacakkhu). Jānāmi paśyāmi (Skr.)— 'Ik weet, ik zie, ik begrijp, ik ken de waarheid van het Zelf'.

<sup>272</sup> Dit 'aanwijzen' en 'duiding geven' van de Meester of guru omvat verschillende aspecten:

—Onthullen van de waarheid: De guru helpt de leerling de waarheid te onthullen en te begrijpen. Hij wijst op de essentie van het bestaan en onthult de non-duale aard van het Zelf en het universum.

—Doorbreken van illusies: De guru helpt de leerling om illusies en verkeerde overtuigingen te doorbreken die de 'ware aard' van het bestaan vertroebelen. Hij gidst de leerling weg van beperkende gedachten en concepten.

—Innerlijke begeleiding: De guru leidt de leerling naar innerlijke reflectie en zelfonderzoek. Hij helpt de leerling om bewustzijn te ontwikkelen en de waarheid te herkennen in het diepste innerlijke zelf.

—Inspiratie en motivatie: De aanwezigheid en begeleiding van de guru zijn een bron van inspiratie en motivatie voor de leerling. Hij stimuleert de leerling om het spirituele pad te volgen en zich in te zetten voor Zelfrealisatie.

De Meester-discipel-relatie in de Aṣṭāvakra Gītā wordt—zoals in de meeste spirituele tradities—beschouwd als een heilige en transformerende band, die erop gericht is om ware inzichten te verwerven, belemmeringen te overwinnen en uiteindelijk bevrijding te bereiken.

<sup>273</sup> Het verschil tussen een leraar en een Meester 'voelt' elke gevorderde yogi intuïtief aan: wie ziet, ziet wie ziet en ziet wie niet ziet. Wie niet ziet, ziet niet wie ziet en ziet niet wie niet ziet.

Net zoals slechts het 'ware zelf' (Skr. ātman) de werkelijke wereld (Skr. yathā-bhūta) achter de zintuiglijke fenomenen en manifestaties kan zien, zo kan enkel een gevorderde yogi een Jñānī of Meester herkennen. Het realiseren van het 'ware zelf' en het bereiken van wijsheid vereist dat men voorbij de oppervlakkige verschijningen kijkt en zich bewust wordt van de diepere realiteit. Alleen diegenen die de innerlijke zoektocht naar waarheid en zelfkennis serieus nemen, herkennen de waarheid in anderen.



<sup>274</sup> 'Wáár vindt het plotse inzicht plaats?' → *sphuraṇaṃ* (Skr.). 'Sphuraṇaṃ' kan vertaald worden als 'het schitteren' of 'het flitsen' van het inzicht. (Cfr. Hans van Dam: 'Als het zwaard van wijsheid flitst, is de weg vrij en kan het licht in de duisternis ongehinderd stralen').

*Sphuraṇaṃ* verwijst naar de directe ervaring van het 'ware zelf', dat zich manifesteert wanneer de geest vrij is van afleidingen en illusies. Het Sanskriet begrip 'sphuraṇaṃ' is een diepgaand en complex concept dat binnen verschillende filosofische en spirituele tradities van het hindoeïsme voorkomt, met name in de advaita vedānta en het Kashmir Shaivism. Het woord *sphuraṇaṃ* kan vertaald worden als 'stralen', 'flikkeren' of 'flitsen'; als een intuïtieve flikkering van het Zelf dat zich spontaan openbaart. Het is een innerlijke, spontane manifestatie van bewustzijn die niet direct gekoppeld is aan het denken of aan zintuiglijke waarnemingen, maar eerder aan een subtiel gevoel van aanwezigheid of 'zijn'. In de advaita vedānta verwijst *sphuraṇaṃ* naar het moment waarop de waarheid van het non-duale Zelf, dat identiek is aan Brahman, zich begint te manifesteren of te 'flikkeren' in de geest van de zoeker. In de filosofie van Kashmir Shaivism heeft 'sphuraṇaṃ' een iets andere, maar verwante betekenis. Hier wordt het begrip gebruikt om de dynamische en vibrerende aard van het Universele Bewustzijn (Shiva) te beschrijven. *Sphuraṇaṃ* verwijst naar de voortdurende trillingen of vibraties van het Absolute Bewustzijn die de basis vormen van alle verschijnselen. Het is een uitdrukking van de creatieve energie van het goddelijke, de eerste manifestatie van bewustzijn die aan alle vormen en structuren ten grondslag ligt.

Daarnaast kan *sphuraṇaṃ* gezien worden als een spontane intuïtie of een besef van de realiteit. Het is geen volledig uitgesproken of ontwikkeld begrip, maar eerder een eerste indruk of een vaag, maar krachtig aanvoelen van de waarheid.

<sup>275</sup> In de advaita vedānta-traditie wordt het direct experiënteel ervaren van verlichting beschreven met de term 'anubhāva'.

*Anubhāva* is een Sanskriet-term die verwijst naar deze directe, onmiddellijke ervaring van de waarheid, voorbij concepten en intellectuele kennis. Het is een ervaring van directe bevrijding, verlichting of het realiseren van het non-duale Zelf. De term verwijst naar een ervaring die rechtstreeks en persoonlijk is, voorbij woorden en concepten, voorbij theoretische kennis en/of intellectuele analyse.

<sup>276</sup> *kṣamā* (Skr.) staat voor 'vergeving' en 'verdraagzaamheid'. Dit begrip houdt in dat de yogi in staat is om fouten, beledigingen, schadelijke handelingen of onheilzaam gedrag van anderen te vergeven en te verdragen zonder wrok, wraakgevoelens of negatieve emoties te koesteren. Het gaat om het loslaten van wrok en het tonen van mededogen en begrip, zelfs in situaties waarin anderen onrecht werd aangedaan. In spirituele context wordt 'kṣamā' beschouwd als een deugd die leidt tot innerlijke vrede, bevrijding van negatieve gedachten en het bevorderen van harmonieuze relaties met anderen.

Het stelt mensen in staat om negatieve emoties los te laten en een pad van emotionele heling en spirituele groei te bewandelen. In de *Aṣṭāvakra Gītā*—wordt 'kṣamā' sterk benadrukt als een manier om menselijke relaties te versterken en een vreedzame samenleving te bevorderen.

Het uitoefenen van vergiving en verdraagzaamheid is niet enkel heilzaam voor degenen die het ontvangen, maar ook voor degenen die het beoefenen, omdat het innerlijke rust en spirituele ontwikkeling cultiveert.

<sup>277</sup> *ārjava* (Skr.) staat voor eerlijkheid, oprechtheid en integriteit in gedachten, woorden en daden. In spirituele context wordt 'ārjava' beschouwd als een pad naar innerlijke vrede en bevrijding van innerlijke conflicten.

<sup>278</sup> *satya* (Skr.): letterlijk: 'waarheid'. Het begrip 'satya' vertegenwoordigt het principe van waarachtigheid, eerlijkheid en oprechtheid. Het verwijst naar het spreken van de waarheid in gedachten, woorden en daden, en het handelen in overeenstemming met de werkelijkheid zonder bedrog of misleiding.

In spirituele context wordt 'satya' beschouwd als één van de belangrijkste morele en ethische waarden. Het beoefenen van waarheid is niet enkel een plicht ten opzichte van anderen, maar ook een pad naar innerlijke zuiverheid en spirituele groei. Het leidt tot harmonie in relaties, vertrouwen in de samenleving en zelfrealisatie voor het individu.

Het begrip 'satya' verwijst ook naar het begrijpen van de diepere waarheid achter de uiterlijke schijn en illusies van de wereld. Het is het besef van de universele waarheid die verder gaat dan de materiële aspecten van het leven. Het verwijst naar de connectie met het hogere bewustzijn.

In sommige spirituele tradities wordt 'satya' gecombineerd met andere deugden, zoals 'ahimsa' (niet-geweld, geweldloosheid) en 'brahmacharya' (zelfbeheersing), om een ethische levenswijze te bevorderen die leidt tot persoonlijke en spirituele vervulling.

<sup>279</sup> *toṣa* (Skr.): betekent tevredenheid of blijdschap met wat men heeft. Het is een gemoedstoestand van tevredenheid en dankbaarheid voor de huidige omstandigheden en bezit. Het verwijst naar het ervaren van innerlijke vreugde en tevredenheid zonder afhankelijk te zijn van externe factoren.

<sup>280</sup> *vairāgya* (Skr.): betekent onthechting of loslaten. Het houdt in dat de yogi zich losmaakt van wereldse verlangens, hechtingen en illusies. Het betekent dat men niet langer gehecht is aan materiële bezittingen, emotionele bindingen of de ups en downs van het leven, maar in plaats daarvan streeft naar een staat van innerlijke rust en spirituele realisatie.

<sup>281</sup> 'kūṭastha' (Skr.) verwijst naar het onveranderlijke, onbeweeglijke en vormloze zelf, dat de ware essentie is van iemands wezen. Het woord 'kūṭastha' is samengesteld uit twee Sanskrietwoorden: 'kūṭa' wat 'piek' betekent en 'stha' wat 'staand' betekent. Dus het woord betekent letterlijk 'staande op de top'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent 'kūṭastha' het onveranderlijke, onbeweeglijke en vormloze zelf (Skr. *ātman*) dat altijd bovenaan staat, onafhankelijk van wat er ook in de wereld gebeurt. Het verwijst naar de ware essentie van het individuele zelf, dat stabiel en onveranderlijk is, ongeacht alle veranderingen, mutaties en transformaties van de omgeving.

<sup>282</sup> In het vers '*kūṭastham bodhamadvaitamātmānam paribhāvaya*', wordt het begrip 'kūṭastha' gebruikt om het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) te beschrijven dat identiek is aan het Universele Bewustzijn dat stabiel en onveranderlijk is.

Het vers moedigt de yogi aan om zijn aandacht te richten op dit onveranderlijke zelf en zich te bevrijden uit de illusie van de zintuiglijke wereld. Door het begrip 'kūṭastha' te begrijpen en te omarmen, realiseert de yogi zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*) en ervaart op deze manier de staat van permanente vrede en geluk, die voortspruit uit het Absolute.

<sup>283</sup> *Seng-ts'an* (6de eeuw GTR), ook *Sosan* genoemd, is een Chinese zenmeester. Hij wordt beschouwd als de derde patriarch van het Chinese zenboeddhisme. Hij is vooral bekend omwille van het aan hem toegeschreven gedicht 'Hsin Hsin Ming', een klassieker uit de zen-literatuur. De 'Hsin Hsin Ming'—een subtiele versmelting van taoïsme en boeddhisme—benadrukt het belang van directe ervaring en het overstijgen van dualistische concepten en mentale constructies om de 'ware aard' van het bewustzijn en de Absolute Werkelijkheid te realiseren.

<sup>284</sup> 'vroeger': tot het moment dat Janaka inzicht verwierf door de lessen van Aṣṭāvakra, dwaalde hij rond in onwetendheid. In de verzen van dit hoofdstuk bezingt Janaka de vreugde die hij verworven heeft door zijn zelfrealisatie.

<sup>285</sup> 'onwetendheid' → *mohā* (Skr.), Syn.: *avidyā* (Skr.). *Mohā* staat voor 'verwarring'; 'illusie'; 'begoocheling'; 'misleiding'; 'māyā'. *Mohā* verwijst naar de staat van geestelijke onwetendheid die voortvloeit uit het niet begrijpen van de 'ware aard' van het zelf en de wereld. Het verwijst naar de pijnlijke mentale situatie waarin we ons bevinden wanneer we niet in staat zijn om de werkelijkheid helder te zien en onze 'ware aard' (Skr. *ātman*) te begrijpen.

'*Mohā*' is gerelateerd aan de concepten van verlangen, hechting en identificatie met de materiële wereld, i.c. met de tijdelijke aspecten van het bestaan. Het verwijst naar de neiging van het menselijk bewustzijn om zich te laten misleiden door de illusies van de wereld, waardoor men de 'ware aard' van het zelf en de werkelijkheid niet ziet zoals die zijn.

<sup>286</sup> 'bedrogen als ik was door een tijdelijke illusie' → *kālaṃ mohenaiva viḍambitaḥ* (Skr.): letterlijk vertaald: 'verstremgeld in misleiding (*viḍambitaḥ*), word je bedrogen (Skr. *moha*) door de tijd (Skr. *kālaṃ*). Wat betekent: misleid door de illusies van de zintuiglijke wereld, geloofde Janaka dat hij separaat bestond van het Zelf.

Dit vers benadrukt de illusoire aard van de wereld en de vergankelijkheid van het leven. Het stelt dat mensen, wanneer ze verstrikt raken in misleiding of verwarring, misleid worden door de tijd. Het verwijst naar de menselijke neiging om zich te laten meeslepen door de illusies van het materiële bestaan en de constante stroom van tijd die alle ervaringen en verschijnselen beïnvloedt.

Wat is de betekenis hiervan?

De nadruk ligt op het feit dat tijd een bedrieglijke kracht is die de mens verleidt tot het vasthouden aan vergankelijke en vluchtige aspecten van het leven.

Het vers nodigt ons uit om bewust te worden van de tijdelijke en vergankelijke aard van de wereld en ons niet te laten misleiden door de illusies die tijd met zich meebrengt. Het suggereert dat ware bevrijding en spiritueel inzicht slechts bereikt worden door voorbij te gaan aan de misleidingen van tijd, waardoor de illusoire aard van het bestaan doorzien wordt.

<sup>287</sup> 'nu': vanaf het moment dat Janaka de leringen van Aṣṭāvakra tot de zijne gemaakt heeft.

<sup>288</sup> 'vrij van smet' → *nirañjana* (Skr.) → *ni* + *rañjana*: *ni* = niet; *rañjana* = vervuild. *Nirañjana* = vrij van bezoedeling; vlekkeloos; zonder vlekken. *Nirañjanaḥ* betekent zonder vlekken en onzuiverheden zijn. Dit verwijst naar de ware natuur van het zelf (Skr. *ātman*), 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. Een mentale bezoedeling die—voor ieder van ons—meer dan waarschijnlijk de huidige milieupollutie overtreft.

Het zelf is eeuwig zuiver en constant. Het blijft vrij van geaardheden en modificaties van de natuur. Het zelf wordt niet aangetast door de verlangens en beperkingen die gepaard gaan met 'het belichaamd zijn'. Het blijft onveranderd en onbezoedeld, ongeacht de manifestatie in een fysiek lichaam.

Anders gezegd: 'nirañjana' benadrukt de zuiverheid en onveranderlijkheid van het zelf, terwijl het lichaam aanzien wordt als een tijdelijke en onzuivere manifestatie.

<sup>289</sup> 'kalm, sereen' → *śānta* (Skr.): tot rust gekomen, gestild, tevreden, spiritueel gepacificeerd. Het begrip 'śānta' verwijst naar innerlijke rust en stilte. Het betekent een toestand van kalmte en innerlijke vrede die ontstaat wanneer de geest vrij is van verstoringen en bezoedelingen zoals verlangens, emoties en mentale ruis.

In de context van spirituele ontwikkeling, betekent 'śānta' dat we ons moeten richten op het stillen van onze geest en het cultiveren van innerlijke rust en stilte. Dit kan bereikt worden door meditatie, reflectie en contemplatie en andere spirituele praktijken die het bewustzijn groter maken en onze aandacht richten op onze innerlijke 'ware aard'. Door het cultiveren van innerlijke rust en stilte bevrijden we ons uit de beperkingen van ons denken en maken we verbinding met ons 'ware zelf'. Dit betekent niet dat we ons moeten afsluiten van de wereld of ons moeten terugtrekken uit het leven, maar dat we ons moeten focussen op innerlijke rust en stilte als basis voor een gezond en vervuld leven.

<sup>290</sup> 'de wereld' → *prakṛti* (Skr.). Het is een Sanskriet-term die gebruikt wordt om de materiële natuur, de kosmische energie of de scheppende kracht van het universum te duiden. Het wordt gezien als een tijdelijke manifestatie van de scheppende energie die beheerst wordt door oorzakelijkheid en dualiteit.

*Prakṛti* wordt vaak gezien als het tegenovergestelde van 'puruṣa', dat verwijst naar het bewustzijn en de geestelijke aard van het individu. In de *Aṣṭāvakra Gītā* vertegenwoordigt 'prakṛti' het domein van materie, illusie en conditionering, terwijl 'puruṣa' verwijst naar het transcendente zelf, vrij van beperkingen en dualiteit.

<sup>291</sup> 'Zolang ik dit lichaam verlicht': in de betekenis van 'zoals ik dit lichaam tot openbaring breng door mijn licht'. Zonder het licht van het Zelf kan noch het lichaam, noch het universum tot manifestatie gebracht worden omdat ze materie, stoffelijk, vorm zijn.

<sup>292</sup> 'het hele universum' → *jagatsarva* (Skr.) → *jagat* + *sarva*: *jagat* = de wereld, het universum; *sarva* = het alles, het geheel. In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'jagatsarva' naar de totaliteit van de materiële wereld en het universum, met al zijn manifestaties en zijn diversiteit.

Het benadrukt de vergankelijkheid van de wereld en moedigt aan tot het overstijgen van de illusies en beperkingen van deze materiële realiteit in de zoektocht naar spirituele bevrijding.

<sup>293</sup> 'of' → *aṥhāvā* (Skr.): in de betekenis van 'anders geformuleerd'; 'anders gezegd'; 'als een alternatieve mogelijkheid'. In de verzen van de *Aṥṥāvakra Gītā* wordt dit begrip gebruikt als een optionele methode om te wijzen op andere mogelijkheden die de yogi best eerst overweegt vooraleer hij/zij tot een conclusie komt.

<sup>294</sup> 'daarom': 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 Zelf wordt gezien als de enige werkelijkheid en de essentie van alles wat bestaat. Het hele universum, inclusief alle verschijnselen en manifestaties, wordt beschouwd als een tijdelijke en illusoire weerspiegeling die voortkomt uit het Zelf. Het Zelf wordt geassocieerd met licht, omdat het de metaforische bron is van bewustzijn en inzicht.

<sup>295</sup> 'niets anders': dit is de formulering vanuit het perspectief van het Zelf: zonder het Zelf bestaat het universum immers niet. Het universum is een projectie, een reflectie, een begoocheling; een illusie, want tijdelijk en vergankelijk van moment-tot-moment.

<sup>296</sup> 'Daarom is er niets anders in de hele wereld dan Ik': anders verwoord: 'het Zelf is in alles aanwezig'. Dit vers benadrukt het concept van *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. Het verwijst naar de essentiële eenheid van alles-met-alles en benadrukt dat er niets anders is dan dit Universeel Bewustzijn.

<sup>297</sup> 'nu' → *adhunā* (Skr.): op dit moment. Hier in de betekenis van: wanneer Janaka tot inzicht gekomen is nadat *Aṥṥāvakra* hem de *advaita*-doctrine heeft uitgelegd.

<sup>298</sup> 'onthecht' → *parityajya* (Skr.): loslaten; opgeven; achter zich laten; verzaken. Bedoeld wordt dat de yogi beperkende overtuigingen en ideeën over zichzelf en de wereld moet opgeven wanneer hij spirituele bevrijding wil bereiken. Concreet: dit omvat het opgeven van elke identificatie met het lichaam, de geest en alle wereldse bezittingen, verlangens en angsten. Het begrip '*parityajya*' roept op tot een diepgaande verschuiving in het bewustzijn, waarbij de yogi de onware identificaties en hechtingen loslaat en in plaats daarvan een diepe verbinding met het Zelf faciliteert en cultiveert. *Parityajya* impliceert het loslaten van alle tijdelijke wereldse illusies en het omarmen van het Zelf als het pad naar bevrijding.

<sup>299</sup> 'lichaam' → *saṥārā* (Skr.): de materiële vorm. *Saṥārā* wordt gebruikt om te verwijzen naar de toestand van iemand die (nog steeds) gehecht is aan zijn of haar fysieke lichaam en zichzelf ermee identificeert.

<sup>300</sup> 'wereld' → *viṥva* (Skr.): het universum; de materiële wereld. 'Viṥva' verwijst naar de wereld van dualiteit en tegenstelling zoals die wordt waargenomen door de zintuigen en de geest. Deze wereld is een illusie, een mentale constructie, die de yogi ervan weerhoudt de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen.

<sup>301</sup> 'Allerhoogste Zelf' → *cit* (Skr.); Syn.: *Paramātma*; *Bodhamātra*: het Puur Bewustzijn, onveranderlijk en tijdloos, dat de essentie is van alle levende wezens en de basis vormt van de ware werkelijkheid.

*Cit* wordt gezien als de enige werkelijkheid die bestaat en is de essentie van het Zelf—'het vormloze en rustige Zelf, de oneindige oceaan, de ruimte waaruit alle vormen ontstaan en terugkeren wanneer de illusie van een separaat 'ik' overwonnen is'.

<sup>302</sup> 'aanschouwen' → *vilokya* (Skr.): waarnemen; zien, in de betekenis van het waarnemen van de werkelijkheid, zowel extern als intern. *Aṣṭāvakra* benadrukt dat het (onjuist, verward) waarnemen van de werkelijkheid een obstakel vormt voor spirituele bevrijding en dat het uiteindelijke doel van de yogi erin moet bestaan om het Zelf te ervaren en zich te verbinden met het onsterfelijk Puur Bewustzijn.

<sup>303</sup> 'gebroken golven' → *bhinnāstaraṅgāḥ* (Skr.) → *bhinnā* + *taraṅgā*: *bhinnā* = 'gebroken' of 'gescheiden'; *taraṅgā* = golf, golfbeweging. Het is een metafoor die verwijst naar de menselijke geest en de ervaring van dualiteit en fragmentatie die ermee gepaard gaan.

De 'gebroken golven' symboliseren de dualiteit die inherent is aan het menselijk bestaan, waarbij het bewustzijn wordt opgesplitst in verschillende subject-object dichotomieën zoals goed/slecht, mooi/lelijk, ik/anderen, etc.

De 'gebroken golven' verwijzen naar de fragmentatie en dualiteit van de menselijke ervaring. In dit vers wordt deze beeldspraak gebruikt om aan te tonen dat dualiteit en fragmentatie illusies zijn die voortkomen uit het beperkt menselijk perspectief.

<sup>304</sup> 'zeeschuim' → *phenabudbuda* (Skr.): zeeschuim of schuimbellen. Het is een metafoor die verwijst naar de vluchtigheid van het menselijk leven en de vergankelijkheid van wereldse dingen. Het wijst erop dat, net zoals schuimbellen verschijnen en snel verdwijnen op het oppervlak van het water, het menselijk leven en de wereldse ervaringen vluchtig en vergankelijk zijn.

Hieruit volgt dat bevrijding (Skr. *mokṣa*) uitsluitend bereikt kan worden door het overstijgen van de vergankelijkheid en door het realiseren van het Absolute Bewustzijn dat de basis vormt van alle fenomenen.

<sup>305</sup> Golven en zeeschuim vormen een eenheid: het is water (Skr. *toya*—cfr. voetnoot infra).

<sup>306</sup> 'water' → *toya* (Skr.). *Toya* wordt gebruikt als metafoor voor de menselijke geest. Net zoals water van fysieke vorm verandert door externe omstandigheden (water, ijs, damp) en zich aanpast aan de omgeving waarin het zich bevindt, zo ook kan de geest van vorm veranderen en zich aanpassen aan de context van het leven. Zulke 'aanpassing' betekent echter niet dat de 'ware aard' van water, resp. de geest, hierdoor verandert.

De geest is als water dat zich aanpast aan de vorm van de beker waarin het gegoten wordt. *Aṣṭāvakra* benadrukt hier dat de 'ware aard' van de geest (Skr. *ātman*) niet verandert, ongeacht de omstandigheden of vormen die het aanneemt.

*Aṣṭāvakra* benadrukt dat de geest, in essentie, Puur Bewustzijn is. Puur Bewustzijn wordt beschouwd als het waarnemende principe dat zich bewust is van alle ervaringen, gedachten, emoties en objecten die in de geest en in de externe wereld verschijnen. Het is als een spiegel die alles reflecteert, maar zelf onaangedaan blijft.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is Puur Bewustzijn niet beperkt tot een specifieke vorm of identiteit. Het overstijgt alle dualiteiten en omvat alle verschijnselen zonder erdoor beïnvloed te worden.

<sup>307</sup> 'Zelf' → *ātman* (Skr.). Volgens de *advaita vedānta*-doctrine is het universum niets anders dan een manifestatie van het Zelf, waaraan een vorm en een naam gegeven is. De metafoor van de oceaan (golf en zeeschuim) maakt dit aanschouwelijk.

<sup>308</sup> 'voortspruit' → *vinirgatam* (Skr.) → *vinirgata*. Letterlijk vertaald: 'volledig bevrijd' of 'volledig vrijgemaakt'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar een staat van bevrijding of verlossing van de hechting aan de fysieke wereld, de geest en het ego. Hier in de betekenis van spiritueel ontwaken, waarbij de yogi zich bevrijdt uit de cyclus van wedergeboorte en de kringloop van karma.

<sup>309</sup> 'een stuk stof' → *paṭo* → *paṭa* (Skr.). Het begrip 'paṭo' wordt gebruikt om het lichaam of het fysieke omhulsel van het individu aan te duiden. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt 'paṭo' de beperkingen van het fysieke lichaam en onderstreept op deze manier het belang van het transcenderen van deze beperkingen om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren.

Het gebruik van deze metafoer verwijst opnieuw naar de illusie, het bedrog, de misleiding van onze perceptie. Het maakt duidelijk dat het ervaren van de wereld en de realiteit gevormd is door onze perceptie en mentale constructies. De beeldspraak benadrukt dat we gemakkelijk gevangen worden in de illusie van dualiteit en de identificatie met ons lichaam, onze geest en onze beperkte concepten.

Het suggereert dat onze waarneming en interpretatie van de wereld gekleurd worden door onze conditioneringen, verlangens en onwetendheid.

<sup>310</sup> 'na grondige analyse' → *vicārata* (Skr.). De grondige analyse waarover hier sprake is betreft introspectie, reflectie of zelfonderzoek. Het gaat hier om het onderzoeken van de aard van het zelf en het begrijpen van de 'ware aard' van de werkelijkheid.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de nadruk gelegd op het belang van zelfonderzoek als een middel om zelfrealisatie en spirituele bevrijding te bereiken. 'Vicārata' impliceert het kritisch onderzoeken van de aard van het zelf, het ego en de werkelijkheid. Het gaat om het stellen van diepgaande vragen over wie we werkelijk zijn en het onderzoeken van de aard van het bestaan.

<sup>311</sup> De illusie verbergt zich door onze perceptie: de mens percipieert het universum (net zoals zijn 'ik') als afgescheiden van het Zelf. Dit is een begoocheling. Een illusie. Een manifeste leugen. In dit vers maakt de metafoer van het stuk stof dit erg aanschouwelijk.

<sup>312</sup> Net zoals suiker van nature aanwezig is in het sap van suikerriet en alleen ontdekt en gezuiverd hoeft te worden, zo is verlichting aanwezig in de yogi. Verlichting is niet iets dat van buitenaf verkregen moet worden; het is een intrinsiek aspect van ons wezen, dat wacht om ontdekt en ervaren te worden.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van zelfrealisatie en het doorzien van de illusies van het ego en de wereld. Het vers benadrukt dat verlichting niets is dat ver van ons verwijderd is, maar een inherente realiteit die zich voor de yogi opent door juist inzicht.

<sup>313</sup> 'Ik' en 'Mij' staat voor het Zelf.

<sup>314</sup> 'universum' → *viśva* (Skr.): de wereld; de schepping.

<sup>315</sup> 'voortgebracht': het Zelf is de schepper van het universum. Dit vers illustreert de schepende en alles doordringende aard van het Zelf.

<sup>316</sup> 'onwetendheid' → *ajñānāt* (Skr.) → a + *jñānāt*: onwetend zijn of niet-weten, wat tot begoocheling leidt. Het is het antoniem van *jñānā*, wat wijsheid is. *Ajñānāt* wordt beschouwd als de fundamentele oorzaak van het lijden en de cyclus van wedergeboorte. Onwetendheid zorgt ervoor dat de mens de werkelijkheid verkeerd begrijpt en zich identificeert met het lichaam en de geest, in plaats van te beseffen dat het 'ware zelf' het onveranderlijke bewustzijn is dat alles doordringt. De illusie duurt zolang tot de 'ware aard' herkend wordt. Dit wordt duidelijk gemaakt door de metafoor van het touw dat voor een slang wordt aangezien.

<sup>317</sup> 'De wereld verschijnt (als een separate entiteit) als gevolg van onwetendheid'. De onwetendheid waarover het hier gaat, is het niet-weten van de 'ware aard' van de wereld, i.c. als een projectie van het Zelf. Niet als een aparte entiteit.

<sup>318</sup> 'inzicht' → *jñānā* (Skr.). *Jñānā* verwijst naar spirituele wijsheid en het begrijpen van de 'ware aard' van het zelf en de werkelijkheid. Het begrip *jñānā* wordt geassocieerd met het concept van *ātman*, het 'ware zelf' of bewustzijn.

<sup>319</sup> 'touw' → *raju* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'raju' gebruikt als metafoor voor het 'ware zelf' dat ten onrechte wordt waargenomen als het lichaam en de geest. *Raju* betekent letterlijk 'touw' in het Sanskriet.

De metafoor gaat als volgt: net zoals een touw dat in het donker wordt aangezien voor een slang, wordt het 'ware zelf' ten onrechte, door onwetendheid en illusie, waargenomen als het separate lichaam en de geest. Het inzicht in de 'ware aard' van het zelf wordt daarom beschreven als het herkennen van het touw als 'touw' in plaats van als slang.

<sup>320</sup> 'licht' → *prakāśa* (Skr.): in de betekenis van 'verlichting'; van ontwaken; van 'wéten' (Skr. *jñānā*); van 'Puur Bewustzijn' (Skr. *Chit*). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'prakāśa' naar het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) dat vrij is van de sluier van onwetendheid en illusie.

Wanneer iemand het bewustzijn van het 'ware zelf' bereikt, wordt gezegd dat hij of zij het *prakāśa* of licht van het zelf gerealiseerd heeft. Het bewustzijn van het *prakāśa* wordt beschouwd als de hoogste staat van verlichting en bevrijding in de *vedānta*-filosofie.

De betekenis van dit vers is het volgende: het universum—de wereld van de verschijningsvormen is stoffelijk (Skr.: *rūpa*) en bezit geen eigen bewustzijn. Het kan slechts gekend worden als het door het Zelf verlicht is.

<sup>321</sup> 'niets anders dan licht': in de betekenis van 'niet gebonden aan enige vorm'. Niet enkel vormloos, maar ook in de zin van 'kan alle vormen aannemen'. De heelheid (*Eén/Niet-twee*) van alles-met-alles wordt tot in het grenzeloze doortrokken.

<sup>322</sup> 'verschijnt' → *prakāśatā* (Skr.). Het begrip 'prakāśatā' is afgeleid van het Sanskrietwoord 'prakāśa', wat 'verlichting' betekent (cfr. voetnoot supra). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'prakāśatā' naar de staat van spirituele verlichting, het innerlijke licht van bewustzijn of de stralende manifestatie van het 'ware zelf'.

<sup>323</sup> 'universum' → *viśva* (Skr.). Cfr. zie voetnoot supra.



<sup>324</sup> 'Als het schijnbaar bewegen van de zon door reflectie in het water' → *sūryakara* (Skr.). Dit begrip verwijst naar de zon, hetgeen letterlijk vertaald 'maker van de dag' betekent. In de hindoeïstische filosofie wordt de zon gezien als een symbool voor het Puur Bewustzijn dat alles verlicht en doordringt.

<sup>325</sup> 'parelmoer' → *śukti* (Skr.): een pareloester.

<sup>326</sup> 'zilver' → *rūpya* (Skr.).

<sup>327</sup> 'touw' → *raju* (Skr.).

<sup>328</sup> 'slang' → *phanī* (Skr.).

<sup>329</sup> Water, parelmoer en slang zijn drie allegorieën die in de klassieke Indische literatuur traditioneel gebruikt worden om begoocheling te illustreren.

<sup>330</sup> 'ontstaat' → *vinirgata* (Skr.): te voorschijn komen.

<sup>331</sup> 'lost het op' → *laya* (Skr.): oplossen; verdwijnen; vernietigd worden; tot rust komen; uitdoven; uiteenvallen. Het begrip 'laya' verwijst naar de staat van opgaan in of het oplossen van het individuele bewustzijn in het Absolute, ofwel Brahman. Dit 'opgaan' of 'oplossen' wordt omschreven als een staat van opperste gelukzaligheid en bevrijding, waarbij alle dualiteit en onwetendheid verdwijnt.

Wanneer Puur Bewustzijn, het Pure 'Wéten' verkregen is, is de yogi bevrijd uit zijn onwetendheid. Bevrijd uit de waan dat het universum iets 'werkelijks' is; de begoocheling van een 'vast' separaat 'iets'. De gerealiseerde yogi—de Meester—'wéét' dat het universum slechts een projectie is van het Zelf.

Dit Puur Bewustzijn is er de oorzaak van dat de yogi beseft, 'wéét', dat alles terugkeert naar het Zelf. Dat er geen enkele reden is om zich druk te maken over het ontstaan en vergaan van de dingen. Evenmin over 'wedergeboorte', wat geïnterpreteerd kan worden als het bereiken van inzicht in de cyclische aard van het bestaan; evenals het overstijgen van de gehechtheid aan individuele identiteit.

<sup>332</sup> 'armband' → *kaṭaka* (Skr.). Het woord 'kaṭaka' wordt gebruikt om te verwijzen naar het ego of de geconditioneerde geest. Het woord wordt ook vertaald als 'kooi' of 'kluwen', wat inperking en verstremgeling impliceert. Of hoe een etymologische uitleg naar de kern van een zaak voert.

'Kaṭaka' wordt beschouwd als een obstakel voor spirituele vooruitgang. Het wordt beschreven als een illusie die ons gevangen houdt in beperkende overtuigingen en identificaties, waardoor we ons afgescheiden voelen van de 'ware aard' van het zelf en van de Universele Werkelijkheid.

<sup>333</sup> 'goud' → *kanaka* (Skr.). Kanaka verwijst naar rijkdom en/of materieel bezit. Het woord wordt vertaald als 'goud', wat de waarde en glans van rijkdom benadrukt. Het wordt gezien als een obstakel voor spirituele vooruitgang. Het is een bron van afleiding en begeerte die de mens ketent en gebonden houdt in de wereld van materiële illusies en hem verwijdert van het zoeken naar waarheid.

<sup>334</sup> 'kruik' → *kumbha* (Skr.). *Kumbha* is beeldspraak voor het fysieke lichaam als een vat of container voor het zelf. Zo wordt *kumbha* beschouwd als een tijdelijke en vergankelijke schil die het 'ware zelf' omhult.

Het wordt beschreven als een vat dat gevuld is met allerlei soorten ervaringen en conditioneringen, dat de mens beperkt in zijn bewustzijn en hem afgescheiden houdt van de realisatie van zijn 'ware aard'.

<sup>335</sup> 'klei' → *mrd* (Skr.): in de betekenis van 'aarde' of 'modder'. In dit vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het woord gebruikt als een symbool voor de vergankelijkheid en de tijdelijkheid van alle fenomenen in de wereld. Alle fysieke vormen, inclusief ons lichaam, keren finaal terug naar de aarde. Door zich bewust te zijn van de eigen vergankelijkheid wordt de yogi aangemoedigd om zich te richten op de tijdloze en onveranderlijke werkelijkheid die voorbijgaat aan alle fysieke vormen.

<sup>336</sup> 'golf' → *vīci* (Skr.): *stroming*. Hier gebruikt als symbool voor de constante verandering die inherent is aan het leven en voor de cyclus van geboorte en dood. De beeldspraak die hier gehanteerd wordt, is dat net zoals golven constant opkomen en weer wegebben, het leven ook voortdurend verandert en evolueert. Door zich bewust te zijn van deze constante verandering en de tijdelijkheid van alle dingen, wordt de yogi aangemoedigd om zich te richten op de tijdloze en onveranderlijke werkelijkheid die elke verandering transcendeert.

<sup>337</sup> In de *advaita vedānta*-doctrine is het Zelf (*ātman*, *Brahman*), door het 'aannemen' van naam en vorm (Skr. *nāmarūpa*), de oorzaak van de stoffelijke manifestatie van het universum. Wanneer bij de yogi dit inzicht (Skr. *jñāna*) daagt, wordt het illusoire van naam en vorm duidelijk geopenbaard en blijft slechts het Zelf over. Net zoals dit gebeurt bij de drie gebruikte allegorieën in dit vers: armband; kruik en golf.

<sup>338</sup> 'buig' → *namas* (Skr.): eerbiedig buigen ter verering. Het woord komt voort uit de wortel 'nam', wat 'buigen' of 'onderwerpen' betekent. Dus 'namas' refereert naar buigen voor of respect tonen aan iets dat (of aan iemand die) hoger gepositioneerd is dan de persoon zelf, zoals het *Transcendentale*, het *Spirituele Pad* of het Zelf. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā*, wordt het woord 'namas' gebruikt als een uitdrukking van devotie of toewijding aan het Absolute Zelf, dat beschouwd wordt als de Ultieme Realiteit en bron van alle schepping.

<sup>339</sup> 'dit Zelf' → *jagannāṣa* (Skr.): letterlijk 'de Heer van het universum' of 'Meester van de wereld'. Het woord wordt gebruikt om te verwijzen naar de Ultieme Realiteit die aanwezig is in alle dingen en die alles doordringt. Alles wat bestaat, inclusief de hele wereld en alle levende wezens, wordt doordrongen van deze Ultieme Realiteit, door dit Zelf, dat eerbiedig en devoot, 'jagannāṣa' wordt genoemd. Door zich bewust te zijn van deze aanwezigheid en zich te richten op deze tijdloze en onveranderlijke Werkelijkheid, vindt de yogi bevrijding en komt hij tot eenheid met het universum.

<sup>340</sup> 'vernietigd' → *vināśo* → *vināṣa* (Skr.). Het begrip slaat op de vergankelijkheid van alle dingen in de wereld, inclusief ons lichaam, geest en emoties. Alles wat geboren wordt, zal uiteindelijk sterven en terugkeren naar de bron. Dit benadrukt dat het nastreven van materiële rijkdom en zintuiglijk genot uiteindelijk zinloos is, omdat alles voorbijgaat.

Dit vers stelt dat uitsluitend spirituele verlossing ons kan bevrijden van de cyclus van geboorte en dood, en ons kan leiden naar een eeuwige staat van gelukzaligheid. Om deze verlossing te bereiken, moet de yogi de gehechtheid aan de materiële wereld loslaten en zich richten op het realiseren van het Zelf.

<sup>341</sup> 'van ... tot' → *paryantaṃ* (Skr.): in de betekenis van 'in alle richtingen'.

<sup>342</sup> 'blijf Ik bestaan' → *tiṣṭhat* (Skr.). Het 'Ik' waarvan sprake in dit vers, is het Absolute Zelf, dat onverwoestbaar en eeuwig is, en zichzelf als zodanig presenteert. Het Zelf wordt hier beschreven als het ultieme principe dat de hele schepping omvat, van een sprietje gras tot het hele universum.

<sup>343</sup> 'lichaam' → *deha* (Skr.): het materiële in zijn geheel. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'deha' primair naar het fysieke lichaam, de vorm waarin de 'ziel' of het *ātman* tijdelijk verblijft. Hoewel 'deha' letterlijk het fysieke lichaam aanduidt, wordt het in deze spirituele tekst vaak gebruikt in een bredere zin om niet alleen het lichaam zelf, maar ook de identificatie van het zelf met het fysieke lichaam en de daarmee samenhangende zintuiglijke en materiële ervaringen te beschrijven. Dus, hoewel 'deha' voornamelijk het fysieke lichaam aanduidt, kan het in bredere zin ook gezien worden als een verwijzing naar het materiële en zintuiglijke leven als geheel, aangezien het lichaam de drager is van deze ervaringen.

Maar opgelet, 'deha' is geen synoniem voor 'het materiële in zijn geheel'. Het staat meer voor het fysieke aspect van het bestaan, en de identificatie daarmee, terwijl de bredere materiële wereld (*prakṛti*) ook andere elementen bevat die niet direct met het lichaam geassocieerd worden.

<sup>344</sup> 'als vorm gemanifesteerd' → *dehavānapi* → *deha* + *vānapi*: *deha* = lichaam, de fysieke vorm, het materiële aspect van het menselijk bestaan; *vānapi* = bezitten, in de betekenis van 'het hebben of bezitten van een lichaam, of zelfs naar het vastklampen aan het idee van identificatie met het lichaam'.

Samengevoegd suggereert 'dehavānapi' een toestand waarin iemand zich identificeert met het fysieke lichaam of eraan gehecht is. Het wijst naar een beperkte visie op het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*), waarin de mens zichzelf en de anderen ziet als louter vormelijke lichamen, zonder rekening te houden met het spirituele aspect van het bestaan.

De diepere betekenis ervan is dat zelfs als iemand in een fysiek lichaam geboren wordt, hij of zij niet beperkt is tot dat lichaam en in feite het onveranderlijke en onbegrensde bewustzijn is dat alle lichamen en alle manifestaties van de wereld omvat.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de nadruk gelegd op het overstijgen van de identificatie met het lichaam en het realiseren van het 'ware zelf', dat oneindig en universeel is.

Het begrip 'dehavānapi' kan dan ook gezien worden als een reminder voor de noodzaak om alle identificaties los te laten indien de yogi spirituele bevrijding en verlichting wil bereiken.

<sup>345</sup> 'één': het kleine, menselijke 'ik' is vergankelijk. Het heeft geen enkele stabiliteit en draagt geen enkele vastheid in zich. Het wijzigt zich elk moment en van moment-tot-moment. *Ātman*, het transcendente 'Ik', overstijgt deze vergankelijkheid, deze permanente verandering: dit Absolute 'Ik' is eeuwig en onveranderlijk.

Het is de onzichtelijke transformatie van een nietig, tijdelijk 'ikje' tot een absolute, transcendente, onpersoonlijke Werkelijkheid. Tot het Alles Omvattende Universum, in zijn meest ruime extensie. Tot de Onveranderlijke en Onafhankelijke Realiteit, de Ruimte. Tot het Proces dat de basis vormt van alles wat bestaat.

<sup>346</sup> 'Ik kom nergens vandaan en ga nergens heen' → *kvacinna gantā nāgantā* (Skr.): letterlijk vertaald: 'Soms beweegt de klok, soms beweegt ze niet'. Dit vers illustreert de aard van de wereld en haar fenomenen, die voortdurend onderhevig zijn aan verandering. Hier wordt de wereld vergeleken met een klok die soms tikt en soms lijkt stil te staan.

Dit vers benadrukt de onvoorspelbaarheid en de tijdelijkheid van de wereldlijke verschijnselen. De diepere filosofische betekenis van dit vers is dat de wereld, inclusief onze ervaringen, voortdurend verandert en onstabiel is. Het suggereert dat het zoeken naar blijvende bevrediging, vervulling of identificatie met de wereld, een bron van lijden is en dit ook in de toekomst zal blijven

Door te wijzen naar de vergankelijkheid van de wereld, moedigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi aan om zijn aandacht te richten op het tijdloze, het onveranderlijke Zelf dat voorbij gaat aan de wereld van tijd en vorm.

Dit vers nodigt hem uit tot het overstijgen van zijn identificatie met de vergankelijke aspecten van het bestaan en het realiseren van de tijdloze realiteit die voorbij de klok van de tijd ligt.

Ik heb de vergankelijkheid die in de zin '*kvacinna gantā nāgantā*' op de voorgrond treedt, enigszins vrijpostig vertaald als 'Ik kom nergens vandaan en ga nergens heen'.

<sup>347</sup> 'doordringen' → *vyāpya* (Skr.): verzadigen; penetreren. De betekenis is de alomtegenwoordigheid van het Absolute Zelf of Bewustzijn dat alles doordringt. Het verwijst naar het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman) dat inherent is aan alle wezens en fenomenen. Het suggereert dat het Zelf zich in alles manifesteert en in alles doordringt, zonder enige beperking of separatheid. Het begrip '*vyāpya*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de non-dualistische visie dat er een inherente eenheid is in alles wat bestaat. Dit vers nodigt uit tot het realiseren van deze eenheid en het overstijgen van de illusie van dualiteit.

<sup>348</sup> 'alles' → *viśva* (Skr.), in de betekenis van 'het universum'.

<sup>349</sup> 'niets of niemand is zo vaardig als Ik'. Janaka drukt hier de onbegrensde kracht uit van het Zelf. Het Zelf/Brahman schraagt het onbegrensde universum in alle eeuwigheid. Janaka beseft dat hij gelijk is aan *ātman*, en bijgevolg aan Brahman. Daardoor is er niets of niemand zo vaardig als hij.

<sup>350</sup> 'vaardig' → *dakṣo* → *dakṣa* (Skr.): bekwaam; competent. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*dakṣo*' gebruikt om te verwijzen naar iemand die bekwaam is in spirituele kennis, wijsheid en zelfrealisatie. Het verwijst naar iemand die de capaciteit ontwikkeld heeft om de essentie van het bestaan te begrijpen, spirituele inzichten te verkrijgen en innerlijke waarheid te realiseren. Het begrip impliceert een hoog niveau van spirituele rijpheid en vaardigheid in het begrijpen en integreren van de spirituele leringen. Het verwijst naar iemand die in staat is om voorbij de beperkingen van de geest en de identificatie met het lichaam te gaan; iemand die een diep inzicht bezit in de aard van het zelf en het universum. Een Meester dus. Een *Jñāni*.

<sup>351</sup> 'Zelfs vormloos schraag ik het hele universum door alle eeuwigheid': hier in de letterlijke betekenis van het woord: zelfs zonder lichaam. Concreet zegt Janaka hier dat hij altijd het universum schraagt omdat hij het Zelf is: onbeperkt, almachtig en alwetend.

<sup>352</sup> 'niets' wordt hier beschreven vanuit het perspectief van het Zelf: enkel het Zelf 'is'. Het universum is slechts een projectie, een begoocheling. De facto is het universum 'niets'.

<sup>353</sup> 'wat' → *gocara* (Skr.) = *het veld*. Hier in de betekenis van 'het hele veld' is bereikbaar', i.c. alles wat circuleert in woorden en gedachten, alles wat binnen het bereik van onze waarneming en ons begrip ligt, kan ons bewust maken van het Zelf. Het 'hele veld' omvat alles wat we kunnen zien, horen, ruiken, proeven, aanraken en mentaal begrijpen. Het ver-  
tegenwoordigt de wereld van fenomenen, inclusief materiële objecten, emoties, gedachten en ervaringen.

Maar opgelet: 'dit hele veld' is, van nature uit, veranderlijk en vergankelijk. Dit impliceert dat de yogi voorbij dit 'veld' moet kijken en zich dient te focussen op het tijdloze en onveranderlijke Zelf dat voorbij de objecten en verschijnselen ligt. Dit suggereert dat ware vervulling en bevrijding niet te vinden zijn binnen het beperkte bereik van de zintuiglijke ervaring, maar in de realisatie van het essentiële zelf (Skr. *ātman*) dat de zintuiglijke wereld transcendeert.

<sup>354</sup> 'gedacht of gezegd' → *vānmanasa* (Skr.). Het woord 'vānmanasa' bestaat uit de combinatie van spraak, woorden of communicatie (Skr. *vān*) en geest = gedachten (Skr. *manasa*). Hier als een verwijzing naar de fenomenale aard van het universum. Over de zintuiglijke wereld kan enkel gesproken of gedacht worden. 'Wat er ook gedacht of gezegd wordt', benadrukt dat het universum een projectie is van het individuele bewustzijn en dat de subjectieve realiteit bijgevolg afhankelijk is van ieders perceptie en interpretatie.

<sup>355</sup> 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 beschouwen we 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. Wij zijn de 'Eeuwige Getuige'. Zelfrealisatie bestaat er bijgevolg in om deze zintuiglijke triade te doorbreken, te transcenderen.

<sup>356</sup> 'onbezoedeld', in de betekenis van 'vlekkeloos'; vrij van de onzuiverheden van de fenomenale wereld.

<sup>357</sup> 'Dualiteit is de wortel van alle lijden' → *dvaitamūlamaho duḥkham* (Skr.). Dit vers benadrukt de filosofische visie van de *Aṣṭāvakra Gītā*, namelijk dat lijden voortkomt uit onze perceptie van dualiteit, ons gevoel van afgescheidenheid en onze identificatie met de wereld van tegenstellingen.

Het vers stelt dat het concept van tweetheid (Skr. *dvaita*) de wortel is van lijden. Dualiteit is de verkeerde opinie: de illusie van separaetheid. In de eerste plaats van het 'ik': 'ik' en de wereld. Dit begrip verwijst naar de diepgewortelde, maar foutieve overtuiging dat er een fundamentele dualiteit bestaat in de wereld, namelijk een scheiding tussen het Zelf en de wereld.

Het begrip 'dvaitamūlamaho' verwijst dus naar de illusie van dualiteit die in ons denken en ons bewustzijn is ingebed en ons beperkt in ons vermogen om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen. Het begrip herinnert ons er aan dat deze dualiteit een beperking en belemmering vormt voor ons vermogen om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen en te realiseren. Het moedigt ons aan om ons inzicht te cultiveren door middel van spirituele beoefening en ons te bevrijden van onze diepgewortelde conditionering van dualiteit. Door de identificatie met dualiteit los te laten en eenheid te ervaren, zullen we, volgens de *Aṣṭāvakra Gītā*, ons bevrijden uit ons lijden en innerlijke vrede vinden in het tijdloze en onveranderlijke Zelf.

<sup>358</sup> 'lijden' → *duḥkha* (Skr.). *Duḥkha* verwijst naar lijden, pijn, ongemak, verdriet, verslagenheid, ontevredenheid. Het is een belangrijk concept in zowel het boeddhisme als het hindoeïsme.

*Duḥkha* wordt beschouwd als een onvermijdelijk onderdeel van de menselijke doorgang in het bestaan. *Duḥkha* wordt ervaren op alle niveaus van het menselijk bestaan, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Het wordt veroorzaakt door veranderingen in het persoonlijk leven van de mens, zoals geboorte, ouderdom, ziekte, dood en door de onvermijdbare veranderingen in de wereld om hem heen.

<sup>359</sup> 'remedie' → *bheṣaja* (Skr.): in de betekenis van een 'geneesmiddel'; een 'tegengif'; een 'antidotum'. *Bheṣaja* kan zowel verwijzen naar fysieke remedies, zoals kruiden en geneesmiddelen, als naar spirituele remedies, zoals meditatie en yoga.

Hoewel *bheṣaja*'s nuttig kunnen zijn om fysieke aandoeningen te behandelen, zijn ze niet voldoende om het diepere lijden van de yogi te genezen. Ware genezing spruit voort uit het begrijpen van de werkelijkheid en het realiseren van het Zelf.

*Bheṣaja* wordt daarom symbolisch gehanteerd in de *Aṣṭāvakra Gītā* door te verwijzen naar spirituele oefeningen en inzichten die leiden tot innerlijke vrede en bevrijding uit lijden.

In die zin worden de leringen van de *Aṣṭāvakra Gītā* beschouwd als *bheṣaja*'s die helpen bij het genezen van mentaal lijden en het bereiken van spirituele bevrijding.

<sup>360</sup> 'vals en onwaar' → *mṛṣā* (Skr.): verkeerd; niet juist; leugenachtig, bedrog. *Mṛṣā* verwijst naar het vertellen van leugens, het opzettelijk verbergen van de waarheid of het presenteren van onwaarheden als waarheden.

Het vers legt de nadruk op het belang van waarheid en eerlijkheid in het menselijk bestaan en stelt dat *mṛṣā*, als tegenovergestelde van waarheid, uitsluitend leidt tot méér lijden en ellende.

Bovendien benadrukt de *Aṣṭāvakra Gītā* dat het beoefenen van waarheid niet alleen betekent dat de yogi geen leugens vertelt, maar ook dat hij zich bewust is van de waarheid van zijn eigen bestaan en dat hij handelt in overeenstemming met die waarheid.

Dit impliceert concreet: het diepe inzicht dat het ego, dat vaak gezien wordt als de kern van het bestaan, in werkelijkheid slechts een illusie is, en dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*), onveranderlijk, oneindig en tijdloos is.

<sup>361</sup> 'onwetendheid' → *ajñānāt* (Skr.) → *a + jñānāt*: onwetend zijn of niet-weten, wat tot begoocheling leidt. Het is het antoniem van *jñānā*, wat wijsheid is. *Ajñānāt* wordt beschouwd als de fundamentele oorzaak van het lijden en de cyclus van wedergeboorte.

Onwetendheid zorgt ervoor dat de mens de werkelijkheid verkeerd begrijpt en zich identificeert met het lichaam en de geest, in plaats van te beseffen dat het 'ware zelf' het onveranderlijke bewustzijn is dat alles doordringt. De illusie duurt zolang tot de 'ware aard' herkend wordt. Dit wordt duidelijk gemaakt door de metafoor van het touw dat voor een slang wordt aangezien.

<sup>362</sup> 'voedingsbodern' → *upādhi* (Skr.). Hier in de betekenis van conditioneringen, beperkingen waarmee we onszelf associëren. Het zijn etiketten, die we onszelf voorhouden of opkleven, als gevolg van onze identificatie met ons lichaam, geest en ego.

*Upādhi* verwijst naar alle vormen van mentale, emotionele en fysieke conditioneringen die ons ervan weerhouden of beletten onze 'ware aard' te realiseren. 'Upādhi' wijst naar de illusoire aard van deze identificaties en conditioneringen en benadrukt dat ze niet werkelijk zijn en geen deel uitmaken van het 'ware zelf'.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is de zoektocht naar spirituele vrijheid en bevrijding uit *upādhi* essentieel. Het betekent dat we onze restrictieve overtuigingen—lees: conditioneringen—moeten doorbreken en onze 'ware aard' als Puur Bewustzijn moeten realiseren. Zo bevrijden we ons uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*).

<sup>363</sup> 'illusie' → *mayā* (Skr.).

<sup>364</sup> 'Puur Bewustzijn' → *Bodhamātra* (Skr.). Syn.: *Cit* (Skr.). Het begrip *Bodhamātra* verwijst naar het Zuivere Bewustzijn dat inherent is aan elk individu. *Bodhamātra* is de 'ware aard' van het zelf, dat niet beïnvloed wordt door de geconditioneerde geest of de beperkingen van het lichaam en de zintuigen.

Het is een staat van Puur Bewustzijn dat vrij is van alle beperkingen en dat altijd aanwezig is, ongeacht externe omstandigheden. Het is Zuiver Bewustzijn, het tijdloze en grenzeloze Bewustzijn dat de basis vormt van alle ervaringen en verschijnselen. Het is een staat met een alles verzadigende helderheid.

<sup>365</sup> 'dat mijn verblijfplaats het Zelf is': Anders verwoord: 'dat ik in het Absolute verblijf', i.c. dat ik voorbij elke vorm van fragmentatie besta; dat separatheid geen deel (meer) van mij uitmaakt. Het Zelf, de Absolute Werkelijkheid, is de 'gelukzalige ruimte' waar elke dualiteit doorbroken wordt en het Zelf straalt in eeuwige heerlijkheid. *Acalam sukhā*.

<sup>366</sup> 'gebonden' → *bandho* → *bandha* (Skr.): datgene wat je aan iets bindt. Besef dat wanneer jij je identificeert met je lichaam en met je eigen emoties; wanneer je zo betrokken raakt bij de wereld, jij het object van bewustzijn bent. Jij neemt het lichaam, de emoties, de wereld waar als objecten, en je ervaart ze als iets dat zich in jouw bewustzijn voordoet.

Een object worden staat voor gebondenheid, omdat het van jou een speelbal van de wereld maakt; een personage in het werelddrama, in plaats van de toeschouwer ervan. De observator. De getuige. Het 'ware zelf'. *Ātman*.

<sup>367</sup> 'bevrijd' → *mokṣo* → *mokṣa* (Skr.) = spirituele bevrijding, het bereiken van verlichting en het transcenderen van de cyclus van geboorte en dood.

<sup>368</sup> 'Illusie heeft geen vat meer op mij' → *nirāśrayā* (Skr.). *Nirāśrayā* betekent letterlijk 'zonder toevlucht', 'zonder afhankelijkheid' of 'zonder hechting'. Het wordt gebruikt om aan te geven dat de spirituele zoeker vrij is van hechting aan materiële zaken, relaties, ideeën of concepten. Door deze bevrijding van hechting kan de yogi zich openstellen voor de 'ware aard' van de werkelijkheid en spirituele bevrijding bereiken.

Wanneer de yogi aandachtig kijkt, ziet hij vlug dat het een vergissing is te denken dat hij geketend is. Dit is onwetendheid over zijn eigen aard. Wanneer de yogi beseft ('wéét') dat hij Puur Bewustzijn is, verliest deze begoocheling haar wervende kracht.

*Nirāśrayā* impliceert dat er geen externe toevlucht of afhankelijkheid bestaat om vervulling te vinden. Het spoort aan om voorbij de zoektocht naar geluk in materiële bezittingen, relaties, status of externe omstandigheden te gaan en in plaats daarvan de innerlijke bron van vreugde en vrede te ontdekken die volkomen onafhankelijk is van externe factoren.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de beoefenaar aan om zich los te maken van elke externe toevlucht en afhankelijkheid en de ware vrijheid en bevrijding te realiseren die inherent zijn aan het zelf (Skr. *ātman*).

*Nirāśrayā* maakt een essentieel aspect uit van spirituele bevrijding en zelfrealisatie. Door vrij te zijn van hechting en onafhankelijk kan de yogi zijn bewustzijn verruimen en openstellen voor de oneindige mogelijkheden van het universum.

Dit zorgt voor een radicale transformatie in zijn manier van denken en handelen, waarbij hij zich losmaakt van zijn identificatie met zijn lichaam, zijn geest en de wereld rondom hem en zich focust op het bereiken van innerlijke vrede en spirituele vervulling.

<sup>369</sup> 'mist elke grond' → *bhrānti* (Skr.): illusie; vergissing; onwetendheid; misleiding; confusie. Het is een staat van verwarring of verkeerd begrip die voortspruit uit het vasthouden aan illusies en conditioneringen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'bhrānti' naar misvattingen en verkeerde overtuigingen die de geest beheersen en ons afhouden van het realiseren van ons 'ware zelf' (Skr. *ātman*). Het omvat verwarring en onwetendheid die voortkomen uit de identificatie met het lichaam, de geest, de emoties en de wereldse verschijnselen.

<sup>370</sup> 'in werkelijkheid' → *vastuto* → *vastuta* (Skr.). Het begrip wordt in dit vers gebruikt om aan te geven dat er 'in essentie' een diepere, niet-veranderlijke werkelijkheid bestaat die ons gewone bewustzijn te boven gaat.

Deze diepere werkelijkheid wordt beschouwd als de 'ware aard' van de werkelijkheid en aangezien als onveranderlijk, tijdloos en universeel. Als het Zelf. Als Puur Bewustzijn.

<sup>371</sup> 'universum' → *viśva* (Skr.).

<sup>372</sup> 'In werkelijkheid bestaat het universum niet': Dit is het noumenale standpunt, i.c. het standpunt gezien vanuit het perspectief van het Zelf. Het Zelf zegt: Ik alleen ben; Ik alleen besta; het universum is slechts een projectie van Mij.



<sup>373</sup> 'hoewel het [universum] in mij lijkt te bestaan' Dit is het standpunt vanuit het perspectief van het individuele zelf. De Aṣṭāvakra Gītā onderwijst dat de 'ware aard' van het individuele zelf identiek is aan het Universele Bewustzijn, zonder enige separaathed.

Vanuit dit perspectief wordt gezegd 'dat het universum in mij lijkt te bestaan', omdat het universum waargenomen en ervaren wordt door het individuele zelf. Het betekent dat het universum, inclusief alle verschijnselen, objecten en gebeurtenissen, in het bewustzijn van het individuele zelf verschijnt.

Het idee 'dat het universum in mij lijkt te bestaan' benadrukt de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf, waarbij het individuele zelf de waarnemer (de getuige) en het Universele Bewustzijn de essentie is van alles wat waargenomen wordt.

<sup>374</sup> 'lichaam' → saśārīra (Skr.): saśārīra (Skr.): de materiële vorm. Saśārīra wordt gebruikt om te verwijzen naar de toestand van iemand die (nog steeds) gehecht en geïdentificeerd is met zijn lichaam. Zulke identificatie is een belemmering voor spirituele bevrijding omdat het de illusie creëert dat men het lichaam is en niet het Bewustzijn.

<sup>375</sup> 'universum' → viśva (Skr.): de wereld.

<sup>376</sup> 'Het lichaam bestaat niet. Het universum bestaat niet': in de betekenis dat noch het lichaam, noch het universum werkelijkheid zijn. Het zijn slechts projecties van het Zelf.

<sup>377</sup> 'Puur Bewustzijn' → śuddhacinmātra (Skr.). Puur Bewustzijn is vrij van alle mentale constructies en conditioneringen. Het wordt beschouwd als het essentiële Zelf, dat de bron is van alle bewustzijn en ervaringen.

<sup>378</sup> 'nu': → ādhunā (Skr.): in de betekenis van 'nu de onwetendheid vernietigd is'.

<sup>379</sup> Voor de Meester die tot zelfrealisatie gekomen is, heeft de fenomenale werkelijkheid geen enkele betekenis meer: het is slechts waan voor hem. Begoocheling. Illusie. Separatheid is een leugen.

Wanneer we aandachtig—met ons spiritueel oog—naar de werkelijkheid 'kijken', bevindt de Meester zich niet in de wereld, maar bevindt de wereld zich in hem. De Meester is immers Puur Bewustzijn (de Bron; Ruimte; Openheid, Liefde; het Ene; de Ene; kortom de Essentie). De transformatie is compleet. River deep, mountain high.

<sup>380</sup> 'Puur Bewustzijn' → cidātman (Skr.) → cid + ātman: cid = bewustzijn; ātman = het Zelf. Cidātman is de bron van alle bewustzijn en de basis van alle ervaringen. Het is de enige werkelijkheid die bestaat. Ze is onveranderlijk en eeuwig. Puur Bewustzijn is de essentie van alle individuele wezens en de basis van het bestaan.

<sup>381</sup> 'zie' → paśyat (Skr.): observeren; opmerken.

<sup>382</sup> 'dualiteit' → dvaita (Skr.).

<sup>383</sup> 'menigte' → samūhe → samūha (Skr.): een massa; een hoop; een grote hoeveelheid.

<sup>384</sup> 'Ik voel me als een man die verdwaald is in de wildernis en zich afvraagt welke weg hij moet nemen om uit de wildernis te geraken?': de wildernis staat symbool voor de wereld van de zintuiglijke ervaringen, de wereld van dualiteit en verwarring.

Verdwaald zijn symboliseert de staat van verwarring en desoriëntatie die veel mensen ervaren in hun zoektocht naar betekenis, doel en spirituele vervulling. Het duidt op het gevoel van niet weten welke richting te kiezen in het leven.

Het centrale thema van dit vers is de zoektocht naar de juiste weg om uit de wildernis te geraken. Dit verwijst naar de zoektocht naar spirituele verlichting, zelfrealisatie en bevrijding uit de illusies van de wereld.

<sup>385</sup> 'ik ben dit lichaam niet' → *nāham deho* (Skr.): De betekenis van dit begrip is dat ons 'ware zelf' niet ons fysieke lichaam is. In plaats daarvan is ons 'ware zelf' (Skr. *ātman*) Puur Bewustzijn, onafhankelijk van het fysieke lichaam. Dit betekent dat ons lichaam slechts een tijdelijk verschijnsel is dat we gebruiken tijdens ons verblijf op aarde.

Het begrip '*nāham deho*' is belangrijk omdat het ons eraan herinnert dat we niet ons fysieke lichaam zijn en dat we ons niet moeten identificeren met dit lichaam. Dit inzicht laat ons toe ons te concentreren op ons 'ware zelf' (Skr. *ātman*) en ons te focussen op spirituele groei en zelfrealisatie in plaats van ons te laten afleiden door de restricties en beperkingen van het fysieke lichaam.

<sup>386</sup> 'ik ben geen belichaamd Zelf' → *jīva* (Skr.). Het begrip '*jīva*' slaat op het begrensde, belichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat—het zgn. 'ik' waarmee de onwetende, niet-geïnstrueerde mens zich in de zintuiglijke werkelijkheid identificeert.

Volgens de filosofie van de *Aṣṭāvakra Gītā* is het doel van spirituele beoefening om het begrensde, belichaamde, individuele zelf te transcenderen tot het 'ware zelf', *ātman*, dat niet beperkt is tot het individuele zelf of enige andere vorm van beperkt bewustzijn.

<sup>387</sup> 'Ik ben Puur Bewustzijn' → *Chit* (Skr.). Puur Bewustzijn is een verwijzing naar het échte, het Waarachtige. Naar de Bron. Naar het Zelf. *Chit* is het Kern Bewustzijn of Puur Bewustzijn.

Het is de Hoogste Intelligentie of het Ultieme Bewustzijn, dat zich manifesteert wanneer lichaam, zintuigen en geest stil zijn en vrijgemaakt van de onzuiverheden van verlangen, afkeer en onwetendheid. Een onzuivere geest weerspiegelt al de bagger die erin is opgeslagen; een zuivere geest reflecteert uitsluitend het zuivere.

*Chit* is zich niet bewust van 'iets'. Dit duidt op het transcendente karakter van Puur Bewustzijn, waarbij het niet beperkt is tot objectgericht bewustzijn, maar eerder een staat van Zuiver Bewustzijn dat niet gebonden is aan specifieke objecten of ervaringen.

Wanneer een yogi het bewustzijn van het 'ware zelf' bereikt, wordt gezegd dat hij of zij het *prakāśa*—het licht van het Zelf—gerealiseerd heeft. Het bewustzijn van het *prakāśa* wordt beschouwd als de Hoogste staat van Verlichting en Bevrijding in de *vedānta*-filosofie.

Het universum—de wereld van de verschijningsvormen—is stoffelijk (Skr.: *rūpa*) en bezit geen eigen bewustzijn. Het kan slechts gekend worden als het Zelf het verlicht.

<sup>388</sup> 'Mijn enige gebondenheid is mijn levensdrang' → *jīvite sprhā* (Skr.): levensdrang; worderingsdrang. *Jīvite sprhā* is begeerte of verlangen naar het leven. Het staat voor het verlangen om te blijven leven en te overleven, zelfs als dat betekent dat men zich vastklampt aan materiële zaken en hiervoor onrealistische angsten en zorgen oproept. Het is duidelijk dat *jīvite sprhā* één van de grootste hindernissen is voor spirituele groei en zelfrealisatie.

Daarom moet de yogi *jīvite sprhā* overstijgen en zich richten op spirituele beoefening om het 'ware zelf' te realiseren en finaal bevrijd te worden uit de cyclus van wedergeboorte en dood. Puur Bewustzijn gaat voorbij leven en dood. Daarom is de levensdrang hieraan ondergeschikt. Elke drang naar 'worden' is een negatie van de 'ware aard' van de yogi. Een negatie van het Zelf.

<sup>389</sup> 'oneindige' → *ananta* (Skr.). Het begrip 'ananta' verwijst naar het oneindige, het eindeloze en het grenzeloze. Het wordt gebruikt om te wijzen naar het oneindige Zelf, dat niet beperkt wordt door enige vorm van dualiteit, beperking of begrenzing.

Het Zelf kan niet begrepen of waargenomen worden met behulp van de zintuigen of de geest, maar uitsluitend 'ervaren' worden door middel van spirituele beoefening en zelfrealisatie.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de nadruk gelegd op het besef dat het Zelf niet gekend of begrepen kan worden door middel van uiterlijke waarneming of intellectuele analyse. Het Zelf transcendeert de zintuigen en de geest. Het Zelf is van een subtiele aard die voorbij de materiële wereld ligt.

<sup>390</sup> 'oceaan' → *bhuvana* (Skr.). Het Zelf wordt hier vergeleken met een onbegrensde, oneindige oceaan, waarin golven ontstaan van 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, het verlangen, de afkeer...) roept de vormen op, met al hun beperkingen, begrenzingen en conditioneringen.

Anders gezegd: het universum is een mentale constructie, een product van de geest, waarbij de verscheidenheid aan conditioneringen, beperkingen en begrenzingen ontstaat door de identificatie met gedachten en verlangens. De tekst lijkt hier te verwijzen naar het inzicht dat de geest een belangrijke rol speelt in het scheppen van de wereld en het ervaren van conditioneringen.

<sup>391</sup> 'de wind van het denken' → *cittavāte* (Skr.): *citta* + *vāte* : *citta* = het denken; de gedachten; *vāte* → *vāti* = de wind. *Cittavāte* = de wind van het denken.

<sup>392</sup> 'oprijzen' → *samudyate* → *samudyata* (Skr.): tot ontstaan komen; het proces van het verschijnen van de vormen. Dit 'verschijnen van de vormen' moet breed geïnterpreteerd worden: het gaat over alles wat ontstaat in het bewustzijn: fenomenen, gedachten, verlangens en begeerten in de geest.

Concreet: het universum en jiva komen tot ontstaan als het denken zich manifesteert. En nóg specifiek: dit 'oprijzen', dit ontstaan van fenomenen en geconditioneerde ervaringen gebeurt als gevolg van onwetendheid en verlangen.

<sup>393</sup> 'duizenden' → *vicitra* (Skr.), in de betekenis van 'de vele'.

<sup>394</sup> 'golven' → *kallola* (Skr.): deze metafoor duidt op de beweging en de kracht van de golven van de oceaan, die ontstaan door de wind en de getijden. Verder naar de geluiden die door de branding veroorzaakt worden.

De golven zijn een beeldspraak voor de onrustige en turbulente aard van de menselijke geest, die voortdurend bewogen wordt door gedachten en emoties.

*Kallola* verwijst naar de voortdurende beweging en verandering; naar de vluchtige en onstabiele aard van de wereldse verschijnselen, die inherent is aan het leven en de wereldse ervaring. Het symboliseert de cyclische aard van het leven, waarin vreugde en lijden, succes en mislukking, komen en gaan als golven in de oceaan.

<sup>395</sup> '[wanneer de wind] gaat liggen' → *praśāmyati* → *praśām* (Skr.): kalm worden; tot rust komen; ophouden te bestaan. Deze metafoor staat voor het kalmeren of tot rust brengen van de geest. Het duidt op een staat van innerlijke rust, waarin de geest bevrijd is van onrustige en storende gedachten.

*Praśāmyati* wordt vaak gebruikt in de context van meditatie en yoga, waarbij het doel is om de geest te kalmeren en te concentreren.

<sup>396</sup> 'zinkt [het schip]' → *vinaśvara* (Skr.): wordt vernietigd; vergaat. *Vinaśvara* refereert naar zaken die vergankelijk zijn of tijdelijk van aard, i.c. naar alle materiële verschijnselen, die onderworpen zijn aan verandering en verval.

*Vinaśvara* wordt vaak gebruikt in contrast met het eeuwige en onveranderlijke Zelf, dat beschouwd wordt als de enige werkelijkheid die blijvend is. *Vinaśvara* verwijst ook naar de vergankelijkheid van menselijke verlangens en ambities, die finaal slechts leiden tot lijden, ontgoocheling en teleurstelling.

Kortom: *vinaśvara* wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om de fundamentele onbestendigheid van het materiële bestaan te benadrukken en om de noodzaak van zelfrealisatie te onderstrepen.

<sup>397</sup> 'vergaat het schip met zijn koopman': Het schip is een allegorie voor het schip waarmee de koopman—een beeldspraak voor de individuele mens (het 'belichaamde zelf'- Skr. *jīva*) in de oceaan verdwijnt.

De handelswaar van de koopman is zijn karma; heilzaam karma is zijn winst; onheilzaam karma zijn verlies. De betekenis van deze allegorie is de volgende: op dezelfde wijze als het universum (Skr. *viśva*) en het individuele zelf (Skr. *jīva*) tot ontstaan komen wanneer het denken zich manifesteert, zo ook vergaan ze als het denken ophoudt. Wanneer het universum en het individuele zelf verdwijnen, lossen ze op in Puur Bewustzijn. In het Zelf.

<sup>398</sup> 'het belichaamde zelf' → *jīva* (Skr.). Het begrip 'jīva' slaat op het begrensde, belichaamde zelf—het 'ik' waarmee de onwetende mens (Skr. *prthagjana*) zich in de relatieve werkelijkheid identificeert.

<sup>399</sup> 'overeenkomstig hun eigenheid': afhankelijk van de staat van onwetendheid en het karma van de respectievelijke *jīva*'s.

<sup>400</sup> 'opnieuw in mij weg te zinken': in de betekenis van 'opnieuw oceaan worden'. Dit doet zich voor wanneer de onwetendheid opgeheven is en het karma uitgewerkt.

<sup>401</sup> 'Paramātmā' (Skr.) → param + ātmā: param = het hoogste, het ultimste; ātmā = het Zelf, Bewustzijn. Paramātmā = het onveranderlijke, alomtegenwoordige bewustzijn dat het hele universum doordringt en overstijgt. Het is het hoogste spirituele principe dat voorbij alle dualiteit en beperkingen van het individuele zelf (Skr. ātman) en de materiële wereld staat. Paramātmā wordt beschouwd als de Ultieme Realiteit, de onveranderlijke, ongeconditioneerde bron van alle schepping en het ware wezen achter alle verschijnselen. Door inzicht in de eenheid van het individuele zelf met Paramātmā wordt bevrijding (Skr. mokṣa) bereikt, waarbij de cyclus van wedergeboorte (Skr. saṃsāra) wordt doorbroken en het individuele zelf zich verenigt met het Ultieme Zelf.

<sup>402</sup> 'Bodhamātra' (Skr.) → bodha + mātra: bodha = bewustzijn; mātra = slechts, enkel, alleen maar, puur. Bodhamātra = Puur Bewustzijn, Zuiver Bewustzijn. Het begrip 'Bodhamātra' wordt gebruikt om te verwijzen naar het onveranderlijke, non-duale bewustzijn dat aanwezig is in alle wezens. Het is het 'Ware Zelf', het Ultieme Bewustzijn dat geen dualiteit, beperkingen of veranderingen kent. Bodhamātra wordt beschouwd als de essentie van het individuele zelf (Skr. ātman) en is identiek aan het Universele Zelf (Skr. Brahman).

Paramātmā en bodhamātra zijn geen synoniemen: ze benadrukken verschillende perspectieven: paramātmā verwijst naar het Hoogste Zelf dat de bron is van alles, terwijl bodhamātra verwijst naar het Puur Bewustzijn dat de 'ware aard' van het individuele en Universele Zelf onthult.

<sup>403</sup> '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 noodzakelijkerwijs de ware werkelijkheid is. Onze geest kan misleid worden door onze verbeelding, conditioneringen en vooroordelen, waardoor we dingen anders waarnemen dan ze in werkelijkheid zijn. Daarom nodigt de Aṣṭāvakra Gītā ons uit om ons bewust te worden van onze eigen onwetendheid en illusies, en om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is. Dit is de sleutel tot het overstijgen van de illusies én het ontdekken van de 'ware aard' van het bestaan.

<sup>404</sup> Swami Vivekananda, Complete Works — [https://www.vedanta-pitt.org/wp-content/uploads/2020/05/Complete\\_Works\\_of\\_Swami\\_Vivekananda\\_all\\_volumes.pdf](https://www.vedanta-pitt.org/wp-content/uploads/2020/05/Complete_Works_of_Swami_Vivekananda_all_volumes.pdf)

<sup>405</sup> aparajñāna (Skr.) → aparā + jñāna = niet-weten; onwetendheid. Het is het antoniem van 'jñāna', dat inzicht betekent. 'Aparajñāna' verwijst naar het gebrek aan kennis of inzicht in bepaalde zaken, vooral in een spirituele of filosofische context.

In de context van advaita vedānta wordt 'aparajñāna' geassocieerd met wereldse kennis, terwijl 'parajñāna' staat voor spirituele kennis en zelfrealisatie. Aparajñāna vertegenwoordigt de onwetendheid of het gebrek aan begrip van de non-dualistische aard van de realiteit en de ware aard van het zelf (Skr. ātman) en het universele Zelf (Skr. Brahman).

<sup>406</sup> Het begrip 'aparajñāna' is erg uitgebreid en laat geen ruimte voor interpretatie. Ook de Upanishads en de Veda's—de meest verheven geschriften van het hindoeïsme—behoren hiertoe. Net zoals de sutra's. Het is 'slechts' gelimiteerde kennis die naar de absolute wijsheid wijst. Puur weten—parajñāna—heeft geen woorden nodig. Gaat eraan voorbij.

<sup>407</sup> Advaita vedānta stelt dat onwetendheid (Skr. avidyā) de oorzaak is van de illusie van dualiteit en afgescheidenheid in de wereld. Aparajñāna, wereldse kennis, beperkt zich tot het begrijpen van de zintuiglijke wereld van dualiteit en verschijnselen, en het houdt de illusie van afgescheidenheid in stand. In die zin kan men zeggen dat de som van aparajñāna bijdraagt tot onwetendheid omdat ze ons gevangen houdt in de illusie van de materiële wereld en separaetheid.

Onwetendheid wordt in advaita vedānta beschouwd als een obstakel voor spirituele groei en bevrijding. Om onwetendheid te overwinnen, wordt het beoefenen van parajñāna, spirituele kennis en zelfrealisatie, aangemoedigd. Dit leidt tot inzicht in de non-dualiteit van de realiteit en het besef van de eenheid van het individuele zelf (Skr. ātman) met het Universele Zelf (Skr. Brahman), wat tot bevrijding uit de illusie van dualiteit en onwetendheid aanleiding geeft.

<sup>408</sup> De nadruk op stilte en woordeloze transmissie benadrukt dat de Ultieme Werkelijkheid in wezen onkenbaar is met conventionele taal en concepten en dat de diepste vormen van spiritueel inzicht voorbij woorden en concepten gaan.

<sup>409</sup> Dit sluit aan bij het concept van de mind (geest) als schepper van illusoire realiteiten en het belang van onthechting aan gedachten en conditioneringen in de Aṣṭāvakra Gītā. Het denken kan je niet stoppen. Je kunt het zelfs niet starten. Denken gebeurt gewoon. Het gebeurt 'vanzelf'. Zonder dat er iets of iemand aan te pas komt.

<sup>410</sup> 'waarom' → katham (Skr.): in de betekenis van 'hoe?'; 'op welke manier?'; 'met welke intentie?'.  
<sup>411</sup> 'een Meester' → dhīrasya (Skr.). Het begrip verwijst naar iemand die een hoog niveau van wijsheid, inzicht en spiritueel bewustzijn bereikt heeft. Het is iemand die zijn 'ware aard' met standvastigheid gerealiseerd heeft en bevrijd is van de beperkingen en illusies van de zintuiglijke wereld. Een Meester. Een Jñānī.

<sup>412</sup> 'kent' → vijñā (Skr.): wéét. Het verwijst naar het diepe begrip en de directe ervaring van de werkelijkheid zoals ze is, zonder enige vervorming of illusie. Yathā-bhūta. Het gaat hier over de hoogste vorm van spiritueel inzicht. Dit impliceert een directe ervaring en de realisatie van de 'ware aard' van het zelf en de wereld.

<sup>413</sup> 'zichzelf kennen] als het Zelf' → ātmajñāna (Skr.) → ātma + jñāna: ātma = het Zelf; jñāna = wijsheid, inzicht. Ātmajñāna = inzicht in het Zelf. Ātmajñāna verwijst naar de hoogste kennis die men kan verwerven, namelijk inzicht in het 'ware zelf' (Skr. ātman). Het is inzicht dat ontstaat door middel van directe ervaring. Anubhāva.

Ātmajñāna wordt beschouwd als het uiteindelijke doel van de spirituele zoektocht, aangezien het leidt tot de eenheidservaring en de totale bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt ātmajñāna aangewezen als de sleutel die de poort tot bevrijding opent.

<sup>414</sup> 'van nature' → tattvataḥ (Skr.): wezenlijk; essentieel; in werkelijkheid; de werkelijke aard van iets. Het duidt op het begrijpen van de waarheid zoals ze wéerlijk is, zonder beperkingen of vertroebeling van het denken. Tattvataḥ wordt gebruikt in de context van spiritueel inzicht en begrip, waarbij het doel is om de essentie van het Zelf en het universum te begrijpen en te realiseren (= herkennen, erkennen en er één mee worden).

<sup>415</sup> 'onvergankelijk' → *avināśin* (Skr.): eeuwig, niet verwoestbaar. Het begrip wordt gebruikt om te verwijzen naar het onvergankelijke, onvernietigbare of onverwoestbare aspect van het Zelf.

Het duidt naar een toestand—een status—die niet onderhevig is aan verandering, verval of vernietiging. Het wijst naar de onveranderlijke aard van het Zelf, dat niet beïnvloed wordt door de materiële wereld en die blijft bestaan ondanks de permanente veranderingen in de wereld.

Door *avināśin* in zichzelf te realiseren, wordt de yogi bevrijd van de angst voor de dood en de beperkingen van de materiële wereld, en wordt hij in staat gesteld om de 'ware aard' van het Zelf en het universum te begrijpen en te realiseren.

<sup>416</sup> 'het vergaren van rijkdom' → *arthārjana* (Skr.): het verwerven van rijkdom en bezit. Het begrip slaat op het nastreven van materiële welvaart en op de inspanningen die men doet om rijkdom te verwerven.

*Arthārjana* wordt beschouwd als een afleiding van de zoektocht naar de waarheid en het doel van het leven. *Arthārjana* kan aanleiding geven tot gehechtheid, hebzucht en egoïsme.

Daarom wordt *arthārjana* in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om te illustreren dat materiële rijkdom niet de ultieme voldoening of het ultieme doel van het leven is en dat het nastreven van spirituele groei en bevrijding van veel groter belang is.

<sup>417</sup> 'parelmoer' → *śukti* (Skr.). In dit vers wordt het woord 'śukti' gebruikt om aan te duiden dat iets anders kan zijn, dan wat het in werkelijkheid is. Het is een metafoor die gebruikt wordt om de tijdelijke en veranderlijke aard van de materiële wereld te illustreren.

Net zoals het parelmoer van een schelp er uitziet als een zilveren voorwerp een illusie is, zo ook is de materiële wereld een illusie die de yogi afleidt van de 'ware aard' van het zelf en van het universum.

<sup>418</sup> 'zilver' → *rajata* (Skr.).

<sup>419</sup> 'begeerte' → *lobha* (Skr.): in de betekenis van 'hebzucht of begeerte naar zintuiglijke objecten' (Skt. *viṣayā*). *Viṣayā* beschrijft de objecten van zintuiglijke waarneming. Het verwijst naar de wereld van uiterlijke ervaringen en waarnemingen die ons afleiden van de innerlijke realiteit.

*Viṣayā* wordt gebruikt in contrast met het begrip 'ātman', wat verwijst naar het 'ware zelf' dat elke zintuiglijke waarneming transcendeert.

<sup>420</sup> 'onwetendheid over het Zelf': in de betekenis van 'wie het Zelf niet kent'; 'wie geen inzicht heeft in het Zelf'.

<sup>421</sup> 'de wereld van zintuiglijkheid' → *viṣayabhramagocare* (Skr.): *viṣaya* + *bhrama* + *gocare*: *viṣaya* = 'object', 'onderwerp' of 'sfeer'. Het verwijst naar datgene wat de aandacht trekt, zoals zintuiglijke objecten, gedachten, emoties, verlangens en ervaringen. Het zijn dingen waar de geest zich op richt en die het vermogen hebben om reacties, hechtingen en identificaties te veroorzaken; *bhrama* = 'rondwalen' of 'rondzwerven'. Het verwijst naar de beweging van de geest die voortdurend van het ene object naar het andere dwaalt, zonder ergens rust of stabiliteit te vinden; *gocare* → *gocara* = het 'veld', in de betekenis van 'het hele speelveld' dat alle zintuiglijke objecten, gedachten, emoties, verlangens en ervaringen omvat.

Het verwijst naar de onophoudelijke afleiding en onrust van de geest, die zich steeds hecht aan nieuwe objecten en zintuiglijke indrukken, zonder werkelijke vervulling te vinden.

*Viṣayabhramagocare* staat eveneens voor het proces waarbij de geest voortdurend heen en weer beweegt tussen verschillende objecten en ervaringen, zonder innerlijke rust of stabiliteit te vinden.

Het suggereert dat de geest gemakkelijk wordt afgeleid en gevangen raakt in de verscheidenheid van zintuiglijke indrukken en mentale activiteiten. Het is een toestand waarin de geest niet in staat is om diepe concentratie, helderheid of innerlijke vrede te bereiken.

<sup>422</sup> 'als je wéét dat jij het Zelf bent': letterlijk staat er in de tekst 'Ik ben Dat' → *so ham asmiti* (Skr.). In het gezegde 'Ik ben Dat' verwijst 'Dat' naar het Absolute Zelf, het Universele Bewustzijn.

Voor *advaita-adepten* is dit een duidelijk begrip. Voor anderen kan het cryptisch gezegde 'Ik ben Dat' moeilijker liggen. Daarom heb ik de vrijheid genomen om het vrij te vertalen als volgt: 'als je wéét dat jij het Zelf bent' → de 'ware aard' van *jīva* = *ātman* = *Brahman*.

<sup>423</sup> 'golven' → *taraṅgā* (Skr.).

<sup>424</sup> 'oceaan' → *sāgara* (Skr.).

<sup>425</sup> 'werelden ontstaan en vergaan zoals golven in de oceaan'. Hier wordt eenzelfde metafoor gebruikt als in (Vers 2-23).

<sup>426</sup> 'ellendig' → *dīna* (Skr.), in de betekenis van 'arm', 'nederig', 'behoefstig' of 'hulpeloos'. Het begrip wordt gebruikt om iemand te beschrijven die gebrek heeft aan werelds bezit, sociale status of spirituele ontwikkeling. Het verwijst naar iemand die zichzelf als onbeduidend, kwetsbaar of afhankelijk beschouwt.

In een spirituele context wordt 'dīna' gebruikt om te verwijzen naar iemand die deugden als bescheidenheid, nederigheid en mededogen cultiveert. Het kan ook verwijzen naar iemand die zich bewust is van zijn eigen onwetendheid en afhankelijkheid van anderen en die streeft naar spirituele groei en bevrijding uit *duḥkha*.

Algemeen gezien impliceert het begrip 'dīna' een erkenning van beperkingen en een besef van de noodzaak van spirituele ontwikkeling en deugdzaamheid. Het zet aan tot mededogen en compassie jegens anderen die minder fortuinlijk zijn en het herinnert aan het belang van bescheidenheid en onthechting op het spirituele pad.



<sup>427</sup> 'waarom moet je je dan nog ellendig als een bedelaar voelen?' Al onze vrees, hulpeloosheid, ellende, kortom *duḥkha*, spruit voort uit onze misvatting dat het universum iets anders is dan ons eigen 'ik'. Zoals de golven van de zee niets anders zijn dan de oceaan zelf, zo ook is het universum niets anders dan ons 'ik'. Wie dit inziet en in zichzelf realiseert zal kalm en sereen, onbevreesd en innerlijk tevreden zijn.

<sup>428</sup> 'verteld' in de betekenis van 'nadat je tot het inzicht gekomen bent'.

<sup>429</sup> *Puur Bewustzijn* → *śuddhacaitanya* (Skr.). Het begrip *śuddhacaitanya* verwijst naar het *Puur Bewustzijn* dat inherent is aan ons 'ware zelf'. Het verwijst naar het bewustzijn dat niet ingeperkt wordt door concepten, conditioneringen of egoïstische verlangens.

*Het Zelf* is de diepste essentie van wie en wat we werkelijk zijn. Het is dit *Puur Bewustzijn* dat ons in staat stelt om onze 'ware aard' te realiseren en ons te bevrijden uit de illusies en begoochelingen van de zintuiglijke wereld. Het is dit bewustzijn dat ons in staat stelt om de waarheid te kennen en te begrijpen dat alles één is.

<sup>430</sup> 'hechten' → *samsakto* → *samsakta* (Skr.): gebonden zijn aan; geketend aan; de slaaf zijn van. Het verwijst naar hechting of gehechtheid aan de fenomenale wereld. Het wordt geassocieerd met egoïsme en met identificatie van het lichaam, geest en zintuigen.

*Samsakta* is een hindernis voor spirituele groei en bevrijding, omdat het de yogi gevangen houdt in de cyclus van geboorte en dood en hem beperkt in zijn vermogen om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen.

<sup>431</sup> 'bezoedeld' → *māliṇya* (Skr.): in de betekenis van 'mentale vervuiling'. Het is een term die gebruikt wordt om de mentale obstakels en conditioneringen aan te duiden die de yogi ervan weerhouden om zijn 'ware aard' te realiseren en hem belemmeren in zijn spirituele groei.

<sup>432</sup> 'hebzucht': in essentie wil 'bezit' zeggen 'niet-bezit door een ander'. Hebzucht ontstaat uit deze dualiteit.

<sup>433</sup> 'Wijze' → *Muni* (Skr.): een asceet.

<sup>434</sup> 'inzicht' → *jānat* (Skr.).

<sup>435</sup> 'dat het Zelf in alle dingen aanwezig is' → *sarvabhūte* → *sarvabhūta* (Skr.): wat zich bevindt in alle levende wezens. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt dit begrip gebruikt om de essentie van het non-dualisme uit te leggen. Het refereert naar het feit dat het Zelf aanwezig is in alle levende wezens en dat alle levende wezens finaal één zijn in het Zelf. Door het begrijpen en realiseren van deze eenheid en het overstijgen van dualiteit, bevrijdt de yogi zichzelf.

<sup>436</sup> 'de hoogste staat van non-dualiteit' → *paramādvaita* (Skr.) → *paramā* + *dvaita*: de ultiemste staat van niet-dualiteit. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'paramādvaita' gebruikt om te verwijzen naar de hoogste staat van bewustzijn, waarin alle dualiteit opgeheven is en alleen de éénheid en non-dualiteit van het bestaan overblijft. Het wordt beschouwd als het ultieme doel van spirituele beoefening in de Indische filosofie en spiritualiteit.

Voor de *Aṣṭāvakra Gītā* is de ervaring van *paramādvaita* de ultieme bevrijding, die leidt tot een eeuwige staat van gelukzaligheid en vrede.

<sup>437</sup> 'bereikt heeft' → āsthita (Skr.): letterlijk: die in deze toestand standvastig 'verblijft'; 'die in deze toestand standvastig gevestigd is'. Standvastigheid is het kernwoord.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'āsthita' gebruikt om te verwijzen naar een yogi die gevestigd is in de hoogste staat van bewustzijn of spirituele realisatie. Het gaat om iemand die stevig verankerd is in deze staat en die niet (meer) wordt beïnvloed door de dualiteit van de materiële wereld. De tekst van het vers benadrukt het belang van het ontwikkelen van standvastigheid in spirituele beoefening.

Om de hoogste staat van bewustzijn te bereiken, moet de yogi zich richten op zijn innerlijke realiteit en zich losmaken van de dualiteit en gehechtheid aan de materiële wereld. Door standvastig te blijven in zijn beoefening en zich te blijven richten op het bereiken van spirituele realisatie, kan hij finaal de staat van āsthita bereiken.

<sup>438</sup> 'bevrijding' → mokṣa (Skr.).

<sup>439</sup> 'gefocust' → ārthe → ārtha (Skr.): het gestelde 'doel'; het 'object'; het 'nut'; de 'betekenis'. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'ārthe' gebruikt om te verwijzen naar het 'doel' van het bestaan, naar de betekenis van het menselijk leven.

De tekst van het vers benadrukt dat het menselijk leven niet alleen bedoeld is om materiële verlangens te bevredigen, maar dat het een hoger spiritueel doel heeft. Het doel van het menselijk leven is volgens de tekst om spirituele realisatie te bereiken en de hoogste staat van bewustzijn te ervaren.

De tekst stelt dat het zoeken naar materiële bevrediging alleen maar leidt tot tijdelijk geluk en lijden, terwijl het zoeken naar spirituele realisatie leidt tot blijvende vreugde en gelukzaligheid.

<sup>440</sup> 'verlangen' → kāmavaśa (Skr.) → kāma + vaśa: kāma = lust, begeerte, verlangen naar; vaśa = beoedeld zijn, besmet zijn.

<sup>441</sup> 'geremd' → vikalāh → vikala (Skr.), in de betekenis van 'verstoord'; 'verward'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'vikalāh' naar een staat van mentale onrust en verwarring, waarin men niet in staat is om adequaat te handelen of efficiënt te reageren op situaties in het leven. Het wordt beschouwd als een toestand die voortkomt uit een gebrek aan spirituele wijsheid en zelfkennis.

<sup>442</sup> 'die wéét' → jñāna (Skr.): doordrongen van inzicht.

<sup>443</sup> 'voorbestede vijand' → durmitramavadhāryā (Skr.) → durmitra + avadhāryā: durmitra = vijand; avadhāryā = voorbestemd, uitgelezen, gepredestineerd. Dit verwijst naar de neiging van sommige mensen om wijsheid te vermijden of te weerstaan aan inzicht omwille van vooroordelen, angsten of emotionele hindernissen.

<sup>444</sup> 'de vijand van inzicht is', in de betekenis van: 'belemmering van inzicht in het Zelf.

<sup>445</sup> 'hunkert' → śrita (Skr.).

<sup>446</sup> 'iemand die onthecht is' → *virakta* (Skr.): iemand die vrij is van verlangen, passie en wereldse hechting; iemand die 'vervreemd' is van de wereld. Het verwijst naar de spirituele kwaliteit van het loslaten van aardse verlangens en het zoeken naar innerlijke vrede en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

Een persoon die *virakta* is, richt zijn aandacht op de hogere waarheid, i.c. op het realiseren van het Zelf, en niet op het najagen van materiële doelen en verlangens.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'virakta' naar een staat van geestelijke onthechting, waarin de yogi vrij is van verlangen en begeerte. *Virakta* wordt beschouwd als een belangrijke stap op het pad naar verlichting en bevrijding.

<sup>447</sup> 'het onderscheid' → *vivekin* (Skr.) → *viveka* (Skr.): onderscheidingsvermogen, i.c. het verschil maken tussen wat werkelijk, respectievelijk onwerkelijk is, tussen wat permanent en vergankelijk is en tussen wat blijvend geluk en wat tijdelijke bevrediging biedt.

Een persoon die 'vivekin' is, wordt beschouwd als iemand die in staat is om de illusies van de materiële wereld te doorzien en de waarheid van de spirituele realiteit te onderkennen.

*Vivekin* is nauw verbonden met het concept van 'jñāna', wat 'inzicht' betekent. Het is een belangrijke kwaliteit voor spirituele ontwikkeling. Het wordt geassocieerd met het vermogen om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren.

<sup>448</sup> 'het eeuwige en het vergankelijke' → *nityānitya* (Skr.) → *nitya* + *anitya*: *nitya* = het eeuwige; *anitya* → *a* + *nitya* = het niet-eeuwige, het veranderlijke. Het begrip verwijst naar de dualiteit tussen wat permanent is (Skr. *nityā*) en wat vergankelijk is (Skr. *anitya*) in de materiële wereld. Het benadrukt de vergankelijkheid van alle zintuiglijke fenomenen en stelt dat het Zelf het enige is dat permanent is.

Een yogi die 'nityānitya' begrijpt, wordt beschouwd als iemand die in staat is om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen en het pad naar verlichting en bevrijding te realiseren.

<sup>449</sup> 'hunkert naar bevrijding' → *mokṣakāma* (Skr.) → *mokṣa* + *kāma*: *mokṣa* = bevrijding; *kāma* = verlangen, hunkeren. *Mokṣakāma* = hunkeren naar bevrijding. Het verwijst naar het verlangen om bevrijd te worden uit de cyclus van geboorte en dood en om de Ultieme Realiteit van het Zelf te verwezenlijken.

<sup>450</sup> 'het uiteenvallen van het lichaam': de dood. Dit is vergelijkbaar met de Pali-uitdrukking die men in verschillende boeddhistische sutta's terugvindt: 'kāyassa bhedā param maraṇā', letterlijk vertaald als 'het opbreken van het lichaam na de dood'—een rechtstreekse verwijzing naar de *khandha*'s die uit elkaar vallen.

<sup>451</sup> 'de Wijze' → *dhira* (Skr.). Syn.: de *Jñānī*, de Wijze, de Verlichte, de Bevrijde, de kenner van het Zelf. De Meester. Met 'dhira' wordt een 'wijs persoon' of een 'verlicht persoon' bedoeld. Een *dhira* is iemand die zijn verlangen beteugeld heeft en zijn geest getemd, waardoor hij bevrijd is van mentale onrust en emoties. *Dhira*'s hebben een diepgaand begrip van de waarheid en het Zelf, en zijn daarom in staat om kalm te blijven te midden van alle turbulenties van het bestaan.

<sup>452</sup> 'ervaart' → *paśyat* (Skr.). Het begrip 'paśyat' slaat op innerlijke waarneming, waarbij de geest in staat is om de werkelijkheid te zien zoals die is, zonder beïnvloed te zijn door de sluiers van illusie en onwetendheid. Het betekent dat de geest helder en onbevooroordeeld is, en in staat om de 'ware aard' van de werkelijkheid te zien en te begrijpen.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het essentieel is om de illusie van afgescheidenheid te transcenderen. Het is door middel van innerlijke waarneming dat de aspirant in staat is om de waarheid te realiseren en zich te bevrijden uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*).

<sup>453</sup> 'de geest van een gerealiseerde Wijze' → *mahāśaya* (Skr.) → *mahā* + *śaya*: *mahā* = groot; *śaya* = meesterschap; wijsheid. Een *mahāśaya* is iemand die een grote mate van spirituele wijsheid, beheersing en volharding gerealiseerd heeft.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip *mahāśaya* gebruikt om een verlichte Meester aan te duiden die de hoogste waarheid bereikt heeft. Een verlichte Meester is hij die de 'ware aard' van het Zelf begrepen heeft en zijn geest bevrijd heeft van alle bezoedelingen, conditioneringen en illusies.

<sup>454</sup> 'eigen' → *sva* (Skr.): wat tot zijn lichaam behoort; wat van 'hem' is. Het begrip 'sva' benadrukt de essentie van het individu, dat identiek is aan het Zelf. Het begrip 'sva' wordt in dit vers gebruikt om de noodzaak te beklemtonen van het transcenderen van het ego en de illusie van separatheid, zodat de 'ware aard' van het Zelf gerealiseerd wordt.

<sup>455</sup> 'lichaam' → *śarīra* (Skr.). Het begrip 'śarīra' wordt gebruikt om het fysieke lichaam aan te duiden. Het woord 'śarīra' komt van de Sanskriet wortel 'śr', wat 'afsnijden' betekent. Dus het lichaam wordt beschouwd als datgene wat uiteindelijk zal 'afgesneden', i.c. 'verlaten' zal worden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het begrip 'śarīra' de tijdelijkheid en de vergankelijkheid van het lichaam. Het fysieke lichaam wordt beschouwd als een tijdelijk voertuig van bewustzijn.

<sup>456</sup> 'als was dit het lichaam van een ander' → *anya* (Skr.). 'Ander' heeft een dubbele bodem: het is niet énkél 'anders' dan het lichaam van de yogi; het is ook anders dan het Zelf.

Het begrip 'anya' geeft aan dat alles wat als 'ander' wordt gepercipieerd, een illusie is en dat er slechts één werkelijkheid bestaat, namelijk het Zelf.

<sup>457</sup> 'lof' → *saṃstave* → *saṃstava* (Skr.).

<sup>458</sup> 'bloom' → *nindā* (Skr.).

<sup>459</sup> 'Bij lof of bloom': lof en bloom zijn altijd het resultaat van iemands gedrag; van iemands handelen. Indien iemand 'ontdekt' dat zijn fysieke en mentale handelingen geen verband houden met zijn essentiële zelf, wordt hij niet langer beroerd door lof of bloom.

<sup>460</sup> 'met helder en diep besef' → *janana* (Skr.). *Janana* verwijst rechtstreeks naar het inherent proces van ontstaan en vergaan dat het hele universum doordeseemt. Het begrip 'janana' verwijst naar wedergeboorte of reïncarnatie, waarbij een individuele ziel na de dood opnieuw geboren wordt in het lichaam ('herbevezing' of 'verrijzenis') of in een andere vorm. Volgens dit concept gaat de ziel door een cyclus van geboorte en dood, tot het uiteindelijk de staat van bevrijding of verlichting bereikt.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'janana' beschouwd als een illusie die veroorzaakt wordt door de identificatie van het individuele zelf (Skr. *jīva*) met het lichaam en de geest. Het wordt beschreven als een vicieuze cirkel waarin de mens gevangen zit, en waaruit hij alleen kan ontsnappen door zelfrealisatie.

Het begrip 'janana' is een onrechtstreekse maar dringende oproep aan de yogi om de beperkingen van het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) te overstijgen en zo tot bevrijding (Skr. *mokṣa*) te komen.

<sup>461</sup> 'het hele universum' → *viśva* (Skr.).

<sup>462</sup> 'onderkent' → *paśyat* (Skr.): in de betekenis van 'merkt hij op'; 'ziet hij'; 'kent hij'.

<sup>463</sup> 'verdwijnt zijn belangstelling ervoor.' → *vigata* (Skr.), in de betekenis van 'vrij zijn van'; 'ontdaan zijn van'. Het woord 'vigata' wordt gebruikt in de context van spirituele bevrijding. Het verwijst naar het feit dat de yogi die de illusie van de zintuiglijke wereld volledig onderkent, geen belangstelling meer opbrengt voor zulk tijdelijk, vergankelijk fenomeen.

<sup>464</sup> 'de Wijze' → *dhīradhī* (Skr.). *Dhīradhī* verwijst naar een persoon die moedig en standvastig is. Het woord wordt gebruikt in de context van de spirituele zoektocht, waarbij de yogi een sterke, vastberaden geest nodig heeft om de obstakels en uitdagingen te overwinnen.

<sup>465</sup> 'de dood' → *mṛtyau* → *mṛtyu* (Skr.). Het woord wordt gebruikt om de vergankelijkheid en tijdelijkheid van het menselijk bestaan te benadrukken en als reminder dat alles in de zintuiglijke wereld finaal een einde neemt, inclusief het eigen fysieke lichaam.

<sup>466</sup> 'Wijze' → *Mahātma* (Skr.): letterlijk 'Grote Geest' of 'Grote Ziel'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'Mahātma' gebruikt om de spirituele Meester aan te duiden die de yogi begeleidt op zijn spirituele pad. Het wordt ook gebruikt om iemand te beschrijven die de staat van verlichting bereikt heeft en zich volledig heeft gerealiseerd als het Ultieme Zelf. Voor de leesbaarheid van het vers hou ik hier het begrip 'Wijze' aan.

<sup>467</sup> 'In zijn geest verlangt hij nergens naar' → *niḥspr̥haṃ mānaśaṃ* (Skr.) → *niḥspr̥ha* (Skr.): vrij van verlangen; *mānaśa*: wat de geest voortbrengt. Het begrip 'niḥspr̥haṃ mānaśaṃ' verwijst naar een geestestoestand die vrij is van verlangen. Het betekent een geest die bevrijd is van begeerte. Verlangen naar bevrijding is óók 'verlangen'. Een yogi die hunkert naar bevrijding heeft nog werk voor de boeg. Dit vormt een hindernis. En niet de minste. Méér: vergeet nooit dat verlangen naar ontwaken elke spirituele progressie stopt. Bevrijding is de toestand wanneer er geen verwachtingen meer zijn. Géén éneke.

Een niet-geïnstrueerd persoon (Skr. *prthagjana*) is nooit vrij van begeerte. Zelfs als het door hem begeerde object hem teleurstelt, geeft hij zijn begeerte naar dingen niet op. Integendeel, soms klampt hij er zich nog méér aan vast. Dit staat in schrille tegenstelling met de *Jñāni*: hij ervaart geen teleurstellingen omdat hij geen begeerte heeft.

<sup>468</sup> 'Zelfkennis' → *Ātmajñāna* (Skr.) → *Ātma* + *jñāna*: *Ātman* = het Zelf; *jñāna* = inzicht, het 'wéten'. *Ātmajñāna* = zelfkennis. Het begrip '*Ātma*' verwijst naar het 'ware zelf' —het essentiële en onveranderlijke zelf dat het individuele zelf (Skr. *jīva*) overstijgt en dat gezien wordt als de uiteindelijke realiteit. '*Jñāna*' betekent inzicht of wijsheid. *Ātmajñāna* verwijst dus naar de kennis van het 'ware zelf' —de Ultieme Realiteit die aanwezig is in alles en die de essentie vormt van het bestaan. Het begrip '*Ātmajñāna*' benadrukt de centrale rol van zelfkennis op het spirituele pad en het belang van het realiseren van het 'ware zelf' als de Ultieme Realiteit. Het is de staat van verlichting die leidt tot bevrijding uit de beperkingen van het ego en de illusies van de wereld.

<sup>469</sup> 'verzadigt' → *trpta* (Skr.). Het begrip '*trpta*' verwijst naar een geestestoestand van tevredenheid en volwaanheid. Het betekent een geest die volledig tevreden is en niets meer behoeft. Het is een geest die aan zichzelf —aan het zelf (Skr. *ātman*)—genoeg heeft.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*trpta*' gebruikt om aan te geven dat ware bevrijding en spirituele voldoening alleen mogelijk zijn wanneer de yogi volledig tevreden is met wat hij heeft en wie hij is. Het benadrukt het belang van het loslaten van begeerte en gehechtheid aan materiële zaken en het cultiveren van een geestestoestand van tevredenheid en innerlijke volwaanheid.

<sup>470</sup> 'een helder en diep besef' → *janana* (Skr.).

<sup>471</sup> 'de Wijze' → *dhīradhī* (Skr.).

<sup>472</sup> 'natuurlijke aard' → *svabhāva* (Skr.). Het begrip '*svabhāva*' verwijst naar de aangeboren natuur of de essentie van een individu. Het betekent de inherente aard of identiteit van een wezen, die niet veranderd of beïnvloed kan worden door externe omstandigheden. *Svabhāva* benadrukt het belang van het begrijpen en accepteren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*), om zo spirituele groei en bevrijding te bereiken.

<sup>473</sup> 'van alles wat hij ziet': 'alles' → *drśya* (Skr.) staat voor al hetgeen waargenomen wordt door de zintuigen of de geest—zowel het innerlijke als het uiterlijke universum.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*drśya*' gebruikt om aan te geven dat alles wat waargenomen wordt in de wereld, inclusief ons eigen lichaam en geest, tijdelijk en veranderlijk is. Het benadrukt het belang van het begrijpen van de 'ware aard' van de dingen, i.e. de vergankelijkheid ervan en het loslaten van gehechtheid aan de wereld.

<sup>474</sup> 'een op niets gebaseerde illusie is'. Niets dus. Niets vanuit het perspectief van het noumenale: uitsluitend het Zelf bestaat. De natuur van het fenomenale is niet-bestaan. Een begoocheling. Slechts een projectie van het Zelf.

<sup>475</sup> 'voor wereldse dingen' → *kaṣāya* (Skr.). het begrip '*kaṣāya*' verwijst naar de innerlijke passies, neigingen en emoties die de geest verstoren en de menselijke ervaring vertroebelen. Het komt van het Sanskrietwoord '*kaṣāya*', dat 'vernietiging' of 'vermindering' betekent.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* worden de vier belangrijkste *kaṣāya*'s beschouwd als de oorzaken van lijden en beperkingen in het leven van de mens. Dit zijn *kāma* (begeerte), *krodha* (woede), *lobha* (hebzucht) en *moha* (illusie). Deze passies en emoties veroorzaken gehechtheid aan wereldse zaken en verstoren de mentale helderheid en rust.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat innerlijke passies en neigingen overwonnen worden door zelfbeheersing, wijsheid en meditatie.

<sup>476</sup> 'uitgebannen' → *tyakta* (Skr.). Het woord 'tyakta' is afgeleid van het Sanskrietwoord 'tyaga' dat 'loslaten' of 'afstand doen' betekent. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent 'tyakta' dat de yogi bereid moet zijn om afstand te doen van alle wereldse verlangens, neigingen en hechtingen die de 'ware aard' van het zelf verhullen en de realisatie van de spirituele waarheid belemmeren. Het betekent dat de beoefenaar zich moet bevrijden van alle conditioneringen en beperkingen die zijn geest gevangen houden en hem beletten om de waarheid te begrijpen en te ervaren.

<sup>477</sup> 'die alle dualiteit heeft overstegen' → *nirdvandva* (Skr.): in de betekenis van 'vrij van dualiteit; vrij van alle tegenstellingen, vrij van dichotomieën'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'nirdvandva' naar de staat van bewustzijn waarin iemand vrij is van alle dualistische tegenstellingen, zoals goed en kwaad, pijn en plezier, vriend en vijand, enz. Het is een staat van non-dualiteit, waarin alles ervaren wordt als één en hetzelfde Bewustzijn.

<sup>478</sup> 'vrij van begeerte' → *nirāśis* (Skr.): letterlijk 'vrij van verlangen'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'nirāśis' naar de staat van bewustzijn waarin iemand vrij is van alle verlangen en hechting. Het is een staat van innerlijke vrijheid en bevrijding uit de beperkingen van de geest en het ego.

<sup>479</sup> 'verlangen naar de zintuiglijke wereld' → *bhogo* → *bhoga* (Skr.): verlangen naar alle soorten objecten van werelds zintuiglijk genot, zoals materiële rijkdom, macht, plezier, enzovoort.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'bhogo' in contrast geplaatst met spirituele verlichting en bevrijding—*mokṣa*—dat beschouwd wordt als het hoogst te bereiken doel van het menselijk bestaan.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is de zoektocht naar zintuiglijke genoegens slechts een bron van lijden en onrust, omdat ze tijdelijk en vergankelijk zijn en daardoor nooit permanente bevrediging (Skr. *tuṣṭi* — cfr. voetnoot infra) kunnen geven.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* moedigen de yogi aan om hechting aan wereldse genoegens los te laten en zich te focussen op spirituele ontwikkeling en zelfrealisatie, die leiden tot blijvende innerlijke vrede en gelukzaligheid.

<sup>480</sup> 'bevrediging' → *tuṣṭi* (Skr.). Het begrip 'tuṣṭi' verwijst naar tevredenheid of innerlijke voldoening. Het wordt beschouwd als een belangrijke factor op het spirituele pad omdat het geestelijke groei bevordert en het verlangen naar materiële genoegens vermindert.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'tuṣṭi' gezien als een geestesstaat waarin de yogi tevreden is met wat hij heeft en niet verlangt naar méér. *Tuṣṭi* wordt beschouwd als een essentieel aspect van zelfrealisatie en spirituele vrijheid, omdat het de geest bevrijdt van de beperkingen van verlangen en hechting.

Door *tuṣṭi* te cultiveren, vindt de yogi vrede en voldoening in zichzelf en is hij niet langer afhankelijk van externe factoren voor het realiseren van geluk.

<sup>481</sup> 'smart' → *duḥkha* (Skr.).

<sup>482</sup> 'Jñānī' (Skr.), Syn.: Jñānin, verwijst naar een wijze, verlichte persoon die het hoogste niveau van spiritueel inzicht heeft bereikt. Het woord komt van het Sanskrietwoord 'jñāna', dat kennis of wijsheid betekent. Een Jñānī wordt beschouwd als iemand die diepgaand begrip bezit over 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.

<sup>483</sup> Realisatie = herkennen, erkennen en er één mee worden.

<sup>484</sup> 'āścaryam' (Skr.): verbazing, verwondering.

<sup>485</sup> 'een wijs man' → dhīra (Skr.): de kenner van het Zelf.

<sup>486</sup> 'kent' → jña (Skr.): in de betekenis van 'helder bewust en met diep inzicht'.

<sup>487</sup> 'laat de genietingen van het zintuiglijk leven op zijn beloop' → bhogalīlayā (Skr.) → bhoga + līlayā: bhoga = genot, plezier; līlayā = spel, ontspanning, vermaak, amusement, charme, gratie, frivoliteit, kortom het zintuiglijke leven. Het begrip 'bhogalīlayā' verwijst naar de 'speelse' activiteiten van de geest, gericht op het zoeken naar zintuiglijk genot en plezier.

Doordat de Wijze het leven doorziet als illusoir en begoochelend, laat dit spel hem volkomen onberoerd. Hij laat het zintuiglijk spel voor wat het waard is. Hij begeert dit frivole spel niet. Volkomen onthecht beroert dit leven hem niet. Hij laat dit zintuiglijk leven op zijn beloop. Bhogalīlayā wordt gezien als een hindernis op het spirituele pad, omdat het de geest afleidt van het hogere doel van zelfrealisatie en innerlijke vrede.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt bhogalīlayā in contrast geplaatst met het pad van onthechting en spirituele discipline, waarbij de yogi (M/V/X) zich losmaakt van de verlangens van de geest en zich richt op het hogere doel van zijn zelfrealisatie.

Door bewust te worden van de beperkingen van bhogalīlayā en te streven naar onthechting en innerlijke vrede, zuivert de yogi zijn geest waardoor hij in staat is om de werkelijkheid te zien zoals ze is.

Het is belangrijk op te merken dat bhogalīlayā niet beschouwd moet worden als inherent 'slecht' (het is immers een aspect van het bestaan), maar eerder als een hindernis op het spirituele pad.

Bhogalīlayā moet gezien worden als een natuurlijk onderdeel van het menselijk bestaan, maar het is belangrijk om zich bewust te zijn van de mogelijke negatieve effecten ervan, en om te streven naar het realiseren van een hogere staat van bewustzijn en innerlijke vrede.



<sup>488</sup> 'de dwaas' → *mudhā* (Skr.). Het begrip 'mudhā' verwijst naar dwaasheid, onwetendheid of intellectuele blindheid. In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *mudhā* gezien als de oorzaak van lijden en onrust in het leven, omdat het de geest beperkt en verhindert om de werkelijkheid te begrijpen zoals ze is.

*Mudhā* wordt vaak in contrast geplaatst met wijsheid of 'vidyā', wat beschouwd wordt als de sleutel tot spirituele bevrijding en zelfrealisatie. Door zich bewust te worden van de beperkingen van *mudhā* en te streven naar wijsheid, kan de yogi de sluier van onwetendheid opheffen en de 'ware aard' van het zelf en het universum begrijpen.

<sup>489</sup> 'laat zich onwetend door de koetsier van *saṃsāra* over de aarde meesleuren' → *vāhika* (Skr.). Het begrip 'vāhika' slaat op een koetsier of wagenmenner, die hier fungeert als metafoor voor de geest die de individuele persoonlijkheid als passagier heeft. De koetsier is verantwoordelijk voor het sturen van de koets en ervoor te zorgen dat de reis voor de passagier veilig verloopt.

Op eenzelfde manier wordt van de geest verwacht dat deze de individuele persoonlijkheid veilig door het leven leidt en helpt om het spirituele doel te bereiken.

In dit vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt hoe belangrijk het is om de geest te trainen en te beheersen, zodat deze de individuele persoonlijkheid niet in gevaar brengt en niet afleidt van het beoogde spirituele doel. Net zoals een koetsier de teugels in handen heeft en de koets veilig stuurt, zo ook moet de yogi zich bewust zijn van zijn geest en leren hoe hij deze kan beheersen en sturen. De dwaas echter laat zich onwetend over de aarde meevoeren door de koetsier van *saṃsāra*—een verwijzing naar de eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan.

Dit vers benadrukt het belang van bewustzijn en wijsheid bij het nastreven van spirituele doelen en het vermijden van de valkuilen van de zintuiglijke wereld.

<sup>490</sup> 'Een wijs man raakt nooit in vervoering', in de betekenis van 'ook in deze opperste staat van inzicht blijft hij nederig'. Hij schept er niet over op. Waarom blijft hij nederig? Omdat de natuurlijke aard (Skr. *svabhāva*) van een wijs man harmonie is, volkomen evenwicht, gelijkmoedige onverschilligheid of onverschillige gelijkmoedigheid. Voor een wijs man is *Sat-Chit-Ananda* de bewustzijnstoestand. *Sat-Chit-Ananda* is een diepe, duurzame toestand van vreugde die voortkomt uit het realiseren van de 'ware aard' van het zelf en de werkelijkheid.

Zulke status heeft niets met 'vervoering' (Skr. *harṣa*) te maken. *Harṣa* verwijst naar 'opwindend', naar 'uitbundigheid', naar een moment van extatische vreugde, naar een gevoel van intense blijdschap, wat gepaard kan gaan met fysieke en emotionele opwindend. Vervoering ontstaat enkel als er iets gebeurt dat verlangen opwekt: een moment, een ervaring, een gebeurtenis.

<sup>491</sup> 'extatische Zijnservaring' → *harṣa* (Skr.): zie bovenstaande voetnoot.

<sup>492</sup> 'Indra' → Syn.: Śakra (Skr.): de oppergod. Indra wordt in de Indische mythologie beschouwd als de koning van de goden en de heerser over de hemel. Hij wordt geassocieerd met kracht, macht en overvloed, en wordt afgebeeld met een bliksemschicht in zijn hand.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt Indra gebruikt als metafoor voor het ego of de geest die zichzelf beschouwt als de heerser over het lichaam en de zintuigen. Net zoals Indra de koning van de goden is, beschouwt het ego zichzelf als de heerser van ons leven en onze ervaringen.

De Aṣṭāvakra Gītā moedigt ons aan om deze illusie van controle en heerschappij los te laten en ons over te leveren aan de werkelijkheid van het bestaan, die onveranderlijk is en niet afhankelijk van ons ego of onze persoonlijkheid.

Door het loslaten van onze identificatie met het ego en het erkennen van de 'ware aard' van ons bestaan, kunnen we bevrijding vinden uit het lijden en uit de beperkingen van het menselijke bestaan.

<sup>493</sup> 'al de andere goden' → sarvadevatā (Skr.) → sarva + devatā: sarva = alles; devatā = goden, godheid, goddelijkheid.

<sup>494</sup> 'een wijs man die het Zelf kent en het hoogste bewustzijn heeft bereikt' → tajjñā (Skr.) → taj + jñā: taj = Dat; jñā = wéten, kennen. Tajjñā = het 'wéten van Dat', waarbij 'Dat' verwijst naar het Hoogste Bewustzijn, het 'Ware Zelf', Brahman.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'tajjñā' naar het hoogste niveau van spiritueel bewustzijn, waar de individuele ziel (Skr. jīva) zich volledig bewust is van haar eigen identiteit als het onsterfelijke zelf (Skr. ātman), respectievelijk de Ultieme Werkelijkheid (Skr. Brahman), dat niet beperkt wordt door de fysieke wereld of beperkingen van het denken.

Dit niveau van bewustzijn wordt beschouwd als het uiteindelijke doel van het spirituele pad en kan alleen bereikt worden door zelfrealisatie, i.c. door het diepe inzicht dat het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman) één zijn.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt tajjñā beschreven als de staat van bewustzijn van de yogi waarin er geen dualiteit meer is, geen verschil tussen de waarnemer en het waargenomene, tussen het subject en het object. Het is een staat van volledige vrijheid en vrede, waarin de illusie van separaetheid volledig opgelost is.

<sup>495</sup> 'net zo min' → sparśo hyantarna jāyate (Skr.). Dit is een moeilijk begrip en mijn vertaling dekt niet volledig de lading. Letterlijk vertaald luidt de versregel als volgt: 'de aanraking ontstaat van binnenuit'.

Het verwijst naar het concept dat externe prikkels of ervaringen steeds een innerlijke oorsprong hebben. Alle ervaringen, zowel aangenaam als onaangenaam, komen voort uit het innerlijk bewustzijn. De oorsprong van gewaarwordingen niet ligt in externe objecten of gebeurtenissen, maar in de manier waarop ze innerlijk worden waargenomen en geïnterpreteerd. Gepercipieerd. Saññā.

Het vers nodigt uit om bewust te worden van de innerlijke aard van ervaringen en om niet gehecht te raken aan de externe wereld. Door de oorsprong van sensaties en ervaringen te begrijpen als komende van binnenuit, kan men loskomen uit de identificatie met de externe wereld en de inherente vreugde en vrede ontdekken die voortkomt uit het innerlijke bewustzijn. Zie ook volgende voetnoot.

<sup>496</sup> 'bezoedeld' → *sparśa* (Skr.). Het begrip 'sparśa' verwijst in dit vers naar de zintuiglijke waarneming en de sensaties die ontstaan wanneer het lichaam in contact komt met objecten, wezens, opinies... in de fysieke wereld. Ik heb 'sparśa' vertaald als 'bezoedeld'—een rechtstreekse referentie naar de sensaties die extern contact en zintuiglijke ervaringen (kunnen) oproepen.

In zijn dialoog met Janaka, benadrukt Aṣṭāvakra, dat de 'ware aard' van het zelf niet beïnvloed wordt door deze externe aanrakingen of zintuiglijke ervaringen. Hij onderwijst dat een wijs man, die het Ultieme Zelf gerealiseerd heeft, onverstoortbaar en onveranderlijk blijft te midden van alle verschillende aanrakingen en zintuiglijke ervaringen/indrukken.

<sup>497</sup> 'goed' → *puṇya* (Skr.), in de betekenis van 'positief karma'. Karma wordt in het hindoeïsme gezien als de som van onze handelingen en hun gevolgen, zowel in dit leven als in toekomstige levens. Het begrip 'puṇya' verwijst naar de verdienste die verworven wordt door het uitvoeren van heilzame handelingen en door het streven naar spirituele groei en verlichting.

*Puṇya* wordt beschouwd als bevorderlijk voor spirituele groei, voor het bereiken van hogere bewustzijnsstaten en voor bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte. *Puṇya* wordt beschouwd als een positieve kracht die iemands leven en spirituele vooruitgang gunstig beïnvloedt.

<sup>498</sup> 'kwaad' → *pāpa* (Skr.), in de betekenis van 'negatief karma'. Het begrip verwijst naar negatieve handelingen, woorden of gedachten die leiden tot negatieve karmische gevolgen. Het gaat hier over handelingen die onheilzaam zijn, moreel verkeerd zijn, die in strijd zijn met deugdzaamheid en die lijden en negatieve consequenties met zich brengen.

Door het vermijden van 'pāpa' en het beoefenen van deugdzaamheid, mededogen, waarheid en spirituele ontwikkeling, kan de yogi positief karma opbouwen en bevrijding verwezenlijken.

<sup>499</sup> 'de hemel' → *ākāśa* (Skr.), Syn.: *vyoma* (Skr.) In de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het begrip 'ākāśa' naar het Sanskrietwoord voor 'ruimte' of 'ether'. Het vertegenwoordigt het concept van het oneindige, onbegrensde en alomtegenwoordige aspect van het universum.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt *ākāśa* gebruikt om het 'Ware Zelf' of Bewustzijn aan te duiden, dat inherent vrij is van beperkingen en identificaties met het fysieke lichaam en de geest. Het symboliseert de grenzeloze aard van het Zelf en suggereert dat het 'Ware Zelf' niet beperkt is tot enige vorm van materie of concepten.

*Ākāśa* benadrukt de eenheid van alles wat bestaat en suggereert dat de werkelijkheid niet beperkt is tot de fysieke manifestatie van de wereld, maar dat er een onzichtbare en subtiele dimensie bestaat die ons verbindt met de diepere essentie van het universum.

Deze ruimte is subtiel, oneindig, onzichtbaar, amorf, vast, ononderbroken en universeel. Net als Brahman breidt de ruimte zich oneindig uit. Verder verandert de aanwezigheid van ruimte, binnen of buiten, de dingen niet.

<sup>500</sup> 'rook' → *dhūma* (Skr.). Het is een metafoor die in dit vers gebruikt wordt om de tijdelijkheid en de illusoire aard van de zintuiglijke wereld te benadrukken. Net zoals rook snel opstijgt, onstabiel is en uiteindelijk verdwijnt, zo wordt gesteld dat ook de materiële wereld vergankelijk en voorbijgaand is.

Dit is wat Aṣṭāvakra in de verzen constant benadrukt. Hij moedigt de lezer/toehoorder constant aan tot het verwezenlijken van inzicht in de vergankelijkheid van de materiële wereld en het zoeken naar het Onveranderlijke Zelf, dat voorbijgaat aan de wereld van tijdelijkheid en verandering.

<sup>501</sup> 'Grote Ziel' → *mahātman* (Skr.). Letterlijk 'Grote Ziel', in de betekenis van 'Wijze'.

<sup>502</sup> 'wéét' → *jñāta* (Skr.). *Jñāta* komt voort uit het Sanskrietwoord '*jñāna*', wat inzicht of bewustzijn betekent. *Jñāta* staat voor 'hij die volkomen begrijpt; hij die volledig beseft'. Het begrip '*jñāta*' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar de 'kenner' of 'hij die wéét'. Het gaat hier over gerealiseerd inzicht. Over het bewuste kennen en begrijpen. Over het innerlijke zelf, dat het vermogen bezit om te begrijpen en bewust te zijn. Over datgene waar het eigenlijk om draait. Over de essentie.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt '*jñāta*' gebruikt om te verwijzen naar het subject of het bewuste zelf, dat in staat is om inzichtelijke kennis te vergaren en te begrijpen. Het duidt op het individueel bewustzijn dat in staat is om de wereld waar te nemen, gedachten te vormen en ervaringen te interpreteren.

De tekst van het vers benadrukt dat het uiteindelijke doel erin bestaat om de identificatie met het individuele bewustzijn of de *jñāta* te overstijgen en te realiseren dat het 'ware zelf' transcendent en universeel is. Het spoort aan tot het overstijgen van de dualiteit van de waarnemer en het waargenomene, en het realiseren van de non-duale eenheid van het bewustzijn.

Dit idee van transcendentie, het overstijgen van de beperkingen van het individuele zelf en het realiseren van de non-duale aard van het bewustzijn, vormen centrale thema's in de Aṣṭāvakra Gītā.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat het hoogste spirituele inzicht bereikt wordt wanneer de *jñāta* volledig opgaat in het *jñāna*, het Universele Bewustzijn, het Zelf, Brahman. Het is een staat van verlichting waarin de kloof tussen het individuele zelf en het Universele Zelf overbrugd wordt.

<sup>503</sup> 'de hele wereld' → *jagatsarva* (Skr.) → *jagat* + *sarva*: *jagat* = wereld; *sarva* = alles, heel. *Jagatsarva* = de hele wereld. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt '*jagatsarva*' gebruikt om te verwijzen naar de totaliteit van de wereldlijke fenomenen en manifestaties, inclusief de fysieke wereld, zintuiglijke waarnemingen, gedachten en emoties, en alle aspecten van de uiterlijke realiteit.

Het vers benadrukt dat het uiteindelijke spirituele inzicht bestaat in het overstijgen van het concept van '*jagatsarva*' als een afzonderlijke entiteit en het realiseren van de non-duale eenheid van het bewustzijn. Het komt erop neer te begrijpen dat het hele universum voortkomt uit en bestaat in het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman).

<sup>504</sup> 'het 'ware zelf' → ātman (Skr.). Het begrip ātman verwijst naar het 'ware zelf', het innerlijke bewustzijn of de essentie van een individu. Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is 'ātman' niet het fysieke lichaam, de geest of de persoonlijkheid, maar het tijdloze, onveranderlijke en Universele Bewustzijn dat in alle wezens aanwezig is. Het wordt beschouwd als de innerlijke kern of essentie die transcendent is aan de wereld van dualiteit en illusie.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt herhaaldelijk dat het ware individuele zelf, ātman, identiek is aan het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman).

Het begrijpen van de identiteit van het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman) vormt een centraal thema in de Aṣṭāvakra Gītā. De realisatie van de eenheid van beide wordt beschouwd als de sleutel voor het doorbreken van de illusies van dualiteit en saṃsāra (de cyclus van wedergeboorte) en het bereiken van spirituele bevrijding (Skr. mokṣa).

<sup>505</sup> 'in het huidige moment en in de huidige situatie' → vartamāna (Skr.). Het begrip 'vartamāna' verwijst naar het huidige moment of de huidige situatie. Het is de staat van 'zijn' van dít moment. Van het heden, van het NU.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt het gebruikt om de beoefening van aandacht en bewustzijn in het heden te benadrukken. De Gītā benadrukt het belang om volledig aanwezig te zijn in het huidige moment, omdat dit het enige moment is dat werkelijk bestaat. Door bewust te zijn van het huidige moment en het te omarmen zoals het is, bevrijdt de yogi zich uit de last van het verleden en de angst voor de toekomst.

<sup>506</sup> 'zoals hem goed dunkt' → yadrcchā (Skr.). Het begrip 'yadrcchā' verwijst naar toeval, willekeur of onvoorziene gebeurtenissen. Niet alles wat er gebeurt of zich voordoet staat onder onze controle.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het belang van het accepteren 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 alles beheersen wat er gebeurt. Door te accepteren wat er gebeurt zoals het is, zonder te oordelen of weerstand te bieden, vindt de Wijze 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. Zijn handelen is overeenkomstig zijn status als Meester. Zijn houding ademt vrijheid, onafhankelijkheid en spontaniteit uit.

In Hoofdstuk 18 van de Aṣṭāvakra Gītā zal het beeld van de Meester verder magistraal uitgetekend worden. Hij staat boven de voorgeschreven attitudes. Wat niet wil zeggen dat zijn ethiek te wensen overlaat. De Wijze die zichzelf gerealiseerd heeft, die tot zelfrealisatie gekomen is, verlaagt zich niet tot onheilzame daden. Vooraleer hij tot Zelfrealisatie kwam, heeft hij al zijn saṃskāra's van verlangen en afkeer vernietigd.

Sri Ramakrishna drukt dit als volgt uit: 'Een dansmeester zet geen verkeerde stap'.

<sup>507</sup> 'Van de pilaar van Brahma tot het kleinste grassprietje' bestaat alles uit de vier categorieën' → ābrahmastambaparyante bhūtagrāme caturvidhe (Skr.).

Het vers benadrukt dat alles in de fysieke wereld, van het grootste tot het kleinste, bestaat 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 ontspruit (Skr. udbhija). De betekenis van het citeren van de vier categorieën is aan te geven dat het hier gaat om de hele schepping, niets uitgezonderd. Zelfs niet de goden en andere efemere creaturen ontsnappen de dans.

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

De betekenis achter dit vers is dat alle manifestaties, zowel materieel als spiritueel, voortkomen uit hetzelfde Universele Bewustzijn (Skr. Brahman). Dit vormt een centraal concept in de Indische filosofie en spiritualiteit. Het benadrukt het belang van het inzichtelijk begrip van de eenheid van alles-met-alles in het universum.

<sup>508</sup> 'enkel een wijs man': Zolang een mens onwetend is over zijn eigen aard en over de aard van het universum, koestert hij verlangen en afkeer. Iemand die het Zelf kent, denkt niet duaal en ziet in alles het Ene. Dat heeft tot gevolg dat hij gelijkmoedig is en noch voorkeur noch afkeer kent.

<sup>509</sup> 'kracht' → sāmārthya (Skr.), in de betekenis van 'bekwaamheid' of 'vermogen', 'vaardigheid', 'competentie'. Het gaat hierbij niet om wereldse vaardigheden of bekwaamheden, maar om spirituele vaardigheden die leiden tot bevrijding en verlichting.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is sāmārthya het vermogen om het ongedeelde Zelf te kennen en te realiseren, en om bevrijd te worden uit de cyclus van geboorte en dood. Het gaat hierbij om het vermogen om los te laten wat niet werkelijk is en om zich te richten op het eeuwige en het universele.

Sāmārthya wordt ook geassocieerd met het vermogen om het ego te transcenderen en om te gaan met moeilijkheden en uitdagingen op een manier die getuigt van spirituele volwassenheid en wijsheid. Het vormt dus een belangrijk concept in de Aṣṭāvakra Gītā omdat het de kern van de spirituele zoektocht en van het pad naar bevrijding benadrukt.

<sup>510</sup> 'boven verlangen uit te stijgen en zonder verlangen te zijn' → vijñasyaiva hi sāmārthyamicchā'nicchāvivarjane: vijñasya + eva + hi + sāmārthyam + icchā + anicchā + vivarjane: vijñasya = van de kenner; eva = zeker; hi = want; sāmārthyam = kracht, vermogen; icchā = verlangen; anicchā → an + iccha: an = zonder, niet; icchā = verlangen.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'anicchā' naar het spirituele concept van het bevrijden van verlangens en gehechtheden aan wereldse objecten, resultaten en identificaties; vivarjane = uitstijgen, laten varen.

Het vers moedigt aan tot het loslaten van verlangen, wat zijn oorsprong vindt in onze geconditioneerde geest en ons ego. In onze perceptie. Dit verlangen is immers de bron van alle lijden. Het vers benadrukt het belang van innerlijke vrijheid en onthechting als een weg naar ware vreugde en bevrijding.

<sup>511</sup> 'Als Eén/Niet-twee' → Advaya (Skr.) → a + dvaya: a = niet; dvaya = twee. Het begrip 'advaya' betekent 'ondeelbaar' of 'niet-dualistisch'. Het concept van 'advaya' benadrukt de eenheid en het ontbreken van scheiding of dualiteit in het bestaan.

'Advaya' betekent dat er geen onderscheid is tussen subject en object, tussen het zelf en de wereld, tussen het individu en het universele. Concreet impliceert het dat er geen verschil bestaat tussen het individuele bewustzijn (Skr. ātman) en het Ultieme Bewustzijn (Skr. Brahman).

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'advaya' gepresenteerd als een fundamentele waarheid die begrepen en gerealiseerd moet worden. Het duidt op het overstijgen van dualistische percepties en het realiseren van de eenheid van alles wat bestaat. Het impliceert het inzicht dat de dualiteit en diversiteit die we in de wereld waarnemen, in werkelijkheid een manifestatie zijn van de ene ondeelbare realiteit.

Dit inzicht heeft een diepgaande invloed op de manier waarop we onszelf, de anderen en de wereld om ons heen begrijpen. Het leidt tot een gevoel van verbondenheid, vrede en vervulling.

<sup>512</sup> 'als Heer van het universum' → jagadīśvara (Skr.) → jagat + īśvara: jagat = de wereld, het universum; īśvara = de Heer, de Koning, de Heerser. Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is jagadīśvara de Ultieme Realiteit, de bron van alle schepping en het universeel principe dat alles doordringt. Het is de oorsprong en het einde van alles wat bestaat. Het verwijst naar het transcendentale aspect van de werkelijkheid dat voorbij de materiële wereld en het individuele zelf gaat.

Jagadīśvara is een belangrijk concept in de vedische filosofie en wordt beschouwd als een belangrijk doel van spirituele beoefening en bevrijding. Het staat in contrast met het dualistische wereldbeeld waarin het universum wordt beschouwd als bestaande uit afzonderlijke en onafhankelijke entiteiten en waarin het individuele zelf gezien wordt als afgescheiden van het Universele Zelf.

Jagadīśvara benadrukt dat het universum en het individuele zelf onlosmakelijk verbonden zijn met Brahman. Méér: het pad naar spirituele bevrijding bestaat juist in het herkennen en realiseren van deze eenheid.

<sup>513</sup> 'bevrijdt zich van alle angst' → bhaya (Skr.). Het begrip 'bhaya' in de Aṣṭāvakra Gītā betekent 'angst' of 'vrees'. Het verwijst naar de emotionele toestand van angst die veroorzaakt wordt door externe omstandigheden of door interne gedachten en emoties.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is 'bhaya' een obstakel voor spirituele vooruitgang en bevrijding. Angst ontstaat uit onwetendheid en uit de neiging om zich te identificeren met het lichaam, de geest en de wereld. Angst kan verder voortspruiten uit verlangen naar materieel bezit en afkeer voor pijnlijke ervaringen.

Het pad naar spirituele bevrijding gaat, volgens de Aṣṭāvakra Gītā, over het overwinnen van 'bhaya' en het bereiken van een staat van innerlijke rust en vrede, die bereikt wordt door het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en het universum.

<sup>514</sup> 'voor wie, wat, waar dan ook' → *kuṭracit* (Skr.). Het begrip '*kuṭracit*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent 'ergens', 'op enige plaats' of 'waar dan ook'. Het betekent dat de Ultieme Realiteit niet 'ergens anders' of 'buiten ons' te vinden is, maar juist aanwezig is in het huidige moment én in onszelf.

Anders gezegd: het geeft aan dat het zoeken naar verlichting, innerlijke vrede en bevrijding buiten onszelf of op een specifieke plaats een vergissing is. Het verklaart dat verlichting altijd in ons aanwezig is, ongeacht waar we ons ook bevinden: '*kuṭracit*' herinnert ons eraan dat het niet nodig is om naar externe locaties (een grot in de Himalaya) te zoeken of ons te identificeren met specifieke omstandigheden (een pelgrimstocht) om spirituele bevrijding te verwezenlijken.

De Ultieme Realiteit hoeft niet gezocht te worden: elke zoektocht is overbodig en nutteloos. Het Zelf is immers elk moment in onszelf aanwezig. Bevrijding wordt NU gerealiseerd. In onszelf.

<sup>515</sup> *Waarom als een lastdier? De niet-geïnstreerde mens, de wereldling* (Skr. *prthagjana*), is aan de wereld gehecht. Hij wordt heen en weer geslingerd door vreugde en smart. Zijn wereldse passage is een rollercoaster van tegengestelde gemoedstoestanden. Hij ziet het leven niet als een toneelstuk zoals de verlichte yogi, die, bevrijd van verlangen en onthecht, geniet van de verschillende rollen of identiteiten die hij in zijn werelds bestaan speelt waardoor hij met vreugde en een zorgeloze lichtheid door het leven navigeert.

<sup>516</sup> '*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.

<sup>517</sup> '*tajjñā*' (Skr.), Syn.: '*tattvajñā*', verwijst '*tajjñā*' (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. 'Jñā' betekent 'inzicht' of 'weten'. '*Tajjñā*' kan vertaald worden als 'inzicht in het Zelf' of 'inzicht in Puur Bewustzijn'.

Een persoon die '*tajjñā*' is, wordt vaak omschreven als een wijze, een *Jñānī* = iemand die spiritueel verlicht is en de 'ware aard' van het Zelf gerealiseerd heeft. Een '*tajjñā*' bezit diepgaand inzicht in de essentie van het bestaan, in het Zelf, in het universum en de aard van de werkelijkheid. Een '*tajjñā*' 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 de diepe eenheid en verbondenheid van alle dingen begrijpt.

<sup>518</sup> '*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 experiëntieel ervaren van de 'ware aard' van het Zelf, het Absolute of de Ultieme Werkelijkheid.



<sup>519</sup> 'je bent aan niets gebonden' → *āsaṅga* (Skr.). *Āsaṅga* verwijst naar hechting of gehechtheid. Het begrip wordt gebruikt om te beschrijven hoe de mens zich vastklampt aan wereldse zaken en zich identificeert met zijn lichaam, geest en materiële wereld. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā*, is 'āsaṅga' een belemmering voor spirituele groei en voor de realisatie van de 'ware aard' van het zelf. Het houdt de yogi gevangen in een staat van dualiteit en beperkt op deze manier zijn vermogen om de werkelijkheid te begrijpen zoals ze is.

<sup>520</sup> 'zuiver' → *śuddha* (Skr.). *Śuddha* is een Sanskriet-term die in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt wordt om zuiverheid of reinheid uit te drukken. *Śuddha* verwijst naar een innerlijke staat die vrij is van alle soorten bezoedelingen, zoals verlangen, angst, hechting en ego.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst *śuddha* naar een staat van bewustzijn die vrij is van elke dualiteit en identificatie met lichaam, geest en materiële wereld. Het is een toestand van non-dualiteit waarin er geen verschil is tussen het individuele zelf (Skr. *jivatman*) en het Universele Zelf (Skr. *paramatman*).

<sup>521</sup> 'laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf' → *layaṃ vraja* (Skr.). Doof je identiteit uit: je lichaam; je denken; je gewaarwordingen; je gevoelens; je handelen. Doof uit. Bevrijd jezelf. Het begrip '*layaṃ vraja*' wordt gebruikt om de yogi aan te moedigen om zowel alle externe bindingen te vernietigen als de identificatie met het lichaam en de geest los te laten om vervolgens op te gaan in het Absolute Zelf.

<sup>522</sup> 'golven' → *budbudaḥ* (Skr.). *Budbudaḥ* zijn specifiek de schuimkoppen die door de wind op de golven van de oceaan verschijnen. De hier gebruikte metafoer illustreert duidelijk dat alle manifestaties van het universum slechts tijdelijke verschijnselen zijn die plots oprijzen om nadien terug te keren naar het bewustzijn van het Zelf.

Net zoals de (schuimkoppen van de) golven in de oceaan verschijnen en weer verdwijnen, zo ook ontstaan en verdwijnen alle manifestaties in het bewustzijn van het Zelf. Het is dus beeldspraak om de vluchtigheid en tijdelijkheid van alle verschijnselen van het universum te illustreren.

<sup>523</sup> 'oceaan' → *vāridhi* (Skr.). Het Zelf wordt dus vergeleken met de oceaan, terwijl de manifestaties van het universum worden vergeleken met de golven. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*vāridhi*' gebruikt om de onveranderlijke en tijdloze aard van het Zelf te benadrukken.

Net zoals de oceaan onveranderlijk blijft, terwijl de golven komen en gaan, blijft het Zelf onveranderlijk en tijdloos, terwijl alle manifestaties van het universum opkomen en weer oplossen in het bewustzijn van het Zelf.

<sup>524</sup> 'manifesteren alle werelden zich in jou' → *udeti bhavato viśvaṃ* (Skr.). Een andere vertaling zou kunnen zijn 'Het hele universum rijst op als golven op de oceaan van bewustzijn'. Maar de eerste vertaling heeft mijn voorkeur.

<sup>525</sup> 'wéét' → *jñā* (Skr.).

<sup>526</sup> 'dat je één bent met het Zelf' → *aikamātman* (Skr.) → *aika* + *ātman*: *aika* = één; *ātman* = zelf. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip '*aikamātman*' naar de hoogste realiteit die zich achter alle manifestaties van het universum bevindt. Het verwijst naar het ene, universele, eeuwige, ondeelbare en onveranderlijke Zelf dat aanwezig is in alle wezens en in alle verschijnselen. Het is de Ultieme Werkelijkheid die boven alle dualiteit uitstijgt.

<sup>527</sup> 'laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf' → *layam vraja* (Skr.). Doof je identiteit uit: je lichaam; je denken; je gewaarwordingen; je gevoelens; je handelen. Doof uit. Bevrijd jezelf.

<sup>528</sup> 'wanneer je naar de wereld kijkt': direct, persoonlijk kijkt → *pratyakṣam* (Skr.). Het begrip 'pratyakṣam' verwijst naar directe ervaring of directe waarneming. Het verwijst naar het direct ervaren van iets met behulp van de zintuigen, zonder tussenkomst van interpretaties, concepten of mentale constructies.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'pratyakṣam' gebruikt om te benadrukken dat de uiteindelijke waarheid en bevrijding niet bereikt kunnen worden door middel van intellectuele kennis, geloof of externe bronnen. Het benadrukt het belang van experiëntiële ervaring en inzicht als de meest authentieke en betrouwbare bron van spirituele waarheid.

<sup>529</sup> 'touw' → *raju* (Skr.). Het woord 'raju' verwijst naar een touw. In het vers wordt het gebruikt in de context van de illusoire waarneming van een touw als een slang. De vergelijking met het touw dat als slang wordt waargenomen, suggereert dat wat we waarnemen niet altijd overeenkomt met de werkelijkheid en dat onze geestelijke toestand en percepties ons vermogen om de werkelijkheid correct waar te nemen beïnvloeden.

De metafoor van de 'raju-sarpa' (het touw dat als slang wordt waargenomen), wordt vaak gebruikt in de vedānta-filosofie om de illusoire aard van de werkelijkheid te illustreren.

<sup>530</sup> 'slang' → *sarpa* (Skr.). In dit vers wordt het gebruikt in de context van de illusoire waarneming van een slang in plaats van een touw.

<sup>531</sup> 'onwerkelijk', begoocheling' → *avastutva* (Skr.). Het woord 'avastutva' verwijst naar onwerkelijkheid of onbestendigheid. Het wordt gebruikt in dit vers om aan te geven dat de wereld om ons heen, inclusief onze directe waarneming ervan, onstabiel en veranderlijk is. Méér: om te duiden dat wat we waarnemen en ervaren niet de volledige waarheid of realiteit weergeeft. In de vedānta-filosofie wordt 'avastutva' beschouwd als één van de kenmerken van de fysieke wereld, die beschouwd wordt als *māyā*, of illusie.

Het stelt dat de fysieke wereld, hoewel deze 'vast' lijkt te bestaan, in werkelijkheid geen permanente, onveranderlijke realiteit heeft en slechts een tijdelijke manifestatie is van een hogere, transcendente werkelijkheid.

De term 'avastutva' benadrukt daarom het belang van het zoeken naar de waarheid achter de schijnbare realiteit van onze waarnemingen en ervaringen en het overstijgen van de tijdelijke en veranderlijke wereld van *māyā*.

<sup>532</sup> 'zuiver; puur' → *amala* (Skr.). Het woord 'amala' verwijst naar zuiverheid, reinheid, puurheid. Het wordt in dit vers gebruikt om aan te geven dat er niets onzuivers of onreins bestaat in het Zelf. De term wordt gebruikt om te benadrukken dat het 'ware zelf' altijd vrij is van onzuiverheden en beperkingen die normaal geassocieerd worden met het lichaam en de geest.

In de vedānta-filosofie wordt zuiverheid beschouwd als een belangrijke eigenschap van het Zelf. Hieruit resulteert dat het bereiken van zuiverheid in gedachten, woorden en daden een belangrijke stap is op weg naar zelfrealisatie. Door zich te ontdoen van onzuiverheden zoals egoïsme, verlangen en illusies, kan de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) onthuld worden en kan de yogi de innerlijke vrede en vervulling ervaren die daaruit voortvloeien.

<sup>533</sup> 'wie gelijkmoedig is in verdriet en vreugde' → *samaduḥkhasukhaḥ* (Skr.) → *sama* + *duḥkha* + *sukha*: *sama* = evenwichtig, gelijkmoedig; *duḥkha* = verdriet, lijden; *sukha* = vreugde.

*Samaduḥkhasukhaḥ* impliceert een toestand van innerlijk evenwicht waarin iemand zich gelijkmoedig opstelt ten opzichte van zowel plezier (*sukha*) als pijn (*duḥkha*). Het is de staat waarin iemand niet beïnvloed wordt door externe omstandigheden, of ze nu positief of negatief zijn.

Het idee achter het ontwikkelen van de eigenschap van *samaduḥkhasukhaḥ* is om innerlijke rust en vrede te vinden. Het is een essentieel onderdeel voor spirituele groei en de sleutel voor het bereiken van de hoogste staat van absorptie of *samadhi*.

<sup>534</sup> 'in verlangen of in afwezigheid van verlangen' → *āśānairāśyayoḥ* (Skr.) → *āśā* + *nairāśya*: *āśā* = verlangen; *nairāśya* = afwezigheid van verlangen, gebrek van verlangen.

'*Āśānairāśyayoḥ samah*' impliceert dat iemand die deze eigenschap ontwikkeld heeft, evenwichtig en stabiel blijft, ongeacht of hij wel of niet krijgt wat hij verlangt.

Het betekent dat de yogi vrij is van de ketens van verlangen en van de pijnlijke gevoelens die gepaard gaan met het niet krijgen van wat men wil.

Het idee achter het ontwikkelen van de eigenschap van *āśānairāśyayoḥ* is om vrijheid en innerlijke vrede te vinden, ongeacht externe omstandigheden. Het is een essentieel onderdeel van spirituele groei, waarbij de yogi streeft naar het overstijgen van de dualiteit van het leven en het bereiken van verlichting.

<sup>535</sup> 'in leven en dood' → *samajīvitamṛtyuḥ* (Skr.) → *samajīvita* + *mṛtyu*: *samajīvita* = samen leven; *mṛtyu* = dood. Het begrip '*samajīvitamṛtyuḥ*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar de dood als een integraal onderdeel van het leven en naar de onvermijdelijkheid van de dood.

'*Samajīvitamṛtyuḥ sanneva*' betekent dat leven en dood onafscheidelijk zijn en dat de dood een natuurlijk en onvermijdelijk aspect is van het menselijk bestaan. Het impliceert dat de dood niet iets is om te vrezen, maar een natuurlijk onderdeel vormt van het bestaan.

Deze gedachtegang wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om de yogi te doen inzien dat de angst voor de dood de menselijke geest beperkt en de kwaliteit van het leven reduceert.

Het idee achter het begrip '*samajīvitamṛtyuḥ*' is dat de yogi aangemoedigd wordt om zijn geest te bevrijden van de angst voor de dood, waardoor hij in staat is om voller en bewuster in het leven te staan.

<sup>536</sup> 'laat je 'ik' los en ga op in het Absolute Zelf' → *layaṃ vraja* (Skr.). Doof je identiteit uit: je lichaam; je denken; je gewaarwordingen; je gevoelens; je handelen. Doof uit. Bevrijd jezelf.

<sup>537</sup> 'tienduizend dingen' is beeldspraak uit de *Zhuang Zi*, het klassieke boek van het taoïsme. De 'tienduizend dingen' is een metafoor voor het oneindig aantal dingen en vormen waarin het bestaan zich manifesteert. Dit universum van de 'tienduizend dingen' is niets anders dan de som van het verlangen, de afkeer en de ambitie van alle mensen samen.

<sup>538</sup> *Āsāṅga* (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.

<sup>539</sup> 'oneindig' → *ananta* (Skr.) → *a + nanta*: *a = niet nanta = eindig*. *Ananta* staat voor eeuwig; grenzeloos; eindeloos. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'ananta' gebruikt om te verwijzen naar de 'ware aard' van het Zelf, die grenzeloos en eindeloos is. Het Zelf wordt beschouwd als de oorsprong van alles wat bestaat en als grenzeloos en oneindig, zonder begin, zonder einde.

Door zich te richten op het begrip 'ananta', bevrijdt de yogi zich van beperkende overtuigingen en verkrijgt een dieper bewustzijn in de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en het universum. Het begrip 'ananta' benadrukt dat het uiteindelijke doel van spirituele groei is om zich te verbinden met het oneindige en het eindeloze en om te beseffen dat alles wat bestaat onderdeel is van hetzelfde Universele Bewustzijn.

<sup>540</sup> 'zoals' → *tatha* (Skr.): in de betekenis van 'vergelijkbaar met' (hier als vergelijking).

<sup>541</sup> 'ruimte' → *ākāśa* (Skr.). Het begrip 'ākāśa' verwijst zowel naar de fysieke ruimte als naar een conceptuele ruimte die de allesdoordringende achtergrond vormt voor het ontstaan en vergaan van alle fenomenen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *ākāśa* gebruikt als een metafoor voor het oneindige, onbegrensde Puur Bewustzijn of het Absolute. Het wordt beschreven als de 'ware aard' van het Zelf, dat niet beperkt is door tijd, ruimte of individuele identiteit. *Ākāśa* symboliseert het tijdloze en grenzeloze aspect van bewustzijn dat voorbij alle beperkingen en conditioneringen gaat.

<sup>542</sup> 'universum' → *prākṛta* (Skr.): 'de fenomenale, zintuiglijke wereld van de vormen'—stof, materie (Skr. *prākṛti*).

<sup>543</sup> 'kruik' → *ghaṭa* (Skr.). Zoals een kruik een leegte omsluit (die in essentie gelijk is aan de oneindige leegte), zo omsluit het universum (i.c. 'de wereld van de vormen') een werkelijkheid, die gelijk is aan het zelf (Skr. *ātman*).

<sup>544</sup> 'het ware wéten' → *jñāna* (Skr.): hier in de betekenis van intuïtieve wijsheid. Eenmaal dit inzicht gerealiseerd is, blijft slechts Waarheid over—de waarheid van het éne Zelf. Brahman.

<sup>545</sup> 'verzaken' → *tyāgo* → *tyāga* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* is 'tyāgo' een begrip dat 'verzaking', 'afstand doen' of 'loslaten' betekent. Het verwijst naar het proces van het loslaten van verlangen, hechting en identificatie met het lichaam, de geest en de wereld, om zo de weg vrij te maken voor spirituele groei en verlichting.

<sup>546</sup> 'hechten' → *graho* → *graha* (Skr.). Het begrip verwijst naar de bewustzijnsstaat van gehechtheid aan de wereld en aan de eigen opinies en emoties.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'graho' beschouwd als één van de belangrijkste hindernissen op het pad van spirituele groei en verlichting, omdat het de yogi gevangen houdt in de illusies van het ego en hem ervan weerhoudt de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen.

Het proces van loslaten van hechting en bevrijding uit gehechtheid vormen belangrijke thema's in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* en ze worden beschouwd als essentiële stappen op het pad van zelfrealisatie en spirituele verlichting.

<sup>547</sup> 'oplossen' → *laya* (Skr.): in de betekenis van 'uitdoven', van 'opgaan in'; 'absorberen'; 'versmelten'. Het verwijst naar de staat waarin het individuele zelf (Skr. *ātman*) opgaat in het Universele Zelf (Skr. *Brahman*), waardoor alle grenzen en scheidingslijnen tussen de individuele en de Ultieme Werkelijkheid verdwijnen.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'laya' beschouwd als het hoogste spirituele doel, omdat het de yogi in staat stelt om de 'ware aard' van de werkelijkheid te ervaren en te beseffen dat hij in wezen één is met het universum.

Dit proces van absorptie of oplossen wordt vaak beschreven als een mystieke ervaring van extase, waarin het individu zich volledig overgeeft aan de Ultieme Realiteit en opgaat in het Onbegrensde Bewustzijn van *Brahman*.

<sup>548</sup> Als alles één is, valt er niets meer te doen: niets meer te verzaken; niets meer te aanvaarden; niets meer op te lossen.

<sup>549</sup> 'Ik ben 'Dat': dit 'Ik' is de innerlijke werkelijkheid van alles. Dit 'Ik' is het Zelf. *Brahman*. Dit 'Ik' is de oerbron die alle manifestaties laat ontstaan en vergaan.

<sup>550</sup> 'Dat': het Zelf, *Ātman*, *Brahman*. De wérkelijke, Ultieme Werkelijkheid. Het Absolute Zelf (Skr. *Paramatman*). Het wordt beschouwd als de bron en essentie van alle bestaan, en als de enige werkelijkheid die blijvend en onveranderlijk is, in tegenstelling tot de vergankelijke zintuiglijke wereld.

Het Absolute Zelf wordt beschreven als ondeelbaar, onverdeeld en onveranderlijk, en als de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. *ātman*) en van alle bestaan. Het is de Ultieme Realiteit die alles doordringt en overstijgt, en de bron van wijsheid, gelukzaligheid en bevrijding.

<sup>551</sup> 'de grote oceaan' → *mahodadhī* (Skr.): Het begrip wordt gebruikt om de onbegrensde en onmetelijke aard van het Zelf, het Puur Bewustzijn, metaforisch te omschrijven.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'mahodadhī' naar de Ultieme Werkelijkheid die alle dualiteiten overstijgt, inclusief die van subject en object, tijd en ruimte, en individu en universum. Deze 'mahodadhī' wordt symbolisch gebruikt om de oneindigheid en alomtegenwoordigheid van het Bewustzijn of de Ultieme Werkelijkheid te benadrukken. Het kan ook als beeldspraak dienen om de onbegrensde aard van het Zelf of de waarheid uit te drukken.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het beoefenen van zelfkennis en zelfrealisatie gezien als een manier om finaal op te gaan in deze 'mahodadhī', en zo verlost te worden van alle beperkingen en illusies van het begrensd, belichaamd, individuele zelf (Skr. *jīva*). Het begrip 'mahodadhī' benadrukt het belang van het transcenderen van dualiteit en het beseffen van de diepere eenheid en verbondenheid van alle bestaan.

<sup>552</sup> 'lijkt' → *rūpin* (Skr.): lijken, overkomen als, zich voordoen als.

<sup>553</sup> Dit is opnieuw een metafoer die de eenheid van het universum met het Zelf weergeeft. De essentie van de oesterschelp is niet het illusoire zilver—het parelmoer—van het schelpomhulsel, maar wel de parel die zich in de oesterschelp bevindt.

<sup>554</sup> 'alle levende wezens' → sarvabhūta (Skr.) → sarva + bhūta: sarva = alles, al het bestaande; bhūta = wat tot 'worden' gekomen is. Het begrip 'sarvabhūta' betekent hier 'alle levende wezens'. Het verwijst naar de totaliteit van alle levende wezens, zonder enige uitsluiting. Het refereert naar het Universele Bewustzijn dat alle wezens doordringt en omvat. Het benadrukt de diepe verbondenheid en eenheid van alles wat bestaat.

Het begrip 'sarvabhūta' benadrukt dat er geen scheiding is tussen het individuele zelf en het Universele Zelf, maar dat alles één is en dat alle wezens deel uitmaken van hetzelfde fundamentele bewustzijn.

Sarvabhūta herinnert ons eraan dat we deel uitmaken van een groter geheel, dat we onderling verbonden zijn met alle wezens en dat we een verantwoordelijkheid hebben ten opzichte van het welzijn van anderen. Het spoort ons aan om mededogen te cultiveren ten opzichte van alle levende wezens, of het nu om mensen, dieren, planten of andere levensvormen gaat.

<sup>555</sup> 'Dat' = het oneindige, onbezoedelde, eeuwige Brahman. Het refereert naar het Absolute, naar de Ultieme Realiteit, naar het Zelf. Naar het tijdloze, onveranderlijke en allesomvattende Bewustzijn. Het verwijst naar het hoogste niveau van realisatie, waar alle dualiteiten en beperkingen getranscendeerd worden. Door het gebruik van het woord 'Dat' wordt elke inperking van het begrip vermeden.

Het begrip 'Dat' benadrukt de non-dualiteit en de eenheid van het bestaan. Het suggereert dat er geen scheiding bestaat tussen het individuele zelf en het Ultieme Zelf.

<sup>556</sup> 'eindeloos' → ananta (Skr.).

<sup>557</sup> 'her en der' → itastataḥ (Skr.): in de betekenis van 'van hier naar daar'. Dit verwijst naar het continue heen en weer wandelen—dwalen—van de geest tussen verschillende objecten en gedachten, zonder ooit tot rust te komen. Het gebruik van het begrip 'itastataḥ' wijst naar de noodzaak om de constante beweging van de geest te stoppen en in plaats daarvan te focussen op de non-dualiteit van het 'ware zelf'.

<sup>558</sup> 'voortstuwt' → bhramati (Skr.): de term heeft hier een negatieve connotatie: de betekenis is hier 'dwalen' of 'rondzwerfen'—een verwijzing naar het rondzwerfen van de geest in de wereld van dualiteit en illusie, zonder ooit rust of vrede te vinden. Het gebruik van 'bhramati' benadrukt dus de noodzaak om de dwalende geest te bevrijden van de illusies van dualiteit en te dirigeren naar inzicht in het Zelf.

<sup>559</sup> 'onberoerd' → svānta, Syn.: anījita (Skr.). Letterlijk betekent 'svānta': 'eigen' of 'van zichzelf'. In deze context wordt het gebruikt om te verwijzen naar het 'ware zelf' of ātman.

Het verwijst naar de diepste kern van ons wezen, het essentiële zelf dat voorbij uiterlijke manifestaties en conditioneringen ligt en dat onveranderlijk en tijdloos is en niet beïnvloed wordt door externe omstandigheden of veranderingen.

In een storm wordt het schip (het universum) in alle richtingen gedreven als een speelbal van de elementen. Het kan zelfs vergaan. Maar de omstandigheden blijven steeds wat ze zijn. Het is wat het is. Het zijn de gevoelens die de omstandigheden oproepen die ons beroeren. Onze perceptie. De oceaan (het Zelf) wordt door de elementen die het schip ondergaat, niet beroerd. Het zich elk moment wijzigend universum laat het Zelf compleet onbewogen.

<sup>560</sup> 'spontaan' → *svabhāvataḥ* (Skr.): in de betekenis van 'als vanzelf', 'uit zichzelf'. Een golf is niets anders dan het water van de oceaan. Een golf is gewoon 'oceaan' in een andere vorm. Niets meer, niets minder. De oceaan vermindert niet, maar vermeerdert evenmin: er is geen toe- of afname van substantie, van materie. Het enige dat 'toegevoegd' wordt is naam en vorm: *nāmarūpa*. Hetzelfde doet zich voor met het universum: wat er ook gebeurt, er is nergens toename of vermindering.

De enige werkelijkheid (de Absolute Werkelijkheid) is het Zelf, Brahman, Puur Bewustzijn. Als de vormen van het universum zich manifesteren, worden naam en vorm toegevoegd aan de werkelijkheid van het Zelf. Wanneer de vormen verdwijnen komt er een einde aan naam en vorm. Er is maar één werkelijkheid: het Zelf. Brahman.

Doe daarom zoals de Meester: streef niets na. Het is de dwaas die zichzelf in de luren legt, die zichzelf in de boeien slaat. Die zichzelf ketent. Hunkering veroorzaakt het onderscheid. Bevrijding zoeken met een geest vol vooroordelen is de grootste onwetendheid.

<sup>561</sup> 'opkomen' → *vṛddhi* (Skr.). Het begrip 'vṛddhi' verwijst naar groei of toename. Dit kan slaan op zowel fysieke als spirituele groei.

<sup>562</sup> 'verdwijnen' → *kṣatiḥ* → *kṣati* (Skr.).

<sup>563</sup> 'verblijf ik voorbij elke vorm' → *nirākāra* (Skr.): anders gezegd: het 'Ik' van dit vers is het Zelf. Dit 'Ik' is sereen, zonder vorm. Vormloos. Dit 'Ik' 'verblijft' in Puur Bewustzijn. In intuïtieve waarheid. In intuïtief gewaarzijn. Kortom: het universum is slechts een verschijningsvorm, een manifestatie. Dit 'Ik', het Zelf, het Brahman waarin het universum verschijnt en verdwijnt, is onberoerd. Onbewogen. Sereen. Zonder definitieve vorm. Eén proces van transformatie. Kortom: Puur Bewustzijn.

<sup>564</sup> 'Ik ben niet in de wereld, de wereld is niet in mij': Het Zelf verzadigt en doordringt alles. Daar het oneindig is kan het niet ingesloten worden door eindige verschijnselen (zoals bvb. door het lichaam of door het denken).

<sup>565</sup> 'zuiver' → *nirañjana* (Skr.): in de betekenis van 'ongerept, onbezoedeld, zonder smet'. Het Zelf kent geen limiet. Het kan niet omschreven of gedefinieerd worden. Het Zelf kan niets bevatten, noch door iets omsloten worden, vermits er niets anders dan het Zelf bestaat. Het universum bestaat uitsluitend door onze onwetendheid omtrent het Zelf. Door onze perceptie. Door onze fantasie. In wezen is het universum slechts illusie. Begoocheling. *Māya*.

<sup>566</sup> 'onbewogen' → *śānta* (Skr.): kalm, tevreden, in de betekenis van 'vrij van verlangen', 'vrij van passie'. Volkomen 'leeg' of volkomen 'vol'.

<sup>567</sup> 'Ik ben alleen dit' → *etad eva aham asthitah* (Skr.). Deze zin drukt de essentie uit van de spirituele realisatie en het beseft 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 (Skr. *ātman*) identiek is aan het Absolute Bewustzijn (Skr.: *Brahman*). Het benadrukt de non-dualiteit en de eenheid van het bestaan, waarbij dualiteit en separaatheden overstege worden.

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

Kortom, 'etad eva aham asthitah' vormt een uitnodiging tot realisatie van non-dualiteit en de eenheid van het bestaan, en spoort de yogi aan tot zelfonderzoek om de 'ware aard' van het zelf te realiseren = te herkennen, erkennen en er één mee te worden.

<sup>568</sup> 'Puur Bewustzijn' → *cinmātra* (Skr.) → *cin* + *mātra*: *cin* = bewustzijn; *mātra* = alleen maar, alleen, uitsluitend, zonder iets anders, puur. *Cinmātra* is de enige werkelijkheid die er is en alle andere verschijnselen, zoals de wereld om ons heen en ons eigen lichaam en geest, zijn slechts illusies die ontstaan door onze hechting aan de materiële wereld. Door ons te richten op *cinmātra* en ons bewust te worden van ons 'ware zelf', kunnen we deze illusies overstijgen en verlichting bereiken.

<sup>569</sup> 'de wereld is een illusoir schouwspel': dit vers verwijst naar het concept dat de fysieke wereld zoals we die waarnemen, slechts een schijnbare realiteit is en in werkelijkheid niet zo vast en absoluut als het op het eerste gezicht lijkt. Dit concept is nauw verbonden met de *advaita vedānta*-filosofie, die stelt dat de uiterlijke wereld en de diversiteit van verschijnselen slechts tijdelijke en betrekkelijke manifestaties zijn van het ene onveranderlijke, absolute Bewustzijn of het Zelf.

Als we dieper graven in de aard van de realiteit, ontdekken we vlug dat de wereld zoals we die zien en ervaren, gebaseerd is op illusies, concepten en dualiteiten. Deze illusies houden ons gevangen in de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*) en beperken ons begrip van ons 'ware zelf' (Skr. *ātman*).

Dit vers is een uitnodiging om de diepere realiteit te begrijpen en te beseffen dat ons 'ware zelf' één is met het Absolute Zelf en niet beïnvloed wordt door de veranderlijke illusoire wereld.

<sup>570</sup> De mens die tot Zelfrealisatie gekomen is—die het Zelf in zich (in zijn materiële manifestatie) ervaren heeft, beschouwt het hele universum als een farce. Als een schouwtoneel. Als een onwezenlijke illusie.

<sup>571</sup> 'de cluster van lichaam en geest' → *nāmarūpa* (Skr.): het proces van lichamelijke (Skr. *rūpa*) en mentale (Skr. *nāma*) verschijnselen die ontstaan en vergaan in een eeuwige beweging uit een multitude van oorzaken en voorwaarden. Afhankelijk Ontstaan.



<sup>572</sup> Het begrip 'heyopādeyakalpanā' (Skr.) komt voor in (Vers 7-5): 'Ato mama katham kutra heyopādeyakalpanā', wat vertaald kan worden als 'Hoe kan er enige overweging zijn van 'ik', 'mij' en 'mijn' in welke vorm ook?'. Dit vers benadrukt het concept van non-dualiteit en de vaststelling dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) vrij is van alle concepten van 'ik', 'mij' en 'mijn'. Concreet zegt dit vers dat het 'ware zelf' vrij is van alle egoïstische identificaties en beperkingen.

Het begrip 'heyopādeyakalpanā' maakt hier duidelijk dat het zelf, in zijn ware aard als ātman, niet beperkt wordt door enige vorm van conditionering of begrenzing, zoals 'mijn lichaam', 'mijn geest', 'mijn bezittingen', enzovoort. Het wijst erop dat het 'ware zelf' het onbegrensde, universele bewustzijn is dat 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'. Van ātman.

Zo benadrukt het begrip 'heyopādeyakalpanā' de noodzaak om voorbij de oppervlakkige lagen van het bestaan te kijken en de 'ware aard' van het zelf te realiseren. Het nodigt de yogi uit tot zelfonderzoek, zelfontdekking en het transcenderen van alle beperkingen om de non-duale werkelijkheid te ervaren.

<sup>573</sup> 'Verlangen' en 'afkeer' zijn slechts percepties in ons denken. Niets meer, niets minder. Te vergelijken met rimpelingen op een wateroppervlak wanneer we een steen in een vijver werpen. Het water van de vijver is ons 'ware zelf'; de steen zijn onze gedachten. We kunnen slechts de bodem van de vijver zien als het wateroppervlak vlak is, als er geen rimpelingen zijn. Onze gedachten veroorzaken de rimpelingen, vertroebelen ons zicht en beletten dat we tot Zelfrealisatie komen. Zolang we rimpelingen veroorzaken, verblijven we in onwetendheid, in slavernij en gaat bevrijding aan ons voorbij.

<sup>574</sup> 'gebondenheid' → bandho → bandha (Skr.). Gebonden door de geest: door onwetendheid, verlangen en afkeer.

<sup>575</sup> 'geest' → citta (Skr.).

<sup>576</sup> 'verlangt naar' → vāñchati → vāñchat (Skr.). 'Vāñchati' wordt geassocieerd met de oorsprong van lijden en onrust in de geest. Het verlangen naar zintuiglijke ervaringen en werelds genot zijn obstakels voor onze spirituele ontwikkeling en innerlijke vrede.

Het overwinnen van verlangen en begeerte is essentieel voor spirituele groei en voor het realiseren van de 'ware aard' van het zelf.

<sup>577</sup> 'loslaten' → muñcati → muñcat (Skr.). Het kan worden vertaald als 'loslaten', 'losmaken' of 'bevrijden'. Het begrip 'muñcati' wordt geassocieerd met spirituele bevrijding of verlichting. Het gaat daarbij om het loslaten van de wereldse illusies en het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman). Het wordt gezien als een proces van bevrijding van de ketens van verlangen, onwetendheid en egoïsme, om zo de oneindige vrede en gelukzaligheid van het zelf te realiseren.

Het begrip 'muñcati' wordt ook gebruikt in de context van handelingen en hun gevolgen. Het loslaten van de gehechtheid aan de resultaten van onze handelingen wordt gezien als een manier om innerlijke vrijheid en vrede te vinden en om ons te bevrijden uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>578</sup> 'bevrijding' → *mukti*, Syn.: *mokṣa* (Skr.). De termen 'mukti' en 'mokṣa' worden gebruikt als synoniemen om spirituele bevrijding of verlichting aan te duiden. Beide termen verwijzen naar de staat van bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood en het bereiken van een staat van volledige éénwording met het Absolute of het Oneindige. Met het Ultieme Bewustzijn.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'mukti' gezien als de hoogste staat van de spirituele realisatie, waarbij de yogi volledig bevrijd is van alle beperkingen, conditioneringen en illusies van de wereld. Het is een staat van volledige éénwording met het Zelf, waarin de yogi compleet bewust is van zijn of haar Puur Bewustzijn en volkomen geïdentificeerd is met het Oneindige.

Om *mukti* te bereiken, moet de yogi de illusies van de wereld en het ego loslaten en zich focussen op de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*). Het gaat daarbij om het overstijgen van het dualistische denken en het realiseren van de eenheid van het bestaan.

Het is een proces van spirituele transformatie en bevrijding dat finaal leidt tot het bereiken van de hoogste staat van bewustzijn en innerlijke vrede.

<sup>579</sup> 'Wanneer de geest gehecht is aan perceptie spreken we van gebondenheid' → *tadā bandho yadā cittam saktam kāsvapi drṣṭiṣu* (Skr.). Het begrip 'drṣṭi' staat hier voor 'visie', 'zicht' of 'perceptie'. *Drṣṭi* verwijst naar onze manier van kijken naar de wereld en naar onszelf. Het gaat daarbij om onze subjectieve interpretatie van de realiteit, die beïnvloed wordt door onze conditioneringen, overtuigingen en verwachtingen. Door onze gewoontepatronen die ons leven in een 'vorm' gieten. Die ons leven 'aankleden'. Waardoor we ons 'onderscheiden' van de anderen.

*Drṣṭi* moet dus beschouwd worden als een factor die ons begrip van de werkelijkheid in belangrijke mate beperkt. Een factor die ons gebonden, geketend houdt.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat spirituele bevrijding of verlichting alleen bereikt kan worden door het transcenderen van *drṣṭi*, of anders gezegd, door het loslaten van onze beperkte zienswijzen, opinies en conditioneringen. Door onze gewoontepatronen te ontmantelen. Het gaat er daarbij om onze 'ware aard' te realiseren, die onveranderlijk en onbegrensd is en die voorbij gaat aan onze subjectieve perceptie.

Door *drṣṭi* te transcenderen, wordt de yogi zich bewust van zijn 'ware aard' en zijn ware identiteit als het Oneindige Zelf.

<sup>580</sup> 'gebondenheid' → *bandho* → *bandha* (Skr.). De term 'bandho' verwijst naar gebondenheid of slavernij. Het verwijst naar de toestand van iemand die gehecht is aan wereldse zaken zoals materieel bezit, relaties, ideeën en overtuigingen, waardoor hij zich gevangen voelt in de cyclus van geboorte en dood en lijden ervaart.

Dit gevoel van gebondenheid wordt veroorzaakt door het ego of het idee van een separaat 'ik' en het verlangen naar bevrediging van zintuiglijke behoeften.

<sup>581</sup> 'Wanneer de geest niet gehecht is aan perceptie noemen we dit bevrijding' → *tadā mokṣo yadā cittamasaktam sarvadṣṭiṣu* (Skr.). Voor uitleg: zie supra 1ste versregel.

<sup>582</sup> 'Als er geen 'ik' is, is er bevrijding': dan is er geen identificatie van het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) met het lichaam en het denken. Dan wordt het 'ware zelf' ervaren als *ātman*. Als 'Eén/Niet-twee', dat het hele universum verzadigt en penetreert.

Dit vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* legt de nadruk op het loslaten van ego-identificatie en op het inzicht dat het begrensde, belichaamde, individuele zelf slechts een tijdelijke en illusoire manifestatie is, terwijl het 'ware zelf' (*ātman*) onveranderlijk en universeel is.

Wanneer de *yogi* de illusie van afgescheidenheid en dualiteit doorbreekt en het ware zelf realiseert als één met het Absolute, bevrijdt hij zichzelf (Skr. *mokṣa*) uit de cyclus van *saṃsāra*, uit de keten van 'worden', uit de boei van 'wedergeboorte'.

<sup>583</sup> 'Als er een 'ik' is, is er gebondenheid': zelfzucht staat voor gebondenheid, voor slavernij. Het is de identificatie van het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) met het lichaam en het denken.

<sup>584</sup> 'ja zeggen tegen dit, nee zeggen tegen dat' → *kṛtākṛte* → *kṛtākṛta* (Skr.): letterlijk: 'dat wat gedaan is en dat wat niet gedaan is'. Vrij vertaald als: 'ja zeggen tegen dit, nee zeggen tegen dat'. Het begrip '*kṛtākṛte*' wijst naar de essentie van het 'ware zelf', dat vrij is van karma (intentionele handelingen) en de vruchten (*phala*) daarvan.

Zo gezien is het gebruik van het begrip '*kṛtākṛte*' de katarsis om de illusie van het ego en de gehechtheid aan de vruchten van onze handelingen te doorbreken. Het suggereert dat ons 'ware zelf', onze ware natuur, altijd vrij is van de dualiteit van goed en kwaad, i.c. van alle dualiteiten die door de geest gecreëerd worden.

*Kṛtākṛte* drukt dus, in één woord, de non-dualistische visie van de *advaita vedānta*-filosofie uit, die stelt dat het individuele zelf (Skr. *ātman*) identiek is aan het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) en dat er in werkelijkheid geen dualiteit bestaat.

Zo krijgt het begrip '*kṛtākṛte*' een heel wat bredere en diepere betekenis, namelijk als een toestand van Puur Bewustzijn, waar de gehechtheid aan de vruchten (Skr. *phala* = het resultaat) van onze handelingen een einde neemt en waarin we ons bewust zijn van onze 'ware aard' als de bron van alles wat bestaat.

Zo verwijst het rechtstreeks naar het feit dat het 'ware zelf' niet beïnvloed wordt door welke actie ook, omdat het, onder alle omstandigheden, volkomen vrij en onveranderlijk is.

<sup>585</sup> 'wanneer' → *kadā* (Skr.): het aardse leven is een conglomeraat van tegenstellingen, van dualiteiten: onrust veroorzaakt door winst/verlies; door eer/oneer; door lof/blaam of door genot/pijn.

Steeds ontwikkelen we een voorkeur of een afkeer, waardoor we bepaalde dingen doen en andere nalaten te doen. Zolang de mens de relatieve, zintuiglijke wereld beschouwt als iets 'werkelijks' (en niet als een permanente begoocheling) blijven we gekluisterd aan dualiteit.

Het enige antidotum hiertegen is het verwerven van inzicht hoe leeg, nietszeggend en illusoir de wereld en haar manifestaties is. Enkel door dit inzicht zullen we onze verlangens loslaten en eraan verzaken.

<sup>586</sup> 'tweespalt' → *dvandvā* (Skr.): tegenstelling, een paar van tegengestelde voorwaarden of condities, dichotomieën. Het begrip 'dvandvā' verwijst naar de dualiteiten of tegenstellingen die we in ons leven ervaren.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat deze dualiteiten inherent zijn aan de wereld van vorm en verandering, maar dat ze geen betrekking hebben op het 'ware zelf'. Het 'ware zelf' is onveranderlijk, ondeelbaar en non-dualistisch van aard, terwijl dualiteit juist gebaseerd is op afgescheidenheid en tegenstelling tussen verschillende objecten of entiteiten.

<sup>587</sup> 'innerlijke rust' → *śāntā* (Skr.). Het begrip 'śāntā' is een Sanskrietwoord dat 'kalm', 'stil', 'vredig' of 'ongestoord' betekent. Het verwijst naar 'tot innerlijke rust gekomen'; 'uitgedoofd zijn'; stilte of mentale kalmte. Naar een toestand van mentale stilte en kalmte, zonder verlangen, emotie of angst.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'śānta' geassocieerd met de aard van het ware Zelf (Skr. *ātman*) en het Absolute Bewustzijn (Skr. *Brahman*). Het impliceert dat de essentie van het Zelf altijd kalm en onverstoord is, ongeacht de externe omstandigheden of de gemoedstoestand van de geest.

Het bereiken van de staat van 'śānta' wordt beschouwd als een spiritueel doel in de *Aṣṭāvakra Gītā*. Het suggereert dat ware vrede en vervulling gevonden worden door het loslaten van de identificatie met het lichaam, de geest en de wereldse ervaringen, en door te rusten in de stilte van het Zelf.

'Śāntā' wordt beschreven als één van de hoogste staten van bewustzijn, waarin de yogi in staat is om de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is, zonder de begoochelingen van de geest.

Daarnaast wordt 'śānta' gebruikt om te verwijzen naar diegenen die deze staat van innerlijke vrede gerealiseerd hebben. Het zijn de Wijzen, de Meesters die zich bewust zijn van hun ware aard en die hun leven leiden vanuit een staat van vrede en onthechting

<sup>588</sup> 'door inzicht tot rust brengt' → *jñātva* (Skr.). Dit inzicht brengt rust omdat het leidt tot het einde van verlangen, doordat de yogi de illusoire aard beseft van werelds verlangen (en al de hieraan gelinkte verplichtingen, voorkeuren, afkeer, gebondenheid, jaloesheid, bezitterigheid, boosheid, wantrouwen...).

<sup>589</sup> 'begeerteloosheid' slaat hier op het niet-verlangen naar het volvoeren van religieuze rituelen en ceremonieën. Immers, zulke rituelen en rituelen beogen onrechtstreeks (voor wat hoort wat) het verwerven van aardse bezit, werelds geluk en voorspoed en een gunstige wedergeboorte. Een zoveelste misvatting. Een zoveelste begoocheling.

<sup>590</sup> 'volkomen onverschillig' → *nirveda* (Skr.): keuzeloos gewaarzijn. Onthecht. Volkomen onverschillig t.o.v. alles wat de mens ketent, i.c. t.o.v. alle wereldse objecten. Gelijkmoe­dig getuige zijn van wat zich voordoet. Niet kiezen, niet willen, niet oordelen, niet hechten, niet identificeren. Niet handelen maar het proces van het bestaan gewoon zijn gang laten gaan. Het verwijst naar een staat van geestelijke bevrijding waarin de yogi zich volledig losmaakt van alle beperkingen en verlangens van het ego.

Het begrip 'keuzeloos gewaarzijn' is verwant met het taoïstische begrip 'niet-doen' (wu wei), met de boeddhistische praktijken van mindfulness, vipassana en shikantaza en met de boeddhistische begrippen niet-zelf (anatman), leegte (śūnyatā) en geest.

Zulke toestand wordt bereikt door het loslaten van alle wereldse bindingen en het cultiveren van een dieper begrip van de aard van het zelf en de werkelijkheid.

'Nirveda' wordt beschreven als een toestand van absolute rust en stilte waarin de yogi vrij is van de begrenzingen van het ego en één met het universum.

'Nirveda' wordt beschouwd als een essentiële kwaliteit die ontwikkeld moet worden door hen die streven naar spirituele bevrijding en zelfrealisatie.

<sup>591</sup> 'gezegend' → *dhanyasya* (Skr.) → afgeleid van *dhanya* (Skr.), wat gezegend, geluk of vruchtbaarheid betekent. Hier in de betekenis van een 'Wijze'—een persoon die gezegend is met wijsheid, iemand die de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) in zich gerealiseerd heeft en bevrijd is van alle illusies.

<sup>592</sup> Deze observatie van de wereld verwijst naar het inzicht van *lokanāt* (Skr.) → *loka* + *nāt*: *loka* = de wereld, het universum; *nāt* = niet. *Lokanāt* verwijst naar het inzicht dat de wereld, zoals we die gewoonlijk waarnemen, geen vaste werkelijkheid is omdat alles, van moment-tot-moment, verandert. Het stelt dat de externe wereld en alles wat daarin bestaat, inclusief de fysieke vormen, gebeurtenissen en relaties, illusoir en vergankelijk zijn.

Het begrip '*lokanāt*' moedigt de yogi aan tot het doorzien van de schijnbare realiteit van de wereld en het ontwikkelen van een dieper inzicht in de 'ware aard' ervan. Het impliceert dat het zoeken naar blijvend geluk en vervulling in de externe wereld, gebaseerd op materieel bezit, relaties en tijdelijke ervaringen, zin- en vruchteloos (Skr. *asāra* — cfr. voetnoot infra) is.

Door het begrip '*lokanāt*' wordt de yogi zich bewust van de vergankelijkheid en illusoire aard van de wereld en richt hij zich op het zoeken naar innerlijke vervulling en spirituele groei. Dit begrip nodigt uit tot het overstijgen van werelds verlangen en het realiseren van de tijdloze waarheid die voorbij de zintuiglijke wereld ligt.

Het begrip benadrukt het belang van het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen (Skr. *viveka*) en het cultiveren van spiritueel inzicht om de werkelijkheid te doorgronden en uiteindelijk bevrijding te bereiken uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>593</sup> 'dorst' → *bubhukṣā* (Skr.). In essentie verwijst het begrip '*bubhukṣā*' naar 'dorst naar ontwaken' of anders gezegd 'het verlangen om tot bevrijding te komen'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*bubhukṣā*' beschouwd als een noodzakelijke voorwaarde voor spirituele groei. De tekst benadrukt dat het verlangen naar bevrijding moet gekoesterd worden en gevoed, omdat het leidt tot de realisatie van het Zelf.

<sup>594</sup> 'uitdooft' → *upaśama* (Skr.) → *upa* + *śama*: *upa* = nabij; *śama* = rust, innerlijke kalmte. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'upaśama' beschouwd als een essentieel aspect voor spirituele groei en zelfrealisatie.

De tekst benadrukt dat de yogi slechts in staat is om de waarheid van het zelf (Skr. *ātman*) te begrijpen en te realiseren wanneer zijn geest stil en kalm is. Het beoefenen van meditatie en andere spirituele oefeningen worden aanbevolen om *upaśama* te bereiken.

<sup>595</sup> 'alles' → *sarvam* (Skr.). Het woord 'sarvam' verwijst naar 'alles' of naar 'het geheel'. Het wordt gebruikt om aan te geven dat alles wat bestaat, inclusief alle materiële en immateriële aspecten van het universum, één is.

De tekst van dit vers stelt dat de zoektocht naar waarheid begint met het begrijpen van dit fundamentele feit én met het loslaten van alle illusies van separaatheden en dualiteit. Het uiteindelijke doel van de spirituele beoefening is het realiseren van deze eenheid en het bereiken van de staat van verlichting waarin de yogi zich bewust is van de onlosmakelijke verbondenheid van alles-met-alles.

<sup>596</sup> 'alles [in deze wereld] is vergankelijk': de complete fenomenale wereld, i.e. alle verschijningsvormen, zowel fysieke als mentale.

<sup>597</sup> 'de drievoudige kwelling' → *tāpatritayadūṣitam* (Skr.) → *tāpa* + *tritaya* + *dūṣita*: *tāpa* = kwelling, ellende; *tritaya* = drievoudig; *dūṣita* = wat bezoedeld is, wat tot kwelling leidt.

Het begrip 'tāpatritaya' verwijst naar de drie soorten lijden die inherent zijn aan het menselijk bestaan. Het begrip benadrukt de onvermijdelijkheid van *duḥkha* in het leven en spoort de yogi aan om zich bewust te zijn van dit lijden en om manieren te vinden om ermee om te gaan. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het belang van het overstijgen van deze drie soorten lijden benadrukt door middel van zelfkennis en zelfrealisatie, en door te begrijpen dat het 'ware zelf', dat vrij is van lijden, altijd aanwezig is binnen ons en slechts wacht om 'ontdekt' te worden.

De drie soorten lijden van de 'tāpatritaya' zijn:

1. *Adhyātmika-tāpa*: dit is het innerlijke lijden dat veroorzaakt wordt door onze gedachten en emoties. Dit kan variëren van angst, verdriet, depressie tot een gevoel van leegte en eenzaamheid.
2. *Adhibhautika-tāpa*: dit is het lijden veroorzaakt door externe factoren, zoals natuurrampen, ziekten, verlies van dierbaren, conflicten met anderen en andere moeilijkheden in het leven.
3. *Adhidaivika-tāpa*: dit is het lijden veroorzaakt door hogere machten of krachten buiten onze controle, zoals karmische invloeden, astrologische invloeden en andere zgn. onverklaarbare oorzaken.

<sup>598</sup> 'niet substantieel' → *asāra* (Skr.). Het begrip 'asāra' verwijst naar iets dat nutteloos of zinloos is. Het begrip wordt hier gebruikt om te refereren naar tijdelijke wereldse zaken die geen blijvende waarde hebben en die de yogi uiteindelijk niet vooruit helpen in zijn streven naar spirituele verlichting.

Het concept van 'asāra' contrasteert met 'sāra', wat het tegenovergestelde betekent, namelijk datgene wat waardevol en essentieel is. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het belangrijk is om onze aandacht te richten op dat wat 'sāra' is en om ons niet te laten afleiden door 'asāra'—zaken die ons uiteindelijk niet verder helpen op ons spirituele pad.

<sup>599</sup> 'om verworpen te worden' → *heya* (Skr.): om losgelaten, achtergelaten te worden. Het begrip 'heya' verwijst naar wereldse verlangens en gehechtheden die de yogi belemmeren in zijn streven naar spirituele verlichting.

Het begrip 'heya' contrasteert met 'ādhāra', wat het tegenovergestelde inhoudt, namelijk datgene wat moet vastgehouden of omhelsd worden.

<sup>600</sup> 'bereikt' → *nīścīya* (Skr.), in de betekenis van 'ervan overtuigd zijn', 'zelfverzekerd zijn om te beslissen', 'met volle overtuiging iets inzien of bereiken'. Het begrip 'nīścīya' verwijst naar het volledig en onwrikbaar vaststellen van iets. Het 'bereiken' van iets. Het betekent dat iets volledig en zonder twijfel begrepen en geaccepteerd is.

'Nīścīya' wordt geassocieerd met spiritueel inzicht dat nodig is om de waarheid van de werkelijkheid te begrijpen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het belangrijk is om volledig en onwrikbaar vast te stellen wat de werkelijkheid is en wat niet, zodat de yogi zich nauwkeurig kan richten op zijn spirituele ontwikkeling en bevrijding.

Het bereiken van 'nīścīya' wordt beschouwd als een belangrijke mijlpaal op de spirituele reis, omdat het de beoefenaar in staat stelt om volledig te begrijpen wat de aard van het bestaan is en hem helpt om zich los te maken van de beperkingen van de zintuiglijke wereld.

'Nīścīya' wordt beschouwd als een zijnsstaat waarin de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*) en van zijn relatie tot het Absolute (Skr. *Brahman*).

<sup>601</sup> 'tegenstellingen' → *dvandvā* (Skr.): paren van tegenstelling, maar ook: twijfel, onzekerheid.

<sup>602</sup> 'wie zich tevreden stelt' → *yathāprāpta* (Skr.). Het begrip 'yathāprāpta' verwijst naar het bereiken van iets precies zoals het is. Dit betekent dat we iets accepteren en begrijpen zoals het zich voordoet, zonder het te willen veranderen of te weerstaan.

'Yathāprāpta' wordt geassocieerd met spirituele verlichting en innerlijke vrede. Het gaat erom dat we ons bewust zijn van de werkelijkheid zoals die is, zonder onze eigen interpretaties, wensen of vooroordelen. Dit stelt ons in staat om de beperkingen van de fysieke wereld los te laten en ons te richten op ons hogere Zelf.

Het bereiken van 'yathāprāpta' is volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* een belangrijk aspect van spirituele ontwikkeling en bevrijding. Het betekent dat we ons bewust worden van onze 'ware aard' en onze relatie tot de kosmos, wat ons in staat stelt om in harmonie te leven met de werkelijkheid zoals ze is. Het wordt gezien als een staat van bewustzijn waarin we innerlijke rust en tevredenheid ervaren, ongeacht de externe omstandigheden.

<sup>603</sup> 'zich tevreden stelt met alles wat zijn pad kruist': in de betekenis van 'tevreden is met alles wat vanzelf—zonder zijn toedoen, dus niet intentioneel—tot hem komt'.

<sup>604</sup> 'perfectie' → *siddhi* (Skr.). Het begrip 'siddhi' wijst naar spirituele volmaaktheid of verwezenlijking. Het is een bewustzijnsstaat waarin de spirituele beoefenaar zijn of haar 'ware aard' begrijpt en de beperkingen van de fysieke wereld overstijgt. Het concept van 'siddhi' wordt geassocieerd met yogische en meditatieve praktijken die gebruikt worden om spirituele ontwikkeling en bevrijding te bereiken. Het wordt beschouwd als een staat van volmaaktheid waarin de yogi in staat is om boven de dualiteit van goed en kwaad, pijn en genot, en alle andere tegenstellingen van de zintuiglijke wereld uit te stijgen. Het bereiken van 'siddhi' wordt gezien als een belangrijk doel op de spirituele reis, omdat het de yogi in staat stelt om zijn 'ware aard' te begrijpen en zich te verbinden met het Zelf. Het wordt beschouwd als een bewustzijnsstaat waarin hij zich bewust is van zijn eenheid met het Absoluut en in staat om zich te bevrijden uit de illusies van de zintuiglijke wereld.

<sup>605</sup> 'wijze' → *sādhū* (Skr.). Het begrip 'sādhū' verwijst naar iemand die zich toewijdt aan het beoefenen van spiritualiteit en zich richt op het bereiken van innerlijke vrede, bevrijding en verlichting. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het belang benadrukt van het zoeken naar begeleiding en inspiratie door een *sādhū*. Het wordt gezien als een manier om spirituele ontwikkeling te bevorderen en te helpen bij het overwinnen van de obstakels op het pad naar verlichting. De connotatie in dit vers is echter negatief. Het verwijst naar de hardnekkigheid waarmee sommige *sadhu's* hun eigen opinies propageren.

<sup>606</sup> 'heilige' → *maharṣī* (Skr.). Het begrip 'maharṣī' verwijst naar een grote Wijze of guru. Het is iemand die een hoge mate van spirituele verwezenlijking bereikt heeft en een diep begrip verworven heeft met betrekking tot de waarheid van het universum. Het begrip 'maharṣī' wordt vaak geassocieerd met de *rishi's* in de vedische traditie, die bekend stonden om hun diepe kennis van de kosmische wetten en principes.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de term gebruikt om te verwijzen naar diegenen die het pad van spiritualiteit bewandelen en een hoog niveau van spirituele volwassenheid bereikt hebben.

*Maharṣī's* worden beschouwd als spirituele gidsen en lichtbakens voor anderen op het spirituele pad. Ze zijn in staat om diepgaande wijsheid en inzicht te bieden aan diegenen die begeleiding zoeken. Ook hier geldt dezelfde opmerking als bij de 'Wijze' (cfr. voetnoot supra): de connotatie in dit vers is negatief. Het verwijst naar de hardnekkigheid waarmee deze *maharṣī's* hun eigen opinies propageren.

<sup>607</sup> 'yogi's' → *yogin* (Skr.). Een yogi wordt in de tekst gezien als iemand die het vermogen bezit om de geest te beheersen en innerlijke vrede te vinden te midden van de uitdagingen van het dagelijks leven.

De *Aṣṭāvakra Gītā* beschrijft de yogi als iemand die onthecht is aan werelds verlangen en zich focust op het bereiken van eenheid met het Ultieme Bewustzijn, met het Zelf. Ook hier geldt dezelfde opmerking als bij de 'Wijze' en de 'heilige' (cfr. voetnoten supra): de connotatie in dit vers is negatief. Het verwijst naar de hardnekkigheid waarmee deze yogi's hun eigen opinies propageren.

<sup>608</sup> 'ze verkondigen allemaal hun eigen waarheid': 'ze verdedigen allemaal hun eigen (meestal aan elkaar tegengestelde) opinie; ze debatteren allemaal om hun Grote Gelijk te verdedigen.

<sup>609</sup> 'onverschillig': gelijkmoedig onthecht aan de wereld.

<sup>610</sup> 'innerlijke rust': serene kalmte doordat ze volledig onthecht zijn en verzaken aan het vasthouden van opinies en aan wereldse zaken.



<sup>611</sup> De 'ware guru' in dit vers is radicaal tegengesteld aan de 'Wijzen, heiligen, yogi's' van het vorige vers. Deze groep hield zich vooral bezig met het spuien en verdedigen van hun persoonlijke opinies. Zolang het 'ware zelf' niet onderkend wordt, zullen er meningsverschillen en aanmatiging blijven bestaan.

De 'ware guru' heeft inzicht verworven in de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman). Hierdoor kan uitsluitend een dergelijk iemand een geestelijk leider zijn, i.c. een redder van de anderen die hen uit wedergeboorte (Skr. saṃsāra) bevrijdt.

<sup>612</sup> 'keuzeloos gewaar' → nirvedasamatāyuktyā (Skr.): het begrip 'nirvedasamatāyuktyā' kan vertaald worden als 'gelijkmoedigheid door onthechting'. Het verwijst naar een staat van innerlijke kalmte en gelijkmatigheid die bereikt wordt door het loslaten van gehechtheid aan wereldse zaken en identificatie met het lichaam en de geest.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirvedasamatāyuktyā' beschouwd als een belangrijk spiritueel principe. Het verwijst naar het vermogen om gelijkmoedig te blijven te midden van alle situaties en ervaringen, of ze nu al dan niet als aangenaam of onaangenaam ervaren worden. Het gaat om het overstijgen van voorkeuren en afkeer, vreugde en verdriet, succes en falen, en het bereiken van een staat van innerlijke stabiliteit en vrede.

De nadruk ligt op het cultiveren van onthechting en het loslaten van identificatie met het tijdelijke en vergankelijke. Door gelijkmoedigheid te ontwikkelen, bevrijdt de yogi zich van de ups en downs van het leven en realiseert zo de werkelijke aard van het Zelf: de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukken dat de werkelijke aard van het Zelf onveranderlijk, tijdsloos en vrij is van de fluctuaties van de externe wereld. Het ontwikkelen van gelijkmoedigheid is een manier om deze innerlijke waarheid te begrijpen en te ervaren.

<sup>613</sup> 'doorziet hij het wezen van de dingen' → jñāna (Skr.). hij heeft dit inzicht verworven.

<sup>614</sup> 'de essentie van het Puur Bewustzijn' → caitanya (Skr.). Het begrip 'caitanya' verwijst naar bewustzijn of—beter—naar bewustzijnskracht. Het wordt gebruikt om het spirituele bewustzijn te beschrijven dat aanwezig is in alle levende wezens en het universum.

De term 'caitanya' wordt in de tekst gebruikt om te verwijzen naar het bewustzijn dat zich bewust is van zichzelf en van alles wat er omheen gebeurt. Het wordt beschouwd als een hoger niveau van bewustzijn dan alleen het denkvermogen en het wordt daarom beschreven als 'het bewustzijn van de ziel'.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het belang van het ontwikkelen van caitanya of spiritueel bewustzijn als een manier om de 'ware aard' van de realiteit te begrijpen en om verlichting te bereiken. Het beschrijft de staat van caitanya als een toestand van helderheid en stilte van de geest, waarin de yogi in staat is om de 'ware aard' van de werkelijkheid te zien.

<sup>615</sup> 'wedergeboorte' → *saṃsṛti* (Skr.). Het begrip 'saṃsṛti' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar de continue cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. Evenals het lijden dat hiermee gepaard gaat. De term 'saṃsṛti' komt voort uit de Sanskriet-wortel 'sr', wat betekent 'om te creëren', 'om te worden' of 'om te bewegen'.

*Saṃsṛti* wordt veroorzaakt door onwetendheid en gehechtheid aan de fenomenale wereld. Het beschrijft hoe het bewustzijn, dat in essentie zuiver en vrij is, gevangen raakt in de cyclus van *saṃsṛti* door karma, de wet van oorzaak en gevolg. Elke handeling die we verrichten, goed of slecht, laat sporen na en beïnvloedt ons toekomstig 'worden' en onze toekomstige ervaringen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het begrijpen van de illusoire aard van het leven en het overstijgen van de cyclus van *saṃsṛti* door middel van spirituele discipline en zelfkennis. Het beschrijft hoe verlichting bereikt wordt door het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en het loslaten van gehechtheid (Skr. *vairāgya*) aan de wereld en het lichaam.

<sup>616</sup> 'de veranderingen van de elementen' → *paśya bhūtavikārāṃstvam* (Skr.): de transformaties of combinaties die uit de elementen ontstaan, zijn niets anders dan wijzigingen, mutaties, veranderingen van de vijf primaire elementen—aarde, water, vuur, lucht en ruimte.

Het zijn deze verschillende combinaties die ervoor zorgen dat de mens de ene verandering aangenaam vindt en de andere onaangenaam. De ene combinatie geeft aanleiding tot verlangen; de andere tot afkeer. Vanaf het ogenblik dat de beoefenaar inzicht verkrijgt, i.c. inziet dat alle dingen eender zijn, neemt de perceptie (aangenaam → verlangen, resp. onaangenaam → afkeer) een einde. Op dat ogenblik eindigt gebondenheid en bevrijdt de yogi zich.

<sup>617</sup> 'beschouwt als de elementen zelf': in de betekenis van 'ze beschouwt als de primaire elementen zelf'.

<sup>618</sup> 'onmiddellijk' → *tatkṣaṇā* (Skr.). Door dit woord in te lassen in het vers wijst *Aṣṭāvakra* op de urgentie om zich te bevrijden uit gebondenheid.

<sup>619</sup> 'bevrijdt zichzelf uit zijn gebondenheid': hij maakt een einde aan de aantrekking, resp. afkeer, voor de dingen van de wereld, die slechts modificaties of combinaties zijn van de primaire elementen. Bevrijding (Skr. *nirmukta*) staat voor het vernietigen van de aantrekkingskracht van de fenomenale wereld.

<sup>620</sup> De mens is aan de wereld geketend door verlangen. Door begeerte. In onze onwetendheid gaan we ervan uit dat de fenomenale wereld werkelijk bestaat, terwijl de zintuiglijke wereld een illusie is, een begoocheling.

Onze identificatie met de wereld zorgt ervoor dat we onderworpen zijn aan *saṃsāra*—de eeuwige cyclus van geboorte over dood naar wedergeboorte. Op het moment dat de yogi zich bevrijdt van begeerte verdwijnt deze schijnbare realiteit van de fenomenale wereld. En verdwijnt tegelijkertijd *saṃsāra*. Wanneer door uitdoving het 'worden' (Skr. *bhāva*) stopt, eindigt automatisch de cyclus van wedergeboorte.

<sup>621</sup> 'verzaak aan de dingen van de wereld' → *vāsanātyāgātsthīradya* (Skr.), in de betekenis van 'blijf verzaken, stop er niet mee'. Het verwijst naar de noodzaak om standvastig afstand te blijven doen van diepgewortelde impulsen, conditioneringen, gewoontepatronen en mentale indrukken (Skr. *vāsanā*'s). *Vāsanā*'s zijn 'latente neigingen' die ontstaan als gevolg van eerdere ervaringen, verlangens en gewoonten.

Deze latente neigingen beïnvloeden ons denken, onze percepties en ons handelen. Ze beïnvloeden onze reacties op de wereld. Ze kunnen zowel positieve als negatieve invloeden hebben, maar vaak zijn ze de bron van *duḥkha*. Het is belangrijk dat de yogi deze *vāsanā*'s overstijgt.

Door middel van zelfonderzoek, meditatie en spirituele beoefening kan de beoefenaar deze diepgewortelde impulsen herkennen en geleidelijk loslaten. Door het overwinnen van de *vāsanā*'s, kan hij zich bevrijden van conditioneringen en beperkingen, en uiteindelijk de staat van verlichting bereiken.

<sup>622</sup> 'verzaking' → *tyāgo* → *tyāga* (Skr.) → *tyāga* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* is 'tyāgo' een begrip dat 'verzaking', 'afstand doen' of 'loslaten' betekent. Het verwijst naar het proces van het loslaten van verlangen, hechting en identificatie met het lichaam, de geest en de wereld, om zo de weg vrij te maken voor spirituele groei en verlichting.

<sup>623</sup> 'Verzaking van de wereld volgt op het verzaken van verlangen'. Het zijn communicerende vaten: van zodra het verlangen naar de dingen van de wereld stopt, stopt ook het verlangen naar de zintuiglijke wereld zelf. Dus ook het verlangen naar wedergeboorte in deze wereld. Ontdaan van verlangen is de yogi volledig vrij. Bevrijd. Verlost. Verlicht.

<sup>624</sup> 'daarna': in de betekenis van: 'zodra de yogi verzaakt heeft aan alle begeerte'.

<sup>625</sup> 'verblijven' → *sthiti* (Skr.): verwijlen in de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*), waar je ook bent. Doordat de yogi volledig afstand heeft gedaan van alle begeerte is hij volledig vrij en kan hij gaan en staan waar hij wil, zonder ook maar enige beperking.

<sup>626</sup> Het begrip 'viveka' wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* en in de *advaita vedānta*-filosofie gebruikt om 'onderscheidingsvermogen' aan te duiden. *Viveka* verwijst naar het vermogen om een onderscheid te maken tussen wat eeuwig is (niet-veranderlijk, de ware realiteit) en wat tijdelijk is (veranderlijk, *illusoir*).

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* gaat *viveka* over het vermogen om te begrijpen dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) en de Ultieme Werkelijkheid (Skr. *Brahman*) onvergankelijk, onveranderlijk en tijdloos zijn, terwijl de wereld en alle zintuiglijke verschijnselen tijdelijk en veranderlijk zijn. *Viveka* stelt de yogi in staat om de *illusoire* aard van de wereld en de identificatie met het fysieke lichaam en de geest te doorgronden.

Het cultiveren van *viveka* is essentieel in *advaita vedānta* en in de *Aṣṭāvakra Gītā* omdat het de eerste stap is op weg naar zelfrealisatie en bevrijding. Door *viveka* te ontwikkelen, ziet de yogi in dat hij niet het beperkte individuele zelf is dat beïnvloed wordt door de ups en downs van de wereld, maar dat hij het tijdloze, onveranderlijke zelf (Skr. *ātman*) is dat één is met *Brahman*, de Ultieme Werkelijkheid.

<sup>627</sup> '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 verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt de zoektocht naar verlichting best begeleid door een Meester of Guru. De tekst van dit 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.

<sup>628</sup> '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 doordeseemt.

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.

<sup>629</sup> '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 het 'ware zelf' kunnen realiseren.

<sup>630</sup> 'inziet, wéét' → '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 experiëntieel ervaren van de 'ware aard' van het Zelf, de Absolute of de Ultieme Werkelijkheid.

<sup>631</sup> 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 de yogi vrij is van de begrenzingen van het ego en één met het universum.

<sup>632</sup> 'tyāgaparā'vrati' (Skr.) → tyāgaparāḥ avratī: dit begrip verwijst naar iemand die 'afstand doet' of 'loslaat' (Skr. tyāga) en die zich hier volledig aan toegewijd heeft (Skr. parāḥ 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 tyāgaparāḥ 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.

<sup>633</sup> 'nirvikalpaka avadhāraṇa' (Skr.) → nirvikalpaka → nir + vikalpaka: nir = zonder; vikalpaka = keuze. Nirvikalpaka = een staat van bewustzijn zonder mentale constructies, gedachten of concepten. Het is een staat van ongedifferentieerd, direct gewaarzijn, vrij van dualiteit of onderscheid. Avadhāraṇa = 'bewustzijn', 'gewaarzijn'.

In advaita vedānta wordt 'keuzeloos gewaarzijn' beschouwd als een hogere staat van bewustzijn waarin de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) gerealiseerd wordt. 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 waargenomen en het waarnemingsproces. Het is een staat van Puur Bewustzijn zonder enige vorm van subject-object scheiding. Alle dualiteiten en mentale constructies verdwijnen, waardoor de 'ware aard' van de realiteit wordt ervaren, i.c. een non-duale eenheid van het individuele zelf met het Ultieme Zelf.

<sup>634</sup> 'bevrijd je' → *vihāya* (Skr.): in de betekenis van 'laat dit achter je'; 'laat dit aan je voorbijgaan'; 'laat dit los', 'klamp je er niet aan vast'. In de context van dit vers verwijst *vihāya* naar het loslaten van gehechtheid aan wereldse zaken.

<sup>635</sup> 'begeerte' → *kāma* (Skr.). Het begrip 'kāma' verwijst naar verlangen of begeerte. Het kan verwijzen naar zowel materieel als spiritueel verlangen.

Materieel verlangen slaat op verlangen naar plezier, genot, bezittingen, macht, roem en alle andere zintuiglijke doelen.

Spiritueel verlangen verwijst naar verlichting en bevrijding. *Kāma* wordt beschouwd als een obstakel voor spirituele groei en bevrijding omdat het de yogi bindt aan wereldse zaken en hem verwijderd van zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*).

Het verlangen naar spirituele groei en bevrijding wordt in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* echter niet als *kāma* beschouwd, omdat zulk verlangen de yogi kan leiden naar het overstijgen van de wereldse beperkingen en hem kan helpen bij de realisatie van zijn 'ware aard'. Dit in tegenstelling tot de Boeddha die één verlangen—ook het meest verhevene—als een bezoedeling beschouwde.

Dit impliceert dat het verlangen naar bevrijding en spirituele groei in de *Aṣṭāvakra Gītā* een uitzondering vormt op de algemene perceptie van verlangen als bezoedeling.

<sup>636</sup> 'en besef dat het je vijand is': verlangen naar zintuiglijk genot en plezier vormt een hindernis voor het bereiken van verlichting omdat het de yogi aan de wereld bindt.

<sup>637</sup> 'wereldse rijkdom' → *artha* (Skr.). Het begrip 'artha' verwijst naar materieel welzijn en rijkdom, inclusief het bevredigen van wereldse verlangens. In de hindoeïstische filosofie wordt *artha* beschouwd als één van de vier 'doelen' van het menselijk leven, naast *dharma* (juist handelen), *kāma* (plezier en verlangen) en *mokṣa* (bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte en dood).

<sup>638</sup> 'dat gepaard gaat met onheil': het verwerven en trachten te behouden van rijkdom creëert gewoontepatronen die schadelijk zijn voor een spirituele levenswandel.

<sup>639</sup> 'het verwerven van verdienste' → *dharmamapyetayorhetum* (Skr.). 'Verdienste' (Skr. *dharma*) staat hier voor het (laten) verrichten of uitvoeren van rituelen (water- en vuurrituelen en dierenoffers), maar eveneens voor het verrichten van heilzame daden, het doen van goede werken en het doneren van giften.

<sup>640</sup> 'de oorzaak van zowel plezier als pijn is erin gelegen': de betekenis hiervan is de volgende: de doorsnee mens gaat ervan uit dat hij door het (laten) uitvoeren van rituelen en door giften 'verdienste' verwerft, waarvoor hij, als compensatie of als beloning, wereldse voorspoed, gezondheid en/of genot hoopt te bekomen (af te kopen).

Op deze manier wordt de zgn. spirituele 'verdienste' ongewild de oorzaak van verlangen. Net wat vermeden moet worden voor het realiseren van spirituele vooruitgang. Het doel van onze beoefening is niet het najagen van plezier; noch het vermijden van pijn, maar wel om zowel plezier als pijn met volle bewustzijn te ervaren. Gelijkmoeidige aanvaarding van het bestaan in al zijn vormen en aspecten. Zonder verlangen. Zonder afkeer.

<sup>641</sup> 'laat je niet in slaap wiegen' → svapnendrajālavatpāśya (Skr.). Een andere vertaling kan als volgt luiden: 'zie de wereld als een illusie, zoals de reflectie van de maan op het water'. Met andere woorden, net zoals de reflectie van de maan op het water niet de maan is, zo is ook de wereld niet werkelijk wat ze lijkt te zijn.

Een andere mogelijke vertaling kan zijn: 'zie de wereld als een droom'. Net zoals in een droom alles mogelijk is, maar de droom finaal een product van onze geest is, zo is ook de wereld een product van onze geest en onze percepties. Of een meer algemene vertaling: 'laat je niet in slaap wiegen', in de betekenis van 'blijf niet in onwetendheid'.

In de drie mogelijke vertalingen ligt de nadruk op het feit dat de werkelijkheid die we waarnemen niet absoluut is en dat we ons bewust moeten zijn van de beperkingen en conditioneringen van onze waarneming en ons denken.

Door het besef ('inzicht') dat de werkelijkheid niet zo vaststaand is als we denken, kunnen we ons bevrijden van de conditioneringen die ons gevangen houden in onze bubbel van illusie en droom.

<sup>642</sup> 'Vrienden, vrouwen, landerijen, geld... al deze zogenaamde verworvenheden en bezittingen zijn slechts een droom'. Het begrip 'mitrakṣetradhanāgāradāradāyādisampadaḥ' is een samenstelling van verschillende woorden en kan op verschillende manieren geïnterpreteerd worden.

Mitrakṣetradhanāgāradāradāyādisampadaḥ (Skr.) → mitra + kshetra + dhana + agara + darada + sampada: mitra = vrienden; kshetra = landerijen; dhana = vrouwen; agara = verblijfplaats; sampada = verworvenheden, bezittingen.

Het begrip verwijst naar wereldse rijkdom, zoals vrienden, land, bezittingen en rijkdom... Dit vers suggereert dat deze wereldse dingen op zichzelf niet voldoende zijn om een gelukkig en vervuld leven te leiden. Ze zijn tijdelijk en vergankelijk en kunnen ons uiteindelijk niet bevredigen of vervullen. Zo gezien blijken ze onwerkelijk te zijn, een begoocheling, een illusie. Māyā.

Een andere interpretatie is dat het begrip verwijst naar de innerlijke rijkdom van de geest, zoals zelfbeheersing, discipline, kennis, deugdzaamheid en spirituele wijsheid. In deze interpretatie wordt gesuggereerd dat deze innerlijke rijkdommen van onschatbare waarde zijn en ons kunnen helpen om een gelukkig en vervuld leven te leiden.

Kortom, in beide interpretaties wordt benadrukt dat er méér is in het leven dan alleen materiële rijkdom. Het is belangrijk om te streven naar innerlijke rijkdom en spirituele groei, omdat deze ons kunnen helpen om ware vervulling en geluk te vinden.

<sup>643</sup> 'die slechts even duurt': wat vergankelijk is, wat uiterst kortstondig is.

<sup>644</sup> 'waar' → *tatra* (Skr.): in de betekenis van 'op die plaats'. Het verwijst naar de plaats waar verlangen heerst. Het is uitzonderlijk dat een vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* naar deze plaats van begeerte refereert.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'tatra' meestal gebruikt om te verwijzen naar de staat van zelfrealisatie of verlichting. Het betekent dan 'in die staat' of 'op dat niveau van bewust-zijn'.

Het geeft aan dat wat in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* besproken wordt, alleen begrepen kan worden vanuit de context van de verlichte staat. Dit wijst erop dat de *Aṣṭāvakra Gītā* geen boek is voor neofieten en ook best niet door hen gelezen wordt zonder deskundige begeleiding. Verder is het indirect een reminder voor het feit dat de woorden en concepten in de tekst slechts symbolen en hulpmiddelen zijn die (kunnen) leiden naar de staat van verlichting.

<sup>645</sup> 'begeerte' → *tṛṣṇā* (Skr.). Begeerte—verlangen naar objecten die (nog) niet in je bezit zijn —is de wortel die de mens aan de wereld bindt. *Tṛṣṇā* is een bron van lijden en onrust. Wanneer de yogi zich bevrijdt uit verlangen, 'verdwijnt' zijn illusoire wereld en gloort de éénwording met Brahman aan de horizon.

<sup>646</sup> 'bevrijd je van passie en werelds verlangen' → *prauḍhāvairāgyamāśritya* (Skr.). '*Prauḍhāvairāgyamāśritya*' is een begrip dat verwijst naar de realisatie van spirituele maturiteit door middel van onthechting (Skr. *vairāgya*). Het betekent dat iemand die de staat van *prauḍha* bereikt heeft, zijn spirituele bevrijding gerealiseerd heeft door zich volledig te richten op de onthechting van wereldse genoegens en bezittingen. *Vairāgya* wordt beschouwd als de sleutel tot het bereiken van zelfrealisatie en wordt aangezien als een noodzakelijke stap voor iedereen die zich bevrijden wil uit de cyclus van wedergeboorte en dood. De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het loslaten van identificatie met het lichaam, de geest en de wereldse illusies essentieel is om de 'ware aard' van het Zelf te realiseren.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het ego, dat gebaseerd is op de identificatie met het lichaam en de geest, de bron van lijden en illusie. Door onthechting van deze beperkende identificaties kan men de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) begrijpen en ervaren.

*Vairāgya* in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent niet dat de yogi zich volledig moet terugtrekken uit de wereld of dat hij zich moet distantiëren van verantwoordelijkheid. Het gaat veeleer om het cultiveren van een innerlijke houding van onthechting, waarbij men de illusoire aard van de wereld en de identificatie met het tijdelijke erkent. De yogi wordt uitgenodigd om te zien dat alle fenomenen in de wereld voortkomen uit het Zelf, bestaan in het Zelf om finaal opnieuw in het Zelf op te lossen.

Door onthechting en zelfrealisatie wordt de yogi bevrijd uit de cyclus van geboorte en dood en ervaart hij de 'ware aard' van het zelf, die onveranderlijk, ondeelbaar en volmaakt is. Onthechting wordt beschouwd als de weg naar het bereiken van bevrijding (Skr. *mokṣa*) en het realiseren van ultieme gelukzaligheid.

<sup>647</sup> 'beoefen standvastig': onthecht je aan alle zintuiglijke objecten. Niets of niemand uitgezonderd.

<sup>648</sup> 'om je te bevrijden van passie en werelds verlangen' → *vītaṭṛṣṇa* (Skr.). '*Vītaṭṛṣṇa*' verwijst naar een yogi die volledig vrij is van verlangen of van dorst naar wereldse genoegens en materiële bezittingen. Het betekent dat een yogi die deze staat bereikt heeft, volledig onthecht (Skr. *vairāgya*) is en in een staat van innerlijke vrede leeft.



<sup>649</sup> 'wees gelukkig' → *sukhī bhāva* (Skr.). Het begrip 'sukhī bhāva' verwijst naar een staat van innerlijk geluk en vrede. 'Sukhī bhāva' betekent letterlijk 'wees gelukkig' en het wordt gebruikt als een uitdrukking van hoop en zegen. *Sukhī bhāva* moedigt de aangesproken persoon aan om zich te concentreren op innerlijke vrede en geluk in plaats van te streven naar werelds genot en materieel bezit.

<sup>650</sup> *verlangen* → *trṣṇā* (Skr.).

<sup>651</sup> 'slavernij' → *bandha* (Skr.): metafoor voor 'gebondenheid', 'geketend zijn'.

<sup>652</sup> 'vernietiging' → *tannāso* → *tannāsa* (Skr.). De term 'tannāso' verwijst naar het vernietigen van het ego of het belichaamde zelf. Het woord kan worden opgesplitst in 'tan' wat staat voor 'dat' en 'nāsa', wat staat voor 'vernietiging' of 'verdwijning'.

In de context van de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'tannāso' beschreven als één van de belangrijkste doelen van spirituele beoefening en zelfrealisatie. Het onderliggend idee is dat, door het vernietigen van het begrensde, belichaamde ego, het menselijk bewustzijn (Skr. *ātman*) verenigd wordt met het Brahman waardoor de geest bevrijd wordt uit de cyclus van wedergeboorte en lijden (Skr. (Skr. *samsāra*)).

<sup>653</sup> 'maakt je vrij' → *mokṣa* (Skr.). Het begrip 'mokṣa' betekent bevrijding of verlossing. Het idee is dat het individu gevangen zit in de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*) en dat *mokṣa* het uiteindelijke doel is van het spirituele pad. *Mokṣa* wordt gezien als de staat van ultieme verlichting, waarbij de yogi zich bevrijdt van alle vormen van lijden en illusie. Het is de ervaring van de eenheid van het individuele zelf (Skr. *ātman*) met het universele Zelf (Skr. Brahman), waarbij de yogi beseft ('inziet' → Skr. *jñāna*) dat het individuele zelf niet separaat is van het geheel.

<sup>654</sup> 'zonder intelligentie': *vedānta* leert dat alle bewustzijn de projectie is van Brahman, van het Absolute, van het Zelf. *Advaita vedānta* stelt dat het ultieme Zelf (Skr. Brahman) de bron is van alle bewustzijn, inclusief het individuele zelf (Skr. *ātman*). Het onderscheid tussen het Zelf en het niet-Zelf (Skr. *anātman*) is een conceptuele scheiding die voortkomt uit de illusie van *māyā*, wat in deze context verwijst naar de illusoire aard van de wereld zoals we die gewoonlijk waarnemen.

Volgens *advaita vedānta* is Brahman, het ultieme Zelf, van nature bewust en intelligent. Het is de oorsprong en essentie van alle bewustzijn. Echter, in de conceptuele scheiding tussen het Zelf en het niet-Zelf, wordt het niet-Zelf beschouwd als verstoken van bewustzijn en intelligentie. Dit niet-Zelf omvat het fysieke lichaam, de materiële wereld en andere verschijningsvormen die we ervaren. Hoewel het niet-Zelf geen inherente intelligentie heeft volgens *advaita vedānta*, betekent dit niet dat het volledig verstoken is van intelligentie.

In de filosofie wordt gesteld dat de intelligentie en het bewustzijn dat we ervaren in het niet-Zelf, zoals in levende wezens en de natuurlijke wereld, afgeleide manifestaties zijn van het Ultieme Bewustzijn van Brahman. Met andere woorden, de intelligentie en het bewustzijn dat we waarnemen in de wereld zijn een weerspiegeling of manifestatie van het Universele Bewustzijn van Brahman.

Dus, hoewel het juist is om te zeggen dat alle bewustzijn uit het Zelf voortspuit volgens *advaita vedānta*, impliceert dit niet dat alle niet-Zelf zonder intelligentie is. Het niet-Zelf wordt gezien als een afgeleide manifestatie van het Universele Bewustzijn van Brahman, zij het op een relatieve en conceptuele manier.

<sup>655</sup> 'onwerkelijk': lett.: 'niet-zijnde; 'niet-bestaande'.

<sup>656</sup> 'verder valt er niets te begrijpen': *Het enige dat door de yogi gekend moet zijn, is Puur Bewustzijn. Het Zelf. Hij hoeft er immers niet naar te verlangen om te 'weten' of 'te leren kennen' wat de zintuiglijke wereld inhoudt, want die is niet werkelijk. De zintuiglijke wereld is illusoir, māyā. Ze is slechts een begoocheling. De zintuiglijke wereld is, in essentie, 'niet-bestaande', 'niet-zijnde', onwerkelijk. Het enige dat werkelijk is, is immers het Zelf.*

*Het is aan ieder van ons om te beslissen waar we aandacht aan besteden: aan het essentiële of aan het niet-essentiële. Een keuze waar ook de Boeddha naar verwijst in de Dhammapada, Gatha's #11 en 12.*

<sup>657</sup> 'koninkrijken' → rājya (Skr.).

<sup>658</sup> 'nageslacht' → sutā (Skr.). *Het woord heeft ook een andere betekenis, namelijk 'koord', 'draad' of 'verbinding'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt het gebruikt als een metafoor om de verbinding tussen het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. jīva) en de wereldse illusies aan te geven. Het is een beeldspraak die verwijst naar de hechting en identificatie van dit individuele zelf met de wereld van fenomenen en illusies. Het vertegenwoordigt de illusoire banden en verstrikkende 'draden' die de jīva gevangen houden in de cyclus van geboorte en dood, begeerte en lijden. Dit is de eeuwige dans van Shiva, de Tandava. Shiva's dans symboliseert de cyclische aard van het universum en de voortdurende verandering en transformatie die eeuwig plaatsvindt. Samsāra.*

*Het concept van 'sutā' in de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het belang van het loslaten van de gehechtheid aan wereldse zaken en het transcenderen van de identificatie met het tijdelijke, om de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) te realiseren.*

*Door de sutā te verbreken—wat wil zeggen: door de banden met wereldse illusies los te maken—bereikt de yogi bevrijding (Skr. mokṣa) en realiseert de Ultieme Waarheid van het Zelf.*

<sup>659</sup> 'vrouwen' → kalatra (Skr.), *in de betekenis van 'echtgenoot' of 'echtgenote', i.c. de partner binnen een huwelijksrelatie. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'kalatra' gebruikt om de tijdelijke aard van wereldse relaties en de hiermee verbonden illusoire hechting te benadrukken. De tekst richt zich op het transcenderen van identificatie met externe relaties en het loslaten van de gehechtheid aan partners en de daaruit voortvloeiende verlangens en afhankelijkheden. Door deze (illusoire) bindingen te transcenderen, kan de yogi de innerlijke vrijheid én bevrijding realiseren die voortspruiten uit het inzicht in het 'ware zelf' (Skr. ātman) als tijdloos, onvergankelijk, ondeelbaar bewustzijn.*

<sup>660</sup> 'lichamen' → śarīrā (Skr.). *Het begrip 'śarīrā' in de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat het lichaam vergankelijk is en onderhevig aan verandering, ouderdom en dood. Het moedigt de beoefenaar aan om de identificatie met het lichaam los te laten en de nadruk te leggen op het transcendente aspect van het zelf, dat niet beperkt is tot het fysieke lichaam, maar de essentie is van bewustzijn en waarheid. De tekst van het vers suggereert dat het lichaam slechts een tijdelijke omhulling is van het 'ware zelf' en dat het niet de 'ware aard' van iemands wezen vertegenwoordigt. Door zich los te maken van de beperkingen van het lichaam en de identificatie ermee, kan men het tijdloze, ondeelbare zelf (Skr. ātman) realiseren dat voorbijgaat aan de begrensde, belichaamde, fysieke manifestatie.*

<sup>661</sup> 'genot' → sukhā (Skr.).

<sup>662</sup> 'nagejaagd' → *samsakta* (Skr.). 'Samsakta' verwijst hier naar gehechtheid aan de verschijnselen van de zintuiglijke wereld en het hieruit voortvloeiende lijden en onwetendheid. Het vers benadrukt het belang van het loslaten van gehechtheid en het realiseren van ont-hechting om spirituele bevrijding te bereiken.

<sup>663</sup> 'verloren' → *naṣṭā* (Skr.). Het begrip 'naṣṭā' verwijst naar het verloren zijn, verdwaald zijn of de staat van afwezigheid. Het wordt gebruikt om de toestand van onwetendheid en het ontbreken van zelfrealisatie aan te duiden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *naṣṭā* gebruikt om diegenen te beschrijven die nog niet het inzicht gekregen hebben in de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en die nog gevangen zitten in de geconditioneerde illusies van de wereld. Het vers suggereert dat zij afgedwaald zijn van de essentie van hun wezen en zich niet bewust zijn van hun ware identiteit. Het begrip 'naṣṭā' in de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de staat van spirituele onwetendheid en de noodzaak om deze staat te transcenderen. Het spoort diegenen die zichzelf als *naṣṭā* beschouwen aan om spiritueel inzicht te verwerven, de identificatie met de beperkte aspecten van het bestaan los te laten en het pad van zelfrealisatie te volgen.

<sup>664</sup> 'rijkdom' → *artha* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *artha* gebruikt om te benadrukken dat de ware betekenis en het doel van het leven niet gevonden worden in externe wereldse bezigheden, materiële verworvenheden of vluchtige genoegens. Het moedigt de beoefenaar aan om voorbij te gaan aan oppervlakkige verlangens en zich te richten op de zoektocht naar spirituele waarheid en zelfrealisatie.

<sup>665</sup> 'begeerte' → *kāmena* (Skr.). Het begrip 'kāmena' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar verlangen of begeerte. Het woord wordt gebruikt om het verlangen naar materieel bezit, zintuiglijk genot en bevrediging aan te duiden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat verlangen de belangrijkste oorzaak is van lijden. Begeerte bindt ons aan de cyclus van geboorte en dood. Het verlangen naar materieel bezit en zintuiglijk genot zijn, volgens de tekst, de belangrijkste beperkingen van het individuele zelf die ons vermogen belemmeren om ons te concentreren op spirituele groei en zelfrealisatie. De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat het beheersen en overstijgen van verlangen een essentiële stap is in het bereiken van spirituele groei en bevrijding van de beperkingen van de materiële wereld.

<sup>666</sup> 'het uitvoeren van rituelen' → *sukṛte* → *sukṛta* (Skr.). Het begrip 'sukṛte' verwijst naar goede daden of verdiensten die de yogi verzameld heeft in dit of vorige levens. Het woord betekent letterlijk 'goed gedaan' en duidt op 'verdienste' of positieve acties die voordeel opleveren. Door goede daden te verrichten en deugdzaam te leven, wordt positieve energie gecreëerd die de beoefenaar helpt om spiritueel te groeien. Maar opgelet voor de angel onder het gras: de doorsnee mens gaat ervan uit dat hij door het (laten) uitvoeren van rituelen en door giften 'verdienste' verwerft, waarvoor hij, als een soort 'compensatie' of 'beloning', wereldse voorspoed, gezondheid en/of genot hoopt te bekomen (zogezegd: probeert af te kopen). Op deze manier wordt de zgn. spirituele 'verdienste'—ongewild en indirect—de oorzaak van verlangen. Net wat vermeden moet worden voor het realiseren van spirituele vooruitgang.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt echter dat zelfs de accumulatie van goede daden of verdiensten ons niet kan bevrijden uit de cyclus van geboorte en dood, wanneer we ons niet bewust zijn van onze 'ware aard' en onze ware identiteit als *ātman*.

<sup>667</sup> 'duister' → *asat* (Skr.). Het begrip 'asat' verwijst naar het onware, het illusoire, naar datgene wat niet werkelijk bestaat. Het wordt gebruikt om de vergankelijke aard van de wereld en haar tijdelijke verschijnselen te beschrijven.

<sup>668</sup> 'het wereldse bos van saṃsāra' → *saṃsārakāntāra* (Skr.). Het begrip 'saṃsārakāntāra' verwijst naar de overgang van de wereldse cyclus van geboorte en dood naar de staat van bevrijding of verlossing. Het wijst naar de overgang van saṃsāra (de wereld van illusie en lijden) naar mokṣa (bevrijding of verlossing).

<sup>669</sup> 'geest' → *manas* (Skr.). Het begrip wordt gebruikt om het vermogen tot denken, redeneren, waarnemen en reflecteren aan te duiden. Manas wordt beschouwd als een 'instrument' van de geest dat gedachten, verlangens en emoties voortbrengt. Het vertegenwoordigt het actieve aspect van de geest dat voortdurend bezig is met denken en waarnemen.

<sup>670</sup> 'kalmte' → *viśrānta* (Skr.). Het begrip 'viśrānta' verwijst naar rust, vrede of kalmte. Het wordt gebruikt om aan te duiden dat het menselijk bewustzijn en de geestelijke staat vrij zijn van onrust en lijden. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het bereiken van een toestand van viśrānta essentieel is voor spirituele groei en bevrijding van de beperkingen van de materiële wereld. Het wordt vaak gebruikt in combinatie met het begrip 'manas'.

<sup>671</sup> 'geboorten' → *janma* (Skr.). Het begrip 'janma' verwijst naar de geboorte van het individuele zelf (Skr. *jīva*). Het verwijst naar de manifestatie van het individuele zelf in de materiële wereld, met als gevolg dat het nauw verbonden is met het cyclische proces van geboorte en dood. Het concept van 'janma' staat centraal in de hindoeïstische filosofie, die stelt dat elk individu door herhaalde geboorten en dood gaat, bepaald door hun karma of daden in vorige levens.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'janma' vaak gebruikt in combinatie met andere termen zoals *duḥkha* (lijden) en *mokṣa* (bevrijding), om de essentiële aard van de menselijke ervaring te beschrijven en het belang van bevrijding uit de cyclus van saṃsāra te benadrukken.

<sup>672</sup> 'lichaam' → *kāya* (Skr.). In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrensde, fysieke lichaam beschouwd als een beperking of een obstakel voor spirituele progressie. De verzen moedigen de yogi aan om het lichaam te transcenderen en zich te concentreren op de 'ware aard' van het individuele zelf, i.c. op *ātman*. Dit correspondeert met andere spirituele en religieuze tradities, waarin het lichaam beschouwd wordt als vergankelijk en tijdelijk in vergelijking met de ware essentie—de *gn.* 'ziel'—onvergelijk en eeuwig is.

<sup>673</sup> 'geest' → *mana* (Skr.). Zie voetnoot supra.

<sup>674</sup> 'woorden' → *gira* (Skr.). Het begrip 'gira' verwijst naar spraak of taal. Het betekent 'woorden', 'gesproken taal' of 'spraak'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de spraak beschouwd als één van de vijf zintuigen van de mens, naast de ogen, oren, neus en mond. De verzen benadrukken het belang van juiste spraak i.c. het betrachten van een juiste woordkeuze en een aanmoediging om te spreken met wijsheid en mededogen.

Daarnaast wordt spraak beschouwd als een instrument voor spirituele groei en bevrijding. De verzen suggereren dat het beoefenen van 'sacred speech'—het spreken van waarheid, in vriendelijkheid en met mededogen—leidt tot spirituele vooruitgang en tot het overwinnen van beperkingen van de geest (zoals verlangen, afkeer, angst...) en het lichaam.

<sup>675</sup> 'in pijnlijke bochten gewrongen' → *ayasa* (Skr.), in de betekenis van 'iets in moeilijke omstandigheden tot stand brengen'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'ayasa' naar inspanning of inspannende activiteiten. Het kan geïnterpreteerd worden als elke mentale of fysieke inspanning die iemand doet om iets te bereiken, zoals het beoefenen van meditatie, yoga of spirituele disciplines. *Ayasa* wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* vaak in contrast geplaatst met het concept van *nishkama karma*, of handelingen zonder enig verlangen naar resultaten, wat beschouwd wordt als een essentieel aspect van spirituele vooruitgang.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het niet de inspanning is die iemand dichter bij bevrijding brengt, maar wel de juiste kennis én inzicht (wijsheid) in de werkelijkheid van het Zelf en het universum. Daarom is het belangrijk om niet te veel waarde te hechten aan inspanningen en prestaties, maar de belangstelling eerder te richten op het cultiveren van innerlijke rust en wijsheid.

<sup>676</sup> 'hou daarmee op' → *yāta* (Skr.). Het is een oproep (uitroep) tot beheersing. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het beheersen van de geest en de zintuigen beschouwd als een belangrijke stap in de spirituele ontwikkeling van de yogi. De tekst moedigt de beoefenaar aan om zijn geest te beheersen en te leren omgaan met externe prikkels en beperkingen om zo innerlijke rust en vrede te realiseren.

<sup>677</sup> 'vairāgya' (Skr.): het begrip 'vairāgya' verwijst naar spirituele onthechting 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 vooral 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 (Skr. *ātman*) te realiseren.

<sup>678</sup> '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 ontplooiën.

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.

<sup>679</sup> 'prāptituṣṭi' (Skr.) wordt omschreven 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*).

<sup>680</sup> 'avidya' (Skr.) 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 (Skr. ātman).

<sup>681</sup> 'wie wéét' → nīścayī (Skr.) in de betekenis van 'wie zeker beseft'; 'wie écht inziet'. Het is een inzicht dat erg diep gaat. Cfr. janāmi paśyāmi.

<sup>682</sup> 'verandering' → vikāra (Skr.): transformatie, verandering van vorm. De tekst van het vers stelt dat de geest en de zintuigen voortdurend onderhevig zijn aan veranderingen, modificaties en transformaties en dat deze spontane veranderingen de oorzaak zijn van het lijden van de mens.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat ware kennis en spirituele verlichting enkel mogelijk zijn wanneer de yogi de aard van deze veranderingen begrijpt en gelijkmoedig leert omgaan met de fluctuaties van de geest en de zintuigen.

<sup>683</sup> 'dat alles wat ontstaat onderhevig is aan verandering om finaal te verdwijnen' → bhavabhava (Skr.) → bhāva + abhava = zijn of niet-zijn. Het begrip 'bhavabhava' verwijst naar de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra).

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat saṃsāra het gevolg is van onze identificatie met ons lichaam en onze geest. Door onze gehechtheid aan ons fysieke bestaan en onze begeerte, blijven we gevangen in deze cyclus van wedergeboorte en lijden we steeds opnieuw. De tekst van dit vers van de Aṣṭāvakra Gītā moedigt de yogi aan om afstand te nemen van het idee dat hij zijn lichaam en geest is en om vooral te beseffen ('zien en weten' → janāmi paśyāmi) dat hij in werkelijkheid het onveranderlijke, tijdloze en onbegrensde Bewustzijn is, dat niet onderhevig is aan geboorte en dood.

<sup>684</sup> 'gemakkelijk': zonder moeite; onbewogen. De yogi die tot het besef gekomen is dat alles vergankelijk is, dat niets een eeuwig karakter heeft, zal zich niet hechten. Hierdoor vindt hij innerlijke vrede en komt hij tot rust.

<sup>685</sup> 'de aard van de dingen' → svabhāva: de eigen natuur, de natuur van de dingen. Onze 'ware aard' als menselijk wezen is niet ons lichaam of onze geest, maar ons Bewustzijn. Deze ware essentie is tijdloos, onbegrensd en vrij van alle beperkingen van de materiële wereld.

De tekst van dit vers stelt dat ons lijden voortspuit uit onze identificatie met ons lichaam en onze geest, waardoor we onze 'ware aard' als Bewustzijn niet begrijpen. Door deze identificatie met ons lichaam en onze geest te overstijgen en ons te richten op de essentie, kunnen we ons bevrijden uit de beperkingen van de materiële wereld en het lijden dat hiermee gepaard gaat.

<sup>686</sup> 'besloten ligt' → nīścayī (Skr.). De betekenis hiervan is dat de yogi die zich vastberaden committeert aan spirituele groei, tot zelfrealisatie zal komen. Het vers benadrukt hier dat vastberadenheid en toewijding essentiële factoren zijn voor het bereiken van ons hoogste potentieel en het realiseren van ons spirituele doel.

<sup>687</sup> 'onbewogen' → *nirvikāro* → *nirvikāra* (Skr.): onverstoord, vrij van verandering, transformatie of vervorming. In de context van spirituele groei en zelfrealisatie verwijst 'nirvikāra' naar de 'ware aard' van het Zelf, die onveranderlijk en permanent is, en niet beïnvloed wordt door veranderende omstandigheden van de materiële wereld.

Het begrip suggereert dat we inzicht moeten verwerven in deze onveranderlijkheid wanneer we ons willen bevrijden uit de cyclus van geboorte en dood. De tekst benadrukt uitdrukkelijk het belang van dit inzicht in de onveranderlijkheid van het Zelf om verlichting te bereiken en om de 'ware aard' van het universum te begrijpen.

<sup>688</sup> 'smart' → *kleśa* (Skr.), in de betekenis van 'pijn' of 'lijden'. Toch is het begrip 'kleśa' geen synoniem van 'duḥkha'.

'Kleśa' verwijst naar de mentale en emotionele beperkingen die lijden veroorzaken, zoals onwetendheid, egoïsme, begeerte, aversie en gehechtheid. Het zijn deze kleśa's die ons ervan weerhouden om ons 'ware zelf' te realiseren.

'Duḥkha' verwijst naar de onvermijdelijke pijn en het lijden dat inherent is aan het menselijk bestaan, zoals geboorte, ziekte, veroudering en dood, evenals het lijden dat voortvloeit uit onze gehechtheid aan onszelf en de wereld. Het kan ook ervaren worden als psychisch of emotioneel lijden, zoals angst, verdriet, frustratie en stress.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om kleśa's te overwinnen door middel van zelfkennis en spirituele groei en om te streven naar de realisatie van het 'ware zelf' (Skr. *ātman*), dat vrij is van beperkingen en duḥkha. Het begrijpen en overwinnen van de kleśa's is een essentieel onderdeel van de spirituele reis naar bevrijding en verlichting.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* zijn er vijf kleśa's die ons beperken in ons leven en ons lijden veroorzaken:

1. *avidyā*: onwetendheid of gebrek aan inzicht in de 'ware aard' van het zelf en de wereld.
2. *asmitā*: egoïsme of gehechtheid aan het zelf als afzonderlijk en onafhankelijk van anderen.
3. *rāga*: begeerte of gehechtheid aan aangename ervaringen en bezittingen.
4. *dveṣa*: afkeer of haat ten opzichte van onaangename ervaringen en personen.
5. *abhiniveśa*: angst voor de dood en verandering, en gehechtheid aan het fysieke lichaam en het materiële leven.

<sup>689</sup> 'wie inziet', in de betekenis van 'wie beseft'; 'wéét'; 'ervaart', 'realiseert'.

<sup>690</sup> 'het Zelf' → *Īśvara sarvanirmātā* (Skr.): het is een uitdrukking die als volgt kan vertaald worden: het Hoogste Bewustzijn, het Ultieme Spirituele Principe (het Zelf dat hier metaforisch gepersonaliseerd voorgesteld wordt als de oppergod (*parameśvara*) *Īśvara*, de Kosmische Heerser. Het verwijst naar de notie dat het Hoogste Bewustzijn niet enkel de schepper is van de wereld, maar ook de bewaarder en de vernietiger ervan. Het benadrukt de transcendente aard van het Zelf als de oorsprong en de basis van alle manifestaties in de wereld.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'Īśvaraḥ sarvanirmātā' dus gebruikt in een poging om het Hoogste Bewustzijn te omschrijven dat zowel de bron van alle manifestaties, de bewaarder, als de vernietiger van alle creatie is.

<sup>691</sup> 'tot innerlijke rust komen': → śānta (Skr.): tot rust komen; vredig worden. Begeerte spruit voort uit de (illusoire) gedachte dat er andere dingen en wezens (goden) bestaan buiten ons. Wij identificeren ons hiermee en wensen er ook deel van uit te maken (heiligen). Als de yogi echter wéét—overtuigd is—dat het universum voortkomt uit het Zelf (Skr. Brahman) en dat er uitsluitend het Zelf is, dan verdwijnt dat gevoel van anders-zijn, van separaat zijn. Op deze manier verdwijnt begeerte en ontstaat een vredig gevoel. Zo komt de yogi tot rust.

<sup>692</sup> 'hij heeft alle ketens vernietigd' → antargalita (Skr.). Het begrip 'galita' kan vertaald worden als 'verslagen', 'vernietigd' of 'overwonnen'. 'Antargalita' betekent letterlijk 'iemand die innerlijk verenigd is'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst antargalita naar iemand die innerlijke eenheid heeft bereikt, die zijn 'ware aard' kent (Skr. ātman) en die niet langer verstoord wordt door de dualiteit en de schijnbare tegenstellingen van het leven. Hij is 'in zichzelf gevestigd', d.i. hij bevindt zich in een staat van bewustzijn (van verlichting) waarin hij niet langer beperkt wordt door conditioneringen en begrenzingen, waardoor hij zijn leven leidt vanuit een diepe verbondenheid met alles wat is.

Kortom: antargalita slaat op de bijzondere toestand van verlichting waarin de beperkingen van het individuele zelf vernietigd zijn en de yogi zich bewust is van de eenheid van alle dingen.

<sup>693</sup> 'en is in alle opzichten één met het Zelf' → sarvāśaḥ (Skr.). Het begrip 'sarvāśaḥ' betekent 'in alle opzichten' of 'in alle aspecten'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst sarvāśaḥ naar de opvatting dat het Zelf niet beperkt is tot één aspect van het leven, maar aanwezig is in alle gradaties van het bestaan. Het Zelf is niet alleen aanwezig in ons lichaam en onze geest, maar ook in de wereld om ons heen en in het universum als geheel. Het begrip sarvāśaḥ benadrukt de eenheid van alle dingen en de onlosmakelijke connectie tussen het individuele bewustzijn en het Universele Bewustzijn.

<sup>694</sup> 'onvermijdelijk zijn'; omdat ze voortspruiten uit karma (Skr.). De yogi die de kracht van karma verstaat, maakt zich niet druk over zijn lot. Hij beseft immers dat zijn huidig lot het resultaat is van zijn vroegere daden en dat zijn toekomstig lot het resultaat zal zijn van zijn huidig handelen.

<sup>695</sup> 'begeren' slaat op zaken die nog niet bereikt zijn, maar waar hevig naar verlangd wordt. Eenmaal een begeerte gerealiseerd is, klopt een ander verlangen reeds aan de deur. La condition humaine...

<sup>696</sup> 'treuren' slaat op zaken die verloren gegaan zijn of vernietigd werden.

<sup>697</sup> 'plezier en pijn' → sukhaduḥkha (Skr.) → sukha + duḥkha: sukha = geluk; duḥkha = lijden. 'Sukhaduḥkha' is een begrip dat kan vertaald worden als 'geluk en lijden'. Het verwijst naar de dualiteit van ervaringen die we in het leven tegenkomen, namelijk positieve (sukha) en negatieve (duḥkha) ervaringen. Het is onze perceptie die het onderscheid maakt.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt sukhaduḥkha gebruikt om het idee van dualiteit te benadrukken en te wijzen op de noodzaak om deze dualiteit te overstijgen. Sukhaduḥkha is een belangrijk concept in de Aṣṭāvakra Gītā omdat het ons herinnert aan de beperkingen van dualiteit en ons aanmoedigt om voorbij deze dualiteit te gaan om de 'ware aard' van het bestaan—de eenheid van alles-met-alles—te realiseren.



<sup>698</sup> 'geboorte en dood' → *janmamṛtyu* (Skr.). Het begrip verwijst naar de cyclische aard van het bestaan, waarin we geboren worden, leven en sterven, om dan opnieuw geboren te worden in een ander lichaam. *Janmamṛtyu* is een hindoeïstisch concept.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'janmamṛtyu' gebruikt om de tijdelijkheid van het leven te benadrukken en om ons te herinneren aan de onvermijdelijkheid van de dood.

<sup>699</sup> 'de vrucht van karma': het resultaat van vroegere daden. In de betekenis van 'niet meer te wijzigen' (in het huidige moment); lotgebonden.

<sup>700</sup> 'handelt zonder een beloning te verwachten': vermits alles wat in het heden gebeurt het resultaat is van vroeger karma, is de yogi niet vrij in zijn handelen. Zijn handelen wordt ingeperkt door zijn vroegere daden. Karma is spontaan. Bijgevolg geen beloning of 'verdienste' waard.

<sup>701</sup> 'hecht zich niet': uitsluitend intentioneel gestelde handelingen met de bedoeling om, uit begeerte of uit afkeer, de vruchten ervan te plukken, binden de mens. De yogi die aan zijn 'ik'—en dus aan zijn gebondenheid—ontstegen is door zijn inzicht in de 'ware aard' van de realiteit, i.c. van het zelf (Skr. *ātman*), kan handelingen stellen en tezelfdertijd onthecht blijven.

<sup>702</sup> 'Door te piekeren ontstaat lijden'. Het gaat hier over gedachten van bezorgdheid, gedachten van angst, gedachten van vrees om wat al dan niet komen zal. Het lijden komt dus voort uit tobben; uit piekeren; uit zich zorgen maken voor of over iets.

<sup>703</sup> 'niet' → *naha* (Skr.): in de betekenis van 'absoluut niet; zeker niet'.

<sup>704</sup> 'Ik ben het bewustzijn zelf' → *kaivalya* (Skr.): de complete absorptie van het 'ik' met het Zelf. Puur Bewustzijn. Eén/Niet-twee. Het begrip 'kaivalya' verwijst naar de staat van spirituele bevrijding of verlichting waarin de beperkingen van het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) overwonnen zijn en de yogi zich bewust is van de eenheid van alle dingen.

Het is de bewustzijnsstaat waarin de beoefenaar vrij is van verlangen en gehechtheid en daardoor bevrijd van de beperkingen van het ego en het dualistische denken. Het is de staat waarin hij zich bewust is van het onveranderlijke en eeuwige aspect van het bestaan en bevrijd is uit de eeuwige cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*).

*Kaivalya* wordt beschouwd als de hoogste staat van bewustzijn en het uiteindelijke doel van alle spirituele inspanningen.

<sup>705</sup> 'wéét' → *nīścayī* (Skr.), in de betekenis 'van iets zeker zijn'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'nīścayī' naar een persoon die vastbesloten is om de waarheid te realiseren en die zich niet laat afleiden door twijfel, angst of onwetendheid. Het is iemand die volledig toegewijd is aan het spirituele pad en die zich volledig inzet met als doel bevrijding te bereiken.

*Nīścayī* wordt beschouwd als een belangrijke eigenschap voor een spirituele aspirant omdat het aangeeft dat hij vastberaden is om de waarheid te ontdekken en het doel van zijn leven te realiseren. Anders gezegd: om zijn leven betekenis te geven door tot zelfrealisatie te komen; door zich te bevrijden (Skr. *mokṣa*).

<sup>706</sup> 'bereikt' → *saṃprāpta* (Skr.), in de betekenis van 'volbrengen'. *Samprāpta* verwijst naar het bereiken van de hoogste staat van spirituele bevrijding of verlichting, waarin alle beperkingen van het individuele zelf overwonnen zijn en de yogi zich bewust is van de eenheid van alle dingen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het bereiken van *saṃprāpta* het ultieme doel is van het menselijk bestaan en dat alle spirituele inspanningen gericht moeten zijn op het realiseren van deze staat van bevrijding.

<sup>707</sup> 'de hoogste staat' → *bodha* (Skr.): ontwaken, wakker worden, verlichting. Het is de staat van het Absolute Bewustzijn. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst *bodha* naar het hoogste niveau van bewustzijn, dat bereikt wordt door de realisatie van de waarheid van het bestaan.

*Bodha* is een belangrijk concept in de *Aṣṭāvakra Gītā* omdat het aangeeft dat de hoogste waarheid niet kan begrepen worden door louter intellectuele kennis, maar wel door directe experiëntiële ervaring. Het vereist een staat van bewustzijn die voorbij het dualistisch denken gaat en die de beperkingen van het individuele zelf overstijgt.

<sup>708</sup> 'Hij maakt zich niet meer druk om wat hij al dan niet gedaan of nagelaten heeft': de yogi die zijn 'ware aard' kent, die inzicht verworven heeft in de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*), identificeert zich niet meer met zijn lichaam en zijn gedachten. Waarom zou hij zich nog druk maken over wat hij al dan niet gedaan of nagelaten heeft?

<sup>709</sup> 'van Brahma tot het kleinste grassprietje' → *ābrahmastambaparyanta* (Skr.), in de betekenis van 'in alles'; 'in het hele universum'. Het begrip verwijst naar de oneindige reikwijdte van het bestaan, van de grootste kosmische entiteiten tot de kleinste deeltjes van materie.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat de essentie van het bestaan *Brahman* is, de Ultieme Realiteit die alles doordringt. *Ābrahmastambaparyanta* verwijst dus naar het feit dat deze Ultieme Realiteit aanwezig is in alle dingen, van het grootste tot het kleinste. Het impliceert ook dat 'onze' zgn. grenzen tussen de verschillende aspecten van het bestaan, zoals materie en geest, illusoir zijn en dat alles finaal één is in *Brahman*.

<sup>710</sup> 'nu ik dat weet, ben ik vrij van twijfel: in de betekenis van 'ik heb me vrijgemaakt van de onstandvastigheid van de geest'. Ik heb me vrijgemaakt van enerzijds mentale vastberadenheid en anderzijds besluiteloosheid.

<sup>711</sup> 'wat wáár is' → *ṛta* (Skr.): in de betekenis van 'de waarheid'; 'wat overeenstemt met de natuurwet, met de kosmische wet'.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat inzicht in 'ṛta' essentieel is voor spirituele ontwikkeling, omdat het de beoefenaar helpt om in harmonie te leven met de kosmische orde. Door de waarheid van dit eeuwige proces te begrijpen, wordt de yogi zich bewust van de 'ware aard' van het bestaan en kan hij de illusies van het ego en de materiële wereld overstijgen.

'Ṛta' impliceert dat er een inherente orde en samenhang bestaat in het universum, en dat alle dingen en gebeurtenissen onderling verbonden zijn. Het begrip 'ṛta' helpt de yogi om de interconnectiviteit van het bestaan te begrijpen en te waarderen.

<sup>712</sup> 'wat zuiver is, puur' → *śuci* (Skr.): vrij van hechting; vrij van binding. Het verwijst naar iemand die zuiver van geest is en vrij van mentale onzuiverheden zoals haat, hebzucht, trots en jaloezie.

*Śuci* houdt in dat iemand moreel zuiver is en heilzame handelingen verricht. Zoals beschreven in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* zijn heilzame handelingen, daden die gebaseerd zijn op waarheid, geweldloosheid, barmhartigheid, geduld en vastberadenheid, i.c. alles wat belangrijk (heilzaam) is voor de spirituele ontwikkeling van de yogi.

Dit vers benadrukt dat zuiverheid van geest een essentiële kwaliteit is voor spirituele groei. Enkel wanneer de geest zuiver en puur is, is de yogi in staat om de waarheid van het bestaan te begripen en de illusies van de materiële wereld te overstijgen.

<sup>713</sup> 'Afgewend van wat wel en wat niet verworven is' → *prāptāprāpta* (Skr.) → *prāptā + āprāpta*: *prāptā* = verwerven, bereiken; *āprāpta* = niet verwerven, niet bereiken. In de betekenis van: 'er valt niets te verwerven'; 'er valt niets toe te voegen omdat het er al is'. Er is slechts het Zelf. Niets anders dan het Zelf. Eén/Niet-twee. In dit vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat de ware natuur van het Zelf niet afhankelijk is van enige vorm van prestatie of inspanning. Het is er altijd al geweest en zal er altijd zijn.

Het concept van *prāptāprāpta* heeft betrekking op het idee van bevrijding of verlichting, waarbij de yogi beseft dat de 'ware aard' van het zelf niet verworven hoeft te worden door middel van enige handeling of inspanning. 'Verwerving' roept immers al vlug verlangen en afkeer op. Evenals het 'worden' (Skr. *bhāva*). De ware natuur van het individuele zelf—*ātman*—is altijd aanwezig en kan alleen gerealiseerd worden door middel van zelfkennis en inzicht.

<sup>714</sup> 'met al haar wonderlijke vormen' → *nānāścarya* (Skr.), in de betekenis van 'vol met allerlei verbazingwekkende fenomenen'. De verklaring voor deze bewoording is dat het universum bezaaid is met wonderlijke vormen en mysteries die niet door de menselijke rede kunnen uitgelegd worden.

Het concept van *nānāścarya* herinnert ons eraan dat het leven en de natuur gevuld zijn met onverklaarbare fenomenen en dat er een grens is aan wat we met onze beperkte menselijke zintuiglijke kennis en begrip (kunnen) verstaan.

<sup>715</sup> 'niets betekent' → *kiñcit* (Skr.): in de betekenis van 'een niemendalletje'; 'iets van niets'. De term 'kiñcit' wordt hier gebruikt om de relatieve waarde van wereldse zaken te benadrukken. Het stelt dat alle materieel bezit en alle wereldse kennis slechts 'niemendalletjes' zijn in vergelijking tot de realiteit van het Zelf.

*Kiñcit* herinnert ons eraan dat, hoewel materiële rijkdom en kennis nuttig en aangenaam zijn in het dagelijkse bestaan, ze absoluut niet het belangrijkste vertegenwoordigen en niet vergeleken kunnen worden met spirituele rijkdom.

*Kiñcit* wordt ook gebruikt om de beperkingen van menselijke kennis en inzicht te benadrukken. Het vraagt ons om te erkennen dat onze kennis en inzicht beperkt zijn en dat er altijd méér is dat we niet weten dan wat we, in onze tergende arrogantie, menen te weten.

*Kiñcit* nodigt ons uit om open te staan voor het mysterie en de onbekende aspecten van het leven en ons te richten op het ontwikkelen van ons innerlijke bewustzijn en spirituele groei.

<sup>716</sup> 'die bevrijdt zich volledig' → *nirvāsana* (Skr.). Het begrip 'nirvāsana' verwijst naar de toestand van volledige bevrijding of verlossing.

In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'nirvāsana' beschreven als een staat van vrijheid waarin de yogi volledig bevrijd is van de illusies en conditioneringen van zijn geest en zijn ego. Het is een staat van bewustzijn waarin hij zich realiseert dat de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) niet beperkt wordt door tijd, plaats en ruimte van de fysieke wereld, maar dat het de oneindige en tijdloze essentie van het universum is.

<sup>717</sup> 'svabhāva' (Skr.): zijn eigen aard, zijn essentie. Het begrip 'svabhāva' verwijst naar de aangeboren natuur of essentie van een individu. Het slaat op de inherente aard of identiteit van een wezen, die niet veranderd kan worden door externe omstandigheden of invloeden.

<sup>718</sup> 'ziet 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 realisatie van de realiteit voorbij de oppervlakkige verschijnselen. Het wordt geassocieerd met het 'experientieel ervaren' van het Zelf, met de Absolute, Ultieme Werkelijkheid.

<sup>719</sup> 'kleśa' (Skr.). Het begrip verwijst naar de innerlijke belemmeringen of obstakels die de geest verstoren en de yogi 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, kan de yogi deze obstakels transcenderen en een staat van vrede, vrijheid en verlichting bereiken.

<sup>720</sup> 'door het lot bepaald worden': het inzicht dat de mens geen controle heeft over de externe gebeurtenissen maakt dat zijn handelen en de resultaten ervan volledig aan hem voorbij gaan.

<sup>721</sup> *sādhyaḍarśī* (Skr.) → *sādhya* + *darśī*: *sādhya* = resultaat of doel; *darśī* = de ziener. *Sādhyaḍarśī* = 'hij die het doel ziet'. Het begrip 'sādhyaḍarśī' 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 (Skr. *ātman*) en die handelt zonder gehechtheid aan de resultaten van zijn daden. Dit begrip benadrukt dat het proces van (spontaan, niet-intentioneel) handelen belangrijker is dan het resultaat.

In dit vers wordt het begrip 'sādhyaḍarśī' 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'.

<sup>722</sup> *nirāyāsaḥ* (Skr.) → *nir* + *āyāsaḥ*: *nir* = zonder; *āyāsaḥ* = inspanning, moeite. *Nirāyāsaḥ* = zonder inspanning. Het begrip 'nirāyāsaḥ' wordt gebruikt om iemand te beschrijven die spontaan, niet-intentioneel handelt zonder enige vorm van inspanning en zonder gehechtheid aan de resultaten van zijn daden.

Een persoon die spontaan, niet-intentioneel handelt zonder enige vorm van inspanning is volledig toegewijd aan het proces van het 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. Spontaan handelen wil zeggen dat hij zich laat meevoeren met de stroom van het Universele Bewustzijn. Hij is immers dit Bewustzijn. Hij is die stroom. Zijn handelen is navenant.

<sup>723</sup> 'kaivalya' (Skr.) verwijst naar 'éénwording met het Absolute Bewustzijn'. Het refereert naar een staat van bevrijding of verlichting waar 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.

<sup>724</sup> 'geconditioneerd handelen' → kāyakṛtyāśahaḥ (Skr.) → kāya + kṛtyā + āśaha: kāya = lichaam; kṛtyā = daden, handelingen, acties; āśahaḥ → āśaha = wispelturig, impulsief, ongedurig.

Het begrip 'kāyakṛtyāśahaḥ' heeft betrekking op het feit dat vele lichaamshandelingen geconditioneerde gewoontepatronen zijn. Het inzicht dat in dit vers beschreven wordt, suggereert dat het mogelijk is om deze leefpatronen te overstijgen en spontaan en alert te leven in het huidige moment zonder ingesleten automatische reacties.

<sup>725</sup> 'zinloze spraak' → tato vāgvistarāśahaḥ (Skr.) → tato + vāg + vistarāśahaḥ: tato = dan; vāg = spraak; vistarāśahaḥ = uitbreiding. Tato vāgvistarāśahaḥ = dan, uitgebreid door spraak. Het begrip verwijst naar de activiteiten van spraak, zoals praten en communiceren.

Wat in dit vers gezegd wordt, is dat de geest en het lichaam geconditioneerd worden door gewoontepatronen en handelingen uit het verleden (cfr. voetnoot supra), waaronder, specifiek in dit geval, spraak. Het inzicht dat beschreven wordt in dit vers suggereert dat het mogelijk is om deze conditionering te overstijgen door bewust, aandachtig en doelgericht te spreken.

Door zich te concentreren op wat er wordt gezegd en op de impact die het spreken heeft op anderen, kan een beoefenaar een beter begrip krijgen van de manier waarop spraak gebruikt kan worden om positieve veranderingen in de wereld te zetten.

<sup>726</sup> 'denken' → cintā (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt het concept 'cintā' gebruikt om te verwijzen naar de mentale activiteit van de geest die leidt tot onrust en duḥkha. Het vers suggereert dat het mogelijk is om deze mentale activiteit te transcenderen door middel van spirituele groei en zelfrealisatie. Door het ontwikkelen van een dieper begrip van de 'ware aard' van het zelf en het universum, kan de yogi leren om zorgen en angsten los te laten en te leven in het huidige moment. Dit leidt uiteindelijk tot een staat van vrede, geluk en vervulling.

<sup>727</sup> Hier beschrijft Janaka het proces van zijn zuivering. Het is opmerkelijk dat hij begint met de meest grove zuivering, namelijk zijn handelingen en dan verder gaat door zijn spraak te beheersen en tenslotte zijn gedachten aan banden te leggen.

<sup>728</sup> 'kan ik hier nu in een toestand van stilte en rust verblijven' → pṛītyabhāvena (Skr.) → pṛīty + abhāvena: pṛīty = rust, kalmte; abhāvena → abhava = zonder 'worden', zonder bestaan, hier in de betekenis van 'een toestand van totale vervulling' = Zelfrealisatie. Doordat er geen gedachten meer zijn, vallen zowel de woorden als de handelingen weg. Op deze manier bevindt Janaka zich in een toestand van stilte en innerlijke rust. Hij is bevrijd uit saṃsāra.

<sup>729</sup> 'onzichtbare' → *adrśyat* (Skr.). Het begrip 'adrśyat' verwijst naar het onzichtbare, het niet-waarneembare of het onzichtbare aspect van de werkelijkheid. Het betekent letterlijk 'datgene wat niet kan gezien worden' of 'datgene wat niet kan waargenomen worden'. Het refereert naar het feit dat er veel aspecten van de werkelijkheid bestaan die niet door de zintuigen waargenomen kunnen worden en die alleen begrepen worden door middel van contemplatie en ervaringsgewijs inzicht.

<sup>730</sup> 'zintuiglijke [objecten of waarnemingen]' → *śabdādi* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'śabdādi' naar alle vormen van zintuiglijke waarnemingen, zoals geluid, zicht, geur, smaak en aanraking. Het verwijst naar de informatie die we via onze zintuigen ontvangen en waarmee we ons bewustzijn vorm geven. Anders gezegd: hoe we 'structuur' brengen in de chaos van het bestaan, waardoor we de chaos nog groter maken.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat 'śabdādi' slechts tijdelijke ervaringen zijn en geen ware kennis (inzicht) of geluk bieden. Hoewel we onze zintuigen nodig hebben om te functioneren in de wereld, zijn ze beperkt en misleiden ze ons. Inzicht en bevrijding wordt gerealiseerd door zintuiglijke waarnemingen te overstijgen, te transcenderen.

<sup>731</sup> 'andere [zintuiglijke objecten]': in alle denkbare waarneembare vormen; in alle objecten van het universum.

<sup>732</sup> 'Aansluitend wordt ook het Zelf niet waargenomen': de waarneming van objecten—perceptie (Skr. *sañña*)—is exclusief gereserveerd voor verschijnselen uit de relatieve, zintuiglijke wereld. Het Zelf is de absolute, noumenale wereld. Er bestaat geen kenner van het Zelf: vermits de yogi het Zelf is kan het Zelf geen object van waarneming zijn. Het Zelf bevindt zich buiten ('voorbij') het gebied van denken, spreken en handelen.

<sup>733</sup> 'vrij van verlangen': verlangen leidt tot verwarring. Verlangen verhindert de yogi om zich te openen voor het Zelf. Door enerzijds het wegvallen van verlangen en anderzijds doordat het Zelf geen object van waarneming is, is Janaka vrij van verwarring en onwetendheid.

<sup>734</sup> 'éénpuntig' → *aikāgrya* (Skr.) in de betekenis van éénpuntige concentratie (4de *jhana*). Het verwijst naar de mentale staat van geconcentreerde aandacht en focus op één enkel object of onderwerp, zonder afgeleid te worden door andere gedachten, emoties of zintuiglijke prikkels.

Hoewel *ekāgratā* en de vierde *jhana* in de context van boeddhistische meditatie vergelijkbaar lijken te zijn, is er een fundamenteel verschil. In de boeddhistische *jhana*-meditatie wordt nog steeds onderscheid gemaakt tussen het object van meditatie en de meditator, zelfs als dit onderscheid gradueel vervaagt naarmate de yogi diepere stadia van meditatie bereikt. Anders verwoord: in de boeddhistische meditatie blijft 'jhana' vooral beperkt tot een niveau van concentratie—in dit specifieke geval het 4de niveau—en gaat niet zozeer over 'inzicht' (Skr. *jñāna*).

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat de uiteindelijke realisatie de opheffing van dualiteit is, waarbij er géén énkél onderscheid meer is tussen het object, de meditator en het gehele universum. Deze 'absorptie' in non-dualiteit brengt een diep gevoel van eenheid en verbondenheid teweeg. Door de beoefening van éénpuntige concentratie volgens de principes van de *Aṣṭāvakra Gītā*, kan de yogi zijn geest trainen om stabiel en gefocust te blijven, te midden van afleidingen en uitdagingen. Dit helpt hem om een staat van innerlijke rust en vrede te bereiken en om zich te bevrijden van de mentale ketenen die hem ervan weerhouden zijn volledig potentieel te ontwikkelen, terwijl hij zich beweegt in de richting van non-dualistisch inzicht (Skr. *jñāna*) zoals benadrukt in dit vers.

<sup>735</sup> 'op de kern gericht' → *hṛdaya* (Skr.), in de betekenis van het 'hart', de essentie. Het begrip 'hṛdaya' verwijst naar het hart, niet als fysiek orgaan, maar als het centrum van het bewustzijn en de zetel van het innerlijke zelf.

Het woord 'hṛdaya' wordt metaforisch gebruikt om de diepste, meest intieme kern van iemands wezen te beschrijven. Het is de plaats waar de 'ware aard' van de mens 'ontdekt' kan worden en het is vanuit deze 'plaats' dat de yogi het leven en de wereld intuïtief ervaart.

<sup>736</sup> 'daardoor is mijn geest gevestigd' → *asthita* (Skr.). Het verwijst naar de innerlijke staat van de geest die onwankelbaar is en niet beïnvloed wordt door de ups en downs van het leven.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het bereiken van de staat van *asthita* essentieel voor spirituele vooruitgang. Wanneer de geest rustig en stabiel is, kan de beoefenaar zijn 'ware aard' realiseren (Skr. *ātman*). In deze toestand is hij niet langer beïnvloed door de tijdelijke, vluchtige en vergankelijke aard van de wereld om zich heen en kan hij de werkelijkheid zien zoals ze werkelijk is. Het bereiken van *asthita* vormt daardoor een belangrijke stap op het pad naar bevrijding.

In dit verband citeer ik een mooi gedicht van Ronald Hermsen, *Boeddhistisch Dagblad*, 22 april 2003— 'Onwankelbaar. Niet in mijn gedachten, gevoelens, stemmingen, lichaam, maar in de volheid, de leegte, het komen en gaan van gedachten, gevoelens, stemmingen, vormen. In de onvermijdelijke werkelijkheid van onwankelbare verandering'.

De meest subtiele begrippen gaan volledig voorbij aan een analytische omschrijving. Dan helpt poëzie een handje.

<sup>737</sup> 'in een toestand van stilte en rust' → *prīti* (Skr.). Het begrip 'prīti' verwijst naar vreugde, gelukzaligheid en genot. Het wordt beschouwd als een innerlijke staat van voldoening en vervulling die voortkomt uit de realisatie van de 'ware aard' van het zelf en de werkelijkheid.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is *prīti* een belangrijk aspect van spirituele vooruitgang. Wanneer de yogi zich bewust wordt van zijn 'ware aard' en zijn relatie tot de werkelijkheid, ervaart hij een diep gevoel van vreugde en vervulling.

Dit gevoel van *prīti* wordt niet beïnvloed door externe omstandigheden of veranderingen, maar spruit voort uit zijn eigen innerlijke staat van evenwicht en harmonie. Uit de staat van Puur Bewustzijn.

<sup>738</sup> 'Er is inspanning nodig': met inspanning wordt hier in de eerste plaats 'meditatie' bedoeld → samādha (Skr.): diepe éénpuntige concentratie; absorptie met het meditatie-object. Het wordt beschouwd als een staat van volledige en diepe concentratie waarin de geest volledig geabsorbeerd wordt in het object van meditatie. Anders gezegd: als subject en object samenvallen. Als subject en object één zijn. Eén/Niet-twee

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is samādha een belangrijk aspect van spirituele praktijk en leidt het tot hogere niveaus van bewustzijn en realisatie.

In samādha is de geest volledig geconcentreerd en vrij van afleiding, waardoor de yogi diepere niveaus van inzicht en begrip kan bereiken. Door regelmatige beoefening van samādha kan hij zijn bewustzijn vergroten en zich bewust worden van zijn 'ware aard' en zijn relatie tot de werkelijkheid.

Samādha wordt beschouwd als een belangrijk hulpmiddel voor het bereiken van bevrijding, omdat het de yogi in staat stelt om voorbij te gaan aan zijn beperkte, egocentrische percepties en te ervaren dat hij deel uitmaakt van een grotere, allesomvattende werkelijkheid.

In deze staat van diepe concentratie kan hij zich bewust worden van de oneindige, onveranderlijke aard van het Zelf en van de werkelijkheid.

<sup>739</sup> 'een afgeleide geest die gevuld is met illusie': in de betekenis van 'een geest die afgeleid is door wereldse zaken'.

<sup>740</sup> De noodzaak tot meditatie (tot concentratie) bestaat slechts in een toestand van onwetendheid. Nooit bij iemand die de absolute staat van het Zelf bereikt heeft. De noodzaak tot inspanningen is niet op hem toepasselijk.

<sup>741</sup> Janaka richt hier het woord tot Aṣṭāvakra.

<sup>742</sup> 'door niets te aanvaarden en niets te verwerpen': aanvaarding en verwerping ontstaan door identificatie met het lichaam en de geest.

<sup>743</sup> 'vreugde en verdriet' → harṣaviṣāda (Skr.). Het begrip 'harṣaviṣāda' verwijst naar vreugde en verdriet, wat de twee extremen zijn van resp. emotionele opwinding en depressie. Het verwijst naar de menselijke neiging om emotioneel te reageren op gebeurtenissen in het leven en naar de neiging om vast te houden aan deze emoties en gehechtheid te ontwikkelen. Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is harṣaviṣāda een obstakel voor spirituele vooruitgang. Wanneer de yogi zich laat meeslepen door de extremen van vreugde en verdriet, kan hij geen stabiele en onbewogen bewustzijnsstaat bereiken. Hij wordt immers heen en weer geslingerd tussen deze uitersten en blijft vastgeklit in emotionaliteit. Om deze beperkingen te overwinnen, raadt de Aṣṭāvakra Gītā de yogi aan om zich te focussen op het bereiken van een staat van evenwicht en innerlijke rust. Door zich bewust te zijn van zijn emoties en zijn reacties (Skr. saṃskāra's) leert hij om harṣaviṣāda te beheersen.

<sup>744</sup> Aanvaarding en verwerping; vreugde en verdriet ontstaan slechts door identificatie met het lichaam en de geest. Diametraal tegenover de relatieve wereld staat het absolute Zelf: één, volmaakt, verzadigend en penetrerend. Vreugde en verdriet zijn geen kenmerken van de noumenale wereld. De Ultieme Werkelijkheid kent geen dualiteit.

<sup>745</sup> 'blijf ik in het Zelf gevestigd': Janaka zegt hier dat hij het Zelf is—het volmaakte, absolute, alles penetrerende Zelf.



<sup>746</sup> 'de vier levensfasen' → āśrama (Skr.): een verwijzing naar de antieke opdeling van het spirituele leven in India: brahmacharya (het leven als leerling, de periode van studie en lering die het werkelijke leven voorafgaat); grhastha (de periode als familieman, als hoofd van het gezin); vanaprastha (de periode als kluizenaar van de op rust gestelde) en sannyasa (de periode van de in zichzelf gekeerde man, die volledig onthecht de wereld verzaakt).

<sup>747</sup> 'meditatie' → dhyāna (Skr.). Het begrip 'dhyāna' verwijst naar meditatie, de spirituele praktijk die erin bestaat om het bewustzijn gericht te houden op één enkel object of gedachte, waardoor subject en object tot eenheid versmelten. Het is een methode om de geest te kalmeren, de concentratie te vergroten en innerlijke vrede en inzicht te realiseren.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is dhyāna een belangrijk hulpmiddel voor spirituele vooruitgang en bevrijding. Het helpt de yogi om zich los te maken van de beperkingen van zijn ego en zijn bewustzijn te richten op de oneindige werkelijkheid.

Door zijn geest te concentreren en te richten op één enkel object, wordt hij zich bewust van zijn 'ware aard' (Skr. ātman) en zijn relatie tot de werkelijkheid (Skr. Brahman).

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat dhyāna een continu proces is dat de yogi in staat stelt om steeds dieper door te dringen in de werkelijkheid en zijn relatie tot het Zelf en het universum beter te begrijpen. Dhyāna is een essentiële praktijk voor spirituele groei en bevrijding.

<sup>748</sup> 'mentale constructies': objecten van de geest → vikalpa (Skr.). Het begrip 'vikalpa' verwijst naar mentale constructies, i.c. naar de neiging van de geest om ideeën, concepten en oordelen te vormen op basis van onze indrukken van de wereld om ons heen. Het omvat de neiging om te redeneren, te speculeren en (met verlangen of afkeer) te fantaseren over de werkelijkheid in plaats van deze direct experiëntieel te ervaren.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is 'vikalpa' een belemmering voor spirituele groei en bevrijding. Het houdt ons vast in een wereld van dualiteit en beperkt ons begrip van de werkelijkheid. Het creëert een sluier van illusie die ons ervan weerhoudt de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is (Skr. yathā-bhūta).

Om deze beperkingen te overwinnen, raadt de Aṣṭāvakra Gītā aan onze aandacht te richten op directe ervaring en ons bewustzijn vrij te maken van mentale constructies.

Door onze geest te kalmeren en ons te concentreren op het ervaren van de werkelijkheid in het huidig moment, kunnen we onze gehechtheid aan vikalpa overwinnen en ons openstellen voor een dieper begrip van de werkelijkheid.

<sup>749</sup> 'ze zijn niets meer dan afleiding': de vier levensfasen, meditatie, zuivering van de geest... zijn exclusief aan het lichaam en het denken gelieerd. Het Zelf gaat hieraan volledig voorbij. Daardoor creëren al die voorschriften en voorstellingen slechts verwarring en onwetendheid. Janaka die het Zelf ervaren heeft, laat dit alles gracieus achter hem. Hij is immers in het Zelf gevestigd.

<sup>750</sup> *Intentioneel handelen of niet-handelen (Skr.: karmānuṣṭhāna): Het begrip 'karmānuṣṭhāna' verwijst naar het uitvoeren van handelingen zonder gehechtheid aan de vruchten van die handelingen. Vruchten (Skr. phala) slaat op het resultaat van de handeling. Elk resultaat vereist de aanwezigheid en intentionele betrokkenheid van een separaat 'ik'. Of anders verwoord: de identificatie met een separaat 'ik', wat op zich verwijst naar onwetendheid, wat aanleiding geeft tot duḥkha en wedergeboorte. Daarom wordt de yogi aangeraden om handelingen uit te voeren zonder gehechtheid aan de uitkomst, i.c. zonder verlangen naar beloning of angst voor straf. Dit staat bekend als het principe van 'niskama karma', waarbij men handelt zonder verlangen naar het resultaat van zijn daden. Lees: door spontaan te handelen.*

<sup>751</sup> *'[spruiten voort uit] onwetendheid' → ajñānā (Skr.) → a + jñānā: a = niet; jñānā = weten. Het is de onwetendheid over onze 'ware aard', die ons beperkt en vasthoudt in de cyclus van geboorte en dood. In saṃsāra. Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is ajñānā de wortel van alle lijden die we in ons leven ervaren. Het weerhoudt ons ervan om de waarheid over onszelf en de wereld te begrijpen. Onwetendheid creëert een sluier van illusie en verwarring, waardoor we gekluisterd blijven aan onze verkeerde opvattingen en overtuigingen. Het overwinnen van ajñānā wordt beschouwd als de sleutel tot spirituele groei en bevrijding. Om ajñānā te overwinnen, raadt de Aṣṭāvakra Gītā aan ons te richten op zelfkennis en spirituele groei. Door het cultiveren van wijsheid en het ontwikkelen van ons bewustzijn, overwinnen we onwetendheid en stellen we ons open voor een dieper begrip van de werkelijkheid.*

<sup>752</sup> *'door deze onwetendheid te stoppen' → uparama (Skr.): door dit te stoppen, door dit op te geven, door ons terug te trekken. Uparama verwijst in dit vers naar een staat van innerlijke stilte en rust, waarbij de yogi zich terugtrekt uit externe activiteiten en de geest concentreert op één punt, i.c. op de innerlijke wereld.*

*Dit impliceert het loslaten van externe afleidingen en het focussen van de aandacht op wat écht telt. Door zich terug te trekken uit de externe wereld en de geest te concentreren, kan de yogi zijn geest kalmeren en zich openstellen voor hogere staten van bewustzijn, wat op zijn beurt leidt tot diepere inzichten en een beter begrip van de noumenale werkelijkheid.*

<sup>753</sup> *'denken over het Zelf': denken behoort tot de fenomenale wereld. Het Zelf behoort tot de noumenale wereld. Daardoor kan het Zelf geen object zijn van het denken. Het Zelf transcendeert alle denken. Gaat eraan voorbij. Overstijgt het denken.*

*Om één te worden met Brahman moet men voorbij de beperkingen van de geest (zoals verlangen, angst, conditionering) gaan. Anders gezegd: de yogi moet ātman realiseren om Brahman te zijn.*

<sup>754</sup> *'blijft nog steeds denken': denken over het Zelf is bijgevolg geen 'nieuwe' manier van denken. Het is en blijft 'denken'. Maar méér: het is een verkeerde manier van denken omdat dit 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. Het Zelf kan niet gerealiseerd worden door intellectuele inspanningen of door conceptueel denken. Zulke realisatie vergt een transcendentie van het denken, een directe experiëntiële ervaring en een diepe verankering in het bewustzijn.*

<sup>755</sup> *'die dit door inspanningen realiseert' → kṛtārtha (Skr.) → kṛtā + ārtha: kṛtā = realiseert, bereikt; ārtha = doel. Kṛtārtha = een doel realiseren. De betekenis van kṛtārtha in dit vers is: 'wie het Zelf ervaart' of 'wie erin slaagt om het Zelf te ervaren'.*

<sup>756</sup> 'die van nature zo is' → svabhāva (Skr.): dit suggereert een hoger niveau. 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 gewijzigd worden door externe omstandigheden of invloeden.

Opgelet: dit is in tegenspraak met het boeddhisme dat het concept van 'anatta' of 'anatman' propageert, wat 'niet-zelf' betekent. Het boeddhisme leert dat er geen permanent, onveranderlijk zelf (Skr. ātman) bestaat zodat het idee van een vaststaande, eeuwige aard in tegenspraak is met de werkelijkheid van het leven, waar alles voortdurend verandert. Het boeddhisme benadrukt het begrip van de tijdelijke en afhankelijke aard van alle fenomenen, inclusief het zelf. Paticca samuppada (P).

<sup>757</sup> Hoewel de Aṣṭāvakra Gītā niet dezelfde terminologie als de jhana's uit het boeddhisme gebruikt—in de Aṣṭāvakra Gītā bezigt men het begrip 'ekāgratā' (Skr.) (\*)—verwijzen sommige verzen naar staten van diepe meditatieve absorptie en spiritueel bewustzijn die vergelijkbaar zijn met de jhana-ervaringen. Hoewel de verzen niet gaan over deze diepe boeddhistische meditatie-staten, delen ze wel vergelijkbare concepten van meditatieve stilte, innerlijke vrede en spiritueel inzicht.

(\*): ekāgratā (Skr.) → ekā + gratā: ekā = één; gratā = gericht zijn op. Ekāgratā kan vertaald worden als 'éénpuntigheid' of 'eenheid van geest'. Het verwijst naar de staat van geestelijke concentratie waarin de geest volledig gefocust is op één object, gedachte, mantra, of meditatie-oefening, en vrij is van afleidingen en verstrooiing. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt ekāgratā geassocieerd met zelfrealisatie en de bevrijding van de geest. Door de geest te concentreren en te zuiveren, krijgt de yogi inzicht in de 'ware aard' van het zelf en de werkelijkheid. Dit leidt tot de bevrijding van de geest van de illusies van het ego en van de identificatie met het materiële bestaan.

<sup>758</sup> 'heyopadeya' (Skr.). Letterlijk vertaald: 'datgene 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 (Skr. ātman).

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 ātman. Al deze obstakels worden beschouwd als illusoir en niet in overeenstemming met de 'ware aard' van het zelf.

<sup>759</sup> '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 bestendige gevoel van separaetheid is de bron van existentieel lijden (Skr. duḥkha).

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā kan men dit gevoel van afgescheidenheid enkel 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 is van dit 'ware zelf', verdwijnt het gevoel van separaetheid en wordt hij één met alles wat bestaat. Dit is de staat van bevrijding: mokṣa.

<sup>760</sup> In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat onwetendheid (Skr. avidyā) de bron is van verarring en lijden. Deze onwetendheid heeft betrekking op het niet-begrijpen van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en de wereld. Vanuit dit perspectief kunnen handelen en niet-handelen beide voortkomen uit onwetendheid, omdat ze gebaseerd zijn op misverstanden, verlangen, ego, enz..., die allemaal geworteld zijn in onwetendheid.

De Aṣṭāvakra Gītā spoort de lezer/toehoorder aan om de dualiteit van handelen en niet-handelen te overstijgen en te begrijpen dat het ware Zelf onveranderlijk en onberoerd blijft door dualiteit. Daarom kan het handelen dat voortkomt uit een gevoel van identificatie met het lichaam en de geest, en het niet-handelen dat voortkomt uit een onvermogen om actie te ondernemen, beide als een gevolg van onwetendheid worden beschouwd.

<sup>761</sup> 'zelfs wie niets anders bezit dan een lendendoek' → akiñcana (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'akiñcana' naar de bewustzijnsstaat waarin een persoon geen enkele gehechtheid (meer) vertoont aan materieel bezit, titels, status of enig ander werelds aureool.

Het duidt op een staat van totale onthechting en spirituele vrijheid, waarin men zich realiseert dat ware vervulling niet afhankelijk is (kan zijn) van enig extern bezit. Zelfs het bezit van een lendendoek en (vooral) de hechting eraan is een obstakel.

De letterlijke tekst van het vers luidt als volgt: 'Zelfs wie niets anders bezit dan een lendendoek'. De metafoor van de lendendoek (Skr.: kaupīna) verwijst naar een persoon van hoog spiritueel niveau, die slechts weinig bezit, maar ook bij zulk eminent spiritueel persoon bestaat er nog hechting.

Akiñcana wordt beschouwd als een spirituele kwaliteit die de yogi nodig heeft om de essentie van het Zelf te realiseren. Het impliceert een geestelijke staat van bevrijding van gehechtheid aan wereldse zaken en een gerealiseerd inzicht dat materieel bezit (in zijn meest extensieve betekenis) nooit blijvend geluk of vervulling kan bieden.

Wat betekent dat zélfz zulk ethisch ontwikkeld persoon nog niet de innerlijke rust kan ervaren. Slechts de yogi die absoluut niets bezit, maar als denkend, voelend en handelend persoon volkomen gevestigd is in het Zelf, is aan alles onthecht. Innerlijke spirituele rust is inherent aan het Zelf. Ze is dus nooit het gevolg van iets anders, zoals bijvoorbeeld verworven rijkdom, of liefde, of gezondheid. Innerlijke rust heeft niets te maken met externe omstandigheden. Innerlijke rust spruit louter voort uit het feit dat de yogi volkomen gevestigd is in het Zelf. Verankerd is in het Zelf. Eén is met het Zelf. Het heeft geen andere oorzaak dan haar vestiging in het Zelf. Zolang er bij de yogi nog enige hechting of tweespalt (dualiteit) bestaat zal hij deze innerlijke spirituele kalmte niet ervaren.

<sup>762</sup> 'moeilijk' → durlaba (Skr.), in de betekenis van 'moeilijk te verwerven' of 'zeldzaam'. Wat hier bedoeld wordt door Janaka is dat er een diepe ('volkomen') staat van spirituele realisatie nodig is om de innerlijke rust van het Zelf (Skr. svāsthya - cfr. voetnoot infra) te kunnen bereiken.

<sup>763</sup> 'de innerlijke rust van het Zelf' → *svāsthya* (Skr.): kalmte, serene rust. *Svāsthya* staat voor de toestand, de status van volkomen in het Zelf gevestigd te zijn.

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' (Skr. *ātman*). 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 totale vereniging met het 'ware zelf'. Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is de staat van *svāsthya* het hoogst mogelijk bereikbare spirituele doel.

<sup>764</sup> 'onthechting' → *tyāgā* (Skr.): verzaken, loslaten, afstand doen van zaken die ons binden aan het materiële bestaan.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'tyāgā' gebruikt om het belang van verzaking en loslaten van de materiële wereld te benadrukken. De tekst van het vers stelt dat het materiële bestaan ons bindt aan de cyclus van wedergeboorte en lijden en dat ware bevrijding slechts bereikt kan worden door het opgeven van onze gehechtheid aan de zintuiglijke wereld.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* moet de yogi alles opgeven wat hem bindt aan het materiële bestaan en zich richten op de innerlijke staat van bewustzijn en zelfrealisatie. Dit omvat niet enkel het verzaken van materieel bezit, maar vooral het loslaten van zijn gehechtheid aan zintuiglijke ervaringen, verlangens en ego-identificaties.

Door het beoefenen van *tyāgā* bevrijdt hij zich uit de dualiteit van het bestaan en realiseert hij de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*).

<sup>765</sup> 'nu ik zowel verzaking als hechting compleet losgelaten heb': wil de yogi de innerlijke rust van het zelf ervaren, dan moet hij zowel verzaking als hechting loslaten. Dan moet hij compleet voorbij verzaking en hechting gaan.

<sup>766</sup> 'gelukkig' → *yathāsukha* (Skr.). Letterlijk betekent het woord 'zoals gewenst' of 'naar tevredenheid'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar het vermogen om gelukkig te zijn met wat er op dit moment is. Geluk in het NU-moment.

Het begrip *yathāsukha* wordt vaak gebruikt in de context van spiritualiteit en meditatie, waarbij gestreefd wordt naar het realiseren van een staat van innerlijke vrede en gelukzaligheid die niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

Het gaat erom in te zien dat het verlangen naar materieel bezit, sociale status of andere externe factoren geen duurzaam geluk brengen, maar dat waar geluk voortspruit uit innerlijke rust en tevredenheid.

<sup>767</sup> 'soms' → *kuṭrāpi* (Skr.). Het begrip '*kuṭrāpi*' in dit vers verwijst naar 'ergens' of 'ergens anders'. Het woord wordt gebruikt om een onbepaalde plaats of locatie aan te duiden. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het gebruikt om aan te geven dat het zoeken naar spirituele vervulling buiten onszelf, in bijvoorbeeld materiële zaken of externe omstandigheden, vruchteloos is.

Het benadrukt dat het 'ware zelf', het Spiritueel Bewustzijn, niet beperkt is tot een specifieke plaats of locatie. Het Zelf wordt beschouwd als alomtegenwoordig, aanwezig in alle wezens en in elk aspect van het bestaan. Het benadrukt dat het Zelf niet gebonden is aan een bepaalde fysieke locatie, maar aanwezig is in alle ervaringen en in alle wezens, waar ze zich ook bevinden. Het nodigt de yogi uit tot het transcenderen van de restricties van tijd, plaats en ruimte en het realiseren van de universele aard van het Zelf.

Het begrip '*kuṭrāpi*' impliceert een gevoel van desoriëntatie en/of verwarring, waarbij de yogi zich afvraagt wáár hij zijn geluk of vervulling kan vinden. Door te suggereren dat spirituele vervulling niet 'ergens anders' kan gevonden worden, maar uitsluitend binnen onszelf, benadrukt de *Aṣṭāvakra Gītā* het belang van innerlijke reflectie, zelfonderzoek en meditatie als middelen om innerlijke rust en verlichting te bereiken.

Het vereist een heel stuk meditatie, zelfonderzoek en zelfreflectie, vooraleer de yogi uit eigen ervaring ondervindt wat 'evenwichtig' en wat 'extreem' is!

<sup>768</sup> 'leed' → *kheda* (Skr.). Het begrip '*kheda*' verwijst naar 'verdriet', 'ellende' of 'pijn'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip gebruikt om het lijden te beschrijven dat voortkomt uit identificatie met het lichaam, de geest en de materiële wereld.

Het concept van *kheda* benadrukt dat het lijden dat we ervaren niet rechtstreeks inherent is aan het bestaan, maar ontstaat door de manier waarop we ons identificeren met en waarde hechten aan ons lichaam, onze geest en aan vergankelijke zaken zoals materieel bezit, status en relaties. Identificatie én hechting: dáár is het kalf gebonden.

De *Aṣṭāvakra Gītā* spoort de yogi aan om dit begrip van *kheda* te begrijpen en te transcenderen door het loslaten van de identificatie met de tijdelijke aspecten van het bestaan en door zich te richten op het realiseren van spirituele verlichting. Door het overwinnen van *kheda* verwerft de yogi innerlijke vrede en geluk, onafhankelijk van externe omstandigheden.

<sup>769</sup> 'de woorden soms onduidelijk zijn'—letterlijk vertaald staat in de tekst 'de tong' (Skr. *jihvā*). De 'woorden' slaan op de studie van de heilige teksten (de Veda's en Upanishads) die soms moeilijk te vatten zijn omdat het woorden en concepten zijn, die naar het noumenale wijzen.

<sup>770</sup> 'de geest soms afwezig is' (Skr. *mana*) heeft hier betrekking op de beheersing van de continue gedachtenstroom door het beoefenen van meditatie.

Het vers benadrukt dat de innerlijke staat van vrede en geluk bereikt wordt wanneer de yogi loskomt van verlangens en zich focust op het hogere doel van zelfrealisatie. Maar alle begin is moeilijk. En zeker de weg naar spirituele ontvoogding. Het vers stelt dat de geest, ondanks de obstakels en uitdagingen van het leven, zich moet blijven focussen op de innerlijke vrede en gelukzaligheid van het Zelf. Beheersing van de gedachtenstroom is een permanente zorg.

<sup>771</sup> 'Zorgvuldig de waarheid overwegend' → *saṁcintya tattvataḥ* (Skr.). In dit vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt dit begrip gebruikt om de yogi aan te sporen tot introspectie en zelf-onderzoek. Door de waarheid te overwegen, wordt de yogi aangemoedigd om de 'ware aard' van het bestaan te begrijpen en inzicht te verkrijgen in de illusoire aard van de zintuiglijke wereld en zijn geconditioneerde identificatie ermee.

Het gaat erom de waarheid te begrijpen en te accepteren dat ons 'ware zelf' niet ons lichaam, geest of ego is, maar het individueel bewustzijn (Skr. *ātman*) dat identiek is aan het Universele Bewustzijn (Skr. *Brahman*).

De *Aṣṭāvakra Gītā* suggereert dat, door de waarheid te overwegen en de illusoire aard van de materiële wereld te begrijpen, de yogi innerlijke rust vindt en spirituele vervulling realiseert.

*Saṁcintya tattvataḥ* is een oproep tot introspectie en meditatie om tot een dieper inzicht in de 'ware aard' van het bestaan te komen.

<sup>772</sup> 'beseffend dat het Zelf alle handelen overstijgt': het Zelf 'handelt' niet, onderneemt geen actie. Alles wat 'gedaan' wordt, wordt in tijd en ruimte 'gedaan' door het lichaam, door het denken en door de zintuigen, i.c. door het 'ik'. Het Zelf gaat compleet aan handelen 'voorbij'.

<sup>773</sup> 'wat': ook al is de yogi gevestigd in het Zelf, zolang hij leeft, i.c. zolang hij een lichaam bezit, moet hij bepaalde handelingen verrichten en acties ondernemen om in leven te blijven (voedsel vergaren, eten, slapen...).

<sup>774</sup> 'ik doe gewoon wat zich aan mij presenteert': doe énkkel wat zich spontaan presenteert, compleet onthecht, vrij van elk 'ik'-gevoel. Enkel het lichaam en de geest (Skr. *nāmarūpa*) genereren de (intentionele, wilsgebonden) handelingen. Het Zelf blijft volkomen onthecht. Door spontaan te doen wat zich aan de yogi presenteert, is hij een stille getuige. Een alerte waarnemer. Een objectieve observator. Is hij het Zelf. Dán zal hij de dingen zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken zoals ze wérkelijk zijn. Ontdaan van ballast. Ontbloom van verhullend decor en decorum. Ontdaan van structuren. Ontdaan van alles wat hem aan 'vormen' bindt.

Concreet: laat in je 'zien' niets dan zien zijn. In je 'horen' niets dan horen. In je 'ruiken' niets dan ruiken. In je 'proeven' niets dan proeven. In je 'voelen' niets dan voelen. In je 'denken' niets dan denken. Zónder verhalen. Zónder drama's. Zónder geconditioneerde perceptie. Zónder fantasie. Zónder de sluier van automatische vooroordelen en aangeleerde gewoontepatronen. Zónder reactie. Spontaan. Laat in je zien, horen, ruiken, proeven, voelen en denken énkkel geconcentreerde aandacht en gelijkmoedigheid zijn. Zo zal je in alle dingen het Zelf ontwaren. Zo zal je in alle dingen het Zelf 'zijn'.

<sup>775</sup> 'identificeert' → *nirbandha* (Skr.). Dit woord verwijst naar de 'binding' of 'gebondenheid' die voortvloeit uit onze diepe gehechtheid aan de materiële wereld en de identificatie met ons ego en ons lichaam. Door het loslaten van de identificatie met het ego bevrijdt de yogi zich uit de restricties en gehechtheden die hem ervan weerhouden om innerlijke vrede en spirituele vervulling te vinden.

<sup>776</sup> 'die zich identificeert met zijn lichaam en zijn gedachten': die gehecht is aan zijn lichaam en aan zijn opinies.

<sup>777</sup> 'door me niet met mijn lichaam te vereenzelvigen': door identificatie en hechting los te laten.

<sup>778</sup> 'inactief' → *naiṣkarmya* (Skr.): inactiviteit; niet handelen; onthecht van handelen. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip gebruikt om te beschrijven dat men handelt zonder gehechtheid aan de resultaten van die handelingen. Het gaat dus over handelen zonder gehechtheid. Spontaan handelen met een geest die volledig opgaat in de handeling zelf—in dit moment; in het NU—zonder verlangen naar de uitkomst.

Het begrip '*naiṣkarmya*' benadrukt dat de yogi niet gehecht mag zijn aan de resultaten van zijn handelen, maar dat hij moet handelen vanuit een staat van zuiverheid en zonder verlangen naar persoonlijk gewin. Spontaan. Door te handelen zonder gehechtheid aan de resultaten van die handelingen doorbreekt hij de karmische banden en vindt hij innerlijke rust en spirituele vervulling.

<sup>779</sup> 'slapen' → *svapat* (Skr.).

<sup>780</sup> 'zitten' → *tiṣṭhat* (Skr.).

<sup>781</sup> 'lopen' → *gacchat* (Skr.).

<sup>782</sup> 'niets kan me overkomen. Noch goed, noch kwaad': Goed en kwaad zijn het gevolg van handelingen die intentioneel door de geest (het denken) verricht worden. Wilsgebonden.

In dit vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat een ware yogi zich onthecht van lichaam en geest en daardoor onaangedaan blijft door de dualiteiten van goed en kwaad.

Het idee dat niets de yogi kan overkomen, noch goed, noch kwaad, weerspiegelt het concept van onthechting en het overstijgen van dualiteit dat in de tekst onderwezen wordt.

<sup>783</sup> 'door te slapen' → *svapato* (Skr.). Het begrip '*svapato*' verwijst naar de toestand van onwetendheid en onbewustheid waarin de meeste mensen leven. Het vers suggereert dat mensen zich niet bewust zijn van hun 'ware aard', noch van de aard van de werkelijkheid om hen heen.

<sup>784</sup> 'door me in te spannen' → *yatnavat* (Skr.). Het begrip '*yatnavat*' verwijst naar de inspanningen die nodig zijn om spirituele vooruitgang te boeken. Het suggereert dat verlichting niet zomaar komt aanwaaien, maar dat het vereist dat de yogi bereid moet zijn om inspanningen te leveren en moeite te doen. Dit houdt in dat de yogi spirituele praktijken beoefent, zoals zelfonderzoek, meditatie en zelfreflectie, en restrictieve overtuigingen, opinies en ideeën overstijgt.

Het begrip '*yatnavat*' legt er de nadruk op dat spirituele vooruitgang niet vanzelfsprekend is, en dat de yogi actief streeft naar inzicht en zelfrealisatie. Dit vereist discipline, doorzettingsvermogen en bereidheid om uit zijn comfortzone te treden. Uiteindelijk zullen deze inspanningen leiden tot een staat van innerlijke rust, vrijheid en vervulling.

Eenmaal tot zelfrealisatie gekomen, stopt elk intentioneel handelen: de zoektocht naar waarheid en zelfrealisatie leidt uiteindelijk tot een staat van innerlijke rust, vrijheid en vervulling, waarbij het ego en de gehechtheid aan het materiële oplossen.



<sup>785</sup> 'vreugde om de winst' → *ollāsa* (Skr.): letterlijk vertaald: extase, in de betekenis van de vreugde die de wereldse mens (Skr. *prthagjana*) ervaart door het verwerven van zintuiglijke dingen.

<sup>786</sup> 'verdriet om verlies': verlies → *nāṣa* (Skr.): het verdriet dat de wereldse mens ervaart wanneer hij zintuiglijke dingen moet afgeven.

<sup>787</sup> 'de vergankelijkheid van de dingen onder verschillende voorwaarden' → *āniyama* (Skr.): vreugde en verdriet wisselen elkaar voortdurend af. In de zintuiglijke wereld bestaat geen enkele vastheid. Geen enkele stabiliteit. Alles is vergankelijk. Dit vers wijst op het belang van het doorzien van de tijdelijke aard van de fenomenen en het realiseren van het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) dat voorbij vergankelijkheid ligt.

<sup>788</sup> 'het aangename en het onaangename' → *śubhāśubha* → *śuba* + *aśubha* (Skr.): ook in de betekenis van het goede en het slechte.

<sup>789</sup> *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'. Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is de staat van *svāsthya* het hoogst mogelijk bereikbare spirituele doel.

<sup>790</sup> 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.

<sup>791</sup> '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 daaruit voortvloeiende mentale constructies ons gevangen houden in een beperkt begrip van de realiteit en ons afhouden van het direct experiëntieel ervaren van de waarheid van het zelf (Skr. *ātman*).

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.

<sup>792</sup> '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.

<sup>793</sup> 'hij die de herinneringen aan het wereldse leven vernietigd heeft': de herinneringen aan de zintuiglijke wereld slaan op de paren van tegenstellingen; de gebondenheid aan karma en de hiermee samenhangende reïncarnatie. Door de vernietiging van deze herinneringen verliezen ze hun wervende kracht.

<sup>794</sup> 'in essentie': in werkelijkheid; in wezen.

<sup>795</sup> 'vrij van begeerte is': vrij van de samskara's van verlangen en van afkeer. Vrij van bindingen. Vrij van alles wat het beperkte, belichaamde, individuele zelf (Skr. jiva) bezielt. Uitsluitend vervuld van het Zelf. Vervuld van Puur Bewustzijn.

<sup>796</sup> 'en onopzettelijk aan de dingen denkt': zolang de gerealiseerde yogi—de Jñānī—nog in dit leven is, wordt hij zich terloops nog bewust van de zintuiglijke wereld. Dat zijn de restanten van karma (Skr. prārabdha karma) die nog steeds actief zijn, doch slechts zwak functioneren. Daarom kan men zeggen dat de Jñānī 'leeg van denken' of 'leeg van geest' is.

<sup>797</sup> 'is als het ware wakker zelfs als hij slaapt': een mooie metafoer. De fysieke slaap omfloerst het menselijk bewustzijn. De Jñānī echter die tot Zelfrealisatie gekomen is, blijft altijd (ook als hij slaapt) vervuld van inzicht in de 'ware aard' van het zelf. Vervuld van ātman. Vervuld van Zelf.

<sup>798</sup> 'al mijn verlangen is vernietigd': verlangen naar zowel werelds zintuiglijk genot als verlangen naar wedergeboorte in het hiernamaals.

<sup>799</sup> 'Waar is mijn rijkdom nu?' → kva dhanāni (Skr.). Een verwijzing naar rijkdom en bezit. In de betreffende passage vraagt Janaka zich af waar zijn rijkdom is gebleven, wat impliceert dat hij zich bewust is van de tijdelijkheid van materiële rijkdom en dat hij er niet aan gehecht is.

Deze passage benadrukt het belang van het loslaten van materiële verlangens en het zich richten op de spirituele zoektocht en op innerlijke rust en tevredenheid. Het impliceert dat rijkdom en bezit slechts tijdelijk en vergankelijk zijn en geen betekenis of impact hebben van zodra verlangens en hechting ernaar ontbreken.

<sup>800</sup> 'Waar zijn mijn vrienden?' → kva mitrāni (Skr.). In de betreffende passage vraagt Janaka zich af waar zijn vrienden zijn gebleven, wat impliceert dat hij zich bewust is van de tijdelijkheid van relaties en dat hij er niet aan gehecht is.

De passage benadrukt het belang van het loslaten van werelds verlangen en het zich richten op de spirituele zoektocht en op innerlijke rust en tevredenheid. Het impliceert dat relaties en vriendschappen slechts tijdelijk zijn en geen werkelijke betekenis of impact hebben wanneer verlangens en hechting ernaar ontbreken.

<sup>801</sup> 'de zintuiglijke objecten die me beletten het Zelf te ervaren' → kva me viṣayadasyavah (Skr.). De letterlijke vertaling in dit vers spreekt van 'rovers' die beletten dat de yogi het Zelf ervaart. In de betreffende passage vraagt Janaka zich af waar zijn zintuiglijke genoegens of objecten van verlangen gebleven zijn, wat impliceert dat hij zich bewust is van de tijdelijkheid van zintuiglijke bevrediging en dat hij er niet aan gehecht is.

De passage benadrukt het belang van het loslaten van materiële en zintuiglijke verlangens en het zich richten op de spirituele zoektocht en op innerlijke rust en tevredenheid.

Het impliceert dat zintuiglijke genoegens en voorwerpen van verlangen slechts tijdelijk zijn en geen werkelijke betekenis of impact hebben van zodra verlangen en hechting ernaar ontbreken.

<sup>802</sup> 'wáár zijn de heilige boeken?' → kva śāstram (Skr.). Hiermee worden de voorschriften, geboden en verboden bedoeld die in de Veda's en Upanishads vermeld worden. In de betreffende passage vraagt Janaka zich af wáár zijn kennis gebleven is, wat impliceert dat hij zich bewust is van de tijdelijkheid van kennis en dat hij er niet aan gehecht is.

De passage benadrukt het belang van het loslaten van wereldse kennis en het zich focussen op de spirituele zoektocht en op innerlijke rust en tevredenheid. Het impliceert dat kennis en leerstellingen slechts tijdelijk zijn en geen werkelijke betekenis of impact hebben van zodra verlangen en hechting ernaar ontbreken.

Het is ook een verwijzing naar het feit dat voorschriften, geboden en verboden uitsluitend bedoeld zijn voor diegenen die nog in onwetendheid verkeren. Ze zijn totaal overbodig voor de jñāna-yogi die het Zelf ervaren heeft.

De jñāna-yogi wordt beschouwd als iemand die de ultieme realiteit van het Zelf gerealiseerd heeft en de eenheid van alles-met-alles begrepen heeft. Voor zo'n gerealiseerd individu worden de externe voorschriften en regels van de wereld als betrekkelijk en overbodig beschouwd, omdat ze de directe, experiëntiële ervaring van het Zelf niet beïnvloeden.

In de staat van zelfrealisatie wordt de jñāna-yogi niet beperkt door externe regels en voorschriften, omdat hij de illusoire aard van de wereld en het ego doorziet. Het besef van de non-dualiteit van het Zelf leidt tot een staat van innerlijke vrijheid, waarbij de jñāna-yogi niet langer gebonden is aan de dualistische concepten van goed en kwaad, van geboden en verboden zoals die in de zintuiglijke wereld gehanteerd worden.

Het betekent echter niet dat de jñāna-yogi willekeurig handelt zonder rekening te houden met ethische principes. De jñāna-yogi blijft in overeenstemming met de harmonie van het universum en handelt spontaan vanuit een bewustzijnsstaat van diepe wijsheid en mededogen.

Hoewel externe voorschriften en regels voor de Meester overbodig geworden zijn, blijft innerlijke discipline en integriteit van groot belang.

<sup>803</sup> 'wáár is mijn inzicht?' → *kva vijñānaṃ* (Skr.). Een andere mogelijke vertaling is: 'Waar is het weten?'. In de betreffende passage verwijst deze zin naar de filosofische vraag naar de aard van kennis en bewustzijn. 'Kva vijñānaṃ' wordt hier gebruikt om de zoektocht naar waarheid en zelfrealisatie te benadrukken, waarbij Janaka zich afvraagt waar ware kennis te vinden is en hoe men het kan bereiken.

Dit vers benadrukt het belang van zelfkennis en spirituele verlichting als een manier om bevrijding (Skr. *mokṣa*) te bereiken.

<sup>804</sup> 'wáár zijn al deze dingen gebeven op het moment dat mijn verlangen vernietigd werd?' → *yadā me galitā sprhā* (Skr.). De passage impliceert dat wanneer verlangen en hechting verdwenen zijn, de zoektocht naar spirituele kennis en waarheid pas echt kan beginnen.

Deze passage benadrukt het belang van het loslaten van verlangen en hechting om ware voldoening en bevrijding te vinden. Het suggereert dat het vasthouden aan verlangen en hechting enkel leidt tot *duḥkha* en onrust, terwijl het loslaten ervan tot innerlijke rust en vrede voert.

<sup>805</sup> 'Ik heb immers het Zelf ervaren' → *sākṣipuruṣe paramātman* (Skr.) → *sākṣi + puruṣe + paramātman*: *sākṣi* = getuige, waarnemer, observator. Het verwijst naar het bewuste, eeuwige en alomtegenwoordige principe dat alle ervaringen waarneemt zonder erdoor beïnvloed te worden; *puruṣe* = het individuele zelf, de individuele ziel of het individuele bewustzijn; *paramātman* = het Opperste Zelf, de uiteindelijke realiteit, of het Universele Bewustzijn dat alles doordringt.

Samengevoegd betekent '*sākṣipuruṣe paramātman*' dat het Opperste Zelf (Skr. *paramātman*) aanwezig is als de eeuwige getuige (Skr. *sākṣi*) in het individuele zelf (Skr. *puruṣe*). Het verwijst naar de waarheid dat het individuele bewustzijn identiek is aan het Opperste Zelf, dat de eeuwige getuige is.

Dit vers benadrukt de non-dualiteit van het Zelf en legt de nadruk op het transcenderen van de illusie van afgescheidenheid om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren. Het begrip '*sākṣipuruṣe paramātman*' drukt deze non-dualiteit uit en benadrukt dat het individuele zelf en het Opperste Zelf één zijn.

<sup>806</sup> 'Innerlijk ben ik een Wijze met volmaakt inzicht': een Zelfgerealiseerde *Jñānī* met volmaakt inzicht die de hele waarheid kent. Die gevestigd is in het Zelf. Vrij van twijfel en onwetendheid. Vrij van verlangen en hechting. Een Meester. Een *Jñānī*.

<sup>807</sup> 'Uiterlijk een dwaas die zijn eigen leven leidt': een vrijgevochten wandelaar in de zintuiglijke wereld, die niets om reglementen, voorschriften, geboden en verboden geeft. Die immers wéét waar het écht om draait. Een zonderling voor de meesten. Een onaangepaste met dito gedragingen voor de doorsnee mens, voor de niet-geïnstrueerde wereldling (Skr. *pṛthagjana*). Een Meester met volmaakt inzicht voor de yogi's. Een *primus inter pares*.

<sup>808</sup> 'Enkel mijn gelijken begrijpen mij en kunnen mijn pad volgen': slechts zij die dezelfde zijnservaring ervaren, begrijpen de gedragingen van de Meester.

<sup>809</sup> '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 'puruṣha', 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.

<sup>810</sup> '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 bewust zijn van onze acties. 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.

<sup>811</sup> 'yogi' → 'jijñāsu' (Skr.): Het begrip 'jijñāsu' verwijst naar een spirituele zoeker, een persoon die op zoek is naar wijsheid, waarheid en spirituele verlichting.

Het is afgeleid van het Sanskrietwoord 'jijñāsuḥ', dat verwijst naar iemand die verlangt naar wijsheid, begrip en inzicht in de diepere aspecten van het leven en het Zelf.

<sup>812</sup> 'met puur inzicht' → *sattvabuddhimān* (Skr.) → *sattva* + *buddhimāt*: *sattva* = inzicht in de essentie; *buddhimāt* = intelligent, met verstand, wijs. Het suggereert dat een zuivere geest nodig is om de werkelijkheid te begrijpen en om spirituele vooruitgang te maken.

En wat is 'puur'?

'Puur' geeft aan dat een yogi zijn intellect bevrijd heeft van de elementen van *rajas* (passie) en *tamas* (duisternis) en vol *sattva* (licht, zuiverheid) is. Het gaat hier over 'de natuur van het lichaam' → *guṇa* (Skr.): in de betekenis van: 'kenmerken van het lichaam'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip '*guṇa*' naar de drie fundamentele eigenschappen of kwaliteiten die in de Indiase filosofie gebruikt worden om de natuur van het universum, en alles wat zich daarin bevindt, te beschrijven.

De drie *guṇa*'s zijn: *sattva* (zuiverheid, helderheid), *rajas* (beweging, passie) en *tamas* (traagheid, duisternis). Deze *guṇa*'s worden beschouwd als de basisbouwstenen van de materiële wereld en bepalen de aard van alles wat we ervaren, van de fysieke wereld tot onze emoties en gedachten.

Elk individu, object en fenomeen wordt gezien als een unieke combinatie van de drie *guṇa*'s, en de verhouding tussen deze componenten kan veranderen naarmate we evolueren en groeien. Of degenereren en uit elkaar vallen.

Dit weerspiegelt het idee dat individuen verschillende niveaus van bewustzijn kunnen ervaren en dat hun mentale en spirituele toestand kan veranderen in reactie op hun handelingen, gedachten en omgeving.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat de drie *guṇa*'s veranderlijk en tijdelijk zijn en dat het belangrijk is om ze te overstijgen in de zoektocht naar spirituele verlichting en bevrijding.

Door los te komen van de dualiteit en illusie van de materiële wereld en zich te richten op de essentie van het Zelf, kan de yogi de invloed van de *guṇa*'s overwinnen en een staat van hoger bewustzijn bereiken.

Een yogi die '*sattvabuddhimān*' is, wordt beschouwd in staat te zijn om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen en om spirituele vooruitgang te maken. Het bereiken van deze staat vereist echter voortdurende inspanning en veronderstelt het loslaten van dogmatische opvattingen en overtuigingen.

<sup>813</sup> 'zal steeds zijn doel bereiken': zal tot zelfrealisatie komen, ongeacht op welke manier en door wie hem dit inzicht werd bijgebracht. Voor een gedreven beoefenaar is elk onderricht, elke vingerwijzing, elke aanwijzing, hoe gering ook, voldoende om tot wijsheid te komen.

<sup>814</sup> 'met summiere waarheidsgetrouwe instructies' → *yathāthopadeśe* (Skr.) → *yathātatha* + *upadeśa*: *yathāta* = echt; *upadeśa* = instructies, de leer, de initiatie. Ook in de betekenis van 'in overeenstemming met de waarheid'.

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'yathāthopadeśe' naar het belang van het begrijpen en leven in overeenstemming met de waarheid. Waarheidsgetrouw leven dus. Het vers suggereert dat ware spirituele beoefening niet gaat over het volgen van een bepaalde leer of dogma, maar om het begrijpen, het 'ervaren' van de werkelijkheid zoals ze werkelijk is (Skr. *yathā-bhūta*) en te leven in overeenstemming daarmee. Herlees de voorgaande zin. Memoriseer hem. En vooral: realiseer hem. Het is een probaat tegengif voor sektarisme.*

*Het begrip 'yathāthopadeśe' benadrukt dat het belangrijk is om kritisch te kijken naar de eigen opvattingen, ideeën en overtuigingen en om deze af te stemmen op de waarheid. Dit vereist een open geest en de bereidheid om de eigen beperkingen en vooroordelen te erkennen en te overstijgen. Het begrip benadrukt dat ware spirituele beoefening leidt tot een diepgaand inzicht in de werkelijkheid en een diepe innerlijke rust en vrede.*

<sup>815</sup> 'zal zijn leven lang zoeken': enkel een yogi met een puur inzicht kan de natuur van het ātman begrijpen. Voor de definitie van 'puur inzicht' verwijst ik naar de voetnoot supra.

<sup>816</sup> 'zal nooit tot zelfrealisatie komen': zal nooit het Zelf, het Puur Bewustzijn ervaren.

<sup>817</sup> 'bevrijding' → *mokṣa* (Skr.). Het begrip 'mokṣa' betekent bevrijding of verlossing. Het idee is dat het individu gevangen zit in de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*), en dat bevrijding het uiteindelijke doel is van het spirituele pad.

*Mokṣa wordt gezien als de staat van ultieme vrijheid, waarin de yogi zich bevrijdt van alle vormen van lijden en illusie. Het is de ervaring van de eenheid van het individuele zelf (Skr. ātman) met het Universele Zelf (Skr. Brahman), waarbij de yogi beseft, wéét, ervaart dat hij niet separaat bestaat van het geheel, maar er integraal deel van uitmaakt.*

<sup>818</sup> 'afwijzen van wereldse gehechtheid' → *viṣayavairasya* (Skr.) → *viṣaya* + *vairasya*: *viṣaya* = zintuiglijke objecten, wereldse hechting; *vairasya* = afwijzen, loslaten.

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'viṣayavairasya' naar een staat van bewustzijn waarin de yogi afkerig is van werelds verlangen en zintuiglijke objecten, i.c. het afwijzen van wereldse gehechtheid.*

*Het vers suggereert dat het zoeken naar bevrediging in de wereld en wereldse objecten nooit tot blijvend geluk en vervulling leidt, maar tot lijden (Skr. *duḥkha*) en gebondenheid (Skr. *bandha*) voert.*

*Het begrip 'viṣayavairasya' benadrukt het belang van het loslaten van dogmatische opvattingen, verlangen en hechting om tot spirituele vooruitgang en bevrijding te komen. Het suggereert dat zich bevrijden van wereldse gehechtheid de weg vrijmaakt voor een diep en duurzaam gevoel van vrede en vervulling.*

<sup>819</sup> 'slavernij' → *bandho* → *bandha* (Skr.): gebondenheid; geketend zijn.

<sup>820</sup> 'dit is inzicht in de waarheid' → vijñāna (Skr.): dit is het begrip waar het echt om gaat. Vijñāna kan vertaald worden als 'bewustzijn', 'wijsheid' of 'inzicht'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'vijñāna' naar het hoogste niveau van bewustzijn, waarin de yogi zich bewust is van de 'ware aard' van de werkelijkheid: Puur Bewustzijn. Brahman. Dit niveau van bewustzijn wordt beschouwd als transcendent en is niet-beperkt door tijd, plaats en ruimte.

Het begrip 'vijñāna' benadrukt het belang van het ontwikkelen van een diep inzicht in de 'ware aard' van de werkelijkheid, los van restrictieve ervaringen en opvattingen. Het suggereert dat het bereiken van dit niveau van bewustzijn de yogi in staat stelt om zijn 'ware aard' te begrijpen (Skr. ātman) en om zich te bevrijden uit de conditioneringen van het ego en zijn gehechtheid aan wereldse zaken.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'vijñāna' beschouwd als een essentieel aspect van spirituele groei en zelfrealisatie. Het benadrukt dat het cultiveren van bewustzijn en inzicht de yogi helpt om de illusoire aard van de wereld te doorzien en om een staat van bevrijding en spirituele vervulling te bereiken.

<sup>821</sup> 'aan ieder van ons de keuze' → yathecchasi tathā kuru (Skr.): of 'doe wat je wilt'. Deze versregel kan geïnterpreteerd worden als een uitnodiging om je vrij te maken van externe invloeden en om autonoom te handelen.

Een diepere interpretatie is dat we in ons diepste wezen verbonden zijn met het Zelf en dat we daarom in staat zijn om ons leven spontaan te stroomlijnen, in volkomen overeenstemming met onze innerlijke aard en ons hogere doel.

Door 'doe wat je wilt' te zeggen, nodigt de Aṣṭāvakra Gītā ons uit 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 dit voor mijn part 'zelfrealisatie', in de letterlijke betekenis van het woord. Vrij zijn. Zonder hoofd boven je hoofd. Jij bent immers het Zelf. Jij bent Dat. 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 eeuwige spontane Proces dat de basis vormt van alles wat bestaat.

<sup>822</sup> 'welsprekend' → vāgmin (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het begrip 'vāgmin' naar een wijze, spiritueel verlichte persoon die in staat is om waarheid te spreken en anderen te leiden op het pad van spirituele ontwikkeling. Een vāgmin wordt gezien als iemand die de Veda's inzichtelijk begrijpt en in staat is om deze diepe kennis over te brengen aan anderen.

Een vāgmin wordt niet gezien als iemand die alleen maar kennis heeft, maar vooral als iemand die zijn ego en verlangens overwonnen heeft en volledig toegewijd is aan het realiseren van de spirituele zoektocht voor zichzelf en voor de anderen.

Door zijn woorden en voorbeeld fungeert hij als een gids en als een inspiratiebron voor anderen die op zoek zijn naar spirituele verlichting.

<sup>823</sup> 'wijs' → prajñā (Skr.). Het begrip 'prajñā' verwijst naar het hoogste niveau van spirituele wijsheid dat bereikt kan worden door zelfrealisatie. Het is het diepe inzicht in de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en de werkelijkheid (Skr. Brahman), wat leidt tot bevrijding (Skr. mokṣa) uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra).



<sup>824</sup> 'doortastend' → *udyoga* (Skr.). 'Udyoga' verwijst naar de inspanning die nodig is om de geest te beheersen en het pad van spirituele ontwikkeling te volgen. Het gaat niet zozeer om fysieke actie, maar vooral om innerlijke discipline en vastberadenheid om de geest te trainen en te bevrijden van zijn beperkingen, conditioneringen en illusies.

'Udyoga' wordt beschouwd als een belangrijk onderdeel van de spirituele praktijk, omdat het de yogi in staat stelt om zijn geest te beheersen en zijn verlangens en emoties te overstijgen. Door zich te richten op zijn spirituele doelen en zich te concentreren op zijn innerlijke ontwikkeling, kan hij zich bevrijden uit de beperkingen van zijn ego en zich openstellen voor een hoger bewustzijn.

<sup>825</sup> 'zwijgzaam, traag en stil': in de betekenis van 'niet-actief'. Wanneer de yogi de 'ware aard' van het zelf gerealiseerd heeft (Skr. *ātman*), valt er niets meer te bereiken: er valt niets meer te zeggen, te weten of te doen. De yogi wordt dus 'stil', 'inactief', wat een kenmerk is voor de hoogste spirituele status. De arrogante houding van de wereldling (Skr. *prthagjana*) staat in schril contrast met de attitude van de gerealiseerde yogi (Skr. *jijñāsu*).

<sup>826</sup> 'een wereldling' → *jana* (Skr.); Syn.: *prthagjana* → *pritha* + *jnana*: *pritha* = zonder; *jnana* = inzicht. Een wereldling is een persoon die vooral wil 'doen' en 'genieten' van de wereld. Spiritueel inzicht laat hem koud. Een *prthagjana* is een 'doorsnee' persoon, een spirituele pauper. *The man next door*.

<sup>827</sup> 'lichaam' → *deha* (Skr.).

<sup>828</sup> 'genieter' → *bhoktā* → *bhoktr* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'bhoktā' naar het individu dat de vruchten van zijn of haar daden ontvangt, zonder enig onderscheid te maken of het gaat om positieve of negatieve resultaten. *Bhoktā* wordt gezien als de 'genieter' of de 'ontvanger' van zowel de positieve als de negatieve gevolgen van zijn of haar karma, zoals geluk en lijden. De *Aṣṭāvakra Gītā* onderwijst dat de *bhoktā* slechts een illusie is, omdat zowel het ego als de wereld van de verschijnselen, tijdelijk, veranderlijk en finaal vergankelijk zijn. Ware bevrijding kan uitsluitend bereikt worden door het transcenderen van de illusie van het ego en het inzicht dat de werkelijke aard van het zelf onveranderlijk en tijdloos is. De *bhoktā* is dus niet de ware identiteit van het individu, maar slechts een tijdelijke rol die gespeeld wordt in de fenomenale wereld, een tijdelijke identiteit die de niet-geïnstrueerde wereldling aanneemt. Door dit inzicht te verwerven, kan de yogi loskomen van de gehechtheid aan de rol van 'genieter' en zich richten op het bereiken van ware zelfrealisatie en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>829</sup> 'Puur Bewustzijn' → *cidrūpa* (Skr.) → *cid* + *rūpa*: *cid* = het Ultieme Zelf, het Ultieme Bewustzijn; *rūpa* = vorm, gestalte, wat in dit geval een metaforische connotatie heeft omdat Zuiver Bewustzijn vrij is van vorm en fysieke attributen.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'cidrūpa' gebruikt om te verwijzen naar de inherente aard van het Zelf, die Puur Bewustzijn is en vrij van elke beperking of identificatie met het lichaam, de geest of wereldse verschijnselen. Het verwijst naar het Essentiële, Universele Bewustzijn dat aanwezig is in alle levende wezens en dat transcendent is aan de tijdelijke verschijningsvormen van het materiële bestaan.

Het begrip 'cidrūpa' benadrukt de spirituele aard van het individu, dat in wezen niet beperkt is tot de fysieke vorm, maar verankerd is in het eeuwige bewustzijn. Het suggereert dat bevrijding en zelfrealisatie bereikt worden door het overstijgen van de illusies van de materiële wereld en door het realiseren van de intrinsieke aard van het Zelf.

<sup>830</sup> 'getuige' → *sākṣī* (Skr.). Synoniemen zijn: 'waarnemer' of 'observator'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'sākṣī' naar het Bewustzijn dat getuige is van alle ervaringen en gebeurtenissen, zowel intern als extern.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het Zelf—Brahman—in essentie identiek is aan de *sākṣī*. Brahman wordt de 'eeuwige getuige' genoemd omdat het de onveranderlijke, onbegrensde en ondeelbare realiteit is die alles observeert en getuige is van alle manifestaties in het universum. Het is een 'getuige' die alles waarneemt en zelf onveranderlijk blijft. Overeenkomstig de hindoeïstische filosofie is Brahman de enige werkelijkheid, waarbij alle vormen in het universum slechts verschijnselen of manifestaties van Brahman zijn. Brahman wordt beschouwd als de bron van alle bewustzijn en alles wat bewustzijn heeft, weerspiegelt het bewustzijn van Brahman.

Dit impliceert dat het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*)—dat separaat lijkt te zijn van Brahman—een illusie is. De enige en echte werkelijkheid is dat het 'ware zelf' identiek is aan *ātman* = Brahman.

Schematisch verwoord: *individueel bewustzijn* = Universeel Bewustzijn.

Als de yogi zijn bewustzijn richt op de 'eeuwige getuige', i.c. op het Brahman, ontdekt hij de 'ware aard' van zichzelf en bevrijdt hij zich uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. *saṃsāra*) door zijn eenheid met Brahman.

<sup>831</sup> 'van niemand afhankelijk' → *nirapekṣa* (Skr.) → *nir* + *apekṣa*: *nir* = zonder; *apekṣa* = afhankelijk, afhankelijkheid, voorwaardelijkheid. *Nirapekṣa* = 'van niemand afhankelijk'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'nirapekṣa' gebruikt om het concept van spirituele vrijheid of verlichting te beschrijven. Het betekent dat een persoon zich niet (langer) laat beïnvloeden door externe omstandigheden of mentale beperkingen. Met andere woorden, 'nirapekṣa' staat voor een toestand van onvoorwaardelijke vrijheid, waarbij de gerealiseerde yogi niet langer afhankelijk is (wil zijn) van uiterlijke omstandigheden of innerlijke beperkingen en zich daardoor volledig vrij voelt om te handelen en te leven zonder restricties. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Als een Meester. Een *Jñāni*.

<sup>832</sup> 'vrij' → *cara* (Skr.): vrij als de wind. Onafhankelijk. Zonder hoofd boven je hoofd. Zonder enige inperking. Zonder god, zonder meester. Puur Bewustzijn. Het Zelf.

<sup>833</sup> 'liefde en haat' → *rāga dveṣa* (Skr.) → *rāga* + *dveṣa*: *rāga* = liefde; *dveṣa* = haat. De tegenstellingen, de dichotomieën: sympathie en antipathie; aangenaam en onaangenaam. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'rāga dveṣa' gebruikt om de mentale patronen van verlangen en afkeer te beschrijven die de yogi aan de zintuiglijke wereld van illusies binden en hem verhinderen spirituele verlichting te realiseren. Wanneer liefde en haat afwezig zijn, wordt alles helder en duidelijk.

Door zich te hechten aan het aangename en zich af te zetten tegen het onaangename, blijft de geest van de wereldling (Skr. *prthagjana*) gevangen in de cyclus van geboorte en dood. De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om te leren hoe hij de patronen van *rāga dveṣa* kan herkennen en overstijgen. Door zich bewust te zijn van deze gewoontepatronen en ze los te laten, bevrijdt hij zich van de *saṃskāra*'s—'datgene wat hem bezielt'—van verlangen en afkeer en stelt hij zich open voor een hoger bewustzijn. In deze bewustzijnsstaat zijn er geen tegenstellingen meer. Is er geen begrip meer van goed of slecht, hoog of laag, winst of verlies, enz... Alles wordt beschouwd én aanvaard als één en hetzelfde. Er is geen 'worden' (Skr. *bhāva*) meer. Er is slechts Puur Bewustzijn. Al de rest is illusie. *Māyā*.

<sup>834</sup> 'geest' → *mana* (Skr.).

<sup>835</sup> 'gedachten' → *manas* (Skr.).

<sup>836</sup> 'nooit' → *nirvikalpo* → *nirvikalpa* (Skr.) → *nir* + *vikalpa*: *nir* = zonder; *vikalpa* = onderscheid. *Nirvikalpa* = er is geen alternatief. Voor de *Jñāni* is er geen optie. Er is énkél het Ene.

<sup>837</sup> 'Jij bent Puur Bewustzijn' → *bodhātāmā* (Skr.) → *bodha* + *ātāmā*: *bodha* = bewustzijn; *ātāmā* = zelf. *Bodhātāmā* = zelfbewustzijn, in de meest uitgebreide betekenis: 'Jij bent het Bewustzijn Zelf'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'bodhātāmā' naar het hoogste spirituele bewustzijn dat aanwezig is in alle wezens. Het is het bewustzijn dat het individuele zelf (Skr. *ātman*) identificeert als één met het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) en zichzelf bevrijdt uit de beperkingen van het ego en de dualiteit van het denken.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om in zich te realiseren dat hij in wezen *bodhātāmā* is en dat zijn 'ware aard' niet beperkt wordt door zijn lichaam, geest of ego. Door zich te richten op *bodhātāmā*, bereikt hij het hogere bewustzijn en spirituele verlichting. Het vers benadrukt dat het bereiken van *bodhātāmā* niet afhankelijk is van externe omstandigheden of rituelen, maar van een innerlijke 'weten' — 'ervaren' — van de eenheid van het universum.

<sup>838</sup> 'wees gelukkig' → *sukhaṃ* (Skr.): *sukhaṃ* verwijst naar een staat van innerlijke vreugde en gelukzaligheid die voortkomt uit een diep begrip van de eenheid van het bestaan.

*Sukhaṃ* wordt niet beschouwd als een tijdelijk gevoel van genot of plezier, maar als een stabiele toestand van geluk die voortvloeit uit het inzicht in de 'ware aard' van het Zelf. Het wordt beschreven als de natuurlijke toestand van het Zelf, het Puur Bewustzijn, dat bereikt wordt door de beperkingen en conditioneringen van de geest te overstijgen.

<sup>839</sup> 'Onveranderlijk' → *nirvikāra* (Skr.) → *nir* + *vikāra*: *nir* = zonder; *vikāra* = verandering. *Nirvikāra* = zonder verandering, onveranderd, onveranderlijk. Verstoken van alle wereldse onvolkomenheden.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'nirvikāra' gebruikt om de 'ware aard' van het Zelf te beschrijven, die onveranderlijk is en niet beïnvloed wordt door de veranderlijke aard van de wereld.

Het is de staat van bewustzijn waarin het individuele zelf (Skr. *jīva*) en het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) als één worden ervaren, zonder enige vervorming of verandering. De tekst van het vers benadrukt dat het bereiken van de staat van *nirvikāra* enkel mogelijk is door het overstijgen van de dualiteit van het denken en het loslaten van alle mentale concepten en identificaties.

<sup>840</sup> 'Wees gelukkig en vrij.' → *Nirvikāraḥ sukhaṃ cara* (Skr.): Wees gelukkig. Onveranderlijk; Vrij. Vrij als de wind. Zonder hoofd boven je hoofd. Zonder enige inperking. Zonder beperking. Zonder god, zonder meester. Puur Bewustzijn. Het Zelf.

<sup>841</sup> 'het Zelf is in alle dingen' → sarvabhūta (Skr.): Het Zelf is in alle samengestelde, gecreëerde, geconditioneerde dingen. Het 'vult en verzadigt alle dingen'. Alle elementen worden ervan doordrongen. Sarvabhūta benadrukt het Universele Zelf of Brahman, dat aanwezig is in alle levende wezens en in alle dingen in de natuur. Het vers stelt dat er geen scheiding bestaat tussen ons en de wereld om ons heen, omdat alles doordrongen is van het identieke Zelf.

Het begrip 'sarvabhūta' maakt duidelijk dat we niet separaat in de wereld staan, maar deel uitmaken van een groter geheel. Dit impliceert dat we ons moeten focussen op onze onderlinge verbondenheid met alle levende wezens en alle aspecten van de natuur om tot een dieper begrip van onszelf en het universum te komen.

<sup>842</sup> 'en alle dingen zijn in het Zelf' → sarvabhūtāni (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'sarvabhūtāni' naar alle levende wezens die deel uitmaken van het universum en die gezien worden als manifestaties van het ene Universele Zelf (Skr. Brahman). De tekst van het vers benadrukt dat elk onderscheid tussen individuele wezens onderling een illusie is, en dat de 'ware aard' van het Zelf in alle wezens aanwezig is.

De Aṣṭāvakra Gītā moedigt de yogi aan om zich te richten op het Universele Zelf dat in alle wezens aanwezig is, en om alle levende wezens te respecteren en lief te hebben als manifestaties van het Zelf.

Dit leidt tot een gevoel van eenheid en verbondenheid met alle wezens en helpt de yogi om voorbij de beperkingen van het ego en de dualiteit van het denken te gaan.

Door het herkennen van de eenheid van alle wezens en het ontwikkelen van liefde en respect voor alle levende wezens, kan men het Universele Zelf realiseren en de 'ware aard' van het bestaan begrijpen.

<sup>843</sup> 'vrij van zelfzucht' → nirahaṅkāra (Skr.) → nir + ahaṅkāra: nir = zonder; ahaṅkāra = ik, ego. Nirahaṅkāra = vrij van ego, vrij van trots. Nirahaṅkāra verwijst naar het overstijgen van het ego of het zelf.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirahaṅkāra' gepresenteerd als een staat van bewustzijn die bereikt wordt door het loslaten van de identificatie met het lichaam, de geest en de persoonlijkheid.

Door zich te bevrijden van deze identificaties, kan de yogi een staat van verlichting bereiken waardoor hij zich bewust is van zijn ware natuur (Skr. svabhāva), die niet beperkt is tot het lichaam en de geest.

<sup>844</sup> 'vrij van bezitucht' → nirmama (Skr.) → nir + mama: nir = zonder; mama = bezit, in de betekenis van: 'datgene wat 'van mij' is'. Het verwijst naar het overstijgen van begeerte naar materiële bezittingen en het loslaten van de identificatie met bezit als een deel van het zelf.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirmama' gepresenteerd als één van de eigenschappen van een verlicht persoon. Door het loslaten van hechting aan bezittingen bereikt de yogi een staat van vrijheid en onafhankelijkheid en kan hij zich richten op spirituele groei en zelfontplooiing. Het idee is dat materieel bezit de yogi bindt aan de wereld en hem afleidt van zijn zoektocht naar hogere waarheden en naar het realiseren van zijn 'ware aard'. Nirmama is daarom een belangrijke stap op de weg naar spirituele verlichting.

<sup>845</sup> 'Jij bent Dat', in de betekenis van: 'Jij bent het Zelf'.

<sup>846</sup> 'waarin het hele universum straalt' → *viśvaṃ sphurati* (Skr.). Deze zin wordt gebruikt om de ervaring van verlichting of spiritueel inzicht uit te drukken. Het verwijst naar een staat waarin het individuele zelf (Skr. *ātman*) zich bewust wordt van zijn inherente verbondenheid met het hele universum. Het Universele Bewustzijn schittert of straalt dan door het individuele zelf heen, waardoor de grenzen van het ego en de dualiteit worden overstege.

Deze uitdrukking benadrukt het non-dualistische begrip dat de essentie van het individuele zelf niet losstaat van de essentie van het Universele Zelf. Dit impliceert het inzicht dat er uiteindelijk geen afgescheidenheid bestaat tussen het individu en de wereld, maar een diepe eenheid en verbondenheid.

Het begrijpen van de diepere betekenis van '*viśvaṃ sphurati*' vereist contemplatie, meditatie en studie van de *advaita vedānta*-filosofie. Het is een uitnodiging om de beperkingen van het ego te transcenderen en een bewustzijn van eenheid en heilheid te realiseren.

<sup>847</sup> 'golven' → *taranga* (Skr.).

<sup>848</sup> 'oceaan' → *sāgara* (Skr.).

<sup>849</sup> 'bevrijd je voor altijd van doodsangst en vergankelijkheid' → *vijvara* (Skr.) = letterlijk 'vrij van koorts'. Het verwijst naar een staat van innerlijke rust en bevrijding van emotionele beïnvloeding en verlangen, in onderhavig geval de verwarring die kan optreden wanneer iemand twijfelt over de aard van het zelf. Het vers benadrukt dat in werkelijkheid niemand twijfelt over zijn eigen wezen; het is eerder het lichaam dat lijdt aan de verwarrende gedachten en overpeinzingen over de ware aard van het zelf. Anders gezegd: het vers benadrukt de fundamentele aard van bewustzijn als zijnde vrij van onrust en bevestigt dat dit een onbetwistbare waarheid is.

Zo hoeft de dood ons geen angst aan te jagen. De dood gaat immers uitsluitend over de natuurwet. *Dhammo sanantano*. De eeuwige wet van ontstaan en vergaan van alle dingen, van alle fenomenen. Wanneer we als yogi in het reine komen met *anitya* (Skr.), komen we ook in het reine met de dood.

De dingen die we vrezen wanneer we de dood beschouwen, zijn immers dezelfde dingen die we vrezen tijdens het leven. Het gaat over onwetendheid over de plaats die het 'ik' inneemt (de verbondenheid van alles-met-alles en niet de separaetheid van het 'ik' t.o.v. het geheel); over ons diepgeworteld verlangen naar 'eeuwigheid' en over onze afkeer voor vergankelijkheid. De Meester weet dat het 'ik' een illusie is, een reflectie van het Zelf, dat onvergankelijk is. Waarom zouden we dan de dood vrezen?

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*vijvara*' gepresenteerd als één van de eigenschappen van een verlicht persoon. Door het overstijgen van de begeerte naar materieel bezit en het loslaten van de identificatie met het zelf en de wereld, bereikt de yogi een staat van innerlijke rust en vrede.

<sup>850</sup> 'beschaam dit vertrouwen nooit': zolang de beoefenaar nog niet de 'ware aard' van het Zelf ervaren heeft, kan twijfel toeslaan. *Aṣṭāvakra* vraagt Janaka hier niet aan toe te geven.

<sup>851</sup> 'Jij bent de essentie', in de betekenis van: 'waar het echt om draait'. Jij bent de wijsheid. Jij bent het inzicht dat moet verworven worden.

<sup>852</sup> 'verheven boven alle dingen': onbewogen door de natuur en de natuurwet.

<sup>853</sup> 'de natuur van het lichaam' → *guṇa* (Skr.): in de betekenis van: 'het kenmerk van het lichaam'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'guṇa' naar de drie fundamentele eigenschappen of kwaliteiten die in de Indiase filosofie gebruikt worden om de natuur van het universum, en alles wat zich daarin bevindt, te beschrijven.

De drie *guṇa*'s zijn: *sattva* (zuiverheid, helderheid), *rajas* (beweging, passie) en *tamas* (traagheid, duisternis). Deze *guṇa*'s worden gezien als de basisbouwstenen van de materiële wereld en bepalen de aard van alles wat we ervaren, van de fysieke wereld tot onze emoties en gedachten. Elk individu, object en fenomeen wordt gezien als een unieke combinatie van de drie *guṇa*'s, en de verhouding tussen hen kan veranderen naarmate we evolueren en groeien.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat de drie *guṇa*'s veranderlijk en tijdelijk zijn en dat het belangrijk is om ze te overstijgen in de zoektocht naar spirituele verlichting en bevrijding. Door los te komen van de dualiteit en illusie van de materiële wereld en zich te richten op de essentie van het Zelf, kan de yogi de invloed van de *guṇa*'s overwinnen en een staat van hoger bewustzijn bereiken.

<sup>854</sup> 'vergankelijkheid' → *ganṭr* (Skr.). Het begrip 'ganṭr' staat, letterlijk vertaald, voor 'de reiziger' of 'diegene die reist'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar het individuele zelf dat op reis is door het leven. Ik heb het, voor de gemakkelijkerheid, vertaald als 'vergankelijkheid' omdat dit begrip het best de betekenis van het vers weergeeft.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het zelf, als de *ganṭr*, een reiziger die door het leven wandelt en verschillende ervaringen en situaties tegenkomt. Maar ook verschillende rollen of identiteiten speelt. Deze ervaringen worden gezien als kansen voor groei en evolutie van het individu. De *ganṭr* kan ervoor kiezen om deze kansen te grijpen en te leren van de ervaringen, of om vast te blijven zitten in de illusie van de materiële wereld en in onwetendheid te blijven. Ook hier weer: aan ieder van ons de keuze. Gaan we voor bevrijding? Of kiezen we voor slavernij? De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de *ganṭr* aan om zich te richten op het 'ware zelf' en om los te komen van de beperkingen van de materiële wereld en de identificatie met het lichaam en de geest. Door deze transcendentie kan de *ganṭr* de staat van bevrijding bereiken en zijn 'ware aard' als het oneindige bewustzijn realiseren. Het idee van de *ganṭr* als de reiziger in het leven legt de nadruk op de menselijke ervaring en op de opportuniteit die zich voordoet voor spirituele groei en evolutie.

<sup>855</sup> 'het zelf verandert niet' → *nāgantā*; Syn.: *aganṭr* (Skr.) → *a + ganṭr*: *a* = niet, geen; *ganṭr* = reiziger. In de betekenis van 'het zelf ontstaat noch vergaat'. Het begrip 'aganṭr' kan vertaald worden als 'diegene die niet reist' of 'diegene die niet beweegt'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar het 'ware zelf' (Skr. *ātman*), dat niet gebonden is aan enige beweging of verandering, en dat altijd stabiel en onveranderlijk is.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het 'ware zelf', als de *aganṭr*, niet betrokken bij de ervaringen en de gebeurtenissen in het leven, maar is het de waarnemer, de observator, de getuige van deze ervaringen. *Ātman* is altijd aanwezig en onveranderlijk en niet beperkt in tijd of ruimte. Het is de Eeuwige Getuige.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om zich te richten op het 'ware zelf' als de *aganṭr* en om los te komen van de illusie van de materiële wereld en van de identificatie met het lichaam en de geest. Door deze transcendentie kan de yogi de staat van bevrijding bereiken en de 'ware aard' van het zelf, i.c. als Puur Bewustzijn, realiseren.

<sup>856</sup> 'dat het lichaam eeuwig zou voortbestaan' → *kalpānta* (Skr.): het woord dat in deze versregel gebruikt wordt, verwijst naar de vernietiging van de wereld op het einde van elke kalpa. Of anders verwoord: het einde van een kosmische cyclus die volgens de hindoeïstische kosmologie plaatsvindt. Het is het moment wanneer het hele universum vernietigd en opnieuw gecreëerd wordt. Het 'eeuwig voortbestaan' wordt dus tijdsmatig geformuleerd als 'tot het einde van de kalpa'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'kalpānta' gebruikt om de vergankelijkheid van het leven en de wereld te benadrukken en om de noodzaak van spirituele vrijheid en bevrijding te onderstrepen. Het concept van 'kalpānta' herinnert de yogi eraan dat alle materiële dingen tijdelijk zijn en zullen vergaan, en dat het zoeken naar spirituele waarheid en bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte en dood van cruciaal belang is voor spirituele groei.

<sup>857</sup> 'op dit moment' → *adyaiva* (Skr.). Het begrip betekent 'nu meteen', 'op dit moment' of 'direct'. Het wordt hier gebruikt in de context van spirituele verlichting en bevrijding, waarbij het benadrukt dat bevrijding niet iets is dat in de toekomst zal plaatsvinden, maar iets dat onmiddellijk kan bereikt worden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'adyaiva' gebruikt om aan te geven dat spirituele verlichting en bevrijding niet afhankelijk zijn van externe omstandigheden, zoals tijd, plaats of handelingen, maar afhankelijk zijn van een innerlijke staat van bewustzijn en inzicht. Het suggereert dat de yogi op elk moment, i.c. op dit eigenste moment, kan ontwaken tot de waarheid van zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*) en zo de cyclus van wedergeboorte en dood kan overstijgen.

Het begrip 'adyaiva' roept op tot urgentie en tot het loslaten van alle beperkingen en belemmeringen die de yogi ervan weerhouden om zijn spiritueel potentieel te realiseren. Het herinnert hem eraan dat het pad naar spirituele verlichting en bevrijding altijd beschikbaar is, ongeacht de omstandigheden of mogelijke gevoelens van misplaatste nederigheid of potentieel onvermogen.

<sup>858</sup> 'opnieuw zou geboren worden' → *pūna* (Skr.). Het begrip wordt gebruikt in de context van de cyclus van wedergeboorte en dood, waarbij benadrukt wordt dat we, als we onze karmische bindingen niet ontstijgen, steeds opnieuw zullen wedergeboren worden en zullen blijven lijden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'pūna' gebruikt om te onderstrepen dat de cyclus van wedergeboorte en dood inherent is aan het leven in de zintuiglijke wereld en dat de enige manier om eraan te ontsnappen erin bestaat om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren en de banden met de materiële wereld te verbreken. Het suggereert dat, als we niet in staat zijn om deze banden te doorbreken, we steeds opnieuw geboren zullen worden en opnieuw zullen lijden in het kader van deze eeuwige cyclus.

Het begrip 'pūna' roept op tot urgentie en tot het loslaten van alle werelds verlangen en hechting en benadrukt de noodzaak om het pad van spirituele verlichting ernstig te nemen en te volgen. Het herinnert de yogi eraan dat de cyclus van wedergeboorte en dood hem blijft achtervolgen tot hij in staat is om de banden met de materiële wereld te verbreken en zijn 'ware zelf' te realiseren.

<sup>859</sup> 'wat valt er voor jou te verdienen?' → *vr̥ddhi* (Skr.), in de betekenis van 'groei' of 'ontwikkeling'. Het begrip wordt hier gebruikt in de context van spirituele groei en ontwikkeling, waarbij benadrukt wordt dat ware spirituele groei niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden, maar afhankelijk is van innerlijke ontwikkeling en inzicht.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'vr̥ddhi' gebruikt om te onderstrepen dat spirituele groei en ontwikkeling slechts kunnen plaatsvinden door middel van kennis en inzicht, en niet door middel van uiterlijke handelingen, rituelen of ceremonieën. Het suggereert dat ware spirituele groei afhangt van onze bereidheid om ons ego los te laten en ons te richten op het innerlijke zelf, en om ons bewustzijn te verruimen om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen (Skr. *ātman*).

Het begrip 'vr̥ddhi' roept op tot toewijding en volhardende inspanning naar spirituele groei en ontwikkeling toe. Het herinnert de yogi eraan dat deze groei niet vanzelf komt, maar dat hij zich bewust moet inzetten voor het cultiveren van zijn innerlijk bewustzijn en het verkrijgen van inzicht in zijn 'ware aard'. Enkel door inspanning en toewijding kan de yogi zijn of haar potentieel realiseren.

<sup>860</sup> 'wat valt er voor jou te verliezen?' → *hāni* (Skr.), in de betekenis van 'verdriet' of 'regressie'. Het wordt hier gebruikt in de context van spirituele praktijk en ontwikkeling, waarbij het benadrukt dat er obstakels en uitdagingen zullen zijn op het pad naar spirituele verlichting, en dat de yogi deze uitdagingen moet overwinnen om vooruitgang te boeken.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'hāni' gebruikt om te onderstrepen dat spirituele vooruitgang niet vanzelfsprekend is, en dat er zelfs sprake kan zijn van inzichtelijk verlies en regressie indien de yogi niet waakzaam is. Het suggereert dat er op het pad naar spirituele verlichting hindernissen bestaan, zoals egoïsme, verlangen en gebondenheid, die de yogi ervan weerhouden zijn 'ware zelf' te realiseren en vooruitgang te boeken op zijn pad van spirituele ontwikkeling.

Het begrip 'hāni' roept op tot een gevoel van zowel nederigheid als vastberadenheid m.b.t. uitdagingen en hindernissen. Het herinnert de yogi eraan dat hij zich bewust moet inzetten voor het overwinnen van zijn innerlijke obstakels en het cultiveren van deugden zoals guld, toewijding en zelfbeheersing om vooruitgang te boeken op het spirituele pad.

<sup>861</sup> 'spontaan': in de betekenis van 'conform hun eigen aard', i.c. zoals ze geschapen en gepredestineerd zijn door de natuur. Het universum ontstaat, bestaat en vergaat in één opeenvolgende cyclische beweging. Dit proces laat het Zelf onberoerd. Het Zelf gaat voorbij aan tijd en oorzakelijkheid. Aangezien de yogi het Zelf is, gaat ook hij voorbij aan tijd en oorzakelijkheid. Bijgevolg laat dit hele proces ook hem volkomen onberoerd.

<sup>862</sup> 'Puur Bewustzijn' → *Cinmātra* (Skr.) → *cin* + *mātra*: *cin* = bewustzijn; *mātra* = alleen maar, alleen, uitsluitend, zonder iets anders, puur. *Cinmātra* is de enige werkelijkheid die er is en alle andere verschijnselen, zoals de wereld om ons heen en ons eigen lichaam en geest, zijn slechts illusies die ontstaan door onze gehechtheid aan de materiële wereld. Door ons te richten op *cinmātra* en ons bewust te worden van ons 'ware zelf', kunnen we onze illusies overstijgen en verlichting bereiken.



<sup>863</sup> 'geboorte' → *janma* (Skr.). Het begrip 'janma' verwijst naar geboorte of wedergeboorte, in termen van de cyclus van *samsāra*. Het concept van *janma* staat centraal in de hindoeïstische filosofie, die stelt dat elk individu door herhaalde cycli van geboorte en dood gaat, overeenkomstig zijn karma of daden in vorige levens.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *janma* vaak gebruikt in combinatie met andere begrippen zoals *duḥkha* (lijden) en *mokṣa* (bevrijding), om de essentiële aard van de menselijke ervaring te beschrijven en het belang van bevrijding uit de cyclus van *samsāra* te benadrukken.

<sup>864</sup> 'geen karma': geen streven; geen handelen.

<sup>865</sup> 'onvergankelijke' → *avyaya* (Skr.) → *a + vyaya*: *a* = niet; *vyaya* = veranderlijk. *Avyaya* = niet aan verandering onderhevig, onvergankelijk, onveranderlijk.

<sup>866</sup> 'vredige' → *śānta* (Skr.): in de betekenis van 'gekalmemd'; 'tot rust gekomen'; 'uitgedoofd'; 'vredig geworden'. Begeerte spruit voort uit de (illusoire) gedachte dat er andere dingen en wezens (goden) bestaan buiten ons waarmee we ons willen identificeren of er deel van uit te maken.

Als de yogi echter wéét—ervan overtuigd is—dat het universum voortkomt uit het Zelf (Skr. Brahman) en dat uitsluitend het Zelf bestaat, dan verdwijnt dat gevoel van anders-zijn, van separaat zijn. Op deze manier verdwijnt verlangen en hechting en ontstaat een vredig gevoel. Zo komt de yogi tot rust. Als de yogi verblijft in zijn eigen aard—in het Zelf—is rust en bevrijding zijn deel.

<sup>867</sup> 'ruimte van bewustzijn' → *ākāṣa* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'ākāṣa' naar de ruimte of het universum als geheel. Het kan begrepen worden als de uitgestrektheid van het heelal, inclusief alle fysieke objecten, levende wezens en onstoffelijke fenomenen.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *ākāṣa* vaak gebruikt als metafoor voor het bewustzijn of de geest, omdat het de oneindige en allesdoordringende aard van de werkelijkheid reflecteert.

<sup>868</sup> 'Alles wat je ziet ben jij. Alles.': Alles is het Zelf. Het Zelf is de enige realiteit. En daarmee is alles gezegd. Dit wordt geïllustreerd door het gebruik van de metafoor van gouden armbanden en sieraden: hoewel de vormen verschillen, is de essentie dat mooie juwelen allemaal uit goud gemaakt zijn.

<sup>869</sup> 'armbanden, sieraden' → *kaṭakāṅgada* (Skr.). *Kaṭakāṅgada* verwijst naar een armband of sierband die om de pols wordt gedragen en vaak versierd wordt met edelstenen of metalen opsmuk.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt deze term gebruikt als een metafoor voor het ego of de persoonlijkheid van een individu, die figuurlijk 'aangekleed' of 'omhangen' wordt met 'juwelen' van verlangen, ambitie en zelfverheerlijking.

De tekst van het vers suggereert dat het verlangen naar materiële rijkdom en status de yogi beperkt en gevangen houdt in de cyclus van geboorte en dood. Door verlangen los te laten en zich te richten op het verwezenlijken van zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*), bevrijdt de yogi zich uit *mokṣa*.

<sup>870</sup> 'enkelbanden' → *nūpura* (Skr.). *Nūpura* verwijst naar een enkelband die traditioneel gedragen wordt door vrouwen in India en vaak versierd is met belletjes of andere decoraties.

*In de Aṣṭāvakra Gītā wordt deze term gebruikt als een metafoor voor de illusie van dualiteit in de wereld. Zoals de belletjes op de nūpura, door het geluid dat ze maken, de dualiteit benadrukken met de enkelband, terwijl ze er in feite één geheel met vormen, zo creëert de dualiteit van de wereld een illusie van scheiding terwijl alles in feite één is in het non-duale bewustzijn.*

*Het vers suggereert dat de dualiteit van het bestaan, zoals goed en kwaad, mannelijk en vrouwelijk, of lichaam en geest, slechts illusies zijn en dat deze dualiteit wordt overwonnen door het realiseren van het non-dualistische zelf.*

<sup>871</sup> 'goud' → *svarṇa* (Skr.). *Svarṇa* verwijst naar de grondstof goud. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt deze term gebruikt als een metafoor voor de verblindende aard van materiële rijkdom en succes.

*De tekst van het vers suggereert dat de obsessie voor materiële rijkdom en succes ons afleidt van de essentie van het leven en ons beperkt in onze spirituele groei. Zoals goud onze aandacht kan trekken en ons kan verblinden voor de schoonheid van eenvoudige dingen, zo kan materiële rijkdom ons afleiden van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en ons gevangen houden in de cyclus van geboorte en dood.*

*De Aṣṭāvakra Gītā suggereert dat het loslaten van verlangen naar materiële rijkdom en succes de yogi helpt om zijn geest te bevrijden en zich te richten op het verwezenlijken van zijn 'ware zelf'.*

<sup>872</sup> 'stop ermee onderscheid te maken in je denken' → *vibhāga* (Skr.). In de Aṣṭāvakra Gītā wordt deze term gebruikt in de context van het onderscheid tussen het 'ware zelf' en het ego of de persoonlijkheid. De tekst van het vers suggereert dat het ego, dat gevormd wordt door onze gedachten, emoties en gewaarwordingen, een illusie is die ons afleidt van het 'ware zelf' (Skr. ātman), dat non-duaal en tijdloos is. Het onderscheid beëindigen tussen het 'ware zelf' en het ego is van cruciaal belang om spirituele groei te bereiken en de illusies van het begrensd, belichaamde, individuele zelf (Skr. jīva) te overstijgen.

*De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat dit onderscheid niet gemaakt kan worden door middel van intellectueel begrip of mentale analyse, maar uitsluitend door directe experiëntiële ervaring en zelfrealisatie. Enkel door het overstijgen van zijn ego en het realiseren van zijn 'ware zelf' kan de yogi de ultieme waarheid bereiken en zich bevrijden uit de cyclus van geboorte en dood.*

<sup>873</sup> 'maar zeg kordaat ['Ik ben Alles. Ik ben het Zelf]' → *niścītya* (Skr.). *Niścītya* betekent 'beslissen' of 'vaststellen'. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt deze term gebruikt in de context van het vaststellen van de waarheid van het 'ware zelf'.

*De tekst van het vers maakt duidelijk dat het vaststellen van de waarheid van het 'ware zelf', essentieel is voor spirituele groei en bevrijding. Het betekent dat de yogi zich moet bevrijden van alle conditioneringen en beperkende overtuigingen die hem ervan weerhouden de waarheid te zien en zijn 'ware zelf' te realiseren.*

*De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat deze waarheid niet gevonden kan worden door middel van intellectueel begrip of mentale analyse, maar uitsluitend door directe experiëntiële ervaring en zelfrealisatie.*

<sup>874</sup> 'Ik ben Alles': dit 'Alles' staat voor de 'ware aard' van een persoon (Skr. ātman). Het wordt beschouwd als het onveranderlijke, tijdloze en grenzeloze aspect van het menselijk bewustzijn, dat voorbij gaat aan de tijdelijke identiteit en de beperkingen van het ego.

Het 'ware zelf' (Skr. ātman) wordt beschouwd als het hoogste spirituele doel in het leven en de sleutel tot het bereiken van bevrijding of verlichting (Skr. mokṣa). Het wordt beschouwd als identiek met Brahman, het Universele Bewustzijn, en wordt geassocieerd met begrippen als Puur Bewustzijn, Gelukzaligheid, Vrijheid en Onsterfelijkheid.

<sup>875</sup> 'Jij alleen bestaat] echt' → paramārtha (Skr.): 'jij alleen zijt'; 'jij alleen zijt Puur Bewustzijn'. Daar jij het Zelf bent, ga je voorbij aan de cyclus van saṃsāra en transcendeer je de eeuwige kringloop van geboorte en dood. Dát en dat alléén is echt; dát en dat alléén is de waarheid.

<sup>876</sup> 'begoocheling' → bhrānti (Skr.): het begrip 'bhrānti' verwijst naar misleiding, verwarring of illusie. Het wordt beschouwd als een obstakel voor het realiseren van het 'ware zelf' (Skr. ātman) en de Hoogste Werkelijkheid (Skr. Brahman).

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is bhrānti de oorzaak van alle lijden en van alle beperkingen in ons leven. Bhrānti ontstaat wanneer we onze identiteit en ons zelfbeeld baseren op onze tijdelijke en beperkte ervaringen en percepties, en ons laten beïnvloeden door onze verlangens, angsten en emoties. Dit leidt tot een illusoire en vervormde perceptie van de werkelijkheid, die ons afhoudt van het realiseren van ons 'ware zelf' (Skr. ātman).

<sup>877</sup> 'begeert niets meer' → nirvāsana (Skr.): het begrip 'nirvāsana' verwijst naar de toestand van volledige bevrijding of verlossing.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirvāsana' beschreven als een staat van vrijheid waarin de yogi volledig bevrijd is van de illusies en conditioneringen van zijn geest en zijn ego. Het is een bewustzijnsstaat waarin hij zich realiseert dat het Zelf niet beperkt wordt door tijd, ruimte of de fysieke wereld, maar dat het de oneindige en tijdloze essentie van het universum is.

Kortom, 'nirvāsana' betekent de verlossing of bevrijding van het zelf door middel van zelf-realisatie en door het transcenderen van de beperkingen van de geest en het ego.

<sup>878</sup> 'het Ene' → Eka (Skr.). Eka wordt beschouwd als de Hoogste Werkelijkheid—de essentie van alle bestaan en de uiteindelijke realiteit die elke dualiteit overstijgt. Eén/Niet-twee.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is Eka de bron van alle schepping en manifestatie. Het is de oorspronkelijke staat van het menselijk bewustzijn. Het is de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en wordt gezien als identiek met Brahman, het Universele Bewustzijn.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat het bereiken van eenheid met Eka het hoogste spirituele doel is dat een yogi kan nastreven. Het wordt bereikt door het loslaten van alle beperkingen en illusies die hem afhouden van het realiseren van zijn 'ware zelf' en door het cultiveren van een hoger bewustzijn van zijn 'ware aard' en zijn eenheid met Eka.

<sup>879</sup> 'slavernij' → bandha (Skr.): binding; gebondenheid.

<sup>880</sup> 'bevrijding' → mokṣa (Skr.).

<sup>881</sup> 'Puur Bewustzijn' → Cinmaya (Skr.).

<sup>882</sup> 'de gelukzaligheid van je eigen natuur' → ānandavigrahā (Skr.) → ānanda + vigrahā: ānanda = gelukzaligheid; vigrahā = vorm of gestalte. Het begrip 'ānandavigrahā' verwijst naar de essentie van het Zelf als pure gelukzaligheid.

Het begrip wordt gebruikt om te beschrijven dat de 'ware aard' van het Zelf bestaat uit zuivere, eeuwige en onveranderlijke gelukzaligheid die voorbijgaat aan alle beperkingen en dualiteiten van de materiële wereld.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is 'ānandavigrahā' de 'ware aard' van het Zelf. Het is de Hoogste Werkelijkheid die voorbij alle tegenstellingen en restricties van de materiële wereld gaat. Het is de bron van vrede, vreugde en vervulling die we—als mens—allemaal zoeken in het leven. In feite is het de essentie van ons wezen.

<sup>883</sup> 'stop' → tyaja (Skr.). Het begrip 'tyaja' betekent 'loslaten' of 'verlaten'. Het verwijst naar het idee dat we ons moeten bevrijden van alle beperkingen en illusies die ons afhouden van het realiseren van onze 'ware aard' en onze eenheid met de Hoogste Werkelijkheid.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā moeten we alle vormen van gehechtheid en verlangen naar materiële zaken en egoïstische motieven loslaten, om ons te focussen op het bereiken van eenheid met het Zelf en de Hoogste Werkelijkheid. We moeten ons bevrijden van alle beperkingen en tegenstellingen van de materiële wereld en ons richten op het realiseren van de essentie van het Zelf als de zuivere, eeuwige en onveranderlijke gelukzaligheid.

<sup>884</sup> 'mediteren' → dhyāna (Skr.): meditatie, overdenking, reflectie, contemplatie. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt dhyāna gepresenteerd als een essentieel hulpmiddel voor spirituele vooruitgang en zelfrealisatie.

Door middel van dhyāna kan de yogi zijn geest tot rust brengen, de zintuigen beheersen en de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) begrijpen. Volgens de tekst van de verzen is dhyāna niet beperkt tot een specifieke praktijk, beoefening of techniek, maar kan het op verschillende manieren beoefend worden. Dit kan door zich te concentreren op de ademhaling; op een object; op een mantra; op een mentaal beeld van een godheid, maar ook door de geest volledig leeg te maken en te laten rusten in zijn natuurlijke staat.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat dhyāna niet uitsluitend tijdens meditatie sessies beoefend dient te worden, maar vooral in het volle dagelijkse leven. Door het beoefenen van dhyāna vermindert de yogi het ego en de gehechtheid aan de wereld en realiseert hij uiteindelijk het 'ware zelf'.

<sup>885</sup> '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 wedergeboorte 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 (Skr. mokṣa) voert. Het begrip 'tattva' wordt aangehaald als een middel om te begrijpen wat werkelijk belangrijk is in het leven en om te ontsnappen aan de illusies van de wereld. Het woord 'tattva' verwijst immers naar de fundamentele waarheden die de aard van de werkelijkheid ondersteunen.

<sup>886</sup> '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.

<sup>887</sup> '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. Op de essentie komt het aan. Op de intentie van het 'willen'.

<sup>888</sup> '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. De Aṣṭāvakra Gītā leert dat het zelf (Skr. ātman) vrij is van de beperkingen van de geest en het ego. Dit impliceert dat de yogi, door zich bewust te zijn van de aard van de geest en te realiseren dat hij in feite het zuivere Zelf is (Brahman), niet langer beheerst wordt door de wispelturigheid en onvoorspelbaarheid van de geest (Skr. manodharma).

De tekst van dit vers suggereert dat wanneer de yogi dit inzicht verworven heeft, hij in staat is om wijs en bewust te handelen, ondanks de grillige aard van zijn geest. Het betekent dat hij niet langer meegesleept wordt door verlangen en afkeer, maar handelt in overeenstemming met innerlijke wijsheid en diep inzicht in de ware aard van het zelf.

<sup>889</sup> '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, die verder gaat dan het verzamelen van informatie en feiten.

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 realiseren van een dieper inzicht in de 'ware aard' van het bestaan en het Zelf.

<sup>890</sup> '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 transcendentale 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.

<sup>891</sup> De uitspraak dat Het Zelf het Eeuwige Getuige-Bewustzijn is, betekent dat het Zelf losstaat van de tijdelijke en vergankelijke aspecten van het 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.

<sup>892</sup> '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.

<sup>893</sup> 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 waargenomen kunnen 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 van 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.

<sup>894</sup> 'niḥsaṃkalpaḥ' (Skr.) betekent de 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 (Skr. ātman), waarbij alle mentale obstakels die deze ervaring belemmeren, vernietigd zijn.

<sup>895</sup> '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 ze is. Het impliceert enerzijds het loslaten van de identificatie met het ego en anderzijds het inzicht dat de 'ware aard' van het zelf en het universum één en hetzelfde zijn. Nirvāsana is een proces dat tot spirituele bevrijding en verlichting leidt.

<sup>896</sup> 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, bestaat.

Anders gezegd: het [ding] zonder 'onze' verhalen en drama's, zonder 'onze' saṃkalpa's en saṃskāra's (zie volgende voetnoot).

<sup>897</sup> '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'.

In het licht van de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā, kan men zeggen dat 'saṃkalpa's' saṃskāra's van verlangen en afkeer zijn. Het zijn mentale constructies of ideeën 'die ons bezielen'.

De definitie van beide begrippen maakt dit duidelijk:

—saṃkalpa: de mentale neiging of het besluit om iets te doen, te verwerven of te bereiken. Het is gerelateerd aan verlangen, intentie, of het opdoen van ervaringen.

—saṃskāra: In de context van de hindoeïstische filosofie verwijst dit naar psychische indrukken of neigingen die gevormd worden door onze ervaringen en handelingen in het verleden. Deze saṃskāra's beïnvloeden ons gedrag, gedachten en neigingen.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā worden concepten als 'saṃkalpa' en 'saṃskāra' gebruikt in het kader van het bereiken van spirituele verlichting en bevrijding (Skr. mokṣa) uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. saṃsāra).

Deze saṃkalpa's en saṃskāra's kunnen positief (aangenaam) of negatief (onaangenaam) zijn en oefenen bijgevolg invloed uit op onze gemoedstoestand en ons gedrag. De verzen benadrukken voortdurend dat de geest rusteloos is en beïnvloed wordt door verlangen en afkeer, wat leidt tot identificatie met het ego en lijden.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt continu gesteld dat de geest bevrijd moet worden van deze saṃkalpa's en saṃskāra's om innerlijke vrede en geluk te bereiken. Door het beheersen van de geest en het loslaten van verlangen en afkeer, kan de yogi de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) realiseren en bevrijding bereiken.

<sup>898</sup> 'vikalpa' (Skr.): het begrip 'vikalpa' verwijst naar de aard van conceptueel denken, discriminatie of mentale constructies. Het kan vertaald worden als 'onderscheidingsvermogen'. Het wordt gebruikt om de neiging van de geest aan te duiden om de wereld op te delen in dualistische concepten, zoals goed en slecht, heilzaam en onheilzaam, aange-naam en onaangenaam...

*Vikalpa's zijn verkeerde voorstellingen die de yogi beletten om de werkelijkheid helder te zien, waardoor ze mentale onrust bezorgen.*

*In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'vikalpa' beschouwd als een belemmering voor spirituele groei en zelfrealisatie. De verzen benadrukken dat de geest gevangen zit in conceptuele dualiteit en dat dit dualistisch denken een obstakel vormt voor het begrijpen van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en het bereiken van bevrijding (Skr. mokṣa). De verzen moedigen de yogi aan om voorbij te gaan aan 'vikalpa' en zich te richten op non-dualiteit (Skr. advaita), waarin alle conceptuele scheidingen en tegenstellingen opgeheven worden, en de yogi zich bewust wordt van de eenheid van alle dingen.*

<sup>899</sup> 'talloze': dit woordje heeft een dubbele bodem. Het slaat niet enkel op de enorme hoeveelheid teksten die er bestaan. Het gaat er vooral om de beoefenaar ervoor te waarschuwen zich niet bezig te houden met allerlei wereldse futiliteiten. Ook veel zgn. spirituele boeken, beoefeningen, rituelen, maar ook structuren behoren hiertoe. Hoed je hiervoor. Blijf angstvallig weg van begoocheling en illusie. Blijf bij het essentiële: uitsluitend inzicht in het Zelf is belangrijk. En dat veronderstelt een innerlijke benadering, geen externe approach.

<sup>900</sup> 'heilige geschriften': een rechtstreekse verwijzing naar de Veda's, de Upanishads... de Sruti: het 'geopenbaarde weten' dat veelvuldig geciteerd wordt, herhaald, gehoord en besproken. Laat echter dit duidelijk zijn: door recitatie en luisteren wordt geen ervaringsinzicht bereikt. Kennis alléén is ver verwijderd van wijsheid, van gerealiseerd inzicht.

*De yogi moet de inzichtelijke inhoud in zichzelf ervaren en verwerkelijken. Door diepgaande contemplatie, zelfonderzoek, meditatie en spirituele beoefening kan de yogi de waarheden die in de geschriften gepresenteerd worden, direct en persoonlijk ervaren. Experiëntieel ervaren en realiseren. Tot bevrijding komen. Wat een compleet andere dimensie is dan toneel spelen in een werelds rollenspel.*

<sup>901</sup> 'tot realisatie komen' wil hier zeggen: ervaren dat alles identiek is aan het Zelf. Dat ātman en Brahman één en hetzelfde zijn. Het Ene. Het Zelf. Puur Bewustzijn.

<sup>902</sup> 'vergeet' → vismaraṇa (Skr.). Het begrip 'vismaraṇa' kan vertaald worden als 'vergetelheid' of het 'vergeten' of 'zich niet meer herinneren' van iets wat vroeger gekend of bekend was. Concreet verwijst dit begrip naar een staat van onwetendheid waarin de yogi het bewustzijn van zijn ware spirituele aard 'vergeet' en vasthoudt aan illusoire identificaties.

*De verzen van de Aṣṭāvakra Gītā roepen op tot zelfrealisatie en zelfbewustzijn. Ze benadrukken het belang van het herinneren van de ware aard van het Zelf als onveranderlijk, ondeelbaar en vrij van de beperkingen van het lichaam en de geest.*

<sup>903</sup> 'zou je je kunnen verstrooien met rijkdom vergaren, met werken en mediteren': het feit dat de beoefenaar plezier schept in wereldse activiteiten en er zich aan hecht, geeft aan dat hij het Zelf nog niet ervaren heeft.

<sup>904</sup> 'hunkeren': dat de beoefenaar het Zelf nog niet ervaren heeft, blijkt ook uit het feit dat zijn geest nog 'hunkert'. Ook hunkering naar 'zelfrealisatie' behoort hiertoe.



<sup>905</sup> 'Dat' staat voor de ervaring van het Zelf, van Puur Bewustzijn.

<sup>906</sup> 'en alle verlangen uitdooft': het Zelf kan slechts ervaren worden als alle verlangen en elke hechting vernietigd is. Pas dan kan de puurheid van het Bewustzijn ervaren en gerealiseerd worden.

<sup>907</sup> 'streven maakt ongelukkig' → *āyāsātsakalo duḥkhī* (Skr.): naar iets streven met de bedoeling 'iets' te bereiken; 'iets' na te jagen; ambitie te hebben; zich te beijveren. Trachten dingen te bereiken die men (nog) niet in zijn bezit heeft maakt ongelukkig. Verlangen is de oorzaak van alle ellende.

Dit verwijst naar de vaststelling dat lijden onvermijdelijk is voor elk levend wezen dat intentioneel probeert te handelen, te 'worden' of te 'zijn' in de wereld. Lijden spruit voort uit de spanningen die we (moeten) opbrengen om onze doelen te bereiken. In dit vers wordt benadrukt dat alle handelingen die we doen, al onze 'intenties' hoe nobel ze ook lijken, ons uiteindelijk alleen maar méér lijden bezorgen omdat ze voortkomen uit verlangen naar dingen buiten onszelf. Het verlangen om te handelen en ons leven te verbeteren is volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* een illusie, omdat het ons alleen maar verder verwijdt van de ware werkelijkheid van het Zelf.

Verlangen maakt de dualiteit slechts groter. Verlangen is gericht op het verkrijgen van iets dat we nog niet hebben of het vermijden van iets dat we willen ontwijken. Dit creëert een gevoel van scheiding tussen wat we wensen en wat we momenteel ervaren. Hierdoor ontstaat dualiteit, omdat we de wereld opdelen in termen van wat we 'willen' hebben en wat we 'willen' vermijden. Het kernwoord is 'willen'. Intentie. Ego. Dualiteit.

Door verlangen te overstijgen en een staat van innerlijke vrede en non-dualiteit te realiseren, versterken boeddhisme en hindoeïsme elkaar. Door verlangen te vernietigen en te ervaren dat dualiteit slechts een mentale constructie van de geest is, realiseert de yogi een diep begrip van de eenheid van alle dingen en bevrijdt hij zich uit zijn lijden.

<sup>908</sup> 'instructie' → *upadeśa* (Skr.). Het begrip 'upadeśa' verwijst naar spiritueel onderricht of instructie. Het betekent 'onderwijzen', 'advies geven' of 'raad geven'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* geeft *Aṣṭāvakra* *upadeśa* aan zijn leerling, koning Janaka, over het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) en de aard van de Ultieme Werkelijkheid (Skr. *Brahman*).

De *upadeśa* in de *Aṣṭāvakra Gītā* is gericht op het helpen van de leerling om zich te bevrijden uit de beperkingen van het ego en de illusie van de wereld, en om de 'ware aard' van het zelf te realiseren. Het omvat lessen over het belang van zelfkennis, het loslaten van verlangen en hechting, de eenheid van alle dingen en het bereiken van innerlijke vrede en vreugde.

*Upadeśa* vormt een cruciaal concept in de *Aṣṭāvakra Gītā*, omdat het de essentie is van de wijsheid die doorgegeven wordt van Meester aan leerling. Het gaat over transmissie. Voor de *Aṣṭāvakra Gītā* is *upadeśa* de sleutel tot het bereiken van zelfrealisatie en spirituele verlichting.

<sup>909</sup> 'de gezegende die deze instructie begrijpt': wie dit inzicht verworven heeft, zal er naar leven.

<sup>910</sup> 'bevrijdt zich uit werelds bestaan' → *nirvṛti* (Skr.). Gelukzaligheid, Vreugde, Zelfrealisatie, Uitdoving, Bevrijding uit de kringloop van het bestaan.

<sup>911</sup> 'Geluk komt hem toe die helemaal niets doet': de gerealiseerde yogi die het zelf (Skr. ātman) ervaren heeft, is volkomen inactief. Hij onthecht zich van elke daad, van elke activiteit, van elke handeling.

<sup>912</sup> 'knippenen' → nimeṣa (Skr.). Het begrip 'nimeṣa' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar een moment of een oogwenk, wat in de Indiase filosofie beschouwd wordt als de kleinste meetbare tijdseenheid. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'nimeṣa' gebruikt om de vluchtigheid en vergankelijkheid van de wereld en de zintuiglijke ervaringen te benadrukken.

Dit vers onderstreept de noodzaak om te streven naar innerlijke rust en stilte, en om de geest te kalmeren en te concentreren indien men de 'ware aard' van het zelf wil realiseren.

<sup>913</sup> 'Een Meester vindt zelfs het knippenen met zijn wimpers vermoeiend': de gerealiseerde yogi ervaart elk lichamelijk bewustzijn—in casu elke separaetheid t.a.v. het Zelf—als een beperking.

<sup>914</sup> 'Voor de Meester die zich aan het Zelf heeft overgegeven, bestaat er geen geluk dat afkomstig is van iets anders' → tasyāśyadhurīṇasya sukhaṃ nā'nyasya kasyacit (Skr.).

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 materiële bezittingen, prestaties of externe factoren altijd vluchtig en tijdelijk is.

Echte vervulling en blijvend geluk zijn enkel te vinden door te focussen op het Zelf en door de identificatie met de materiële wereld te overstijgen. Het vers spoort aan tot zelfrealisatie en het erkennen van de inherente gelukzaligheid van het Zelf, die onafhankelijk is van externe omstandigheden en ervaringen.

<sup>915</sup> 'dualiteiten': paren van tegenstellingen; dichotomieën.

<sup>916</sup> 'dan bevrijdt hij zich' → nirapekṣa (Skr.) → nir + apekṣa: nir = zonder; apekṣa = afhankelijk, afhankelijkheid, voorwaardelijkheid. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirapekṣa' gebruikt om het concept van spirituele vrijheid of verlichting te beschrijven.

Nirapekṣa verwijst naar een staat van onpartijdigheid, onthechting of onverschilligheid. Het suggereert een toestand waarin men vrij is van gehechtheid aan wereldse zaken, identificaties en oordelen. Het impliceert een staat van mentale vrijheid, waarin men niet wordt beïnvloed door de wisselvalligheden van de wereld, emoties of externe omstandigheden.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirapekṣa' geassocieerd met spiritueel inzicht en verlichting. Het suggereert een staat van onthechting en onverstoortbaarheid die voortkomt uit het realiseren van de essentiële aard van het zelf (Skr. ātman) en het overstijgen van dualiteiten en illusies.

Het begrip 'nirapekṣa' roept op tot het ontwikkelen van een staat van bewustzijn waarin de yogi vrij is van hechting aan wereldse verschijnselen en identificaties, en in plaats daarvan rust in de onveranderlijke waarheid van het Zelf. Nirapekṣa 'vestigt zich in het Zelf'. Dit verwijst naar het loslaten van het ego en het binnengaan van een staat van non-duale eenheid en vrijheid.

<sup>917</sup> 'van religieuze plichten, van wereldse rijkdom, van zintuiglijk genot en van streven naar spiritueel ontwaken' → dharmārthakāmamokṣa (Skr.) → dharmā = rechtvaardigheid, plicht; ārtha = welvaart, materieel welzijn; kāma = verlangen, genot; mokṣa = bevrijding, spirituele verlossing.

Het begrip 'dharmārthakāmamokṣa' verwijst naar de vier traditionele doelen van het menselijk bestaan in de Indiase filosofie en religie. Dharmārthakāmamokṣa (Skr.): → dharmā + artha + kāma + mokṣa: dharmā = hier in de betekenis van 'spirituele verdienste'; artha = rijkdom; kāma = zintuiglijk genot; mokṣa = bevrijding (uit de kringloop van samsāra), uitdoving.

—Dharma verwijst naar de juiste manier van leven, gebaseerd op ethiek en morele principes. Het is een pad van rechtvaardigheid en deugdzaamheid.

—Artha verwijst naar materiële welvaart en rijkdom. Het omvat de middelen om een comfortabel leven te leiden en zorgt voor financiële stabiliteit.

—Kāma verwijst naar verlangens en genoegens, zoals het hebben van een gezin, relaties, vriendschappen, voedsel en seksualiteit.

—Mokṣa verwijst naar spirituele bevrijding en verlossing, het ultieme doel van het leven in de hindoeïstische filosofie.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat deze levensdoelen uiteindelijk niet vervullend zijn en niet de 'ware aard' van het Zelf onthullen. De tekst roept de yogi op om deze doelen te transcenderen en zich te concentreren op het realiseren van het 'ware zelf', dat de ultieme benadering van bevrijding en vervulling biedt.

Kortom, terwijl de vier doelen van het menselijk leven in de Aṣṭāvakra Gītā vernoemd worden, wordt er duidelijk de nadruk op gelegd dat deze doelen niet de uiteindelijke bestemming zijn. Het ware doel van het menselijk leven is om de beperkingen van het ego te overstijgen en te beseffen dat het 'ware zelf' eeuwig en tijdloos is, vrij van alle verlangens en van elke gebondenheid. Zolang de yogi niet voorbij het Ongeborene (Skr. ajāta), voorbij het Doodloze (Skr. amṛta) en voorbij het Ongeconditioneerde (Skr.: asaṃskṛta) gaat, blijft hij verstrikt in de cyclus van wedergeboorte (Skr. samsāra) en lijden (Skr. duḥkha).

<sup>918</sup> 'verafschuwt' → 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 'bevrijd 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. Slechts dan kan de yogi de 'ware aard' van het zelf ontdekken en realiseren.

<sup>919</sup> 'najaagt' → *rāgī* (Skr.). Het begrip 'rāgī' verwijst naar een persoon die gehecht is aan werelds verlangen en genot. Het woord kan vertaald worden als 'verslaafd aan' of 'verliefd op'. *Rāgī* is een obstakel voor spirituele vooruitgang en bevrijding.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'rāgī' beschreven als het tegenovergestelde van 'virakta' → *vi + rakta*: *vi* = hier in de betekenis van 'los van'; *rakta* = hechting.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'virakta' naar een mentale en emotionele toestand van onthechting van werelds verlangen en identificatie. Het impliceert een staat van innerlijke vrijheid waarin de yogi niet beïnvloed wordt door de aantrekkingskracht van materiële zaken, succes, erkenning of externe omstandigheden.

'Virakta' wordt gezien als een kenmerk van het bewustzijn van een verlicht persoon. Het suggereert dat zo'n persoon onthecht is van de illusies van de wereld. Maar opgelet: 'virakta' betekent niet dat men wereldse verantwoordelijkheden moet vermijden of dat men zich moet afzonderen van het leven. Het gaat hier om het cultiveren van een innerlijke houding van onthechting en gelijkmoedige onverschilligheid ten opzichte van de vluchtige aspecten van het leven, terwijl men tegelijkertijd zijn verantwoordelijkheden vervult met onthechting en wijsheid, i.c. zonder belang te hechten aan het resultaat (Skr. *phala*) van zijn handelen.

Een *rāgī* daarentegen is iemand die vasthoudt aan wereldse zaken zoals bezit, relaties, status en plezier, en daardoor gevangen blijft in de cyclus van geboorte en dood. De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van onthechting en het overwinnen van *rāga* (gehechtheid) als middel om spirituele verlichting te bereiken.

<sup>920</sup> 'zolang er verlangen is' → *sprhā* (Skr.). Het begrip 'sprhā' verwijst naar het verlangen naar wereldse dingen of situaties. Het kan vertaald worden als 'verlangen'; 'begeerte'; of 'hunkering'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'sprhā' beschouwd als een obstakel voor spirituele groei en bevrijding. Het verlangen naar materiële zaken en situaties bindt een persoon aan de cyclus van geboorte en dood, omdat het leidt tot het creëren van karma en het vasthouden aan het idee van een afgescheiden zelf.

De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* moedigen de yogi aan om 'sprhā' los te laten en te streven naar spirituele onthechting en verlichting.

Verlangen berooft de mens van het vermogen om de 'ware aard' van de wereld te begrijpen. Verlangen zorgt ervoor dat de mens het onwerkelijke voor het werkelijk houdt en het werkelijke voor het onwerkelijke. Wanneer verlangen en hechting vernietigd worden, ziet de yogi de dingen zoals ze werkelijk zijn. *Yathā-bhūta*.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent 'yathā-bhūta' dat de yogi zich moet richten op het begrijpen van de diepere waarheid van het zelf en de wereld, zonder de vervormingen van zijn denken en zijn identificaties. Het is een oproep tot het zien van de realiteit zoals ze werkelijk is, vrij van illusie en dualiteit. Zo transformeert de yogi tot Meester. Tot *Jñānī*.

<sup>921</sup> 'zolang je geen onderscheidingsvermogen hebt': in de betekenis van 'zolang je onwetend bent'; 'zolang je het verschil niet kent tussen wat wáár is en wat illusie'.

<sup>922</sup> 'wordingszaad' → *saṃsāraṇiṣṭapāṅkura* (Skr.) → *saṃsāra* + *ṛiṣṭa* + *pāṅkura*: *saṃsāra* = de cyclus van wedergeboorte; *ṛiṣṭa* = zaadje of kiem; *pāṅkura* = wortel, hier in de betekenis van 'oorzaak van verdere groei en ontwikkeling'. *Saṃsāraṇiṣṭapāṅkura* = 'een zaadje of de kiem van de wereldse cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. Het zaadje staat symbool voor de oorsprong van ons verlangen en ons ego, die ons gevangen houden in de cyclus van *saṃsāra* en *duḥkha*. Het vers geeft aan dat, zolang het idee van 'ik', 'mij' en 'mijn', in onze geest blijft, het zaad van onze wereldse ellende blijft groeien.

Het begrip '*saṃsāraṇiṣṭapāṅkura*' wijst dus op de oorsprong van onze mentale beperkingen en ons ego, die ons gevangen houden in de cyclus van geboorte en dood. Om verlichting te bereiken moeten we ons ego transcenderen en ons bewustzijn verheffen tot een staat van gelijkmoedige onverschilligheid t.o.v. verlangen en dualiteit.

Het woord '*saṃsāraṇiṣṭapāṅkura*' herinnert ons aan de diepe wortels van lijden en wedergeboorte en moedigt ons aan om deze wortels te begrijpen en te overstijgen in onze zoektocht naar spirituele vrijheid.

<sup>923</sup> 'Handelen leidt tot verlangen': het gaat hier uitsluitend over bewuste opzettelijke, intentionele activiteit, voortspuitend uit verlangen en afkeer. Intentie is hier het sleutelwoord.

<sup>924</sup> 'Onthouding voert tot afkeer': de gedachte aan onthouding ontstaat uit de overweging dat een handeling schadelijk is, waardoor een gevoel van afkeer verschijnt. Uitstijgen—transcenderen—boven verlangens, resp. afkeer, is verhevener.

Wanneer de *Aṣṭāvakra Gīṭā* oproept tot transcendentie, impliceert dit dat de zoektocht naar zelfrealisatie niet beperkt is tot oppervlakkige niveaus van begrip of ervaring. Het betekent eerder het doorbreken van de beperkingen van de geconditioneerde geest en het bereiken van een dieper inzicht in de ware aard van het zelf (Skr. *ātman*), dat beschreven wordt als onveranderlijk, ondeelbaar en vrij van beperkingen.

Transcendentie gaat over het overstijgen van dualistisch denken, waarin we de wereld zien in termen van tegenstellingen (goed/slecht, juist/incorrect, aangenaam/onaangenaam...). Het betekent het realiseren van de eenheid van alles, waarin dualiteit en separatheid vervagen.

<sup>925</sup> 'een Meester': een gerealiseerde yogi, een *Jñānī*.

<sup>926</sup> 'leeft als een kind': hij is niet enkel innerlijk vrij van dualiteit, ook in zijn uiterlijk leven leeft hij vrij als een vogel: spontaan, schalks en blij. Zonder opzettelijkheid; zonder vooringenomenheid. Dit is de hoogste bewustzijnsstatus. De ultiemste zijnsmodus.

Hij is een *paramahansa* → *parama* + *hansa*: *parama* = het hoogste, het meest ultieme; *hansa* = iemand die de essentie van het Zelf herkent, erkent en in zich realiseert. Die één is met het Zelf. Die 'puur bewust' is.

Een *paramahansa* wordt beschreven als iemand die in perfecte harmonie leeft met de werkelijkheid en die de wereld op een non-duale manier waarneemt, zonder zich te hechten aan enige vorm van dualiteit, zoals goed of kwaad, winst of verlies, enz.

*Paramahansa* wordt geassocieerd met grote spirituele leraren en gerealiseerde Meesters die hun kennis en inzicht delen met anderen om hen te helpen eveneens tot bevrijding te komen.

<sup>927</sup> 'nooit het ene boven het andere verkiezen' → *nirdvandva* (Skr.): geen enkele van twee alternatieven kiezen. Het kan vertaald worden als 'vrij van dualiteit' of 'geen tegenstellingen ervaren'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'nirdvandva' beschouwd als de hoogst bereikbare staat van spirituele verlichting, waarin de yogi niet langer gehecht is aan de wereld en het idee van een afgescheiden zelf heeft opgegeven. De yogi beschouwt alles als één, zonder dat hij enig onderscheid tussen goed en kwaad, pijn en plezier, of geluk en verdriet... ervaart.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het streven naar 'nirdvandva' als middel om bevrijding te bereiken en om de illusie van dualiteit en separaathed te doorbreken.

<sup>928</sup> 'hij is vrij van elke tegenstelling': in de betekenis van 'hij is vrij van dualiteit'.

<sup>929</sup> 'Wie aan de wereld gehecht is, wil van *samsāra* af om aan *duḥkha* te ontsnappen' → *hātumicchati samsāraṃ rāgī duḥkhajihāsayā* (Skr.): dit in de verkeerde hypothese dat de oorzaak van *duḥkha* in de wereld gelegen is. De zin '*hātumicchati samsāraṃ rāgī duḥkhajihāsayā*' betekent: 'zij die gehecht zijn aan plezier en verlangen naar genot, willen ontsnappen aan de cyclus van geboorte en dood vanwege de pijn die het veroorzaakt.

In dit vers wordt beschreven hoe gehechtheid aan werelds plezier en genot, i.c. begeerte (Skr. *raga*), een persoon bindt aan de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*). Maar wanneer een persoon gehechtheid begint te zien als de oorzaak van lijden en verdriet (Skr. *duḥkha*), dan ontstaat er een verlangen om zich te bevrijden uit deze cyclus. Dit verlangen (!) om te ontsnappen aan de pijn van *samsāra* wordt beschreven als '*duḥkha-jihāsayā*'. Zie ook de volgende versregel en dito voetnoot.

<sup>930</sup> 'Wie niet aan de wereld gehecht is, is vrij van *duḥkha*' → *vītarāgo hi nirduḥkha-stasminnapi* (Skr.): het is immers niet de wereld die de oorzaak is van *duḥkha*, maar onze gehechtheid aan de wereld.

<sup>931</sup> 'voelt zich niet ellendig in de wereld' → *na khidyati* (Skr.): iemand zonder gehechtheid kan zich overal in de wereld even gelukkig voelen. Hij hoeft zichzelf hiervoor niet te pijnigen door in een grot in de Himalaya te kruipen of in een kuti in de jungle op een mierennest te leven. Zelfpijniging vormt geen voorwaarde tot bevrijding.

<sup>932</sup> 'bevrijding' → *mokṣa* (Skr.): uitdoving. Puur Bewustzijn. Het Zelf.

<sup>933</sup> 'zijn lichaam als zijn 'ik' beschouwt' → *ābhimāna* (Skr.): in de betekenis dat zulke mens zich inbeeldt dat het lichaam—dat 'ikje'—separaat staat van al de rest. Wijsheid is een toestand waarin het 'ik' compleet vernietigd is. Zolang er een zweem van 'zelf'-bewustzijn, van individualiteit, arrogantie, trots (Skr. *mamata*) in hem aanwezig is, is er sprake van onwetendheid. Van zelfbedrog. Van zelfbegoocheling.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om '*ābhimāna*' te transcenderen door het realiseren van het inzicht dat het zelf niet afgescheiden is van het geheel, maar louter een illusie is die gecreëerd wordt door de geest.

Door het loslaten van *ābhimāna* en het realiseren van de waarheid van het niet-zelf (Skr. *anātman*), bevrijdt de yogi zich uit de cyclus van geboorte en dood en verwezenlijkt zo de Ultieme Realiteit van het bestaan.

<sup>934</sup> 'jñānī' (Skr.). Een jñānī is iemand die de waarheid kent en begrijpt op een diep niveau en zich volledig bewust is van zijn of haar 'ware aard' (Skr. ātman).

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is een jñānī iemand die het dualistische denken overstegen heeft en de waarheid gerealiseerd heeft dat alles één is. Zulke Meester heeft de illusie van een separaat, individueel zelf vernietigd en beseft dat alles wat bestaat een manifestatie is van het Universeel Bewustzijn.

<sup>935</sup> 'noch wijs, noch een yogi': hij is vervuld van zelfbedrog; van diepe onwetendheid over de 'ware aard' van de dingen.

<sup>936</sup> 'ongelukkig' → duḥkhabhāga (Skr.) → duḥkha + bhāga: duḥkha = lijden, verdriet, onvrede, i.c. het onvermogen om blijvend geluk te realiseren binnen de wereld van veranderlijke fenomenen; bhāga = een deel van het lijden, een portie of fractie van het lijden. Letterlijk vertaald betekent 'duḥkhabhāga': 'deel van het lijden'.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat lijden onvermijdelijk is in het leven en dat proberen dit te vermijden of te ontkennen alleen maar leidt tot méér lijden en onrust. In plaats daarvan wordt gesuggereerd om het lijden te accepteren als een natuurlijk deel van het leven en om het te gebruiken als een instrument voor spirituele groei en ontwikkeling.

<sup>937</sup> 'Zo iemand is gewoon een lijdend mens': wie in onwetendheid gebonden blijft, is een lijdend mens—vol van duḥkha.

<sup>938</sup> 'jouw leraar' → upadeṣṭṛ (Skr.): 'hij die je instrueert'. Het begrip 'upadeṣṭṛ' verwijst naar een Meester of Guru die spirituele kennis en wijsheid overdraagt aan de leerling. Letterlijk vertaald, staat het woord voor: 'diegene die advies geeft' of 'diegene die onderwijst'.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt de relatie tussen de upadeṣṭṛ en de leerling als essentieel beschouwd voor spirituele ontwikkeling en bevrijding. De upadeṣṭṛ wordt gezien als een gids die de yogi helpt om de waarheid te begrijpen en te realiseren en om zich los te maken uit illusies en belemmeringen.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt verder dat het vinden van een geschikte upadeṣṭṛ een belangrijke aangelegenheid is en dat zowel de Meester als de leerling deze relatie met de grootste toewijding, voorzichtigheid en respect moet koesteren.

<sup>939</sup> 'vergeet' → vismarāṇa (Skr.). Het begrip 'vismarāṇa' verwijst naar het vergeten van alles tijdens meditatie of contemplatie, behalve het Zelf. Het wordt beschouwd als een belangrijke stap in het proces van meditatie, omdat het de yogi helpt om zijn geest te zuiveren van alle afleidingen en beperkingen van de materiële wereld en zich te richten op het realiseren van de Hoogste Werkelijkheid van het Zelf.

Het betekent concreet dat hij zich niet laat afleiden door gedachten of emoties die zijn geest vertroebelen en zich richt op de realisatie van het Zelf.

<sup>940</sup> Seng-ts'an, de derde zen-patriarch, in zijn bekende gedicht "Hsin Hsin Ming" (Gedicht over het ware bewustzijn).

<sup>941</sup> 'Noumenaal' is een filosofisch begrip, met name binnen de filosofie van Immanuel Kant. Het staat in contrast met het begrip 'fenomenaal':

— 'Fenomenaal' verwijst naar datgene wat waarneembaar is door middel van zintuiglijke waarneming of wat in de zintuiglijke ervaring verschijnt. Dit zijn de dingen die we via onze zintuigen kunnen waarnemen, zoals objecten in de fysieke wereld.

— 'Noumenaal' verwijst naar datgene wat buiten de zintuiglijke waarneming ligt, voorbij de wereld van de zintuiglijke verschijnselen. Het zijn abstracte, onwaarneembare concepten of entiteiten. Kant suggereerde dat we geen directe kennis kunnen nemen van het noumenale. Anders gezegd, we kunnen de ware aard van dingen zoals ze in zichzelf bestaan (noumenaal) niet kennen, maar slechts 'ervaren' hoe ze zich aan ons (fenomenaal) presenteren.

<sup>942</sup> '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.

<sup>943</sup> '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 t.o.v. 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.

<sup>944</sup> 'rāgi' (Skr.): het begrip 'rāgi' verwijst naar 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 de mens binden aan de wereld van dualiteit en materie.

Een persoon die 'rāgi' is, wordt beïnvloed door zijn verlangen en kan zich niet bevrijden uit de ketens van materie en dualiteit.

Het is het tegenovergestelde van 'virakto' en 'viṣayadveṣṭā', die verwijzen naar onthechting, respectievelijk aversie of afkeer ten opzichte van wereldse objecten.



<sup>945</sup> 'viṣayalolupaḥ' (Skr.): het begrip 'viṣayalolupaḥ' verwijst naar iemand die verlangt naar zintuiglijke ervaringen en objecten. Het is het tegenovergestelde van 'viṣyadvēṣṭā', 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 beschouwd als obstakels op het spirituele pad, omdat ze de mens binden aan de wereld van dualiteit en materie.

<sup>946</sup> '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 beschouwen 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' (Skr. ātman), transcenderen we mamatā en bereiken we een staat van innerlijke vrede en bevrijding.

<sup>947</sup> 'wie tevreden is': wie naar niets verlangt en van niets afkerig staat. Dat is iemand die zichzelf herkent in alle dingen. Die de eenheid ziet van het Geheel. Die wéét dat nirvāṇa en saṃsāra mekaar niet ontlopen.

Dat is iemand die de beginregels van de Hsin-hsin-ming begrijpt: 'De weg is niet moeilijk voor wie voorkeur noch afkeer heeft. Wanneer liefde en haat beiden afwezig zijn, wordt alles helder en duidelijk. Maak je echter het geringste onderscheid, dan staan hemel en aarde oneindig uit elkaar. Wil je de waarheid zien, laat dan je opinies pro of contra varen. Het afzetten van wat je aangenaam vindt tegenover wat je onaangenaam vindt, is de ziekte van de geest'.

<sup>948</sup> 'gelouterd' → svaccha (Skr.): in de betekenis van 'puur'; 'transparant'; 'vrij'. Aan niets gehecht. Zolang de zintuigen gehecht zijn aan hun objecten zijn ze bezoedeld, zijn ze niet 'zuiver'. Zijn ze bezwaard met perceptie (Skr. sañña) en gewaarwordingen (Skr. vedanā). 'Svaccha' verwijst naar de staat van bewustzijn die vrij is van mentale en emotionele belemmeringen, bezoedelingen, illusies en onzuiverheden.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'svaccha' beschouwd als een essentiële kwaliteit die nodig is voor spirituele ontwikkeling en bevrijding. Het is een staat van 'zijn' waarin de geest en het hart volledig open en helder zijn, zonder enige vorm van belemmering of bezoedeling.

<sup>949</sup> 'en zich in eenzaamheid vestigt' → *ekākin* (Skr.) → *ekā* + *kin*: *ekā* = één; *kin* = verblijven, zich bevinden. 'Ekākin' = iemand die alleen is, zowel fysiek als mentaal.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip naar iemand die zich bevrijd heeft van alle wereldse bindingen en verlangens en die daarom geen behoefte (meer) heeft aan gezelschap of externe bevestiging. Het is iemand die onafhankelijk is en zich alleen richt op de innerlijke realisatie en het bereiken van de hoogste staat van bewustzijn. Het is een beoefenaar die, na het verkrijgen van het inzicht in de 'ware aard' van het zelf, volledig verankerd is in het bewustzijn van eenheid en non-dualiteit. Het verwijst naar iemand die vrij is van de identificatie met het lichaam, de geest en de wereldse rollen, en die in staat is om te rusten in de diepe stilte en vrede van het 'ware zelf'.

De *Aṣṭāvakra Gītā* beschouwt het bereiken van de staat van *ekākin* als een belangrijk doel van spirituele beoefening, omdat het de yogi in staat stelt om volledig onafhankelijk te zijn en niet langer beïnvloed te worden door externe omstandigheden. Het wordt gezien als een staat van volledige vrijheid en bevrijding.

<sup>950</sup> 'vrucht' → *phala* (Skr.). Het begrip 'phala' verwijst naar 'vruchten' of resultaten van daden, handelingen en/of activiteiten. In de context van spirituele beoefening, verwijst het naar de resultaten van onze acties en inspanningen op het gebied van spirituele groei en zelfrealisatie. Het begrip 'phala' wordt gebruikt om de aandacht te vestigen op het belang van handelen zonder gehechtheid aan de resultaten.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het niet de bedoeling is om de focus te leggen op het resultaat van ons handelen, maar om de acties uit te voeren met een gevoel van onthechting en zonder persoonlijke (bij)bedoelingen of doelstellingen. Kortom: zonder intentie. Het begrip 'phala' wordt op deze manier in contrast gesteld met het begrip 'karma', waarbij 'karma' verwijst naar de handelingen zelf en 'phala' naar de resultaten die uit deze handelingen voortvloeien.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat gehechtheid aan de resultaten van zijn handelingen de yogi bindt aan het materiële bestaan en hem/haar verwijdert of afhoudt van spirituele progressie. Door (spontaan, zonder intentie) handelingen te stellen (zonder gehechtheid aan de resultaten), realiseert de yogi bevrijding en richt hij zich op zijn spirituele ontwikkeling.

<sup>951</sup> 'inspanningen' → *indriya* (Skr.). Het begrip 'indriya' verwijst naar de zintuigen, i.c. gezichtsvermogen (Skr. *caṣu-indriya*), gehoor (Skr. *śrotra-indriya*), reukzin (Skr. *ghrāṇa-indriya*), smaakzin (Skr. *rasana-indriya*), tastzin (Skr. *tvak-indriya*), spraak (Skr. *vāk-indriya*), handeling (Skr. *karma-indriya*) en denken (Skr. *manas-indriya*). In de context van de Indiase filosofie en spiritualiteit worden de *indriya*'s traditioneel beschouwd als de instrumenten waardoor een individu connectie en interactie heeft met de externe wereld en kennis vergaat.

In de context van spirituele beoefening en zelfrealisatie worden de *indriya*'s ook gezien als bronnen van afleiding en beperkingen. Het beheersen van de *indriya*'s is belangrijk om de geest te disciplineren en innerlijke rust en helderheid te bereiken.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'indriya' gebruikt om te verwijzen naar de zintuigen als oorzaak van verlangen en gehechtheid aan de materiële wereld. De tekst moedigt de yogi aan om zijn *indriya*'s onder controle te houden en zich te richten op spirituele groei en bevrijding van het lijden.

<sup>952</sup> 'inzicht' → *jñāna* (Skr.).

<sup>953</sup> 'De absolute wijsheid bereiken. Deze wijsheid is immers het 'Inter-zijn'. Eén/Niet-twee. Alles één. Zelf. Puur Bewustzijn.

<sup>954</sup> 'wie de waarheid kent' → *tattvajña* (Skr.): letterlijk: 'wie de werkelijkheid kent'. Het begrip 'tattvajña' verwijst naar iemand die de werkelijke aard van het Zelf en de werkelijkheid begrijpt = ziet, wéét en realiseert. De tekst beschouwt *tattvajña* als iemand die de hoogste kennis heeft bereikt en geschikt is om anderen op zijn beurt te begeleiden naar bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte en lijden.

<sup>955</sup> 'Wie de waarheid kent, voelt zich nooit ellendig in deze wereld': *ellende* (Skr. *duḥkha*) is het gevolg van dualiteit, van zich separaat voelen met het Geheel. Interconnectiviteit, 'Inter-zijn' doorklieft *duḥkha* als een zwaard van inzicht.

<sup>956</sup> 'wereldbol' → *brahmāṇḍa* (Skr.) → *brahma* + *aṇḍa*: *brahma* = het Zelf, de Ultieme Werkelijkheid; *aṇḍa* = ei of bol. *Brahmāṇḍa* is letterlijk: 'het ei van Brahman', in de betekenis van het 'ei' waaruit mythologisch het kosmisch universum ontsproot; de wereld.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar de kosmos en alles wat zich daarin bevindt, inclusief de fysieke wereld en alle levende wezens. De tekst benadrukt dat de werkelijkheid van het universum niet afzonderlijk kan begrepen worden van de werkelijkheid van het Zelf, aangezien alles een expressie is van Brahman, de Ultieme Realiteit.

Door zich te concentreren op de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*), begrijpt de yogi de 'ware aard' van het universum (Skr. Brahman) en bevrijdt hij zich uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. *samsāra*) en lijden (Skr. *duḥkha*).

<sup>957</sup> 'vol' → *pūrṇa* (Skr.). Het begrip 'pūrṇa' kan vertaald worden als 'volledig' of 'compleet'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar de 'ware aard' van het Zelf, dat als volledig en compleet beschouwd wordt. De tekst benadrukt dat het Zelf in zijn 'ware aard' niets mist of tekort komt en dat het zoeken naar vervulling en geluk buiten het Zelf een vergissing is. Door zich te concentreren op het 'ware zelf', kan de yogi de volledigheid en het geluk vinden waar hij naar op zoek is.

<sup>958</sup> 'zal nooit innerlijke bevrediging vinden in zintuiglijke objecten': in de betekenis van: 'zal zich nooit door zintuiglijke objecten laten verleiden'. Of nog 'zal nooit toevlucht nemen tot zintuiglijke objecten'.

<sup>959</sup> 'Sallakiboom' → *Sallakī* (Skr.): *Shallakiboom* of *wierookboom*. Het is een veel voorkomende boom in India.

<sup>960</sup> 'Niemboom': → *Nimba* (Skr.): *Neemboom*. *Azadirachta indica* (Lat.). De Niemboom wordt in India gebruikt voor medicinale toepassingen. Hiervoor worden alle delen van de boom gebruikt, maar vooral de neem-olie die uit de vruchten geperst wordt. Het is een altijdgroene boom met witte bloemen, olijfvormige vruchten en langwerpige, eivormige, getande bladeren die een bitter sap met antiseptische eigenschappen bevatten.

<sup>961</sup> Wanneer iemand eenmaal van iets genoten (Skr. bhukta) heeft, zal hij er telkens opnieuw naar verlangen en er zich aan hechten. Omgekeerd hunkert de doorsneemens naar dingen waarvan hij (nog) nooit genoten (Skr. abhukta) heeft. Enkel de gerealiseerde yogi die in de Zijnservaring gevestigd is, bevrijdt zich van deze bezoedelingen. Het begrip 'bhukta' kan vertaald worden als 'degene die ervaart' of 'de genieter'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar het tijdelijke en vergankelijke aspect van het zelf dat zich bezighoudt met het ervaren van genot en pijn in de wereld. De tekst benadrukt dat het zoeken naar geluk en vervulling via het bhukta-aspect van het zelf een vergissing is, omdat dit aspect van het zelf tijdelijk en veranderlijk is.

De 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) is onveranderlijk en overstijgt het bhukta-aspect. Door zich te concentreren op de 'ware aard' van het zelf, vindt de yogi bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. saṃsāra) en lijden (Skr. duḥkha) die voortkomt uit de identificatie met het vergankelijke bhukta-aspect van het zelf.

<sup>962</sup> 'wie hongert naar zintuiglijk plezier' → bubhukṣuriha saṃsāre (Skr.). De betekenis van 'bubhukṣuriha saṃsāre' is 'honger en verlangen naar plezier'. Het verwijst naar mensen die gehecht zijn aan wereldse genoegens en steeds op zoek zijn naar allerlei manieren om hun verlangens te bevredigen. Het woord 'saṃsāra' verwijst naar de cyclus van geboorte en dood, en duidt op de eindeloze cyclus van karma en wedergeboorte waarin de meeste mensen zich bevinden.

<sup>963</sup> 'wie naar spirituele bevrijding snakt' → mumukṣu (Skr.): spirituele bevrijding; zelfrealisatie; bevrijding uit saṃsāra. Het begrip 'mumukṣu' kan vertaald worden als 'diegene die verlangt naar spirituele bevrijding'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar een yogi die op zoek is naar bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte en lijden door het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) en de Ultieme Realiteit van Brahman. Het is een verlangen dat ontstaat wanneer de yogi zich bewust wordt van de beperkingen van het aardse bestaan en de cyclus van geboorte en dood.

<sup>964</sup> 'onverstoorbaar' → viralo → virala (Skr.). Het begrip 'viralo' kan vertaald worden als 'onbewogen' of 'onverstoorbaar'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar een staat van spirituele stabiliteit en gemoedsrust die bereikt wordt door het loslaten van verlangen en hechting aan de wereld. De tekst van het vers benadrukt het belang van het ontwikkelen van een onverstoorbare geest, die niet beïnvloed wordt door verlangens, emoties of omstandigheden in de wereld.

Het is een staat van 'zijn' waarin de yogi zich bewust is van de 'ware aard' van het zelf en zich niet laat beïnvloeden door externe factoren. Het is een staat van volledige innerlijke vrede en gemoedsrust. Het is een staat van innerlijke vrijheid en volledige bewustwording van het Zelf.

<sup>965</sup> 'zintuiglijk genot' → *bhoga* (Skr.): verlangen naar alle soorten objecten van werelds zintuiglijk genot, zoals materiële rijkdom, macht, plezier, enz. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'bhoga' in contrast geplaatst met spirituele verlichting en bevrijding, die beschouwd worden als het hoogste doel van het menselijk leven. Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is de zoektocht naar zintuiglijke genoegens finaal een bron van lijden en onrust, omdat ze vergankelijk en tijdelijk zijn en daardoor nooit blijvend bevredigend. De verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* moedigen de yogi aan om zijn gehechtheid aan wereldse genoegens los te laten en zich te richten op spirituele ontwikkeling en zelfrealisatie, die leiden tot blijvende vrede en geluk.

<sup>966</sup> 'Dat zijn de Edele Mensen' → *Mahāśaya* (Skr.) → *mahā* + *śaya*: *mahā* = groot; *śaya* = liggend of rustend. Het begrip 'Mahāśaya' verwijst naar iemand die diep geworteld is in zelfkennis—het resultaat van volhardend zelfonderzoek—en die in een staat van diepe rust en stilte verkeert. Het kan ook vertaald worden als 'de grote ziel' of 'de grote geest'. De betekenis van het begrip slaat altijd op 'spiritueel hoogstaande mensen'.

De term wordt gebruikt om een persoon te beschrijven die volledig bevrijd is van de beperkingen van het ego en die compleet opgegaan is in zijn eigen ware natuur, die beschouwd wordt als identiek aan het Absolute Bewustzijn.

Een *Mahāśaya* is iemand die de Ultieme Realiteit gerealiseerd en zichzelf bevrijd heeft uit de cyclus van wedergeboorte en dood.

<sup>967</sup> 'de vier levensdoelen' → *dharmārthakāmamokṣa* (Skr.): → *dharmā* + *artha* + *kāma* + *mokṣa*: *dharmā* = hier in de betekenis van 'spirituele verdienste'; *artha* = rijkdom; *kāma* = zintuiglijk genot; *mokṣa* = bevrijding (uit de kringloop van *samsāra*), uitdoving. Dit zijn de vier levensdoelen die in de hindoeïstische filosofie beschreven worden:

—*Dharma* verwijst naar de juiste manier van leven, gebaseerd op ethiek en morele principes. Het is een pad van rechtvaardigheid en deugdzaamheid.

—*Artha* verwijst naar materiële welvaart en rijkdom. Het omvat de middelen om een comfortabel leven te leiden en zorgt voor financiële stabiliteit.

—*Kāma* verwijst naar verlangens en genoegens, zoals het hebben van een gezin, relaties, vriendschappen, voedsel en seksualiteit.

—*Mokṣa* verwijst naar spirituele bevrijding en verlossing, het ultieme doel van het leven in de hindoeïstische filosofie. Het betekent het overstijgen van de cyclus van wedergeboorte en dood en het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*).

<sup>968</sup> De *Jñānī*—de gerealiseerde yogi—vereenzelvigt zich niet met zijn lichaam en zijn geest. Hij gaat voorbij leven en dood. De innerlijke rust van het Ongeborene en het Doodloze is zijn deel. Geboorte en dood hebben voor hem geen enkele betekenis meer.

<sup>969</sup> 'de Wijze die wéét': de gerealiseerde yogi die wijsheid en inzicht verworven heeft over de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*). Voor de wereldling is de wereld de oorzaak van al zijn ellende. Daardoor wil hij de wereld ontlopen of vernietigen. Dit manifesteert zich door het uiten van verlangen of afkeer.

De Wijze echter, die inzicht verworven heeft in de ware natuur van de dingen, maakt het niet uit wat er met de wereld gebeurt. De wereld is immers een illusie. Een begoocheling.

<sup>970</sup> 'of de wereld vergaat' → *vilaya* (Skr.): vernietiging; het oplossen of het verdwijnen van iets. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar het proces van het oplossen van de dualiteit = het verdwijnen van de illusie van de afgescheidenheid tussen het individuele zelf en het Universele Zelf.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is de oorzaak van menselijk lijden de identificatie met het beperkte, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*), dat als afgescheiden beschouwd wordt van het Universele Zelf of het Absolute Bewustzijn.

Het proces van *vilaya* begint wanneer het individuele zelf beseft dat het Universele Zelf niet afgescheiden, maar één en hetzelfde is. Het proces van *vilaya* houdt in dat de dualiteit tussen het individuele zelf en het Universele Zelf oplost doordat het individuele zelf opgaat in het Universele Zelf.

<sup>971</sup> 'of blijft bestaan' → *sthita* (Skr.). Het begrip '*sthita*' kan vertaald worden als 'gevestigd' of 'stabiel'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar een toestand van innerlijke stabiliteit, gegrondheid en geaardheid die bereikt wordt door middel van zelfrealisatie.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het uiteindelijke doel van het leven om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren en bevrijding te bereiken uit de illusies van de materiële wereld.

Dit kan bereikt worden door middel van meditatie en zelfonderzoek, waarbij de yogi zijn 'ware aard' realiseert. Wanneer de beoefenaar deze toestand van zelfrealisatie bereikt, wordt hij '*sthita*' genoemd, wat betekent dat hij zich stabiel gevestigd voelt in zijn 'ware aard'. In deze toestand is de yogi bevrijd van de illusies van de materiële wereld en is hij verankerd in de 'ware aard' van het zelf = *ātman* = *Brahman*.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het bereiken van deze toestand van innerlijke stabiliteit en gegrondheid als een cruciale stap naar bevrijding en zelfrealisatie.

Het begrip '*sthita*' wordt geassocieerd met zelfbeheersing, kalmte en evenwicht, die belangrijk zijn voor het bereiken van deze toestand van stabiliteit, innerlijke vrede en gelukzaligheid.

<sup>972</sup> 'gelukkig' → *yathāsukha* (Skr.) → *yathā* + *sukha*: *yathā* = zoals, op dezelfde manier als; *sukha* = geluk, vreugde of tevredenheid. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* duidt '*yathāsukha*' op een toestand van onwankelbaar, diepgaand geluk of innerlijke vrede die ervaren wordt wanneer de yogi zich bewust wordt van de uiteindelijke non-dualiteit van het zelf (Skr. *ātman*) en het Absolute (Skr. *Brahman*). Het stelt dat dit geluk niet afhankelijk is van externe omstandigheden of gebeurtenissen, maar een intrinsiek kenmerk is van het gerealiseerde zelf. Wanneer deze non-dualiteit gerealiseerd is, wordt de yogi verondersteld een staat van voortdurend, diepgaand geluk te ervaren.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*yathāsukha*' gebruikt om te benadrukken dat ware vervulling en vreugde uitsluitend gevonden worden door het verwerven van inzicht in de non-dualiteit van het zelf en het Absolute en niet in de tijdelijke en vergankelijke aspecten van de wereld. Het drukt de essentie uit van spirituele bevrijding en zelfrealisatie overeenkomstig de *advaita vedānta*-filosofie.

<sup>973</sup> 'verzadigd door deze wijsheid' → *kṛtārtho'nena jñānenetyevaṃ* (Skr.). Dit begrip kan vertaald worden als 'zo wordt kennis werkelijk zinvol'. In de context van de tekst verwijst deze zin naar het feit dat ware kennis niet alleen theoretisch begrip omvat, maar vooral praktische beoefening én directe experiëntiële ervaring. Ik vertaal het als 'verzadigd door deze wijsheid'.

*Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is kennis pas werkelijk zinvol als het ons in staat stelt om ons ego en onze beperkingen te overstijgen en ons 'ware zelf' (Skr. ātman) te ontdekken. Dit vereist niet alleen een theoretisch begrip van de waarheid, maar in de eerste plaats de praktische toepassing ervan in ons dagelijks leven. Door middel van meditatie en introspectie wordt de yogi zich bewust van de diepste realiteit van zijn bestaan en ontdekt hij zijn 'ware aard'.*

*Samengevat en herhaald omdat het toch zó belangrijk is: 'kṛtārtho'nena jñānenetyevaṃ' verwijst naar het idee dat ware kennis niet alleen theoretisch begrip omvat, maar vooral praktische beoefening en experiëntiële ervaring. Enkel de praktische verwezenlijking maakt inzicht zinvol.*

<sup>974</sup> 'verzonken in het Zelf': doordrongen van de wijsheid van het Zelf, van de ware natuur van de werkelijkheid.

<sup>975</sup> 'opgelost en met een lege geest' → *galita* (Skr.): de gerealiseerde yogi prijst zich gelukkig omdat er met zijn inzicht in de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) verder niets meer te doen valt: niets meer te hopen, te vrezen, te verlangen of te verwerven. 'Galita' is een term die in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā gebruikt wordt om de staat van bevrijding of verlichting te beschrijven. Het woord 'galita' kan vertaald worden als 'opgelost' of 'opgeheven'.

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'galita' naar het proces van bevrijding van de beperkingen van het ego en van de illusies van de wereld om ons heen. Door het beoefenen van meditatie, introspectie en het verwerven van zelfrealisatie, wordt de yogi zich bewust van zijn 'ware aard' (Skr. ātman) en zijn connectie met het Universele Bewustzijn, met het Zelf. Op dit punt is het ego dus 'opgelost' (cfr. supra) en heeft hij de staat van 'galita' bereikt. Deze staat wordt beschreven als een toestand van volledige innerlijke vrede en bevrijding van alle lijden en bezoedelingen. Het is de staat van verlichting waarin de yogi zich compleet bewust is van zijn 'ware aard' en zich innig verbonden voelt met alle wezens én met het universum als Geheel.*

<sup>976</sup> *Door te kijken als louter kijken. Door te horen als louter horen. Door te ruiken als louter ruiken. Door te proeven als louter proeven. Door te voelen als louter voelen. Door het denken te beschouwen als louter, efemere gedachten.*

<sup>977</sup> De 'oceaan van de wereld' (Skr.: *samsārasāgara*) is hier een metafoor voor de samsarische wereld—de eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan. Het eeuwige 'rondjes lopen'.

*Samsārasāgara is een term die in de Aṣṭāvakra Gītā gebruikt wordt om de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte in de materiële wereld van illusies (Skr. māyā) en lijden (Skr. duḥkha) te beschrijven. Het symboliseert het 'gevangen zijn' in de cyclus van samsāra, wat uitsluitend doorbroken kan worden door middel van spirituele verlichting en Zelfrealisatie.*

*Wil de beoefenaar ontsnappen uit deze eeuwige kringloop dan moet hij zich bevrijden uit zijn onwetendheid over de 'ware aard' van de dingen. Anders gezegd: hij moet inzicht verwerven in de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman).*

<sup>978</sup> 'opgedroogd': de gerealiseerde yogi heeft zich vrijgemaakt uit zijn onwetendheid. En bijgevolg ook uit zijn verlangen, zijn afkeer en zijn gehechtheid. Verlost van deze bezoedelingen is hij in staat om het Zelf te ervaren.

<sup>979</sup> 'leeg is zijn visie' → *śūnyā drṣṭir* (Skr.): letterlijk 'zijn blik is leeg' of 'zijn ogen kijken nergens naar' omdat hij niet langer vasthoudt aan de misvatting van een afzonderlijk, individueel zelf (Skr. *jīva*) dat separaat bestaat van alles wat hem omringt.

<sup>980</sup> 'doelloos zijn handelen': in al zijn handelen ontbreekt elke intentie. Hij is niet langer gehecht aan een specifiek resultaat (Skr. *phala*) of 'doel'.

<sup>981</sup> 'zijn zintuigen ongecontroleerd': omdat hij niet langer probeert zijn ervaringen te beheersen of te manipuleren. Hij laat ze spontaan gebeuren zoals ze zijn, zonder enige intentie, maar ook zonder interventie.

<sup>982</sup> 'de Wijze' → *muktacetasa* (Skr.). Letterlijk: 'wiens geest bevrijd is': hier in de betekenis van de gerealiseerde yogi—de *Jñānī*—die zich 'bevrijd heeft van het denken'; 'die zich heeft vrijgemaakt van mentale activiteit'. Zulke *Jñānī* is vrij van alle negatieve emoties en gedachten, zoals begeerte, angst en haat, en ervaart een diep gevoel van vrede en gelukzaligheid.

Hij heeft de staat van bevrijding bereikt en bezit een diep inzicht in de werkelijkheid van het universum én zijn plaats daarin. Kortom, 'muktacetasa' is een term die gebruikt wordt om een gerealiseerde yogi te beschrijven die zich volledig bevrijd heeft uit de beperkingen van het denken (zoals verlangens, angsten en oordelen) en het ego, en die de staat van verlichting bereikt heeft.

<sup>983</sup> 'De Wijze slaapt niet en is niet wakker. Hij sluit zijn ogen niet en opent ze evenmin': de gerealiseerde yogi is volkomen vrij: hij zoekt de objecten van de wereld niet (meer) op. Ze laten hem gewoonweg koud. Hij stelt zich gelijkmoedig 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 penetreert en verzadigt.

<sup>984</sup> 'onder alle omstandigheden' → *sarvatra* (Skr.): altijd en overal.

<sup>985</sup> 'hij bezit de hoogste status': de gerealiseerde yogi ervaart immers het hoogst mogelijke: Puur Bewustzijn. Gevestigd in het Zelf is hij volledig vrij. Bevrijd. De betekenis van deze zin is dat iemand met een bevrijde geest niet langer gebonden is aan de beperkingen van de geest, zoals verlangens, angsten en oordelen. Zo iemand leeft vrij, zonder beperkingen en zweeft als het ware 'ruimteloos' door het leven.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst deze zin naar de hoogste staat van bevrijding, waarin de *Jñānī*—bevrijd van alle illusies en beperkingen—volledig één geworden is met het Universele Bewustzijn.



<sup>986</sup> 'de bevrijde Wijze': de gerealiseerde yogi die gevestigd is in het Zelf; die Puur Bewustzijn (Skr. vimalāśaya) bezit. Die Puur Bewustzijn 'is'. Vimalāśaya → vimala + aśhaya: vimala = onbezoedeld, puur; aśhaya = hier in de betekenis van 'geest' of 'bewustzijn'. Vimalāśaya is een term die gebruikt wordt om een yogi te beschrijven die een zuivere geest bezit en vrij is van alle onzuiverheden en negativiteit.

Het symboliseert een bewustzijnsstaat van zuiverheid en helderheid, die bereikt wordt door middel van spirituele oefening en introspectie en die leidt tot een diep gevoel van vrede, liefde en verbondenheid met het Universele Bewustzijn.

<sup>987</sup> Hij schittert omdat de bezoedelingen—de drie grote vergiften (Skr. kleśa), maar ook alle andere bezoedelingen die uit de drie vergiften voortvloeien—totaal vernietigd zijn. Er zit geen enkele smet meer op de spiegel. De Jñānī reflecteert nog uitsluitend het Zelf.

<sup>988</sup> 'overal' → sarvatra (Skr.): altijd en overal; onder alle omstandigheden.

<sup>989</sup> 'bevrijd' → mukto → muktā (Skr.).

<sup>990</sup> 'zelfbewust' → svastha (Skr.). 'Svastha' is een term die gebruikt wordt om een yogi te beschrijven die in een staat van innerlijke stabiliteit en harmonie verkeert. Gegrond. Gevestigd. Geaard. Svastha kan vertaald worden als 'in je eigen basis zijn' of 'in je eigen centrum staan'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'svastha' naar een innerlijke toestand van rust en harmonie die bereikt wordt door spirituele beoefening en introspectie. Het betekent dat de yogi in staat is om in het NU-moment te leven en te handelen vanuit innerlijke kracht en stabiliteit in plaats van beïnvloed te worden door externe omstandigheden en emoties. Een beoefenaar die 'svastha' is, is in staat om kalm en helder te blijven in alle situaties en ervaart een diep gevoel van innerlijke vrede en harmonie.

<sup>991</sup> 'zuiver van hart': zijn wijsheid is onbezoedeld. Hij ziet en weet de 'ware aard' van de dingen. Zijn vroegere onwetendheid en zijn vertwijfeld rondtasten is compleet vernietigd. Hij is niet meer gebonden aan ook maar één werelds object. Daardoor ontwikkelt hij ook geen verlangen of afkeer meer. Evenmin gehechtheid.

<sup>992</sup> 'bevrijd' → muktā (Skr.).

<sup>993</sup> 'vrij van inspanning en van niet-inspanning': voorbij inspanning en niet-inspanning. Ontstegen aan elke handeling. Vrij van intentie. Dit is échte vrijheid. Spontaneïteit. De wereldling (Skr. prthagjana) daarentegen heeft zelfs geen benul wat hiermee bedoeld wordt. Geconditioneerd als hij is. Gecontamineerd als hij is. Op deze manier bevrijdt de gerealiseerde yogi zich van elke gehechtheid.

<sup>994</sup> 'Een Edel Mens' → mahāśaya (Skr.), in de betekenis van 'spiritueel hoogstaand'.

<sup>995</sup> 'overal en altijd': 'onder alle omstandigheden'.

<sup>996</sup> Dit vers maakt duidelijk dat de gerealiseerde yogi altijd en overal volkomen gelijkmoedig is ten opzichte van wat dan ook. Hij is vrij van verlangen, respectievelijk afkeer, onthecht ten overstaan van alle wereldse objecten, zowel vormelijke als mentale.

<sup>997</sup> 'onverstoorbaar van geest' → *sānurāgā* (Skr.): letterlijk: 'gepassioneerd zijn', met additieel: enige zin voor urgentie, in de betekenis van 'een begeesterde toewijding vertonen'. '*Sānurāgā*' is een term die gebruikt wordt om een diepe, gedreven, geïnspireerde genegenheid voor het spirituele pad en voor de Meester die daarbij helpt, te beschrijven. Het symboliseert het belang van een toegewijde en gedreven houding ten opzichte van de waarheid en het spirituele pad en benadrukt de centrale rol die een Meester of Guru speelt bij het initiëren van de leerling op het pad naar Zelfrealisatie.

<sup>998</sup> 'blijft harmonisch in evenwicht' → *avihvalamanā* (Skr.): letterlijk: 'hij blijft kalm van geest'. Het kan ook worden vertaald als 'een onbewogen geest' of 'een ongestoord bewustzijn'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent '*avihvalamanā*' dat de yogi een geest bezit die onverstoorbaar en onbewogen blijft, zelfs wanneer hij geconfronteerd wordt met uitdagende of verontrustende omstandigheden. Zulke beoefenaar blijft kalm en gecentreerd, en laat zich niet meeslepen door emoties of gedachten die hem uit zijn evenwicht zouden kunnen brengen. Hij blijft gevestigd in het Zelf. Harmonisch in evenwicht zijn, vormt het kenmerk van zijn bevrijding.

'*Avihvalamanā*' symboliseert het belang van het cultiveren van innerlijke rust en stabiliteit, en het ontwikkelen van een bewustzijn dat vrij is van mentale ruis en externe verstoringen.

<sup>999</sup> 'zelfs als een amoureuze vrouw zijn pad kruist, of als hij de dood in de ogen kijkt': altijd en overal, zowel bij aangename (de metafoor van de amoureuze vrouw) als bij onaangename omstandigheden (de metafoor van de confrontatie met de dood).

<sup>1000</sup> 'wijs man' → *dhīra* (Skr.).

<sup>1001</sup> 'onderscheid' → *vīśeṣa* → *vīśeṣa* (Skr.). '*Vīśeṣa*' wordt vertaald als 'onderscheid' of 'onderscheidingsvermogen'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip gebruikt om het belang van onderscheidingsvermogen in het spirituele leven te benadrukken en de nadruk te leggen op het begrijpen van de werkelijkheid en het onderscheiden van illusie. Het vormt een belangrijk concept in de filosofie van *advaita vedānta* en wordt beschouwd als één van de sleutelbegrippen voor spirituele groei en bevrijding.

<sup>1002</sup> 'succes' → *saṃpat* (Skr.). Het begrip '*saṃpat*' heeft verschillende betekenissen. Het wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* vaak in een bredere context gebruikt, waarin het verwijst naar zowel materiële als spirituele aspecten van rijkdom en vervulling. Het wijst zo op het belang van het cultiveren van innerlijke rijkdom en het transcenderen van de beperkingen van materiële welvaart om werkelijke bevrijding en vervulling te bereiken. Zelfrealisatie. Niet de begoocheling van tijdelijk materieel succes.

<sup>1003</sup> 'falen' → *vipad* (Skr.). Het begrip '*vipad*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar tegenspoed, problemen, rampen of moeilijkheden. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*vipad*' gebruikt om de uitdagingen en moeilijkheden van het leven te beschrijven. Het verwijst naar obstakels, beproevingen, tegenslagen en problemen waarmee de beoefenaar geconfronteerd wordt tijdens zijn spirituele of levensreis.

<sup>1004</sup> 'altijd en overal' → *sarvatra* (Skr.): in alle omstandigheden.

<sup>1005</sup> 'onbewogen' → *samadarsin* (Skr.). Het begrip 'samadarsin' verwijst naar een yogi die alle verschijnselen op eenzelfde manier ziet en waardeert, zonder zich te laten leiden door voorkeur of afkeer.

Een 'samadarsin' is een yogi die zich bewust is van de illusoire aard van dualiteit en die de onveranderlijke eenheid van het Zelf ziet in alles en iedereen. Zulke 'onbewogen' houding stelt de yogi in staat om zich te bevrijden van mentale obstakels als egoïsme, (voor)oordelen en sektarische opinies en om een staat van innerlijke rust en vrede te bereiken.

<sup>1006</sup> 'geen agressie' → *ahimsā* (Skr.): geen intentie om iets of iemand te schaden of pijn te doen.

<sup>1007</sup> 'geen mededogen' → *naiva kāruṇya* (Skr.). De volledige versregel in de *Aṣṭāvakra Gītā* luidt als volgt: '*naiva kāruṇyaṁ na mātsaryaṁ na dveṣo na me'pi kadācana*'. Hiermee wordt bedoeld dat wanneer de yogi de hoogste staat van zelfrealisatie en non-dualiteit bereikt, er geen plaats meer is voor bepaalde menselijke emoties en reacties, zoals mededogen (Skr. *kāruṇya*), afgunst (Skr. *mātsarya*), en haat (Skr. *dveṣa*).

Het specifieke deel '*naiva kāruṇya*' betekent 'geen mededogen'. In deze context geeft het aan dat de yogi die zelfrealisatie verwezenlijkt heeft, niet langer handelt uit mededogen zoals we dat in de conventionele wereld begrijpen.

Dit betekent niet dat hij hardvochtig of onverschillig is, maar dat zijn begrip van de werkelijkheid geëvolueerd is tot een punt waarop hij niet langer de dualistische scheiding ervaart die mededogen veronderstelt, namelijk een afgescheiden 'zelf' versus 'anderen'.

Dit vers geeft duidelijk aan hoe extreem de eenheid van alles-met-alles doorgetrokken wordt waarbij alle tegenstellingen en menselijke emoties die voortkomen uit een gevoel van afgescheidenheid vervagen en verdwijnen.

<sup>1008</sup> 'geen rusteloosheid' → *nauddhatya* (Skr.). Het woord '*nauddhatya*' verwijst naar een toestand van mentale onrust of verwarring. Het duidt op een geest die rusteloos is en moeite heeft om kalm en stabiel te blijven.

In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de nadruk gelegd op het belang van innerlijke vrede en mentale stilte als voorwaarden voor spirituele groei en zelfrealisatie. Wanneer iemand innerlijke onrust of '*nauddhatya*' ervaart, kan het moeilijk zijn om de diepere waarheden van het zelf en de werkelijkheid te begrijpen.

De tekst benadrukt dat het bereiken van innerlijke rust en kalmte essentieel is om de illusie van dualiteit en het ego te doorbreken en om de uiteindelijke waarheid van non-dualiteit te realiseren.

'*Nauddhatya*' wordt beschouwd als een obstakel voor spirituele vooruitgang. Het benadrukt het belang van het cultiveren van een rustige geest en innerlijke stilte als onderdeel van het pad naar zelfrealisatie en bevrijding.

<sup>1009</sup> 'geen onderworpenheid' → *na dīnatā* (Skr.). Het gebruik van 'na dīnatā' verwijst naar innerlijke vrijheid, naar onafhankelijkheid, naar het overstijgen van beperkingen en conditioneringen.

Het suggereert dat ware wijsheid en bevrijding zich manifesteren wanneer de yogi zichzelf beschouwt als vrij en onafhankelijk, i.c. als niet onderworpen aan externe invloeden, identificaties, structuren of beperkingen.

Het begrip 'na dīnatā' benadrukt innerlijke onafhankelijkheid. Ware spirituele vrijheid is geïeërd aan het loslaten van de restricties en conditioneringen die ons gevangen houden.

'Na dīnatā' benadrukt dat de Jñānī niet onderworpen is aan de beperkingen en gehechtheden die de meeste mensen ervaren. De Jñānī realiseert zijn ware aard als het onveranderlijke en grenzeloze zelf (Skr. ātman). Daardoor is hij niet gebonden is aan de dualiteit van superioriteit of inferioriteit, omdat hij zich bewust is van de eenheid van alle dingen.

'Na dīnatā' is de uitdrukking van de diepe innerlijke vrijheid en onafhankelijkheid die ervaren wordt door de Meester die de hoogste spirituele kennis verworven heeft. Een mooi begrip.

<sup>1010</sup> 'mentale verwarring' → *kṣobha* (Skr.): Het begrip 'kṣobha' verwijst naar verstoringen of onrust in de geest. Het kan vertaald worden als onrust, agitatie of beroering. Het duidt op het gevoel van innerlijke onrust dat ontstaat door emoties als woede, jaloezie, hebzucht, angst enz. Het vers stelt dat de Jñānī niet verstoord wordt door dergelijke emoties en daarom kalm en stabiel blijft, zelfs in de meest uitdagende omstandigheden.

<sup>1011</sup> 'de wijze man' → *nare* → *nara* (Skr.). In de versregel '*kṣobhah kṣīṇasamsāraṇe nare*' verwijst 'nara' naar de Jñānī wiens gehechtheid aan de wereld van *samsāra* afgenomen of verdwenen is, waardoor er in hem geen verstoring of onrust meer bestaat.

Om het vers begrijpbaar te houden, heb ik 'nara' vertaald als 'de wijze man'. De vertaling van het vers wordt dan: 'De mentale verwarring verdwijnt bij de wijze man die de cyclus van geboorte en dood doorbroken heeft'. Of n.m.m. nog beter: 'De wijze man is ontstegen aan de wereld'.

Zie ook de volgende voetnoot.

<sup>1012</sup> 'ontstegen aan de wereld' → *kṣīṇasamsāraṇa* (Skr.) → *kṣīṇa* + *samsāraṇa*: *kṣīṇa* = vernietigd; eraan voorbij gegaan; *samsāraṇa* = de zintuiglijke wereld met haar eeuwige cyclus van ontstaan en vergaan. De yogi heeft onwetendheid afgeworpen als een oud kleed. Daardoor heeft hij zich bevrijd van verlangen en afkeer. Op deze manier heeft hij de eeuwige cyclus van *samsāra* doorbroken.

<sup>1013</sup> 'Niets verstoort hem. Niets verrast hem': hij is voorbij de limieten van de menselijke aard gegaan. Hij heeft de wereld van de verschijnselen getranscendeerd.

<sup>1014</sup> 'verafschuwt de zintuiglijke wereld niet' → *viṣayalolupa* (Skr.) → *viṣaya* + *lolupa*: *viṣaya* = verlangen naar zintuiglijk genot; *lolupa* = uitkijken naar, op zoek zijn naar.

<sup>1015</sup> 'Evenmin hunkert zijn geest ernaar' → *asamsaktamanā* (Skr.). De betekenis van dit vers is dat afschuw en hunkering beiden resulteren uit gehechtheid. De gerealiseerde yogi heeft zich vrijgemaakt van elke hechting. Dit vers benadrukt dat gehechtheid aan de dualiteit van verlangen (hunkering) en aversie (afschuw) een belangrijke bron van lijden en beperkingen is.

De *Jñānī*, die diepgaande spirituele realisatie heeft bereikt, is volledig bevrijd is van deze gehechtheid aan verlangen en afkeer. Dit betekent echter niet dat een gerealiseerde yogi geen voorkeuren of afkeer meer kan hebben op een praktisch niveau, maar dat hij deze voorkeuren en afkeer niet langer als de basis van zijn identiteit beschouwt. Anders gezegd: dat deze emoties hem niet langer gevangen houden in de cyclus van geboorte en dood. Dat deze emoties niet meer tot 'worden' (Skr. *bhāva*) aanleiding geven. Tot 'wedergeboorte'.

De *Jñānī* ziet de werkelijkheid zoals ze (Skr. *yathā-bhūta*) is, zonder illusies, zonder conditioneringen en zonder vast te houden aan wereldse gehechtheden.

<sup>1016</sup> 'geniet': voor de wereldling (Skr. *prthagjana*) is gehechtheid een bron van genot. Dat is de reden waarom hij 'geniet' van alles wat in zijn bezit komt. Bezit is immers 'niet-bezit' door een ander. Bezit versterkt hierdoor zijn gevoel van separatheid. Zijn misbegrepen eigenwaarde.

Een gerealiseerde yogi staat daar vër boven. Vermits de *Jñānī* wéét dat alle bezit tijdelijk en vergankelijk is, laat het verwerven van bezit hem koud. Doordat hij bevrijd is van het verlangen naar en de hechting aan bezit is hij gelukkig en tevreden.

<sup>1017</sup> 'voor altijd' → *nitya* (Skr.), in de betekenis van 'eeuwig', 'altijdurend', 'ononderbroken'.

<sup>1018</sup> 'zowel van wat verworven als van wat niet-verworven is' → *prāptāprāpta* (Skr.). Het verwijst naar een staat van spirituele realisatie waarin alle tegenstellingen, dualiteiten en concepten van 'verworven' en 'niet-verworven' overstegen worden.

In deze tekst wordt de nadruk gelegd op het overstijgen van dualiteiten en tegenstellingen om de ultieme waarheid te realiseren. 'Prāptāprāpta' suggereert dat de *Jñānī* begrijpt dat alles al aanwezig is in het zelf (Skr. *ātman*) en dat er niets te verkrijgen of te verliezen valt op het niveau van de Ultieme Realiteit (Skr. *Brahman*). Het begrip 'prāptāprāpta' verwijst naar de toestand van innerlijke vrijheid en onthechting die ontstaat wanneer de yogi zich realiseert dat alles wat hij al verkregen heeft en alles wat hij nog hoopt te verkrijgen uiteindelijk van dezelfde aard is (i.c. vergankelijk; onbevredigend en zelfloos) en finaal zonder enig belang voor het bereiken van spirituele vervulling.

Anders gezegd: *prāptāprāpta* duidt op een toestand van volledige bevrijding en innerlijke vervulling waarin alle concepten van verworvenheden en tekortkomingen irrelevant worden. Het begrip beschrijft de staat van spirituele vervulling en transcendent inzicht van de *Jñānī* die alle dualiteiten en tegenstellingen overstegen en de eenheid van alle dingen gerealiseerd heeft.

En wat is dan de concrete houding van de *Jñānī*?

Hij geniet van alles wat zich aan hem presenteert zonder dat hij er moeite moet voor doen. Hij geniet ervan zonder dat hij ernaar verlangt of eraan gehecht is. En wanneer bepaalde dingen niet in zijn bezit komen, deert hem dat niet. Wat niet verworven is, raakt hem niet. Lees, herlees en realiseer deze voetnoot: dit is kernhout.

<sup>1019</sup> 'met een lege geest' → *śūnyacitto* → *śūnyacitta* (Skr.) → *śūnya* + *citta*: *śūnya* = leeg; *citta* = geest. Het verwijst naar het idee dat de geest van de yogi volledig vrij is van alle mentale concepten en constructies en dat zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*) leeg is van alle vormen van dualiteit en identificatie met zijn ego. Anders verwoord: 'onthecht aan de wereld'. Zonder onwetendheid. Zonder verlangen. Zonder afkeer. Zonder hechting. Geen gedachte komt bij hem op. Hij verblijft in de 'ruimte tussen twee gedachten'. In het boeddhisme verwijst 'de ruimte tussen twee gedachten' naar de pauze of de leegte die ontstaat tussen twee opeenvolgende mentale processen van denken, waarnemen of voelen. Onze geest ervaart voortdurend gedachten, emoties en percepties die elkaar snel opvolgen en in elkaar overgaan. Tussen deze mentale processen ontstaat er soms echter een leegte of stilte, een moment van rust, waarin er geen mentale activiteit plaatsvindt. In de boeddhistische meditatie wordt getracht om deze 'ruimte tussen twee gedachten' te observeren en te cultiveren als een staat van bewuste aanwezigheid. Kortom, in het boeddhisme verwijst 'de ruimte tussen twee gedachten' naar de momenten van stilte en leegte—zonder inhoud, zonder vorm—tussen opeenvolgende mentale processen, die gebruikt worden als bewustzijnsmomenten voor meditatie en bewustzijnsontwikkeling.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*śūnyacitto*' gebruikt als een manier om de yogi te herinneren aan de noodzaak om zijn geest te zuiveren van alle illusoire gedachten en concepten die het 'ware zelf' verhullen. Door het realiseren van de leegte van de geest, kan de yogi zijn 'ware aard' ontdekken en zich bevrijden van de keten van lijden en beperkingen die voortkomen uit zijn dualiteit en zijn identificatie met het ego.

<sup>1020</sup> 'De Wijze die met een lege geest gevestigd is in de absolute staat': de Wijze die 'onthecht aan de wereld' geen wensen (geen verlangen, geen afkeer, geen hechting) meer heeft. Zijn geest is uitsluitend gevuld met Puur Bewustzijn.

<sup>1021</sup> 'kent de dualiteit niet': hij is ontstegen aan de relatieve, zintuiglijke wereld. Hij is 'gevestigd' in de noumenale wereld van het Zelf—in de Absolute Werkelijkheid.

<sup>1022</sup> 'meditatie en niet-meditatie' → *samādhānāsamādhāna* (Skr.). Het begrip '*samādhānāsamādhāna*' is samengesteld uit twee woorden: '*samādhāna*' en '*asamādhāna*'. '*Samādhāna*' betekent concentratie of meditatie, terwijl '*asamādhāna*' afleiding of verstrooidheid betekent. Meditatie of niet-meditatie maken niets uit voor de *Jñānī*. Dit zijn immers zaken die tot het bewustzijn van de fenomenale wereld behoren, iets wat de *Jñānī* getranscendeerd heeft.

<sup>1023</sup> 'goed en kwaad' → *hitāhita* (Skr.). Ook als vertaling voor 'gunstig' en 'ongunstig'. Of als 'heilzaam' en 'onheilzaam'. Het verwijst naar het feit dat wat iemand als goed of kwaad beschouwt, afhankelijk is van het eigen perspectief en perceptie van de situatie. Het wordt gebruikt als een middel om de beoefenaar te herinneren aan de noodzaak om de dualiteit van goed en kwaad te transcenderen en tot innerlijke vrede en bevrijding van het lijden te komen.

<sup>1024</sup> 'hij overstijgt dit' → *kaivalya* (Skr.): door zijn inzicht verblijft (Skr. *saṁsthita*) hij in Puur Bewustzijn. Door dit inzicht is hij tot zelfrealisatie gekomen. '*Kaivalya*' is een begrip uit de *Aṣṭāvakra Gītā* dat verwijst naar een staat van ultieme vrijheid en bevrijding, waarin de yogi bevrijd is van alle beperkingen en dualiteiten van de geest. Het suggereert dat deze staat van bewustzijn bereikt wordt door middel van inzicht in het zelf (Skr. *ātman*) en door het vermogen om alle dualiteit en beperkingen van de geest (zoals verlangens, angsten en oordelen) te transcenderen.

<sup>1025</sup> 'bevrijd' → *nirmamo* → *nirmama* (Skr.). Het begrip 'nirmamo' heeft betrekking op het bevrijd zijn van 'mama', dat zich laat vertalen als 'van mij', 'mijn' of 'mijzelf'. 'Nirmamo' impliceert het overstijgen van de gehechtheid aan het ego, de identificatie met het individuele zelf en het gevoel van persoonlijk bezit.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'nirmamo' gebruikt om de staat van bewustzijn aan te duiden waarin er geen 'gevoel' is voor persoonlijk bezit, gehechtheid aan resultaten, of identificatie met het ego. Het verwijst naar het transcenderen van het ik-bewustzijn en het loslaten van de gehechtheid aan het 'ik', 'mij' en 'mijn'.

De term 'nirmamo' benadrukt het belang van het ontwikkelen van een bewustzijn dat vrij is van egoïstische verlangens, gehechtheid en de illusie van afgescheidenheid. Het spoort aan tot het cultiveren van een staat van niet-gehechtheid en niet-identificatie met de tijdelijke fenomenen van het bestaan en het realiseren van de inherente eenheid van alles.

<sup>1026</sup> 'bevrijd van 'ik', 'mij', 'mijn' → *nirahaṅkāra* (Skr.) → *nir* + *ahaṅkāra*: *nir* = zonder; *ahaṅkāra* = ego. *Nirahaṅkāra* = zonder ego, 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 afgescheidenheid en identificatie met het ego.

Het suggereert dat het bereiken van deze staat leidt tot een diep gevoel van verbondenheid met het universum en alle levende wezens, en tot de bevrijding van alle beperkingen en dualiteit van de geest.

<sup>1027</sup> 'vastbesloten' → *nīścita* (Skr.). Het begrip 'nīścita' betekent 'vastbesloten' of 'onwankelbaar'. Het verwijst naar het belang van vastberadenheid en standvastigheid in de zoektocht naar spirituele groei en bevrijding. Het suggereert dat de yogi alleen kan slagen in zijn zoektocht als hij vastbesloten is om zijn doel te bereiken en niet afgeleid wordt door de verlokkingen en afleidingen van het samsarische leven.

<sup>1028</sup> 'volkomen doordrongen van het innerlijke zelf' → *antargalītasarvāṣa* (Skr.). Het verwijst naar de staat van bewustzijn waarin de yogi volledig is opgegaan in zijn innerlijke zelf en zich bewust is van zijn 'ware aard' als het tijdloze en oneindige bewustzijn (Skr. *ātman*).

In deze staat is de yogi bevrijd van alle beperkingen en dualiteit van de geest, en ervaart hij een diep gevoel van eenheid met het universum en alle levende wezens. Hij is volledig doordrongen van de waarheid dat er geen afgescheidenheid bestaat tussen het zelf en de Ultieme Werkelijkheid.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is deze staat van bewustzijn het hoogste doel van de spirituele zoektocht en de sleutel tot spirituele bevrijding.

Het vers suggereert dat de yogi deze staat kan bereiken door meditatie en introspectie, waarbij hij zijn aandacht volledig richt op zijn innerlijke zelf en zo de illusies van de externe wereld transcendeert.

Het begrip 'antargalītasarvāṣa' benadrukt dus het belang van het bereiken van de staat van volledige absorptie in het innerlijke zelf als een middel om de 'ware aard' van de yogi te realiseren en spirituele bevrijding te bereiken.

<sup>1029</sup> 'zelfs terwijl hij handelt, wordt hij niet bezoedeld' → *kurvannapi na lipyate* (Skr.). Het verwijst naar het feit dat de *Jñānī* in staat is om te handelen en tegelijkertijd vrij te blijven van alle gevolgen en negatieve impact van die handelingen. Iets 'doen', handelen, versterkt het 'worden' (Skr. *bhāva*). Handelen schraagt en bevestigt het 'ik', 'mij', 'mijn'. Elk handelen voedt het ego. De *Jñānī* is dit ego ontstegen. Zijn 'handelen' is van een heel andere orde dan het handelen van de wereldling (Skr. *prthagjana*). Wanneer de *Jñānī* handelt, leidt dit niet tot binding omdat er geen intentioneel verlangen, resp. afkeer, aan de basis ligt.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het belangrijk is om handelingen uit te voeren zonder hechting aan de resultaten (Skr. *phala*) of gevolgen ervan. Het betekent dat de yogi zich moet richten op het handelen zelf, in plaats van op het resultaat dat het handelen oplevert. Het resultaat is immers onvoorspelbaar en afhankelijk van vele factoren, waaronder het lot, wereldse omstandigheden en de intenties van anderen.

Het begrip 'kurvannapi na lipyate' benadrukt dat de *Jñānī* in staat is om te handelen zonder zich zorgen te (moeten) maken over de gevolgen of de mogelijke negatieve impact op hemzelf, wat tot een staat van immense vrijheid en innerlijke rust leidt.

<sup>1030</sup> 'wiens geest heeft opgehouden met denken: een geest die volledig gezuiverd is van bezoedeling (onwetendheid, verlangen, afkeer, hechting...) 'stopt' met denken. De stroom van bewustzijn (Skr. *vṛtti*) valt weg. De 'denkfunctie' (het 'moeten', het 'worden') valt a.h.w. weg, lost op.

<sup>1031</sup> 'droomwereld' → *svapnaj* (Skr.). Letterlijk vertaald: 'als de ervaringen die we beleven in onze dromen'. De *Aṣṭāvakra Gītā* maakt gebruik van dit begrip om de aard van ons bewustzijn en de relatie tussen onze ervaringen en de realiteit te illustreren.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is de droomstaat vergelijkbaar met de staat van ons bewustzijn wanneer we onze wereldse ervaringen beleven. Net zoals onze droomervaringen niet écht zijn, maar slechts producten van onze verbeelding, zo zijn onze wereldse ervaringen evenmin écht, maar slechts producten van onze geest.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat onze geest ons gevangen houdt in illusies en dat we ons bewustzijn moeten bevrijden van deze begoochelingen om ware vrijheid en verlichting te bereiken. Het begrip 'svapnaj' duidt op de illusoire aard van onze wereldse ervaringen en benadrukt het belang van het transcenderen van onze geest en het loslaten van onze gehechtheid aan deze ervaringen. Door ons bewustzijn te bevrijden van deze illusies, bereiken we een staat van hoger bewustzijn en verlichting.

<sup>1032</sup> 'droom' → *svapnaja* (Skr.). Het begrip 'svapnaja' verwijst naar de aard van de wereld en ons leven hierin, die vergeleken wordt met een droom. Het staat voor het idee dat alles wat we waarnemen en ervaren in deze wereld, inclusief ons eigen leven en onze identiteit, slechts een illusie is, vergelijkbaar met een droom.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het idee dat we deze wereld als werkelijk beschouwen een fundamentele vergissing. Een complete misvatting. De werkelijke werkelijkheid is dat we, in essentie, Puur Bewustzijn zijn, zonder enige vorm van identiteit of begrenzing. De wereld die we waarnemen en onze beperkte identiteit zijn slechts tijdelijke manifestaties van het bewustzijn, vergelijkbaar met een droom die komt en gaat.

Het begrip 'svapnaja' wordt gebruikt om ons te herinneren aan de illusoire aard van de werkelijkheid en (vooral) om ons aan te zetten ons te bevrijden uit onze geconditioneerde denkpatronen.



<sup>1033</sup> 'onwetendheid' → *moha* (Skr.). Het begrip '*moha*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar de mentale staat van illusie, verwarring en misleiding. Het staat voor het gevoel van vastzitten — 'gevangen zijn'—in wereldse verlangens en gehechtheden, waardoor we de 'ware aard' van de werkelijkheid niet (kunnen) zien.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is '*moha*' een belangrijke hindernis voor spirituele groei en verlichting. Het houdt ons 'gevangen' in de cyclus van geboorte en dood (Skr. *saṃsāra*), en weerhoudt ons ervan om ons 'ware zelf' (Skr. *ātman*) te realiseren.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt ons aan om *moha* te overwinnen door het ontwikkelen van een dieper inzicht in de werkelijkheid en door het loslaten van wereldse gehechtheden.

<sup>1034</sup> 'de bijzondere staat waarin hij zich bevindt' → *saṃprāpta* (Skr.): de bijzondere staat die hij bereikt heeft. Het begrip '*saṃprāpta*' heeft verschillende betekenissen, afhankelijk van de context waarin het wordt gebruikt.

Over het algemeen wordt '*saṃprāpta*' vertaald als 'aangekomen', 'bereikt', 'gekomen' of 'verworven'. In de context van spirituele ontwikkeling en zelfrealisatie verwijst '*saṃprāpta*' naar het bereiken van verlichting of bevrijding (Skr. *mokṣa*) uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. *saṃsāra*).

Het begrip wordt gebruikt om de staat van iemand te beschrijven die deze spirituele doelen bereikt heeft. Vandaar ook mijn vertaling: 'de bijzondere staat waarin hij zich bevindt'.

<sup>1035</sup> 'De staat waarin hij zich bevindt is niet onder woorden te brengen': Zelfrealisatie laat zich niet definiëren door woorden en concepten.

<sup>1036</sup> Vergelijk dit ook met de allegorische omschrijving in de *Dhammapada*, *Gāthās* 92 en 93: 'Zij die de leegte en de ongeconditioneerde bevrijding ervaren hebben: hun spoor is moeilijk te volgen—zoals het spoor van vogels in de lucht'.

<sup>1037</sup> *Ātmārāma* (Skr.): iemand die tevreden is met het 'ware zelf' (Skr. *ātmā*). Iemand die geen niet van het zelf (Skr. *ātman*) en tevreden is in het zelf. In het Nederlands zou je dit kunnen vertalen als 'iemand die in het zelf verheugd is' of 'iemand die vreugde vindt in het zelf'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* en de bredere *vedānta*-filosofie, verwijst '*ātmārāma*' naar iemand die spiritueel verlicht is en die innerlijke vreugde, vrede en vervulling gevonden heeft door zich te realiseren dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) één is met het universele Zelf (Skr. *Brahman*). Zulke persoon heeft geen externe wereldse verlangens of behoeften omdat hij de hoogste staat van gelukzaligheid bereikt heeft.

Een *ātmārāma* is een zelf-gerealiseerd persoon. Een *Jñānī* die de ultieme bevrijding en vreugde heeft gevonden door zich te verbinden met het Zelf. Zie ook volgende voetnoot.

*Revātīnandana*, 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 zelf-gerealiseerde persoon van ongelimiteerd geluk. Hij concentreert zich immers op het Zelf, op het *Brahman*, op het Allerhoogste.'

<sup>1038</sup> 'het Zelf': het begrip 'Zelf' verwijst naar het Absolute; het Ultieme; het Puur Bewustzijn; de Opperste Werkelijkheid. Het is een concept dat in de Indiase filosofie en spiritualiteit gebruikt wordt om het finale doel van het leven te beschrijven, i.c. het overstijgen van dualiteit en het bereiken van verlichting.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is Puur Bewustzijn de onveranderlijke en onsterfelijke werkelijkheid die ten grondslag ligt aan alle verschijnselen in de wereld van verandering en dualiteit. Het is de Ultieme Werkelijkheid die voorbijgaat aan alle concepten en beperkingen van de geest (zoals verlangens, angsten, conditionering, oordelen...) en het ego.

Door het realiseren van het 'Zelf', overstijgt de yogi de illusies van de wereld en wordt hij één met de Absolute Werkelijkheid. Het begrip 'Zelf' wordt geassocieerd met het Sanskrietwoord 'Brahman', dat eveneens verwijst naar het Absolute. Brahman wordt gebruikt om het transcendentale, niet-duale en onveranderlijke aspect van het universum aan te duiden, terwijl het begrip 'jīva' verwijst naar het begrensde, belichaamde, individuele zelf dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat—het zgn. 'ik' waarmee de onwetende mens zich in de relatieve werkelijkheid identificeert.

De 'ware aard' van het individuele zelf is 'ātman', wat identiek is aan Brahman. Het realiseren van de eenheid tussen het individuele zelf en het Universele Zelf wordt beschouwd als de hoogste staat van spirituele verlichting.

<sup>1039</sup> 'zuiver geluk' → sukha (Skr.).

<sup>1040</sup> 'innerlijke vrede' → śāntā (Skr.), in de betekenis van 'innerlijke rust': transcendentale kalmte, de ultieme vrede waarin geen verandering te bemerken is. Het verwijst naar 'tot innerlijke rust gekomen'; 'uitgedoofd zijn'; stilte of mentale kalmte. Naar een toestand van mentale stilte en kalmte, zonder verlangen, emotie of angst.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'śānta' geassocieerd met de aard van het 'ware zelf' (Skr. ātman) en het Absolute Bewustzijn (Skr. Brahman). Het impliceert dat de essentie van het Zelf altijd kalm en onverstoord is, ongeacht de externe omstandigheden of de gemoedstoestand van de geest.

Het bereiken van de staat van 'śānta' wordt beschouwd als het spirituele doel in de Aṣṭāvakra Gītā. Het suggereert dat ware vrede en vervulling gevonden worden door het loslaten van de identificatie met het lichaam, de geest en de wereldse ervaringen, en door te rusten in de stilte van het Zelf.

Daarnaast wordt 'śānta' ook gebruikt om te verwijzen naar diegenen die deze staat van innerlijke vrede hebben gerealiseerd. Het zijn de Wijzen, de Meesters, de Jñānīs die zich bewust zijn van hun 'ware aard' en die hun leven leiden vanuit een staat van vrede en onthechting.

<sup>1041</sup> 'schittering' → tejas (Skr.), in de betekenis van 'luister', energie, spirituele kracht, pracht. Deze innerlijke spirituele kracht is de bron van inzicht en spirituele verlichting. Het wordt gerealiseerd door middel van zelfonderzoek, meditatie, zelfreflectie en de beoefening van deugdzaamheid en onthechting. Wanneer de Jñānī deze spirituele kracht aanspreekt, overstijgt hij de dualiteit van de wereld en wordt hij één met de Absolute Werkelijkheid (Skr. Brahman).

<sup>1042</sup> 'inzicht' → *bodhodaye* (Skr.). Het begrip 'bodhodaye' verwijst naar het ontwaken van het bewustzijn. Het is samengesteld uit de woorden 'bodha', wat bewustzijn betekent, en 'udaya', wat opkomst of ontwaken betekent.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het doel van spirituele oefeningen en inzicht om het bewustzijn tot ontwaken te brengen, zodat de yogi de waarheid van het Zelf en het universum kan begrijpen. Het bewustzijn wordt beschouwd als een sluimerende kracht die in iedereen aanwezig is, maar die moet geïnitieerd worden om spirituele verlichting te bereiken.

Het begrip 'bodhodaye' wordt geassocieerd met het concept van 'bodhi' in de boeddhistische filosofie, wat ook verwijst naar verlichting, ontwaken of 'wakker worden'. Het vormt een belangrijk concept in de Indiase filosofie en spiritualiteit, waarbij het doel is om het bewustzijn te verlichten en te bevrijden van de restricties en conditioneringen van de zintuiglijke wereld.

Door inzicht, d.i. vanaf het moment dat de yogi het Zelf ervaren heeft, 'verandert' de zintuiglijke wereld, die hem tot dan als 'echt', 'vast' en 'stabiel' voorkwam, plots van aard: de wereld transformeert tot een illusoire 'droom', tot een begoocheling, waardoor zij alle aantrekkelijkheid voor hem verliest.

<sup>1043</sup> 'illusie' → *bhramah* (Skr.): begoocheling, verkeerde interpretatie, rondjes draaien. Het begrip 'bhramah' verwijst naar illusie of verwarring, en wordt gebruikt om de beperkingen van de menselijke perceptie en begrip aan te duiden.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de menselijke geest 'gevangen' gehouden in illusies door de dualiteit van de wereld. Deze illusies leiden tot *duḥkha*: de zoektocht naar blijvend geluk in de zintuiglijke wereld vol van verandering is immers een constante bron van frustratie en teleurstelling.

Door middel van spirituele praktijken (meditatie, zelfreflectie, yoga...) kan de yogi inzicht verwerven en het Zelf ervaren, dat voorbijgaat aan de beperkingen van de dualiteit en de geest. Het overwinnen van 'bhramah' wordt als een belangrijke stap beschouwd op het pad van spirituele groei en verlichting.

<sup>1044</sup> 'wereldse objecten' → *artha* (Skr.). Het begrip 'artha' wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om te verwijzen naar materiële welvaart, rijkdom en bezit. Het wordt ook geassocieerd met het vervullen van de materiële behoeften en verlangens van het individu.

Hoewel *artha* belangrijk geacht wordt voor het comfort en de stabiliteit van het individuele bestaan, wordt het in de *Aṣṭāvakra Gītā* ook gezien als een bron van lijden en beperking.

Dit komt omdat de focus op *artha* de aandacht afleidt van de zoektocht naar spirituele waarheid en vrijheid. De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi daarom aan om niet gehecht te zijn aan *artha* en om te beseffen dat ware vervulling en geluk alleen bereikt kunnen worden door middel van spirituele ontwikkeling en bevrijding.

<sup>1045</sup> 'zintuiglijk genot' → *bhoga* (Skr.). Het begrip 'bhoga' wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om te verwijzen naar genot, plezier, vermaak en alle vormen van zintuiglijke bevrediging. *Bhoga* kan geïnitieerd worden door het prikkelen van de zintuigpoorten, zoals eten, drinken, seksueel contact, vermaak en entertainment...

Hoewel *bhoga* in de *Aṣṭāvakra Gītā* niet afgewezen wordt als onbelangrijk of verkeerd, wordt het beschouwd als een bron van tijdelijk, vergankelijk plezier en een potentieel obstakel voor spirituele groei.

Gehechtheid aan *bhoga* kan de geest afleiden van het hogere doel van zelfrealisatie en bevrijding. De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat de enige echte bron van blijvend geluk en voldoening de realisatie van het Zelf is, en dat *bhoga* alleen zinvol is als het ervaren wordt zonder gehechtheid en zonder het hogere doel uit het oog te verliezen.

<sup>1046</sup> 'geluk' → *sukhi* → *sukha* (Skr.). Het begrip 'sukhi' verwijst in de *Aṣṭāvakra Gītā* naar een persoon die gelukkig is, of indirect naar het ervaren van geluk en vreugde. *Sukhi* kan gezien worden als het antoniem van 'duhkhi', wat verwijst naar het ervaren van lijden of naar een persoon die lijdt.

Hoewel de *Aṣṭāvakra Gītā* erkent dat het nastreven van werelds geluk belangrijk kan zijn voor het welzijn van het individu, stelt het ook dat het uiteindelijke doel van het leven niet ligt in het streven naar tijdelijk, vergankelijk geluk, maar in het realiseren van het Zelf en het bereiken van spirituele bevrijding.

'Sukhi zijn' betekent niet, volgens de *Aṣṭāvakra Gītā*, dat men voortdurend in een staat van euforie verkeert, maar eerder dat men in een toestand van innerlijke vrede, tevredenheid en vreugde verblijft, ongeacht de omstandigheden waarin men zich bevindt. Het betekent ook dat men zich terdege bewust is én blijft van de illusoire aard van werelds geluk.

<sup>1047</sup> 'afstand doen' → *parityāga* (Skr.). Het begrip 'parityāga' verwijst naar 'afstand doen van'; 'opgeven' of 'loslaten'. Het wordt geassocieerd met het afstand doen van wereldse bezittingen, relaties en verlangens, evenals met het opgeven van alle vormen van gehechtheid en identificatie met het ego.

*Parityāga* wordt beschouwd als een essentiële stap op het spirituele pad, omdat het de geest bevrijdt van de beperkingen van de wereldse conditionering en de weg vrijmaakt voor zelfrealisatie en bevrijding.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de lezer/toehoorder aan om afstand te doen van alles wat tijdelijk en beperkend is en om te streven naar de realisatie van het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) dat vrij is van elke conditionering en restrictie.

Hoewel *parityāga* meestal geassocieerd wordt met het afstand doen van materiële bezittingen, benadrukt de *Aṣṭāvakra Gītā* dat het ook van toepassing is op mentale en emotionele gehechtheden en identificaties (opinies, meningen, ideeën...).

Het uiteindelijke doel van *parityāga* is om de geest te bevrijden van alle beperkingen en de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren.

<sup>1048</sup> 'plicht' → *kartavya* (Skr.). Het begrip 'kartavya' verwijst naar de plicht of verantwoordelijkheid die een individu heeft in zijn of haar leven. Het woord 'kartavya' is afgeleid van het Sanskriet werkwoord 'kri', wat 'doen' betekent. Het impliceert dat ieder mens een bepaalde taak of verantwoordelijkheid heeft die hij of zij moet vervullen tijdens zijn of haar leven.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* moet deze plicht of verantwoordelijkheid vervuld worden zonder enige gehechtheid of verlangen naar de resultaten ervan, omdat gehechtheid aanleiding geeft tot lijden, i.c. tot verlangen of afkeer en zo tot 'worden' en 'wedergeboorte' (Skr. *bhāva*) leidt. Het begrip 'kartavya' is nauw verbonden met het concept van karma, waarbij de daden van een persoon gevolgen hebben voor zijn of haar toekomstige ervaringen.

Plicht en verantwoordelijkheid zijn moeilijk definieerbaar. Ze slaan immers op de betekenis die wijzelf, als mensen, er aan toekennen. Duidelijker: het gaat over onze geconditioneerde slavernij die het (onwetende) menselijke leven vult. In concreto gaat het over de strijd om het dagelijkse brood; de jacht naar geldgewin; de hechting aan sensueel genot. Wie de wereld als reëel beschouwt, vindt het zijn 'plicht' om te 'zorgen', om verantwoordelijkheid te nemen.

Plichtsgevoel en verantwoordelijkheidszin spruiten finaal voort uit begoocheling. Deze ingebakken conditionering onderwerpt de mens aan de ellende van de wereld. Het 'verschroeit ons hart als de hitte van de zon' (Cfr. voetnoot infra).

<sup>1049</sup> 'hart' → *hṛt* (Skr.). De term verwijst naar het hart, niet zozeer als het fysiek orgaan, maar als het spirituele centrum van het wezen. Als de kern, de essentie. In de vedische filosofie wordt het hart gezien als het subtiele centrum van bewustzijn en het middelpunt van het spirituele leven. Het is het centrum van het individuele bewustzijn en het is de plaats waar het zelf of de essentie metaforisch verblijft. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het hart gezien als de ware thuis van het bewustzijn. Het wordt beschreven als de 'zetel van het bewustzijn'.

<sup>1050</sup> 'verschroeit je hart als de hitte van de zon': een metafoer om aan te geven dat plicht slechts *duḥkha* met zich brengt. Zoals in een vorige voetnoot reeds benadrukt: plichtsgevoel en verantwoordelijkheidszin spruiten finaal voort uit begoocheling. Deze ingebakken conditionering onderwerpt de mens aan de ellende van de wereld. Het 'verschroeit zijn hart als een hete zon'.

<sup>1051</sup> 'stilte laten neerdalen' → *praśama* (Skr.). Het begrip 'praśama' verwijst naar innerlijke rust of vrede. Het woord is afgeleid van het Sanskriet werkwoord 'śam', wat 'rusten' betekent. *Praśama* wordt beschouwd als een belangrijk aspect van spirituele ontwikkeling en verlichting.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het bereiken van innerlijke rust niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van de innerlijke houding van een persoon. Het gaat om het kalmeren van de geest en het loslaten van gehechtheid aan de wereldse verlangens en emoties, wat leidt tot een diep gevoel van vrede en vervulling. Het bereiken van *praśama* wordt beschouwd als een belangrijk doel van meditatie en spirituele oefeningen, en wordt aangezien als een essentieel aspect van een gelukkig en vervuld leven.

Slechts door onze gedachten tot rust te brengen, kunnen we ons bevrijden van verlangen en hechting aan de zintuiglijke wereld. Bevrijding is het moment waarop het bij de yogi daagt dat het zintuiglijk leven slechts een uiterst korte begoocheling is, waar wij, als mens', niets mee te maken hebben. Wanneer dit inzicht daagt, verschijnt het ware geluk. Deze kalme rust is als nectar, die als een aanhoudende regenbui ons verschroeiende hart tot nieuw leven wekt.

<sup>1052</sup> 'als een stroom van ambrozijn' → *pīyūṣa* (Skr.); ambrozijn—de drank van de eeuwigheid (Skr. *Amṛtā*). Hier metaforisch gebruikt als antidotum voor het zintuiglijk gif dat de geest onrustig en oververhit maakt. Het is beeldspraak voor inzicht en wijsheid, twee hoedanigheden die leiden tot spirituele verlichting.

*Pīyūṣa* wordt beschouwd als het levenselixir, dat de geest voedt en verheft naar hogere bewustzijnsniveaus. De nectar van inzicht en wijsheid is de bron van onsterfelijkheid, omdat het de geest in staat stelt om de cyclus van geboorte en dood te overstijgen en zich te verenigen met het eeuwige Zelf.

<sup>1053</sup> 'geluk' → *sukha* (Skr.). *Sukha* verwijst naar geluk, vreugde of tevredenheid. Het is een concept dat vaak gebruikt wordt in de vedische filosofie en beschouwd wordt als een belangrijk doel van het menselijk bestaan.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'sukha' vaak geassocieerd met innerlijke vrede en vervulling, die bereikt wordt door het overstijgen van dualiteit en door het realiseren van onze 'ware aard' (Skr. *ātman*).

Het benadrukt dat echte gelukzaligheid niet gevonden wordt in externe omstandigheden of door het verwerven van materiële bezittingen, maar uitsluitend bereikt wordt door innerlijke transformatie en spirituele ontwikkeling.

<sup>1054</sup> 'dit universum' → *bhavo* → *bhāva* (Skr.), hier in de betekenis van 'dit werelds bestaan'; van 'deze existentie'; van 'deze toestand van zijn'; van 'deze wereld'.

Het begrip 'bhavo' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar 'bestaan' of 'zijn'. Het wordt gebruikt om te verwijzen naar de cyclus van geboorte en dood, die bekend staat als *saṃsāra*.

Het begrip 'bhavo' benadrukt dat het bestaan van een individu niet beperkt is tot het huidige leven, maar dat het voortduurt in volgende levens, tenzij men verlichting bereikt en bevrijd wordt uit *saṃsāra*.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'bhavo' vaak gebruikt in relatie tot het ego en de illusie van het individuele zelf. Het benadrukt dat het gevoel van afgescheidenheid en individualiteit slechts tijdelijk is en dat het uiteindelijk zal opgaan in het alomvattende bewustzijn.

Het begrijpen van dit concept en het overstijgen van de illusie van het individuele zelf is een belangrijk onderdeel van spirituele ontwikkeling en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1055</sup> 'dit universum is slechts een mentale constructie', in de betekenis van 'dit bestaan is slechts een begoocheling, een illusie'.

<sup>1056</sup> 'vanuit het hoogste perspectief bekeken' → paramārthataḥ (Skr.) → parama + artha: parama = het hoogste, het ultiemste; artha = werkelijkheid, realiteit. Het begrip 'paramārthataḥ' kan vertaald worden als 'de Hoogste Werkelijkheid'; 'de Ultieme Realiteit' of 'vanuit het hoogste perspectief bekeken' of 'vanuit het standpunt van het ultieme doel'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het begrip naar het perspectief van iemand die de waarheid van het Zelf en de werkelijkheid gerealiseerd heeft en die naar de wereld kijkt vanuit het standpunt van het Hoogste Bewustzijn.

Het betekent, in concreto, dat iets wordt bekeken vanuit het hoogste spirituele perspectief, vrij van illusies en gebaseerd op de 'ware aard' van het Zelf en de Absolute Werkelijkheid.

Het gebruik van 'paramārthataḥ' in de Aṣṭāvakra Gītā nodigt uit tot een verschuiving van onze beperkte, oppervlakkige perceptie naar een dieper inzicht in de werkelijkheid. Het moedigt aan om voorbij te gaan aan de dualiteit en illusies van de wereld en te streven naar het realiseren van de Ultieme Waarheid of het Hoogste Bewustzijn.

<sup>1057</sup> 'In werkelijkheid is het niets' → naṣṭi (Skr.) = 'niets': het is slechts een projectie van het denken. Volgens de Aṣṭāvakra Gītā wordt het universum beschouwd als een manifestatie van het Universele Bewustzijn, dat de enige werkelijkheid is.

<sup>1058</sup> 'van wat werkelijk en niet werkelijk is' → bhāvābhāva (Skr.) → bhāva + abhāva. Concreet: 'zijn en niet-zijn'. Het begrip 'bhāvābhāva' heeft betrekking op de aard van ons bestaan.

'Bhāvābhāva' betekent dat onze 'ware aard' niet begrepen kan worden in termen van dualiteit of tegenstellingen zoals goed of slecht, gelukkig of ongelukkig, aanwezig of afwezig, etc. De zintuiglijke, relatieve werkelijkheid staat voor het afhankelijk bestaan (van een multitude van oorzaken en voorwaarden) van het universum.

Dit zintuiglijke, relatieve bestaan zoals de 'gewone', de niet-geïnstreerde mens het beschouwt, is een groteske illusie. In plaats daarvan zijn deze dualiteiten slechts oppervlakkige kenmerken van het bestaan en moet de yogi zich focussen op de ware werkelijkheid.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā moet de yogi deze dualiteiten transcenderen en zijn bewustzijn richten op het onveranderlijke en tijdloze Zelf, dat zich bevindt voorbij de tijdelijke manifestaties van het leven. Door het overstijgen van deze dualiteit, kan hij zich verbinden met zijn 'ware zelf' (Skr. ātman) en de Ultieme Realiteit (Skr. Brahman) ervaren.

<sup>1059</sup> 'het Zelf is absoluut' → nirvikāra (Skr.) → nir + vikāra: nir = zonder; vikāra = verandering. Nirvikāra = 'onveranderlijk'; 'eeuwig'; 'standvastig'. Verstoken van alle wereldse onvolkomenheden.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirvikāra' gebruikt om de 'ware aard' van het Zelf te beschrijven, dat onveranderlijk is en niet beïnvloed wordt door de veranderlijke omstandigheden van de wereld. Het is de staat van bewustzijn waarin de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman) als één gezien wordt, zonder enige vervorming of verandering.

De tekst van het vers benadrukt dat het bereiken van de staat van nirvikāra enkel mogelijk is door het overstijgen van de dualiteit van het denken en het loslaten van alle mentale concepten en identificaties. In deze bewustzijnsstaat bestaat er geen begrip van goed of slecht, hoog of laag, winst of verlies, enz...

<sup>1060</sup> 'zonder finaliteit' → *nirvikalpa* (Skr.) → *nir* + *vikalpa*: *nir* = zonder; *vikalpa* = onderscheid. *Nirvikalpa* = zonder finaliteit, in de betekenis van 'zonder doel'; 'zonder determinatie'. Zelf staat voor Eén/Niet-twee. Er is bijgevolg geen concurrentie; geen streven. Er valt niets na te jagen, niets te bereiken. Het Zelf is kalm en sereen. Het is 'Stille Ruimte'. Puur Bewustzijn.

<sup>1061</sup> 'onbezoedeld' → *nirañjana* (Skr.): in de betekenis van 'zonder smet'; 'zonder passie'; 'zonder emotie'. Het Zelf kent geen limiet. Het Zelf kan niet omschreven of gedefinieerd worden. Het Zelf kan niets bevatten, noch door iets omvat worden, vermits er niets anders dan het Zelf bestaat.

Vermits het Zelf alle kwaliteiten transcendeert, zijn er geen bezoedelingen. Het universum daarentegen bestaat uitsluitend door onze onwetendheid omtrent het Zelf. In wezen is het universum één grote illusie. Begoocheling. *Māya*.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat de wereld en alles wat daarin verschijnt, inclusief onze individuele identiteiten en ervaringen, niet de Ultieme Werkelijkheid vertegenwoordigen. Ze worden gezien als tijdelijke verschijnselen—manifestaties—die voortkomen uit het spel van de illusie.

De *Aṣṭāvakra Gītā* nodigt uit tot een dieper inzicht in de aard van het bestaan en spoort aan tot het doorzien van de restrictieve aard van de materiële wereld. Het stelt dat onze gehechtheid aan de fysieke vormen en fenomenen van de wereld ons 'gevangen' houdt in de cyclus van geboorte en dood, lijden en verlangen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om voorbij de illusies van de wereld te kijken en de essentie van het Absolute Bewustzijn te realiseren. Hoewel het universum beschouwd wordt als een illusie in de *Aṣṭāvakra Gītā*, betekent dit niet dat het onbelangrijk of zonder betekenis is. Het wijst er op dat het universum een manifestatie is van het Universele Bewustzijn en dat het dienst doet (kan doen) als een platform voor spirituele groei en zelf-realisatie.

<sup>1062</sup> 'spontaan en natuurlijk' → *nirāyāsa* (Skr.), in de betekenis van 'zonder moeite of inspanning'. Maar het vereist wel het doorzien van de illusoire aard van het bestaan en het loslaten van alle gehechtheden.

<sup>1063</sup> 'Als het Zelf gekend is' → *svarūpādānamātrataḥ* (Skr.) → *svarūpa* + *ādāna* + *mātrataḥ*: *svarūpa* = de 'ware aard' van het individuele zelf. Dit is het *ātman*, dat wijst naar het onveranderlijke bewustzijn of de innerlijke essentie die aanwezig is in de verschillende aspecten van de persoonlijkheid en het lichaam; *ādāna* = letterlijk 'het nemen' of 'het accepteren' wat, in spirituele context, verwijst naar het zich identificeren met of aannemen van een bepaalde vorm, zoals het lichaam, de geest of de wereld; *mātrataḥ* = letterlijk 'slechts dat', wat betekent dat uitsluitend hierop de nadruk moet gelegd worden.

*Svarūpādānamātrataḥ* verwijst in de *Aṣṭāvakra Gītā* naar het inzicht dat het 'ware zelf', het *ātman*, alleen maar betrokken is bij het aannemen of accepteren van verschillende vormen of manifestaties, zoals het lichaam, de geest en de wereld.

Dit impliceert dat het *ātman* niet veranderd of beïnvloed wordt door deze vormen, maar er slechts getuige van is. Dit maakt duidelijk dat de yogi, in essentie, Puur Bewustzijn is en niet beperkt tot de restricties van zijn fysieke vorm of conditioneringen.



<sup>1064</sup> 'eindigt' → *virāṭa* (Skr.). De term '*virāṭa*' beschrijft een staat van bewustzijn waarin het individuele zelf opgenomen wordt in het Universele Zelf en zich bewust wordt van zijn eigen essentie als de Universele Realiteit. Het is een staat van non-dualiteit waarin er geen ingebeelde scheiding (meer) bestaat tussen het individuele zelf en het Universele Zelf.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het bereiken van de staat van '*virāṭa*' de ultieme bevrijding, waarbij de persoonlijke conditioneringen en illusies van het individuele zelf overstege worden en het individuele bewustzijn uitgebreid wordt tot het Universele. In deze bewustzijnsstaat wordt het universum ervaren als een manifestatie van het Zelf en wordt het Zelf aanzien als de bron van het universum.

Kortom, '*virāṭa*' verwijst naar een bewustzijnsstaat waarin de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. *ātman*) opgaat in het Universele Zelf (Skr. *Brahman*), waardoor een staat van non-dualiteit bereikt wordt. Puur Bewustzijn. Ruimte.

<sup>1065</sup> 'Als het Zelf gekend is, eindigt de waan' → *vyāmahamātraviratau* (Skr.) → *vyāmoha* + *mātra* + *viratau*: *vyāmoha* = verwarring, disharmonie, gehechtheid, illusie. Het verwijst naar een toestand van verwarring en identificatie met de externe wereld, waardoor men zijn 'ware aard' vergeet; *mātra* = letterlijk 'alleen maar', 'enkel en alleen', 'uitsluitend'; *viratau* = stoppen, ophouden, zich terugtrekken, zich onthouden of afstand nemen.

*Vyāmahamātraviratau* verwijst naar het feit dat de yogi zich énkél moet onthouden van elke vorm van illusie of verwarring. Immers, van zodra de yogi inzicht verworven heeft in het Zelf, eindigt de verwarring. Het verwijst naar de bevrijding van de yogi van zijn gehechtheid aan de illusoire aard van de wereld en naar zijn realisatie van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*).

Het benadrukt het belang van het loslaten van de gehechtheid aan wereldse zaken en illusies om, op deze manier, tot een dieper begrip van het 'ware zelf' te komen. Het nodigt de yogi uit tot het overstijgen van de verwarring en gehechtheid die hem beperken en moedigt hem verder aan tot het realiseren van zijn intrinsieke spirituele aard.

<sup>1066</sup> 'Als de sluier wegvalt, wordt alles helder' → *svarūpa* (Skr.): door inzicht te verkrijgen in het Zelf verschijnt de 'ware aard' van het bestaan, de natuurlijke staat, de ware natuur. Het woord '*svarūpa*' is samengesteld uit twee delen: '*sva*', wat 'zelf' betekent, en '*rūpa*', wat 'vorm' betekent. '*Svarūpa*' betekent dus 'eigen, ware vorm' of 'ware essentie'.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is onze ware essentie—'*svarūpa*'—zuiver bewustzijn. Puur Bewustzijn, dat onveranderlijk, tijdloos en ondeelbaar is. Het is onze diepste kern die vrij is van alle beperkingen en concepten die ons begrensd, belichaamde, individuele ego overeind houden.

De tekst van het vers benadrukt dat het essentieel is om onze 'ware aard' of '*svarūpa*' te realiseren om bevrijd te worden uit de cyclus van lijden en illusie. Het bereiken van deze bewustzijnsstaat vereist het overstijgen van onze gehechtheid aan de materiële wereld en ons ego, evenals het cultiveren van een diepgaand begrip van de Ultieme Realiteit van het bestaan.

Concreet: in de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*svarūpa*' gebruikt als een sleutelbegrip om ons te herinneren aan onze 'ware aard' en ons te helpen ons bewustzijn te richten op datgene wat blijvend is en de Ultieme Realiteit van het bestaan vertegenwoordigt.

<sup>1067</sup> 'Ontdaan van de sluier van onwetendheid' → *nirāvaraṇa* (Skr.) → *nir* + *āvaraṇa*: *nir* = zonder; *āvaraṇa* = belemmering, bedekking. *Nirāvaraṇa* = zonder belemmering, zonder bedekking, zonder sluier, zonder 'gordijn' die belet dat het licht de kamer binnenkomt.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is '*nirāvaraṇa*' de staat van bevrijding die bereikt wordt door het overstijgen van alle beperkingen, illusies en conditioneringen die ons bewustzijn verduisteren en ons ervan weerhouden onze 'ware aard' te realiseren.

Uit de tekst van het vers kan afgeleid worden dat '*nirāvaraṇa*' niet bereikt kan worden door middel van externe inspanningen, maar alleen door een diepgaand begrip en inzicht in de 'ware aard' van het bestaan. Dit vereist een volledig loslaten van alle concepten en identificaties die ons bewustzijn beperken, evenals een complete overgave aan de Ultieme Realiteit van het bestaan.

<sup>1068</sup> 'ontstaat inzicht' → *drṣṭi* (Skr.): het spirituele 'zien en weten'; het 'zien' met het mentale oog, i.c. het zien of waarnemen van de wérkelijke werkelijkheid, zonder de vertekeningen en illusies die door onze geest gecreëerd worden. Het is 'kijken' met een 'alomvattend' oog. Geabsorbeerd zijn in diepe meditatie.

*Drṣṭi* (Skr.) is synoniem van het Pali-woord '*diṭṭhi*', dat meestal een negatieve connotatie heeft (i.c. als een begrip dat naar een persoonlijke, tegensprekelijke 'opinie' of 'stellingname' wijst). Hier wordt '*drṣṭi*' gebruikt in een uitermate positieve betekenis, zoals in de uitspraak van de Boeddha: '*Drṣṭam acalaṃ paraṃ sukhaṃ*'—'Inzicht in de Gelukzalige Ruimte (een metafoor voor *nibbana*), het ultiemste geluk'.

<sup>1069</sup> 'verdwijnt alle smart' → *vītaśoka virājante* (Skr.): eindigt alle verdriet; wordt van alle smart bevrijd. Het begrip '*vītaśoka virājante*' betekent, letterlijk vertaald: 'zij die vrij zijn van verdriet schitteren'.

Dit wil zeggen dat iemand die vrij is van verdriet en lijden in staat is om te schitteren door innerlijke vreugde en geluk, ongeacht de omstandigheden, omdat hij/zij zich bewust is van de 'ware aard' van het Zelf en van de Ultieme Werkelijkheid. Deze uitdrukking illustreert de spirituele idealen van de *Aṣṭāvakra Gītā* en benadrukt het belang van het streven naar innerlijke vrijheid en verlichting, waarbij de yogi zich bevrijdt van de ketenen van verdriet en lijden en schittert als innerlijk licht.

<sup>1070</sup> 'eeuwig' → *sanātana* (Skr.). Het begrip '*sanātana*' betekent 'eeuwig' of 'onveranderlijk'. Het wordt vaak gebruikt in de context van de 'ware aard' van het Zelf en de Ultieme of Absolute Werkelijkheid. Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het Zelf of 'de ziel', de ware essentie van een individu—een eeuwige en onveranderlijke entiteit die niet aangetast kan worden door tijd, ruimte of materie. Het is onsterfelijk, zonder begin of einde en blijft altijd bestaan, zelfs nadat het lichaam is vergaan. Opgelet: Deze 'ziel' is niet 'persoonlijk', niet 'toegewezen', niet 'separaat'. Deze 'ziel' staat voor het Zelf. Voor Brahman. Voor Puur Bewustzijn.

De Ultieme Werkelijkheid, ook wel Brahman genoemd, wordt beschouwd als *sanātana*. Het is de bron van alle creatie, van het universum en van alle levende wezens. Het is eeuwig en onveranderlijk en vormt de essentie van alles wat bestaat.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*sanātana*' gebruikt om de aard van het Zelf en de Ultieme Werkelijkheid te beschrijven als tijdloos, onveranderlijk en eeuwig. Het benadrukt het belang van het begrijpen van deze essentie omdat het leidt tot bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood en tot eenheid met de Absolute Werkelijkheid.

<sup>1071</sup> 'bevrijd' → *muktā* (Skr.). Een gerealiseerde beoefenaar—een *Jñānī*—die zijn ware, natuurlijke staat gerealiseerd heeft (Skr. *ātman*) is vrij en leeg: leeg van cerebrale ballast en volkomen bevrijd. Het resultaat van dit proces is een ge'heel'de mens.

<sup>1072</sup> 'terwijl al de rest slechts futiele gedachten zijn'. De betekenis van dit vers is dat de hele zintuiglijke wereld één grote begoocheling is. Een illusie. Wie dit in zijn volle essentie begrijpt, zal zich nooit als een dwaas gedragen.

<sup>1073</sup> 'een futiele gedachte—een begoocheling' → *kalpana* (Skr.): een illusie, een decoratie; een inbeelding; een fantasie. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'kalpana' gebruikt om te verwijzen naar het feit dat de wereld zoals we die waarnemen, een illusie is die gecreëerd wordt door onze verbeelding. Het suggereert dat onze geest de neiging heeft om de werkelijkheid te vervormen en te interpreteren op basis van onze opinies, vooroordelen en conditioneringen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat de illusie ontstaat door onze gehechtheid aan de uiterlijke wereld en door onze identificatie met fysieke vormen en fenomenen. We zijn verblind door onze verlangens, angsten en conditioneringen, waardoor we de werkelijkheid vertroebelen, be'smet'ten en vast komen te zitten in een vicieuze cirkel van geboorte en dood.

De illusie creëert een gevoel van afgescheidenheid en dualiteit, waarbij we onszelf zien als afzonderlijke individuen die losstaan van de rest van het universum. We hechten waarde aan materieel bezit, sociale status, relaties en andere wereldse aspecten, omdat ze ons ego schragen zonder te beseffen dat ze tijdelijk, vluchtig en vergankelijk zijn.

De *Aṣṭāvakra Gītā* spoort aan tot het doorzien van de illusie en het realiseren van de 'ware aard' van het zelf en het universum. Het vers moedigt aan om voorbij de uiterlijke verschijnselen te kijken en de diepere realiteit te ontdekken die voorbijgaat aan de dualiteit en tijdelijkheid van de wereld. Het stelt dat het bereiken van zelfrealisatie en spirituele vrijheid betekent dat we de illusie doorbreken en onze 'ware aard' als het tijdloze, onveranderlijke bewustzijn realiseren.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* moeten we ons bevrijden van 'kalpana' om de 'ware aard' van de werkelijkheid te kunnen zien. Dit kan bereikt worden door meditatie en zelfonderzoek, waarbij we onze opinies, conditioneringen en vooroordelen analyseren en ons bewust worden van de werkelijke aard van het Zelf en van de wereld om ons heen.

<sup>1074</sup> 'De 'Meester' (Skr. *dhīra*) staat hier voor de yogi, voor de Wijze, voor de *Jñānī*, die tot inzicht gekomen is en de Zijnservaring beleefd heeft.

<sup>1075</sup> 'een kind': hier gebruikt *Aṣṭāvakra* de metafoor van een kind dat onwetend is en moet oefenen om kennis te verwerven. De vergelijking met het kind kan als volgt verstaan worden: een wijs persoon die alles begrijpt, die inzicht verworven heeft in de 'ware aard' van de dingen, in het Zelf, heeft het niet nodig om zich over te geven aan meditatie, spirituele oefeningen en praktijken omdat hij zich bevrijd heeft van de conditioneringen van zijn geest en inzicht bereikt heeft. Dit staat in schril contrast met iemand die—net zoals een kind—voortdurend moet trainen en oefenen om tot inzicht te komen in de 'ware aard' van de dingen en in het Zelf.

<sup>1076</sup> 'wéét' → *nīścītya* (Skr.): in de betekenis van 'zelf vastgesteld of beslist hebben'; 'zelf-zeker overtuigd zijn van iets'; vastbesloten zijn van de waarheid'.

*Nīścītya* betekent 'beslissen' of 'vaststellen'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt deze term gebruikt in de context van het vaststellen van de waarheid van het 'ware zelf'. De tekst van het vers maakt duidelijk dat het vaststellen van de waarheid van het 'ware zelf', essentieel is voor spirituele groei en bevrijding. Het betekent dat de yogi zich moet bevrijden van alle conditioneringen en beperkende overtuigingen die hem ervan weerhouden de waarheid te zien en zijn 'ware zelf' te realiseren. De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat deze waarheid niet gevonden kan worden door middel van intellectueel begrip of mentale analyse, maar uitsluitend door directe experiëntiële ervaring en zelfrealisatie.

<sup>1077</sup> 'Ātman' (Skr.): het begrip 'ātman' verwijst naar het 'ware zelf', het onveranderlijke, oneindige en onsterfelijke bewustzijn dat de kern vormt van 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 (Skr. *jīva*).

Voor de yogi van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent het begrijpen en realiseren van *ātman* dat de 'ware aard' van het zelf niet beperkt is tot het lichaam, de geest of de conditioneringen. Het impliceert het herkennen van de innerlijke essentie die onveranderlijk en tijdloos is, en die de kern vormt van iemands wezen (Skr. *ātman*).

Door de beoefening van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de yogi aangemoedigd om de *illusoire* aard van de persoonlijkheid en de identificatie met de externe wereld te doorzien. Het streven is om *ātman* te realiseren als het 'ware zelf', dat de bron van vreugde, vrede en vrijheid is. Het erkennen van *ātman* leidt tot zelfrealisatie en het ervaren van een diepe innerlijke verbondenheid met het Universele Bewustzijn.

<sup>1078</sup> 'Brahman' verwijst, voor de beoefenaar van de *Aṣṭāvakra Gītā*, naar het ultieme, onveranderlijke en ondeelbare kosmische bewustzijn. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *Brahman* beschreven als de hoogste realiteit die alle individuele vormen en manifestaties overstijgt.

Het is de allesdoordringende en tijdloze essentie van het universum, het alomtegenwoordige bewustzijn dat aan de basis ligt van alles wat bestaat. Het is de Opperkracht, de Absolute Ruimte, die beschouwd wordt als onpersoonlijk.

Volgens de vedantijnen is *Brahman* zowel de efficiënte als de materiële oorzaak van het zichtbare universum, de essentie waaruit alle manifestaties worden voortgebracht en waarin ze terug worden opgenomen. *Brahman* is de finale Zelfrealisatie.

Voor de yogi van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent het begrijpen en realiseren van *Brahman* het besef 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. Het is de bron van alle leven, bewustzijn en creatie.

Door de beoefening van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de yogi uitgenodigd om de beperkingen van de begrensde, belichaamde, individuele identiteit te overstijgen en de eenheid met *Brahman* te realiseren. Het streven is om het concept van afgescheidenheid en dualiteit te doorzien als een illusie en het Ultieme Bewustzijn dat alles doordringt te ervaren.

Het realiseren van *Brahman* brengt een diep begrip van de universele waarheid en de ervaring van eenheid en verbondenheid van-alles-wat-bestaat met zich.

<sup>1079</sup> 'Wanneer de Wijze weet dat het ātman Brahman is': ātman en Brahman zijn Eén/Niet-twee. Zij zijn het Zelf. Puur Bewustzijn. 'Ātman = Brahman' is een centrale leerstelling in de advaita vedānta-filosofie, waartoe de Aṣṭāvakra Gītā behoort. In het Nederlands betekent 'Ātman = Brahman' dat het individuele bewustzijn (Skr. ātman) identiek is aan het Ultieme Kosmische Bewustzijn (Skr. Brahman).

Voor de beoefenaar van de Aṣṭāvakra Gītā heeft deze uitspraak diepgaande implicaties. Het betekent dat de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) niet gescheiden is van het Universele Bewustzijn (Skr. Brahman). Het suggereert dat er in werkelijkheid maar één Ultieme Realiteit bestaat en dat het individuele zelf identiek is aan die Realiteit.

Voor de yogi betekent dit dat het ervaren van de eenheid van ātman en Brahman het uiteindelijke doel is. Het impliceert het transcenderen van de beperkingen van de individuele identiteit en het realiseren van de essentiële eenheid van alles. Het erkennen van de eenheid van ātman en Brahman brengt het inzicht met zich mee dat het 'ware zelf' universeel, eeuwig en ondeelbaar is.

<sup>1080</sup> 'en alles wat bestaat en niet-bestaat slechts concepten zijn' → bhavābhāva (Skr.) → bhāva + abhāva: vrij van bestaan en niet-bestaan; vrij van existentie en niet-existentie; vrij van zijn of niet-zijn.

De term impliceert dat de dualiteit tussen bestaan en niet-bestaan een mentale constructie is die we creëren in onze geest, maar die niet echt bestaat in de essentie van de werkelijkheid. De zintuiglijke, relatieve, fenomenale werkelijkheid is het afhankelijk bestaan van het universum. Het bestaan zoals de 'gewone', de niet-geïnstrueerde menselijke geest het beschouwt, is een illusie. De absolute, noumenale werkelijkheid is het Zelf—Puur Bewustzijn. De relatieve existentie en niet-existentie gelden niet voor het ātman. Ze zijn slechts fictief, niet reëel. Het ātman transcendeert beide.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat de dualiteit van bhavābhāva een illusie is en dat de Ultieme Werkelijkheid non-duaal is. Het is een staat waarin alle concepten van dualiteit en tegenstellingen overstegen worden en waar het individuele bewustzijn één is met het absolute, Brahman.

Het begrip bhavābhāva herinnert ons eraan dat onze ervaringen van dualiteit en tegenstellingen niet de werkelijke aard van de werkelijkheid weergeven, maar slechts een beperkte en vervormde weerspiegeling zijn van de oneindige en ondeelbare werkelijkheid. Het begrip van bhavābhāva is daarom een belangrijk aspect voor het realiseren van de non-duale aard van de werkelijkheid en het bereiken van spirituele verlichting.

<sup>1081</sup> 'vrij van begeerte' → niṣkāma (Skr.) → niṣ + kāma: niṣ = zonder, geen; kāma = wens. Niṣkāma = vrij van begeerte, zonder verlangen. Niṣkāma = uitstijgen boven elk verlangen, boven elk streven. Niṣkāma verwijst naar de staat van bewustzijn waarin de yogi handelt zonder begeerte naar persoonlijk gewin, respectievelijk zonder gehechtheid aan de vruchten van zijn handelingen.

Door te handelen zonder begeerte naar persoonlijk gewin—zonder intentie—bevrijdt de yogi zich van de gevolgen van zijn daden en komt hij dichtbij de waarheid die voorbij de dualiteit van goed en kwaad gaat.

Door te handelen zonder gehechtheid aan de vruchten van zijn daden, zuivert hij zijn geest en richt hij zich op de hogere doelen van het leven, zoals zelfrealisatie en het bereiken van spirituele verlichting.

<sup>1082</sup> 'wat weet, zegt of doet de Meester die zich bevrijd heeft van verlangen?' Een aperte vraag verdient een duidelijk antwoord:

*De Meester die de Zijnservaring van het Zelf beleefd heeft, is vervuld van weten. Hij hoeft niets méér te weten. Immers, wereldse verschijnselen komen hem uiterst nietswaardig voor: ze zijn voor hem noch werkelijk, noch onwerkelijk. Ze zijn 'niets'. Illusies. Begoochelingen. Ontdaan van elke eigendunk weet, zegt en doet hij niets. 'Gevestigd in het Zelf' verblijft hij in stille gelukzaligheid.*

<sup>1083</sup> 'De Meester die alle mentale constructies overstegen heeft' → *tūṣṇīmbhūta* (Skr.), in de betekenis van 'de Meester die inzicht verworven heeft in de 'ware aard' van de dingen, in het Zelf'. Het is de *Jñānī* die wéét en in stilte verblijft, genietend van zijn Zelfrealisatie'.

<sup>1084</sup> 'volledig' → *sarvam* (Skr.). 'Sarvam' benadrukt het concept van een allesdoordringend geheel, waarbij geen enkel aspect van de realiteit wordt uitgesloten. Het verwijst naar het feit dat er geen afgescheidenheid bestaat tussen het individu en de wereld, maar wel een volledige onderliggende eenheid en verbondenheid.

<sup>1085</sup> 'gaat volledig voorbij aan denkbeeldige concepten': een geïnstrueerde yogi, een Meester, een *Jñānī*, die inzicht verworven heeft in het Zelf, doorziet de leugen van dualistische begrippen. Hij wéét dat alles één is en maakt daarom zulk onderscheid (Skr. *vikalpana*) tussen tegengestelde dingen niet meer.

*Vikalpana* = 'verbeelding' of 'conceptualisatie'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'vikalpana' naar het proces van mentale constructie, waarbij de geest concepten, ideeën en denkbeelden vormt. *Vikalpana* is het vermogen van de geest om de werkelijkheid te interpreteren, te labelen en te categoriseren op basis van mentale concepten en begrippen.

'*Vikalpana*' wordt gezien als een vorm van illusie of misleiding, omdat het de neiging heeft om de geest te beperken en de 'ware aard' van de realiteit te vertroebelen. Het verwijst naar het creëren van mentale constructies die afwijken van de directe ervaring en ons verwarren door beperkte perspectieven en onjuiste aannames.

De *Aṣṭāvakra Gītā* nodigt de yogi uit tot het doorzien van de beperkende aard van 'vikalpana' en het transcenderen van het mentale proces van conceptvorming. Het moedigt hem aan om voorbij de mentale constructies te kijken en de werkelijkheid te ervaren zoals ze is, zonder tussenkomst van concepten en interpretaties. Direct. *Experiëntieel*. *Anubhāva*.

De *Aṣṭāvakra Gītā* nodigt uit tot het realiseren van de non-duale aard van het bestaan, waarin alles met elkaar verbonden is en de conceptuele tegenstellingen vervagen.

<sup>1086</sup> wéét' → *nīścītya* (Skr.): zelf vastgesteld of beslist hebben; zelfzeker overtuigd zijn van iets; vastbesloten zijn van de waarheid van iets.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt deze term gebruikt in de context van het vaststellen van de waarheid van het 'ware zelf'. De tekst van het vers maakt duidelijk dat het vaststellen van de waarheid van het 'ware zelf' essentieel is voor spirituele groei en bevrijding. Het betekent dat de yogi zich moet bevrijden van alle conditioneringen en beperkende overtuigingen die hem ervan weerhouden de waarheid te zien en zijn 'ware zelf' te realiseren. De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat deze waarheid niet gevonden wordt door middel van intellectueel begrip of mentale analyse, maar uitsluitend door directe experiëntieële ervaring en zelfrealisatie.

<sup>1087</sup> 'Alles is het Zelf' → *sarvamātmēti* (Skr.). Het begrip 'sarvamātmēti' verwijst naar het besef dat alles het Zelf is. Het verwijst naar de non-duale aard van de werkelijkheid. Het begrip benadrukt dat er geen fundamentele scheiding of dualiteit bestaat tussen het individuele zelf en de rest, maar dat alles de expressie is van hetzelfde éne Bewustzijn.

Het besef van *sarvamātmēti* is de hoogste realisatie in de Indiase filosofie en spiritualiteit. Het is het doel van alle spirituele praktijken en zoektochten. Het betekent het overstijgen van de beperkte en conditionele identiteit die we toekennen aan onszelf en het besef van de non-duale aard van de werkelijkheid als een allesomvattend Puur Bewustzijn.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het realiseren van *sarvamātmēti* essentieel is voor spirituele verlichting en dat het beoefenen van meditatie en yoga de middelen zijn om dit te bereiken. Wanneer de yogi het inzicht van *sarvamātmēti* realiseert, realiseert hij ook zijn 'ware aard' als Puur Bewustzijn en transcendeert hij alle dualiteit en dito tegenstellingen.

<sup>1088</sup> 'De Meester die tot innerlijke vrede gekomen is' → *upaśānta* (Skr.): de yogi die 'stil geworden is'; die inzicht ervaren heeft in het Zelf. *Upaśānta* betekent 'volledig gekalmeerd' of 'volledig rustig'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'upaśānta' gebruikt om te verwijzen naar de staat van spirituele rust en kalmte die bereikt wordt door meditatie en zelfonderzoek. Deze staat wordt beschouwd als de ultieme staat van bewustzijn waarin alle mentale ruis en afleidingen verdwenen zijn en het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) volledig gerealiseerd is.

<sup>1089</sup> 'geen verwarring' → *vikṣepa* (Skr.): afleiding. 'Vikṣepa' verwijst naar de mentale ruis en afleidingen die de yogi afhouden van het realiseren van zijn 'ware zelf' of *ātman*. Het omvat alle gedachten, emoties en begeerten die hem afleiden van zijn innerlijk pad en hem 'gevangen' houden in de cyclus van geboorte en dood.

Specifiek voor dit vers: doordat er niets (meer) is dat verwarring scheidt, komt zijn gelijkmoedigheid nooit in gevaar. Een gerealiseerde yogi—een *Jñānī*—die zijn zintuigen beheerst, bezit zijn geest in volkomen harmonie en in serene rust. Geen enkele verwarring kan daarom zijn gelijkmoedigheid aantasten.

<sup>1090</sup> 'hij bezit geen meditatieve concentratie' → *aikāgrya* (Skr.): éénpuntige concentratie op één object (Skr. *ekāgratā*). *Aikāgrya* verwijst naar de geestelijke gemoedstoestand waarin de geest volledig gefocust is op één punt of object, zonder afleiding of verstrooiing. Door de beoefening van *aikāgrya*, of éénzijdige focus, zuivert men de geest, en brengt hem tot rust, wat leidt tot innerlijke vrede en zelfrealisatie. Dit is een belangrijk aspect van meditatie en spirituele beoefening, waarbij de yogi probeert zijn geest te richten en te concentreren op één object, zoals op de ademhaling of een mantra of een object. *Aikāgrya* is het einddoel van *samathameditatie*: het is diepe concentratie, kalmte, diepe rust. Maar het is géén wijsheid. Wijsheid is de volgende stap. *Aikāgrya* is slechts de sleutel tot wijsheid: het is de techniek, de praktijk die de geest voorbereidt, scherpt en stabiliseert om tot wijsheid te komen. Anders gezegd: *aikāgrya* is het proces dat de geest voorbereidt en focust, terwijl wijsheid de vrucht is van die geconcentreerde geest. Wijsheid spruit voort uit de ervaringen en inzichten die de yogi tijdens die concentratie ontwikkelt. Wijsheid is de reis en de bestemming.

<sup>1091</sup> 'hij bezit geen wijsheid' → *bodha* (Skr.): 'wijsheid'. *Bodha* verwijst naar de wijsheid die iemand bereikt door spirituele beoefening en zelfrealisatie. De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om zijn ware natuur te realiseren en te begrijpen dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) identiek is aan het Universele Bewustzijn. Het bereiken van dit inzicht is het hoogste doel van de spirituele praktijk.

<sup>1092</sup> 'noch onwetendheid' → *mūḍhatā* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*mūḍhatā*' gebruikt om te verwijzen naar de onwetendheid die de yogi afhoudt van het realiseren van zijn 'ware zelf' of *ātman*. *Mūḍhatā* wordt beschouwd als de oorzaak van alle menselijke lijden en de bron van de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1093</sup> 'noch geluk, noch verdriet.' → *na sukhaṃ na ca vā duḥkhaṃ* (Skr.). Dit vers benadrukt de staat van geestelijke vrijheid die bereikt wordt door het overstijgen van dualiteit en het realiseren van het 'ware zelf' of *ātman*. Het suggereert dat wanneer iemand deze ultieme staat van bewustzijn bereikt, hij zich niet langer laat beïnvloeden door de ups en downs van het leven en niet langer gehecht is aan het zoeken naar geluk of het vermijden van pijn en verdriet.

Het vers suggereert niet dat iemand die deze staat bereikt geen emoties meer zal voelen, maar wel dat hij zich niet langer zal identificeren met deze emoties. Hij zal in staat zijn om te genieten van geluk, resp. om verdriet te verdragen, zonder erdoor overweldigd of beïnvloed te worden.

<sup>1094</sup> 'die zich bevrijd heeft uit zijn conditionering' → *nirvikalpa* (Skr.). 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, louter Puur Bewustzijn.

<sup>1095</sup> 'verlies en winst' → *lābhālābha* (Skr.) → *lābha* + *alābha*: *lābha* = winst; *alābha* = verlies. Het begrip '*lābhālābha*' verwijst naar de dualiteit die inherent is aan de wereld en het menselijk bestaan. Het gaat over de fluctuaties van het leven, zoals winst en verlies, succes en falen, blijdschap en verdriet, zaken die de mens voortdurend beïnvloeden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*lābhālābha*' gebruikt om te benadrukken dat het nastreven van alleen winst en vermijden van verlies ons niet bevrijdt van lijden. Het suggereert dat het verlangen naar winst en het vermijden van verlies een illusie is en dat echte vrijheid alleen gevonden kan worden door het overstijgen van deze dualiteit en het realiseren van het 'ware zelf'.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt op deze manier het belang van het bereiken van een staat van geestelijke vrijheid waarin men niet langer beïnvloed wordt door de ups en downs van het leven. Het suggereert dat deze staat bereikt kan worden door middel van zelfonderzoek, meditatie en het cultiveren van spirituele kennis en wijsheid.



<sup>1096</sup> 'een verblijf in de hemel' → *svārājya* (Skr.): de metaforische verblijfplaats van het Zelf (Brahman). 'Svārājya' betekent letterlijk 'zelfheerschappij' of 'zelfbestuur'.

Het verwijst naar een toestand van innerlijke vrijheid en onafhankelijkheid, waarin men niet langer 'geregeerd' wordt door de geest en externe omstandigheden, maar in plaats daarvan zijn eigen lot bepaalt en zelf controle neemt over zijn gedachten en daden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'svārājya' gebruikt om te benadrukken dat echte vrijheid uitsluitend gevonden kan worden door zelfrealisatie. Dit kan bereikt worden door zelfonderzoek, meditatie en het cultiveren van spirituele kennis en wijsheid.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat enkel zij die innerlijke vrijheid bereikt hebben, werkelijk vrij zijn, ongeacht hun externe omstandigheden. Het suggereert dat het nastreven van externe macht, rijkdom of prestige de mens niet echt bevrijdt uit *duḥkha* en dat het echte doel van het leven het bereiken van innerlijke vrijheid is.

<sup>1097</sup> 'bedelaar' → *jana* (Skr.). In dit vers van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de figuur van de bedelaar opgevoerd om te benadrukken dat alle mensen, ongeacht hun uiterlijke omstandigheden of sociale status, in essentie gelijk zijn.

Het begrip suggereert dat alle mensen de mogelijkheid in zich dragen om hun 'ware zelf' (Skr. *ātman*) te ontdekken; om innerlijke vrijheid te bereiken en tot zelfrealisatie te komen als ze zich er maar op focussen en zich toewijden aan de spirituele zoektocht.

<sup>1098</sup> 'in een bos' → *vana* (Skr.): in de betekenis van 'in eenzaamheid'.

<sup>1099</sup> 'Het is hem om het even' → *nirvikalpasvabhāvasya* (Skr.), in de betekenis van 'het maakt hem niets uit'. Waarom? Omdat hij vrij is van alle mentale constructies of dualiteiten zoals goed of slecht, mooi of lelijk, enzovoort.

Het is de onveranderlijke, eeuwige aard van het Zelf die altijd bewust is van zichzelf en niet afhankelijk van enige externe factor. Dat is de betekenis van het begrip 'nirvikalpasvabhāvasya' → *nirvikalpa* + *svabhāva*: *nirvikalpa* = zonder conceptuele constructies; *svabhāva* = de inherente aard of essentie van iets.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt deze term gebruikt om te benadrukken dat het ultieme doel van spirituele beoefening is om het Zelf te realiseren als de onveranderlijke en tijdloze Absolute Realiteit en zich niet te identificeren met het tijdelijke, vergankelijke lichaam, de geest of de persoonlijkheid.

<sup>1100</sup> 'het verwerven van verdienste' → *dharma* (Skr.): staat hier voor het (laten) verrichten of uitvoeren van rituelen (water- en vuurrituelen) en/of het brengen van offeranden (o.m. dierenoffers).

<sup>1101</sup> 'wereldse rijkdom' → artha (Skr). Het begrip 'artha' wordt vertaald als 'rijkdom', 'materieel welzijn' of 'materieel doel'. In bredere zin kan 'artha' ook verwijzen naar alle doelen of doeleinden in het leven, zowel materieel als spiritueel.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'artha' vaak in relatie tot de andere doelen van het leven genoemd, namelijk 'dharma' (juist handelen) en 'kāma' (begeerte of zintuiglijk verlangen).

'Artha' is één van de legitieme doelen van het menselijk leven, maar het moet nagestreefd worden met de juiste intentie en op de juiste manier. Een persoon moet bijvoorbeeld niet ten koste van alles streven naar rijkdom: het nastreven van materiële welvaart moet gedaan worden in overeenstemming met de principes van juist handelen en zonder schade te berokkenen aan anderen.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt verder benadrukt dat hoewel 'artha' een legitiem doel is, het niet de hoogste staat van menselijk streven is. Het uiteindelijke doel van het menselijk leven is, volgens de tekst, zelfrealisatie en bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte.

<sup>1102</sup> 'begeerte' → kāma (Skr). In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het woord 'kāma' meestal vertaald als 'zintuiglijk verlangen' of 'begeerte'. Er zijn twee soorten verlangens: verlangens die leiden tot bevrijding en verlangens die leiden tot gebondenheid.

Verlangens die leiden tot bevrijding zijn gericht op zelfrealisatie en spirituele verlichting; terwijl verlangens die leiden tot gebondenheid, gericht zijn op de bevrediging van materiële of zintuiglijke verlangens en egoïstische doeleinden.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat, hoewel verlangens natuurlijke behoeften zijn in het menselijk bestaan, het uiteindelijke doel van het leven niet het bevredigen van materiële verlangens is. In plaats daarvan moeten mensen hun verlangens onder controle houden en hun geest richten op het realiseren van het Zelf en het bereiken van spirituele verlichting.

<sup>1103</sup> 'het maken van onderscheid' → vivekatā (Skr). Het woord 'vivekatā' kan vertaald worden als 'onderscheidingsvermogen' of 'onderscheidend bewustzijn'. Het verwijst naar het vermogen om onderscheid te maken tussen wat werkelijk is en wat niet werkelijk is, tussen Zelf en niet-Zelf, tussen waarheid en onwaarheid, tussen goed en kwaad, enz.

Belangrijke opmerking: in de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'vivekatā' niet beschouwd als dualiteit, maar eerder als een vorm van onderscheidingsvermogen of helder inzicht. 'Vivekatā' verwijst naar het vermogen om het 'ware zelf' (Skr. ātman) te onderscheiden van de begrensde, belichaamde, fysieke lichaam-geest-identificatie en de wereldse fenomenen.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is het Zelf transcendentiaal en niet onderhevig aan dualiteit. Het is de essentie van het bewustzijn dat alles doordringt en alle concepten van dualiteit overstijgt. Het realiseren van dit transcendente Zelf is datgene wat leidt tot verlichting en bevrijding uit de illusoire wereld van dualiteit. Dus, in plaats van dualiteit te bevorderen, benadrukt de Aṣṭāvakra Gītā dat 'vivekatā' juist het vermogen is om dualiteit te doorzien en te overstijgen.

Het is het inzicht dat het 'ware zelf' onafhankelijk is van enig concept van dualiteit, zoals goed of slecht, geluk of lijden, enzovoort. Door 'vivekatā' te cultiveren, ontwikkelt men het vermogen om de illusie van dualiteit te doorbreken en het 'ware zelf' (Skr. ātman) te realiseren dat de non-duale werkelijkheid vertegenwoordigt. Het is een middel om de waarheid te onderscheiden van de illusoire wereld en de werkelijkheid te ervaren die voorbij dualiteit ligt.

<sup>1104</sup> 'dualistische begrippen' → *dvandva* (Skr.). Het woord '*dvandva*' verwijst naar het concept van dualiteit of naar tegenstellingen, dichotomieën. '*Dvandva*' verwijst naar de dualistische aard van de werkelijkheid, waarin tegenstellingen zoals goed en kwaad, pijn en plezier, geluk en verdriet, winst en verlies, enz. bestaan. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat dualiteit inherent is aan de wereld van de fenomenen en dat deze dualiteit ons beperkt en afhoudt van het bereiken van spirituele verlichting en bevrijding.

Het doel van yoga en spirituele praktijken is om ons te helpen deze dualiteit te transcenderen en ons bewustzijn te bevrijden van de beperkingen van dualiteit.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* kunnen we dualiteit transcenderen door het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen (Skr. *vivekatā*), meditatie (Skr. *samādhi*) en zelfrealisatie (Skr. *mokṣa*). Wanneer we onze 'ware aard' als het onveranderlijke, non-dualistische Zelf realiseren, worden dualiteiten beschouwd als illusoir en compleet onbelangrijk.

<sup>1105</sup> 'heeft hij volkomen getranscendeerd', in de betekenis van 'hij heeft zich volkomen bevrijd van dualiteit'.

<sup>1106</sup> 'De Meester die in dit leven tot bevrijding is gekomen': de *Jñānī*, de gerealiseerde yogi die inzicht verworven heeft in de 'ware aard' van de werkelijkheid; inzicht in het Zelf; die de Zijnservaring beleefd heeft.

<sup>1107</sup> 'De Meester die in dit leven tot bevrijding is gekomen' → *jīvanmuktā* (Skr.) → *jīvan* + *muktā*: *jīvan* = bevrijd terwijl hij nog leeft; dus vóór zijn dood; *muktā* = bevrijd. Door zijn inzicht in het Zelf, is hij bevrijd uit de cyclus van wedergeboorte vooraleer hij sterft.

Een *jīvanmuktā* is een persoon die bevrijd is van alle onwetendheid en beperkingen die veroorzaakt worden door de dualiteit van het bestaan. Deze persoon heeft het inzicht verworven en in zichzelf gerealiseerd dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) identiek is aan Brahman. Daardoor heeft hij alle angst, twijfel, en beperkingen achter zich gelaten.

Een *jīvanmuktā* wordt dan ook omschreven als iemand die in dit leven de hoogste staat van bevrijding bereikt heeft, zonder dat hij hoeft te wachten op de dood om bevrijding te ervaren. Het is iemand die volledig leeft in het huidige moment en die niet beïnvloed wordt door de gebeurtenissen in de wereld om hem heen.

Intern is deze Meester volkomen bevrijd: verlangen is hem volkomen vreemd. Hetzelfde geldt voor het stellen van handelingen: het laat hem Siberisch koud. Het enige dat hem nog in de zintuiglijke wereld houdt, is zijn lichaam. Maar het karma dat zich nog 'zou' manifesteren in zijn huidige leven (Skr. *prārabdha-karma*) beïnvloedt hem niet meer. Een *jīvanmuktā* wordt immers beschouwd als iemand die volledig gerealiseerd is en dus bevrijd van alle vormen van karma: een *jīvanmuktā* is iemand die spiritueel verlicht is en zich volledig bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*) en de aard van de Absolute Werkelijkheid (Skr. Brahman).

Door dit bewustzijn heeft een *jīvanmuktā* zich bevrijd uit de cyclus van geboorte en dood en is hij verlost van alle karma. Als zodanig wordt aangenomen dat een *jīvanmuktā* niet langer beïnvloed wordt door de effecten van *prārabdha-karma*, hoewel de effecten ervan zich nog steeds in zijn leven kunnen manifesteren tot het moment dat het lichaam sterft.

Anders gezegd: een *jīvanmuktā* is zich bewust van het feit dat het *prārabdha-karma* bestaat en dat de effecten ervan nog steeds kunnen optreden, maar hij is er niet langer aan onderworpen en wordt er niet langer door beïnvloed.

<sup>1108</sup> 'heeft geen enkele verplichting of verantwoordelijkheid meer' → *kṛtya* (Skr.). 'Kṛtya' is een term die verwijst naar handelingen die uitgevoerd worden als een plicht of een verantwoordelijkheid, zonder te verlangen naar de vruchten van die handelingen.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'kṛtya' gezien als een belangrijke spirituele discipline of beoefening. Het betekent dat de yogi zijn plichten en verantwoordelijkheden vervult zonder gehechtheid aan de resultaten van die handelingen. Anders gezegd, hij vervult zijn plichten uitsluitend omdat het moreel of spiritueel juist is om ze te doen en niet omdat hij, in ruil ervoor, iets wil bekomen.

Dit idee is nauw verbonden met het concept van 'karma yoga' in de vedische filosofie, waarbij handelingen worden uitgevoerd als een middel tot spirituele bevrijding en niet als een middel om persoonlijke verlangens te bevredigen. Het beoefenen van 'kṛtya' of karma yoga wordt gezien als een belangrijke stap in de richting van spirituele vooruitgang en bevrijding uit het lijden.

<sup>1109</sup> 'hart' → *hṛt* (Skr.). De term verwijst naar het hart, niet zozeer als het fysiek orgaan, maar als het spirituele centrum van het wezen. Als de kern, de essentie. In de vedische filosofie wordt het hart gezien als het subtiele centrum van bewustzijn en het middelpunt van het spirituele leven. Het is het centrum van het individuele bewustzijn en het is de plaats waar het zelf of de essentie verblijft. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het hart gezien als de ware thuis van het bewustzijn. Het wordt beschreven als de 'zetel van het bewustzijn'.

<sup>1110</sup> 'Voor de in dit leven bevrijde Meester is er enkel het leven zelf, hier en nu'. Er valt niets meer te doen, niets te vermijden en niets te zoeken. De *Jñānī* staat tevreden in het leven zoals het is. Als *jīvanmuktā* (zie voetnoot supra) bezit hij geen gehechtheid (meer) aan het stellen van daden, noch aan verlangens, noch aan resultaten. De Meester leeft in een staat van complete tevredenheid en vervulling, zonder enige behoefte om iets te doen, te vermijden of te zoeken.

Dit betekent niet dat de verlichte persoon passief is, maar eerder dat hij spontaan en moeiteloos handelt vanuit een staat van innerlijke vrijheid en vreugde. De *Jñānī* is vrij van alle mentale verontreinigingen en dualiteit, en leeft in een staat van non-dualiteit en innerlijke rust. Dit vers benadrukt dat bevrijding niet iets is dat in de toekomst wordt bereikt, maar een staat van 'zijn' die in het huidige moment ervaren wordt door middel van zelfrealisatie.

<sup>1111</sup> 'Waar is de bevrijding?' → *muktatā* (Skr.). Het woord 'muktā' betekent 'bevrijd' en de toevoeging van het achtervoegsel '-tā' duidt op de staat van bevrijding of verlichting. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'muktatā' bedoeld als de staat van bevrijding van alle mentale en emotionele beperkingen en de staat van onthechting aan alle wereldse verlangens en bindingen. Het is de staat van volledige vereniging met het Universele Bewustzijn en het ervaren van de 'ware aard' van het zelf als Puur Bewustzijn. Deze staat van bevrijding wordt beschouwd als het ultieme doel van de yogi.

<sup>1112</sup> 'Verheven Ziel' → *Mahātmā* (Skr.) → *mahā + ātman*: *mahā* = verheven; *ātma* = ziel.

<sup>1113</sup> 'die tot rust gekomen is' → *viśrānta* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'viśrānta' gebruikt om te beschrijven hoe de geest in een staat van diepe innerlijke vrede kan rusten, zonder enige mentale onrust of stress. Dit wordt gezien als een belangrijke staat voor spirituele beoefening en meditatie, omdat het de geest in staat stelt om zich te concentreren en te verbinden met het hogere bewustzijn. Het is ook een staat van innerlijke vrede en rust, waarin de yogi zich volledig bewust is van het huidige moment en vrij van zorgen is over verleden en toekomst.

<sup>1114</sup> 'de wereld van begeerte' → *viśva* (Skr.). Het Sanskrietwoord 'viśva' verwijst naar het concept van het universum = naar het geheel van alles wat bestaat, inclusief zowel materiële als immateriële elementen, vormen en manifestaties. Op deze manier is het concept van 'viśva' nauw verbonden met het idee van 'māyā', de illusoire aard van de wereld die ons ervan weerhoudt de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen. 'Viśva' is in deze context de manifestatie van 'māyā', die ons doet geloven dat we als afzonderlijke individuen bestaan, gescheiden van de rest van de wereld en van het Kosmische Bewustzijn. De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt echter dat de 'ware aard' van de werkelijkheid niet te vinden is in het 'viśva', maar in het Bewustzijn dat aan alle dingen ten grondslag ligt. Het doel van de spirituele zoektocht is om dit Bewustzijn te 'ontdekken' en zich te bevrijden uit de illusoire aard van de wereld, om uiteindelijk verenigd te worden met het Kosmische Bewustzijn.

<sup>1115</sup> 'over wat al dan niet wáár is' → *sarvasaṃkalpa* (Skr.) → *sarva* + *asankalpa*: *sarva* = volledig, in zijn geheel; *asankalpa* = zonder allerlei beschouwingen en reflecties die er—in wezen—niets toe doen. Dit zijn mentale constructies, ideeën, opinies en overtuigingen die gevormd zijn door ervaringen, conditioneringen en cultuur. Deze mentale constructies beïnvloeden hoe een persoon de wereld ziet en ervaringen interpreteert. De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat spirituele bevrijding of verlichting bereikt kan worden door het transcenderen van deze mentale constructies. Dit betekent dat de beoefenaar moet leren zich vrij te maken van zulke mentale constructies en overtuigingen die de geest beperken en beïnvloeden, om zo tot Zelfrealisatie te komen.

<sup>1116</sup> 'Wat kan iemand die bevrijd is nog doen' → *nirvāsanaḥ kiṃ kurute* (Skr.). Deze zin verwijst naar de houding van een verlicht persoon die niet langer gehecht is aan de wereld en zijn concepten. Voor zo'n persoon is het niet nodig om speciale inspanningen te doen om onthechting te bereiken, omdat hij al in een staat van onthechting verkeert.

<sup>1117</sup> 'Zelfs als hij kijkt, ziet hij niets' → *Paśyannapi na paśyati* (Skr.). Deze zin verwijst naar de toestand van de Meester die tot inzicht gekomen is. Door zijn verworven inzicht is de hele fenomenale wereld voor hem onwerkelijk, begoochelend, illusoir. Wat valt er voor hem immers aan interessants te zien? Daarom kan men van hem niet zeggen (of verlangen) dat hij het universum als reëel, als 'bestaand' beschouwd. Anders verwoord: 'Als hij kijkt, ziet hij niets dat werkelijk of substantieel is'.

<sup>1118</sup> 'Ik ben Brahman' → *Yena dr̥ṣṭam paraṃ brahma* (Skr.), letterlijk vertaald: 'Datgene wat gezien wordt als het hoogste Brahman'. Brahman staat voor Puur Bewustzijn of Ultieme Realiteit. Het is de allesdoordringende en tijdloze essentie van het universum, het alomtegenwoordige bewustzijn dat aan de basis ligt van alles wat bestaat. Het is de Opperkracht, de Absolute Ruimte, beschouwd als onpersoonlijk.

Volgens de vedantijnen is Brahman zowel de efficiënte als de materiële oorzaak van het zichtbare universum, de essentie waaruit alle manifestaties worden voortgebracht en waarin ze terug worden opgenomen. Brahman is de finale Zelfrealisatie. Voor de yogi van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent het begrijpen en realiseren van Brahman het beseft 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. Het is de bron van alle leven, bewustzijn en creatie. Door de beoefening van de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de yogi uitgenodigd om de beperkingen van de individuele identiteit te overstijgen en de eenheid met Brahman te realiseren. Het streven is om het concept van afgescheidenheid en dualiteit te doorzien en het Ultieme Bewustzijn te ervaren dat alles doordringt. Het realiseren van Brahman brengt een diep begrip van de universele waarheid en de ervaring van eenheid en verbondenheid met-alles-wat-bestaat met zich mee.

<sup>1119</sup> 'heeft dit inzicht nog niet gerealiseerd': zolang de yogi nog spreekt in de 'ik'-vorm is er dualiteit aanwezig. Zolang er dualiteit aanwezig is, is er geen Puur Bewustzijn. Is er bezoedeling. Is er nog 'denken'. Zolang er 'denken' is, is er 'worden'. Zolang er 'worden' is, is er 'ik'. Zolang er 'ik' is, is er dualiteit.

<sup>1120</sup> 'voorbij' → *param* (Skr.), in de betekenis van 'wie het denken heeft getranscendeerd' = wie het inzicht in zichzelf gerealiseerd heeft.; wie er één mee geworden is = Advaita (Eén/Niet-twee).

<sup>1121</sup> 'Is Puur Bewustzijn geworden' → *nīścintā* (Skr.) → *nīś* + *cintā*: *nīś* = zonder; *cintā* = gedachten, denken. *Nīścintā* = zonder gedachten, in de betekenis van 'leeg aan enige reflectie'. *Nīścintā* verwijst naar een staat van geestelijke rust en kalmte, waarin de geest niet verstoord wordt door gedachten, reflecties, vergelijkingen, tegenstellingen. In deze staat van mentale rust blijft enkel het hoogste niveau van bewustzijn over: Puur Bewustzijn. De Absolute Ruimte. Brahman. Het Zelf.

<sup>1122</sup> 'een verwarde geest' → *vikṣipta* (Skr.): een geest in beroering, in onrust, geagiteerd. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'vikṣipta' gebruikt om te beschrijven hoe de geest afgeleid wordt door externe prikkels; gedachten; emoties en verlangens.

Kortom, 'vikṣipta' verwijst naar een staat van verstrooiing, afleiding of onrust in de geest, die overwonnen kan worden door spirituele beoefening en het kalmeren van de geest.

Om de ware aard van het zelf (Skr. *ātman*) en de Ultieme Realiteit (Skr. Brahman) te begrijpen, moet de geest vrij zijn van verstrooidheid (Skr. 'vikṣipta') en zich kunnen concentreren op meditatie en zelfonderzoek.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om de geest te stabiliseren, zodat hij voorbij de illusies van de wereldlijke dualiteit kan kijken en de eenheid van alle dingen kan realiseren.

<sup>1123</sup> 'Een verwarde geest zoekt soelaas in meditatie': een verwarde, bezoedelde geest is het gevolg van onwetendheid (Skr. *moha*). *Moha* zelf leidt tot verlangen, resp. afkeer omdat het subject (het 'ik') zich identificeert met een zintuiglijk object. Door de identificatie te vernietigen (door het 'ik' los te laten) komt de geest tot rust.

<sup>1124</sup> 'De Meester, wiens geest rustig is, onbewogen en niet verstoord wordt door gedachten': de geest van de Meester is zuiver, onbezoedeld, kent geen identificatie meer met wat dan ook, omdat zulke geest geen onderscheid meer maakt: Alles is Eén/Niet-twee. Het is een geest die voorbij alle tegenstellingen is gegaan; een geest die dualiteit heeft getranscendeerd; een geest die dualiteit overwonnen heeft.

<sup>1125</sup> 'kan de 'ware aard' van de werkelijkheid zien', in de betekenis van 'dan zijn alle hindernissen vernietigd die de beoefenaar in onwetendheid houden'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'abhāva' gebruikt om te verwijzen naar de afwezigheid van onwetendheid, beperkingen en gebondenheid die de geest beperken en beïnvloeden. Het is de afwezigheid van deze obstakels die de 'ware aard' van het zelf als *ātman* onthult.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat spirituele bevrijding of verlichting bereikt wordt door het vernietigen van deze obstakels. Dit betekent dat de yogi moet leren zich los te maken van alle beperkende ideeën, opinies en overtuigingen zodat hij een staat van innerlijke vrijheid en verlichting kan bereiken.

<sup>1126</sup> 'Meester' → *dhīra* (Skr.): letterlijk 'Wijze'. In dit hoofdstuk wordt ook het epitheton *Jīvanmuktā* (Skr.) gebruikt. Letterlijk betekent dit begrip 'bevrijd tijdens het leven'. Het is een gerealiseerde yogi die, gezuiverd door het ware inzicht in het zelf, zich bevrijdt van elke toekomstige geboorte.

Een *dhīra* wordt beschouwd als iemand die een diep inzicht verworven heeft in de aard van de werkelijkheid en die zichzelf bevrijd heeft van de wereldse gehechtheden en illusies.

Zo'n persoon leeft in een staat van onthechting en is niet langer onderhevig aan de ups en downs van het leven. Een ander gebruikt synoniem in de verzen van dit hoofdstuk is *Sukhin* (Skr.) = een religieuze ascetische yogi.

Verder vermelden de verzen van dit hoofdstuk ook het begrip *Mahāśaya* (Skr.) = een verheven, hooghartig, edelmoedig, grootmoedig, edel mens. En tenslotte het begrip *Śrīmat* (Skr.) dat verwijst naar een eerbiedwaardige beoefenaar.

Voor een goed verstaan van de inhoudelijke betekenis van deze verzen hou ik eenzelfde terminologie aan: het begrip 'Meester' of 'Jñānī' gebruik ik voor de Verheven Persoon die inzicht in het Zelf, wat Puur Bewustzijn betekent, gerealiseerd heeft. Beter: die Puur Bewustzijn 'is'.

<sup>1127</sup> 'het tegengestelde' → *viparyasta* (Skr.). 'Viparyasta' betekent, letterlijk vertaald, 'verkeerd begrepen' of 'anders waargenomen'. In de context van dit vers verwijst het naar een andere (juiste) perceptie die de Meester heeft over de werkelijkheid dan een niet-geïnstreerde 'wereldling' (cfr. zie de voetnoot infra over 'wereldling').

De wereldling beschouwt de wereld als reëel, vast en substantieel, terwijl de Meester het inzicht verworven en in zichzelf gerealiseerd heeft dat de zintuiglijke wereld illusoir en begoochelend is.

<sup>1128</sup> 'wereldling' → *prthagjana* (Skr.) → *pritha* + *jnana*: *pritha* = zonder; *jnana* = inzicht. Een wereldling is een persoon die wil genieten van de wereld. Spiritueel inzicht laat hem koud. Een *prthagjana* is een ordinar persoon, een geestelijke pauper.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het overstijgen van de beperkingen van de *prthagjana* en het ontwikkelen van een diep spiritueel begrip van de werkelijkheid om tot bevrijding te komen. Een *dhīra*, een wijs persoon, heeft dit hogere inzicht bereikt en is in staat om anderen te helpen bij het overwinnen van hun beperkingen en het bereiken van verlichting.

<sup>1129</sup> 'bezoedeling' → *lepa* (Skr.), in de betekenis van 'smet', 'onzuiverheid', 'onwetendheid'. In de context van de tekst verwijst 'lepa' naar mentale hechting of identificatie met wereldse zaken en ervaringen, die de yogi afleiden van zijn spirituele zoektocht. Wanneer we ons hechten aan de wereld, worden we verstrikt in de illusies van het leven en vergeten we de 'ware aard' van het bestaan.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het loslaten van hechting en het ontwikkelen van een gevoel van onthechting om verlichting te bereiken. Een *dhīra*, een wijs persoon, heeft deze onthechting bereikt en is niet langer onderhevig aan de ups en downs van het leven. In plaats daarvan is hij in staat om de werkelijkheid te zien zoals ze werkelijk is, zonder verstoord te worden door mentale hechtingen of bezoedelingen.

<sup>1130</sup> 'verwarring' → vikṣepa (Skr.): mentale onrust; afleiding. 'Vikṣepa' verwijst naar de mentale ruis en verstrooidheid die ons afleiden van het realiseren van het 'ware zelf'. Het omvat alle gedachten, emoties en begeerten die ons afleiden van ons innerlijke pad en ons 'gevangen' houden in de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1131</sup> 'mediteren' → samādhi (Skr.).

<sup>1132</sup> 'Tot mediteren komt hij niet meer': zolang een geest verward en bezoedeld is, zoekt hij soelaas in meditatie. Zolang er verwarring en bezoedeling is in zijn geest zijn concentratie, meditatie en reflectie hulpmiddelen om tot Zelfrealisatie te komen.

De Meester echter is hieraan voorbijgegaan. De Meester is Puur Bewustzijn. Absoluut Bestaan. Hij is voorbij de zintuiglijke, fenomenale wereld gegaan. Mediteren hoeft niet meer voor hem.

De Aṣṭāvakra Gītā onderwijst hier dat meditatie en spirituele oefeningen nuttig zijn voor beoefenaars die zich (nog) in een staat van dualiteit en verwarring bevinden, omdat ze helpen bij het zuiveren en stabiliseren van de geest en het bevorderen van zelfinzicht.

Wanneer echter iemand de staat van zelfrealisatie bereikt—zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā—wordt die persoon beschouwd als iemand die voorbij de noodzaak van meditatie is gegaan. De Meester wordt dan gezien als Puur Bewustzijn en Absoluut Bestaan en is vrij van identificatie met de zintuiglijke en fenomenale wereld.

Deze tekst geeft aldus de essentiële lering van de Aṣṭāvakra Gītā correct weer met betrekking tot de rol van meditatie en hoe deze evolueert naarmate de yogi zich beweegt in de richting van zelfrealisatie.

<sup>1133</sup> 'vrij' → vihīno → vihīna (Skr.), hier in de betekenis van 'vrij van alle bindingen en identificaties met de wereld van dualiteit'. Het verwijst naar een Meester die zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman), die niet verschilt van het Zelf (Skr. Brahman).

In dit specifieke vers waar het woord 'vihīna' gebruikt wordt—'bhāvābhāva-vihīno yastrpto nirvāsano budhaḥ' → 'Diegene die vrij is van het gevoel van 'zijn' en 'niet-zijn', tevreden en zonder verlangens is, is wijs'—betekent vihīna 'vrij zijn van positieve en negatieve verlangens'.

Een wijs persoon is vrij van de dualiteit van goed en slecht, positief en negatief en handelt zonder de druk om iets te moeten doen.

In andere delen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'vihīna' gebruikt om te verwijzen naar iemand die vrij is van onwetendheid, vrij van gehechtheid aan de materiële wereld en vrij van de illusies van zijn geest.

Over het algemeen duidt het begrip 'vihīna' in de Aṣṭāvakra Gītā op een staat van bewustzijn waarin iemand vrij is van bepaalde mentale of emotionele beperkingen en in staat is om de werkelijkheid te ervaren zoals ze werkelijk is. Yathā-bhūta.



<sup>1134</sup> 'vrij van zijn en niet-zijn' → *bhāvābhāva* (Skr.) → *bhāva* + *abhāva*: vrij van bestaan en niet-bestaan; vrij van existentie en niet-existentie. Het begrip *bhāvābhāva* verwijst naar het onderscheid tussen zijn of bestaan (Skr. *bhāva*) en niet-zijn of niet-bestaan (Skr. *abhāva*). Het begrip vertegenwoordigt de dualiteit van het bestaan, waarbij alles in deze wereld bestaat uit tegenstellingen.

'*Bhāvābhāva*' benadrukt dat alles in het universum een tijdelijk en veranderlijk karakter heeft. Alles wat bestaat, bezit het potentieel om op te houden te bestaan, en alles wat niet bestaat, kan op een bepaald moment tot bestaan komen. Het duidt op het begrip dat de 'ware aard' van het Zelf of Bewustzijn niet bepaald kan worden door concepten van bestaan of niet-bestaan.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het 'ware zelf', het Bewustzijn, vrij is van de dualiteit van bestaan en niet-bestaan. Het overstijgt beide concepten en kan niet omschreven worden door beperkte mentale constructies. Het begrip '*bhāvābhāva*' roept op tot het loslaten van conceptuele denkpatronen die de dualiteit van bestaan en niet-bestaan creëren.

Anders gezegd, '*bhāvābhāva*' nodigt uit tot het transcenderen van het beperkte denken dat de wereld in tegenstellingen van bestaan en niet-bestaan verdeelt, en om te verblijven in het grenzeloze en non-duale Bewustzijn.

<sup>1135</sup> 'hij is wijs' → *yas* (Skr.) → een afkorting voor het woord '*yathārtha*', wat betekent 'zoals het werkelijk is'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*yas*' gebruikt om te benadrukken dat de waarheid niet begrepen kan worden, noch ontsluitend door middel van woorden of concepten, maar uitsluitend ervaren kan worden door direct experiëntieel ervaren. Dit vers stelt dat de Meester zijn inzicht in het Zelf niet enkel als 'kennis' verworven heeft, maar volkomen in zichzelf gerealiseerd heeft: *ātman* is *Brahman*, zonder enig onderscheid. Eén/Geen twee.

<sup>1136</sup> 'hij is tevreden' → *trpta* (Skr.): in de betekenis van 'verheugd'; 'gelukkig'; 'tevreden', 'vervuld'. Hij weét immers dat hij het Zelf 'is'. Puur Bewustzijn. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip '*trpta*' naar de staat van tevredenheid en vervulling die de yogi bereikt wanneer hij zich bewust is van zijn 'ware aard' en dit inzicht realiseert (Skr. *ātman*). De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het realiseren van ons 'ware zelf', dat niet verschilt van het zelf van alle wezens en dat vrij is van dualiteit en beperkingen. Wanneer we deze staat van bewustzijn bereiken, zijn we vervuld en tevreden, ongeacht de omstandigheden waarin we ons bevinden. Het begrip '*trpta*' herinnert ons eraan dat ware vervulling niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van het bewustzijn van onze 'ware aard' en het realiseren daarvan. Het is een staat van diepe innerlijke vrede en voldoening die blijvend is en niet beïnvloed wordt door externe factoren.

<sup>1137</sup> 'vrij van verlangen' → *nirvāsana* (Skr.): Het begrip '*nirvāsana*' verwijst naar de toestand van volledige bevrijding of verlossing. In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*nirvāsana*' beschreven als een staat van vrijheid waar de yogi volledig bevrijd is van de illusies en conditioneringen van zijn geest en zijn ego.

Het is een bewustzijnsstaat waar hij zich realiseert dat het Zelf niet beperkt wordt door tijd, plaats en ruimte van de fysieke wereld, maar dat het de oneindige en tijdloze essentie van het universum is.

Kortom, '*nirvāsana*' verwijst naar de staat van bevrijding van verlangen en het bereiken van innerlijke tevredenheid als een essentieel element van spirituele groei en realisatie.

<sup>1138</sup> 'handelt' → *krta* (Skr.), in de betekenis van 'actief zijn'; 'daden stellen'. Hier verwijst het naar 'gedaan' of 'volbracht'.

<sup>1139</sup> 'Bekeken met een wereldse blik is hij actief, maar in essentie handelt hij niet': alle handelingen die hij stelt zijn vrij van verlangen en van afkeer. Ze zijn niet beoedeld met zelf-zucht. Ze zijn niet intentioneel beladen, vermits hij zich niet identificeert met zijn handelingen. Anders gezegd: als hij daden verricht is hij er—in werkelijkheid—niet intentioneel bij betrokken. Het impliceert een staat van bewustzijn waarin de waarnemer niet beïnvloed wordt door zijn persoonlijke voorkeuren, afkeer, oordelen of interpretaties van de werkelijkheid. In plaats daarvan wordt de wereld gezien zoals ze werkelijk is, zonder enige vorming. Dit noemt men in het Sanskriet 'lokadrṣṭyā'.

Lokadrṣṭyā → *loka* + *drṣṭi*: *loka* = wereld; *drṣṭi* = waarnemen, zien. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'lokadrṣṭyā' naar een manier van waarnemen van de wereld die vrij is van beperkingen en conditioneringen. Met andere woorden, 'lokadrṣṭyā' betekent het hebben van een objectieve, zuivere kijk op de wereld, vrij van de beperkingen van het ego en de geest. Het is een bewustzijnsstaat die geassocieerd wordt met verlichting of spirituele bevrijding.

<sup>1140</sup> 'De Meester laat zich uitsluitend in met wat zich aan hem presenteert': zijn engagement beperkt zich tot wat zich spontaan aan hem manifesteert. Hij wéét dat zijn 'ik' een illusie is —een manifestatie, een projectie van het Zelf. Puur Bewustzijn identificeert zich met niets, is in niets betrokken, is enkel een 'eeuwige getuige'.

<sup>1141</sup> 'actief of niet-actief': het maakt gewoonweg niet uit of hij handelingen stelt of niet.

<sup>1142</sup> 'er is niets dat hem verontrust': vermits zijn handelen niet intentioneel gedreven is en hij zich uitsluitend bezig houdt met wat zich spontaan aan hem presenteert, hoeft niets hem te verontrusten.

<sup>1143</sup> 'vrij van begeerte' → *nirvāsana* (Skr.) → *nir* + *vāsana*: *nir* = zonder; *vāsana* = begeerte; verlangen. *Nirvāsana* = zonder begeerte. Kortom, 'nirvāsana' verwijst naar de staat van bevrijding van verlangen en het bereiken van innerlijke tevredenheid als een essentieel element van spirituele groei en realisatie.

<sup>1144</sup> 'zelfredzaam' → *nirālamba* (Skr.) → *nir* + *ālamba*: *nir* = zonder; *ālamba* = steun, ondersteuning. *Nirālamba* = zonder (externe) steun, in de betekenis van 'zelfredzaam', waarbij de yogi niet (langer) afhankelijk is van externe omstandigheden of objecten voor geluk of vervulling. Het is een staat van zelfrealisatie en spirituele bevrijding waarbij de yogi volledig op zichzelf vertrouwt en niet (langer) gehecht is aan materiële of wereldse zaken.

<sup>1145</sup> 'onafhankelijk' → *svacchanda* (Skr.): onafhankelijk; bevrijd; spontaan. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'svacchanda' naar een staat van vrijheid en autonomie waarin de yogi zijn handelingen spontaan, onafhankelijk en ongehinderd uitvoert, zonder zich te laten leiden door externe factoren, omstandigheden of beperkingen. Het impliceert een bewustzijnsstaat waarin 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 beperking. Het is een staat van verlichting en spirituele bevrijding waarin hij handelt vanuit een diep innerlijk inzicht en verbinding met het Zelf, en niet langer gehecht is aan de beperkingen van zijn geest of de wereldse realiteit.

<sup>1146</sup> 'bevrijd van zijn ketens' → *muktabandhana* (Skr.) → *muktā* + *bandhana*: *muktā* = vrij; bevrijd; *bandhana* = gevangenschap; ketens. *Muktabandhana* = bevrijd uit zijn gevangenschap; bevrijd van zijn ketens.

<sup>1147</sup> 'als een dor blad' → *śuṣkaparṇavat* (Skr.) → *śuṣka* + *parṇavat*: *śuṣka* = droog, dor, verwelkt; *parṇavat* = als een blad. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*śuṣkaparṇavat*' naar een staat van bewustzijn waarin de yogi vrij is van alle gehechtheden en verlangens en daarom onverschillig staat tegenover alle situaties en gebeurtenissen in het leven.

Met andere woorden, '*śuṣkaparṇavat*' betekent dat de yogi zich niet langer laat beïnvloeden door de gebeurtenissen en omstandigheden van het leven en deze accepteert zoals ze zijn, zonder gehechtheid of weerstand. Het is een staat van innerlijke vrijheid en onthechting waarin de yogi niet langer beheerst wordt door zijn geest en emoties, maar in plaats daarvan rust en stabiliteit vindt in zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*).

De *Aṣṭāvakra Gītā* beschrijft de weg naar spirituele bevrijding als het loslaten van alle gehechtheden en verlangens en het bereiken van een staat van innerlijke rust en vrede, vergelijkbaar met het dorre blad dat in de wind waait. Het begrip '*śuṣkaparṇavat*' is een metafoor voor deze staat van onthechting en gelijkmoedige onverschilligheid.

<sup>1148</sup> 'de wind van causaliteit' → *saṃskāravātena* (Skr.) → *saṃskāra* + *vātena*: *saṃskāra* = gewoontepatronen; *vātena* = door de wind. Letterlijk vertaald: 'door de wind van de *saṃskāra*'s'. *Saṃskāra* is het resultaat van vroegere handelingen; reacties op gewaarwordingen (aangenaam, onaangenaam, neutraal); gewoontepatronen. *Saṃskāra* = 'datgene wat ons bezielt'. De betekenis van deze metafoor is dat de Meester zich beweegt—'als een dor blad dat dwarrelt in de lucht'—zonder enige zelfzucht, zonder identificatie met het 'ik'. Zonder begeerte. Zelfredzaam. Onafhankelijk. Bevrijd.

<sup>1149</sup> 'die aan *saṃsāra* ontstegen is': die voorbij de zintuiglijke wereld gegaan is; die de fenomenale wereld getranscendeerd heeft.

<sup>1150</sup> 'vreugde' → *harṣa* (Skr.), in de betekenis van 'verrukking'; 'plezier'; 'voldoening'; 'blijdschap'; 'vervoering'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*harṣa*' gebruikt om een staat van vreugde of gelukzaligheid aan te duiden die voortkomt uit een diep besef van innerlijke vrijheid en vervulling. De staat van *harṣa* wordt beschouwd als het resultaat van het volledig transcenderen van de dualiteit en het ervaren van de eenheid van het bestaan.

Het wordt beschreven als een toestand van intense vreugde en voldoening die niet afhankelijk is van externe omstandigheden of objecten, maar die voortkomt uit een diep besef van het Zelf en de Absolute Realiteit van het bestaan.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *harṣa* beschouwd als het hoogste spirituele 'doel' en beschreven als de essentie van ware wijsheid en bevrijding.

<sup>1151</sup> 'verdriet' → *viṣāda* (Skr.), in de betekenis van 'smart'; 'neerslachtigheid'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*viṣāda*' naar een toestand van emotionele instabiliteit en mentale onrust die veroorzaakt wordt door gehechtheid aan wereldse zaken. Het is een toestand van lijden en verwarring die de yogi ervan weerhoudt zijn 'ware aard' te verwezenlijken en tot Zelfrealisatie te komen.

<sup>1152</sup> 'onbewogen' → *śīṭala* (Skr), letterlijk 'koel—vrij van passie', hier in de betekenis van 'wat geen aanleiding geeft (of kan geven) tot enige emotie of vormverandering'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'śīṭala' naar een toestand van mentale rust en kalmte. Het gaat om een staat van innerlijke koelte en verfrissing die ervaren wordt wanneer de geest vrij is van gehechtheid, verlangen en mentale onrust.

Het Sanskrietwoord 'śīṭala' en het Pali-begrip 'sitibhava' hebben een vergelijkbare betekenis, alhoewel ze afkomstig zijn uit verschillende taalsystemen en tradities.

In het Sanskriet verwijst 'śīṭala' naar 'koel' of 'verfrissend'. Het kan gebruikt worden om fysieke koelte of verkoeling aan te geven, maar het kan ook een symbolische of spirituele betekenis hebben. Bijvoorbeeld, in spirituele teksten wordt 'śīṭala' gebruikt om het koelen, stabiliseren of verzachten van de geest, emoties of spirituele hitte te beschrijven.

Het Pali-begrip 'sitibhava' heeft een soortgelijke betekenis. 'Siti' betekent 'koelte' en 'bhāva' verwijst naar 'worden' of 'zijn'. In een boeddhistische context wordt 'sitibhava' gebruikt om de staat van mentale of spirituele koelte en kalmte aan te duiden.

Het verwijst naar een toestand waarin de geest vrij is van onrust, begeerte en lijden: het 'uitdoven' van onwetendheid, verlangen en afkeer.

<sup>1153</sup> constant → *nityam* (Skr). Het begrip 'nityam' verwijst naar eeuwigheid of permanentie. Het suggereert dat er een onveranderlijke realiteit is die altijd bestaat en onafhankelijk is van de tijdelijke en vergankelijke fenomenen die we in de wereld waarnemen.

In het hindoeïsme wordt het begrip 'nityam' gebruikt om te verwijzen naar het individueel bewustzijn (Skr. *ātman*), dat gezien wordt als het onveranderlijke en eeuwige deel van 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. (Skr. *jīva*).

Waar het op neerkomt is het volgende: wanneer de yogi zich identificeert met zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*) en zijn bewustzijn richt op de eeuwige realiteit, is hij in staat om zich te bevrijden van de illusies van de materiële wereld, waardoor de cyclus van geboorte en dood doorbroken wordt.

<sup>1154</sup> 'geen lichaam heeft' → *videha* (Skr.) = 'zonder lichaam'; 'lichaamloos'; 'onlichamelijk'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'videha' gebruikt om te verwijzen naar een yogi die de identificatie met het lichaam opgegeven heeft en zich volledig bewust is geworden van zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*). Letterlijk betekent 'videha' 'lichaamloos', wat aangeeft dat de yogi geen gehechtheid meer heeft aan het fysieke lichaam en zich volledig bewust geworden is van zijn spirituele aard. Van bewustzijn. Puur Bewustzijn.

<sup>1155</sup> 'onbewogen' → *śīṭala* (Skr), letterlijk 'koel—vrij van passie'; hier in de betekenis van 'wat geen aanleiding geeft (of kan geven) tot enige emotie of vormverandering'.

<sup>1156</sup> 'en vreugde schept in het Zelf' → *ātmārāma* (Skr.), in de betekenis van 'die volledig tevreden en vervuld is in zijn innerlijke zelf (Skr. *ātman*) en geen verlangen heeft naar materiële zaken'.

Een *ātmārāma* is dus iemand die geniet van de innerlijke vreugde en vrede die voortkomt uit de ervaring van zijn 'ware zelf' (Skr. *ātman*). Deze persoon is niet afhankelijk van externe factoren zoals materieel bezit, relaties of prestaties om gelukkig te zijn. In plaats daarvan is hij tevreden met wat hij heeft en vindt hij vervulling in de contemplatie en vereniging met zijn 'ware zelf'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het concept van *ātmārāma* gebruikt om het ideaal van spirituele verlichting te beschrijven, waarbij de yogi in volledige harmonie en vrede met het zelf leeft en zich niet laat beïnvloeden door de dualiteiten van het leven.

<sup>1157</sup> 'beseft dat er nergens verlangen is, noch afkeer' → 'kutrāpi na jihāsāsti hāsā vāpi na kutracit' (Skr.). Deze zin gaat over de essentie van verlichting, waarbij de verlichte persoon vrij is van verlangen en gehechtheid aan wereldse zaken en bijgevolg ook vrij is van zowel vreugde als verdriet.

Het 'nergens' in de zin benadrukt dat deze toestand van verlichting niet afhankelijk is van enige specifieke externe omstandigheid of locatie.

Het impliceert gewoonweg dat de verlichte persoon volledig vrij is en losstaat van dualiteit en beperkingen van de wereld. Een (nog) niet-gerealiseerde yogi die de zintuiglijke wereld nog niet getranscendeerd heeft kan er tijdelijk naar verlangen om te verzaken aan wereldse objecten. De Meester echter, die uitsluitend vreugde schept in het Zelf, heeft zijn verlangen, resp. zijn afkeer, voor wereldse objecten definitief achter zich gelaten. Verzaking is hier dan ook totaal overbodig geworden.

<sup>1158</sup> 'er is niets dat hij ontbeert': vermits de Meester voorbij elk werelds verlangen, resp. afkeer is gegaan, hoeft hij aan niets te verzaken (cfr. voetnoot supra). En vermits hij niet het minste belang meer hecht aan wereldse objecten, krijgt hij nooit het gevoel dat hij iets ontbeert. Verlangen en afkeer laten hem Siberisch koud.

<sup>1159</sup> De geest van de Meester is 'leeg' → *śūnyacitta* (Skr.) omdat er geen gedachten; geen mentale constructies, geen vormveranderingen in zijn denken (meer) zijn; geen emoties: er is uitsluitend het Zelf. Puur Bewustzijn. Een lege geest. Een geest zonder inhoud. Zuiver, zonder smet. Exclusief het Zelf. Zonder bezoedelingen van verlangen en afkeer voor wereldse objecten die emoties en vormveranderingen oproepen.

Om een *śūnyacitta*-geest te bereiken, wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* aangedrongen op meditatie en zelfonderzoek. Door deze praktijken kan de yogi zijn geest zuiveren van gedachten; van mentale constructies; van conditioneringen; van emoties. Hij kan zijn bewustzijn uitbreiden, waardoor hij zich kan verbinden met zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*) en met de essentie van het bestaan (Skr. *Brahman*).

<sup>1160</sup> 'de geest van de Meester doet wat hij wil' → *yadr̥cchā* (Skr.): zijn geest 'handelt' naar eigen goeddunken; spontaan; eigenzinnig; zelfstandig. Hij is immers Meester, geen slaaf. Zonder begeerte. Vrij. Onafhankelijk. Ongebonden. Hij is het Zelf. Puur Bewustzijn. Universeel Bewustzijn. Al-Bewustzijn.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*yadr̥cchā*' gebruikt in de zin van het accepteren van de gebeurtenissen in ons leven zoals ze komen, zonder te proberen ze te controleren of te plannen. Dit wordt beschouwd als een belangrijk concept in de filosofie van *advaita vedānta* en suggereert dat het leven niet onder onze controle staat, maar in plaats daarvan geleid wordt door de krachten van het universum. Door het proces van ontstaan en vergaan.

Het begrip '*yadr̥cchā*' moedigt de yogi aan om niet vast te houden aan verwachtingen en verlangens, maar om de dingen te accepteren zoals ze zijn en te vertrouwen op het universum om hem te leiden. Het wordt gezien als een manier om innerlijke rust en vrede te vinden, te midden van de grootste onzekerheid en onvoorspelbaarheid van het bestaan.

<sup>1161</sup> 'eer' → *nava* (Skr.): 'waardering'; 'lof'; maar ook 'trots' en 'ego'. Het vertegenwoordigt het idee van een zelfgevoel dat gehecht is aan identificaties, verwachtingen en verlangens.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het ego een illusoir aspect van ons bewustzijn dat ons 'gevangen' houdt in de cyclus van lijden en ons vermogen beperkt om de werkelijkheid te begrijpen. Het overstijgen van het ego is daarom van cruciaal belang voor spirituele bevrijding en verlichting.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het loslaten van het ego en het handelen zonder gehechtheid of identificatie. Door het ego te transcenderen, kunnen we ons verbinden met onze 'ware aard' (Skr. *ātman*) en met de essentie van het bestaan (Skr. *Brahman*).

Het begrip '*nava*' wordt gebruikt in de context van het (kunnen) maken van een onderscheid tussen het 'ware zelf' enerzijds en de tijdelijke illusies van het ego anderzijds. Het wordt beschouwd als een belangrijk concept in de spirituele filosofie van de *Aṣṭāvakra Gītā*.

<sup>1162</sup> 'oneer' → *mānatā* (Skr.): hooghartigheid; arrogantie; trots. '*Mānatā*' is een begrip dat in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar 'zelfwaardering' of 'trots'. Het heeft betrekking op het gevoel van superioriteit of inferioriteit dat ontstaat uit de identificatie met ons ego en onze gedachten.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat het gevoel van trots of zelfwaardering een illusie is, die ons beperkt in ons vermogen om de werkelijkheid te begrijpen en ons te verbinden met onze 'ware aard' (Skr. *ātman*). Door ons bewust te worden van de beperktheid van ons ego en onze gedachten, en door ons te focussen op onze 'ware aard', kunnen we dit gevoel van trots of zelfwaardering overstijgen.

Het begrip '*mānatā*' wordt gebruikt in de context van het overwinnen van de beperkingen van ons ego en onze gedachten en wordt beschouwd als een belangrijk concept in de spirituele filosofie van de *Aṣṭāvakra Gītā*.

<sup>1163</sup> 'eer en oneer verstoren hem niet': zijn geest wordt niet in verwarring gebracht door eer of oneer. Vermits hij Puur Bewustzijn in- en uitademt, laten zulke relatieve aspecten van zijn bestaan hem koud.

<sup>1164</sup> '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. Louter spontaan.

<sup>1165</sup> 'onzorgvuldig' → *bālīśa* (Skr.): achteloos, in de betekenis van 'onwetend' of eerder 'dom'. Het duidt op de staat van onwetendheid waarin we verkeren als we niet bewust zijn van onze 'ware aard' en onze relatie met het universum.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat 'bālīśa' een obstakel vormt voor spirituele groei en bevrijding. Door middel van zelfonderzoek en door het ontwikkelen van wijsheid en inzicht, kunnen we ons bewust worden van onze 'ware aard' en ons losmaken uit de staat van 'bālīśa'.

<sup>1166</sup> 'Wie de Meester gadeslaat, kan de indruk hebben dat hij onzorgvuldig is'. De vraag die zich stelt is de volgende: Waarom lijkt de Meester '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 zulke houding ligt in het feit dat de Meester een *Jīvanmuktā* is. Een *Jīvanmukti* handelt zonder intentie, zonder doel, zonder resultaat. Hij 'is' immers het Zelf. Puur Bewustzijn.

Het feit dat hij zijn handelen niet motiveert zoals de niet-geïnstrueerde mens, doet hem overkomen als een dwaas. Het verschil tussen beiden is echter dat de dwaas ver beneden het inzicht- en ervaringsniveau van de Meester functioneert. Uitersten vertonen vaak een treffende gelijkenis.

<sup>1167</sup> 'Gelukkig, tevreden en helder van geest verwijft hij moeiteloos in deze wereld': hoewel de Meester zich in de relatieve wereld bevindt, 'is' hij niet van deze wereld. Hij verwijft in de noumenale dimensie. Daardoor is hij gelukkig en helder van geest. Hij wandelt en verwijft door zijn inzicht moeiteloos in de zintuiglijke wereld.

<sup>1168</sup> 'nadat hij talloze overwegingen en redeneringen gestild heeft': in de betekenis dat de Meester al die overwegingen en redeneringen getranscendeerd heeft nadat hij tot de conclusie gekomen is dat ze geen zoden aan de dijk brengen. Het enige dat werkelijk telt, wat gelukkig maakt en tot innerlijke vrede leidt, is inzicht in het Zelf.

<sup>1169</sup> 'denkt noch weet, hoort noch ziet' → *paśyat* (Skr.) = kijken, zien, opmerken, overwegen. *Paśyat* verwijft naar het vermogen om te zien of waar te nemen. Het heeft een fors bredere betekenis dan alleen de fysieke handeling van 'zien'.

In de context van spirituele verlichting verwijft 'paśyat' naar het vermogen om de 'ware aard' van het zelf en het universum te begrijpen. Het gaat om het vermogen om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is, zonder dat ze vertroebeld wordt door gehechtheid, verlangen en illusie. De Meester houdt zich niet meer bezig met zintuiglijke beuzelarijen. Hij geniet van de Ultieme Zaligheid van het Puur Bewustzijn.

<sup>1170</sup> 'Daar de Meester voorbij verwarring is gegaan': een verwijzing naar het feit dat de Meester een *Jīvanmuktā* is: volkomen bevrijd tijdens dit leven. Als *Jīvanmuktā* leeft hij in het huidige moment; in harmonie met het bestaan en zonder gehechtheid aan het fenomenale bestaan. Zelfs betrokken bij de wereld en in lijn met zijn verantwoordelijkheden, straalt hij innerlijke vrede en geluk uit.

<sup>1171</sup> 'Daar de Meester voorbij verwarring is gegaan, mediteert hij niet meer. Daar hij ongebonden is, streeft hij niet meer naar bevrijding': waarom zou hij ook? Hij is immers bevrijd. Wanneer het inzicht in het Zelf bereikt is, stopt bevrijding. Eindigt samādhi. De Meester 'is' immers bevrijding. Hij 'ademt' het Zelf.

<sup>1172</sup> 'Wanneer hij de wereld bekijkt, beseft hij dat het universum fictie is': de Meester is zich terdege bewust van de illusoire aard van de fenomenale wereld.

<sup>1173</sup> 'De Meester bestaat als het Brahman. Als het Zelf': volkomen onberoerd door de werking van zijn denkvermogen en zijn zintuigen én onberoerd door het universum, verblijft de Meester in de status van het Noumenale; van het Absolute; van het Zelf.

<sup>1174</sup> 'Hij die egoïsme in zich heeft, handelt, ook al doet hij niets' → *yasyāntaḥ syādahaṃkāro na karoti karoti saḥ* (Skr.).

<sup>1175</sup> 'De Meester die (mentaal) vrij is van egoïsme handelt niet, ook al handelt hij (fysisch)' → *nirahaṃkāradhīreṇa na kiñcidakṛtaṃ kṛtaṃ* (Skr.). De betekenis van dit vers kan als volgt vertaald worden: 'De Meester die handelt zonder ego en een stabiele geest bezit, doet niets, zelfs indien hij handelt.' De Meester handelt zonder verlangen naar persoonlijke beloning en zonder enig gevoel van zelfzucht. In deze geestestoestand handelt de persoon spontaan en vrij van de conditioneringen van het ego.

Dit vers benadrukt het belang van het handelen zonder egoïsme en met een stabiele geest. Wanneer het individuele ego (Skr. *ahaṃkāra* → *ahaṃ* + *kāra*: *ahaṃ* = 'ik', het ego; *kāra* = de doener, de maker) niet aanwezig is in de handelingen die gesteld worden, dan 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 de resultaten van zijn acties en blijft hij onverstoorbaar, ongeacht de uitkomst. De Meester is het Zelf. Puur Bewustzijn. De Eeuwige Getuige.

Het vers roept op om ons te concentreren op het handelen zelf, in plaats van ons te richten op het resultaat—de vruchten (Skr. *phala*) van onze acties. Door te handelen zonder egoïsme en met een stabiele geest, behoudt men zijn innerlijke vrede, zelfs in de meest uitdagende omstandigheden en bevrijdt men zich van de ketens van zijn ego. Dit staat voor bevrijding en innerlijke vrede.

<sup>1176</sup> 'onrust' → 'udvigna' (Skr.): agitatie; beroering. Het woord 'udvigna' verwijst naar een staat van mentale onrust of agitatie. Het wordt gebruikt in de context van het geestelijke pad en de zoektocht naar zelfrealisatie.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het nodig is om de geest te kalmeren, te stabiliseren en te bevrijden van onrust om het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) te realiseren.

Een persoon die 'udvigna' is, is iemand die verstoord, onrustig of bezorgd is. Deze toestand wordt als een obstakel beschouwd voor spirituele groei en zelfrealisatie. Het beheersen van de geest en het ontwikkelen van innerlijke rust en kalmte zijn daarom belangrijke aspecten van het geestelijke pad dat in de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt beschreven.

Specifiek voor dit vers: de geest van de Meester is niet onderhevig aan onrust want hij is bevrijd van onwetendheid, verlangen en afkeer.



<sup>1177</sup> 'tevredenheid' → 'santuṣṭa' (Skr.): verheugd; tevreden. Het woord 'santuṣṭa' verwijst naar een staat van tevredenheid, tevreden zijn of tevredenheid tonen.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'santuṣṭa' gebruikt om te beschrijven hoe de ware yogi moet zijn, namelijk tevreden met wat hij of zij heeft en niet op zoek naar materiële verlangens of externe omstandigheden om geluk te vinden.

Tevredenheid wordt beschouwd als een belangrijk aspect van spirituele groei en zelfrealisatie om verschillende redenen:

—Innerlijke vrede: tevredenheid brengt innerlijke vrede. Wie tevreden is met wat hij heeft, ervaart innerlijke rust. Tevredenheid creëert kalmte en sereniteit.

—Loslaten van verlangen: tevredenheid gaat gepaard met het loslaten van verlangen. Tevredenheid vermindert de grip naar externe bevrediging waardoor de yogi zich richt op spirituele ontwikkeling.

—Vermijden van lijden: onverzadigbaar verlangen en de jacht naar materiële bezittingen leiden tot lijden en ontevredenheid. Het nastreven van externe doelen leidt tot stress, angst en ongeluk. Tevredenheid is een manier om lijden te vermijden en vreugde te vinden in het huidige moment.

—Zelfrealisatie: door tevredenheid realiseert de yogi dat ware vervulling en vreugde niet afhankelijk zijn van externe omstandigheden, maar voortkomen uit het realiseren van het innerlijke zelf en het bereiken van eenheid met het Universele Zelf (Skr. Brahman).

—Focus op het innerlijke pad: tevredenheid moedigt de yogi aan om zich te richten op het innerlijke spirituele pad. Wanneer men niet voortdurend afgeleid wordt door de zoektocht naar wereldse verworvenheden, kan meer aandacht besteed worden aan meditatie, zelfreflectie en spirituele oefeningen, wat leidt tot zelfrealisatie.

Samengevat: tevredenheid kalmeert, stabiliseert en maakt de geest los uit de greep van materieel verlangen, verlicht het lijden, vergroot de focus op het innerlijke zelf en draagt bij aan spirituele groei en zelfrealisatie. Het helpt de yogi om voorbij de illusies van wereldse bevrediging te kijken en ware voldoening te vinden in het begrip van de innerlijke werkelijkheid.

<sup>1178</sup> 'De geest van de Meester is niet onderhevig aan onrust of tevredenheid': in tegenstelling tot de geest van de wereldling, die volkomen in beslag genomen is door wereldse besognes, is de geest van de Meester hiervan bevrijd. Dit is het verschil in benadering tussen enerzijds de fenomenale wereld en anderzijds de noumenale wereld. Onrust is geen kenmerk van de absolute wereld.

<sup>1179</sup> 'De geest van de Meester is vrij van actie': vermits er geen intentie aanwezig is—geen motief voorhanden—is er geen handelen. Een motief spruit voort uit wereldse, zintuiglijke overwegingen: verlangen naar iets; ontbering of tekortkoming; identificatie met het lichaam en met het conceptueel denken.

Specifiek voor dit vers: de geest van de Meester is vrij van actie want hij is bevrijd van zelf-zucht.

<sup>1180</sup> 'statisch': de geest is statisch omdat er geen beroering (Skr. vrtti); geen beweging (Skr. spanda) te bespeuren valt in het denkproces van de Meester die zich één weet met het Zelf.

Het woord 'vrtti' komt van de Sanskrietwoorden 'vrt' (omwenteling) en 'ti' (dat wat doet), en verwijst naar de constante bewustzijnsstroom van gedachten en emoties die in ons opkomen en weer verdwijnen.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is het beheersen van de vrtti's van essentieel belang voor spirituele groei en bevrijding. Door de vrtti's te observeren en te begrijpen, kunnen we ons bewust worden van de aard van ons denken en emoties, en uiteindelijk loskomen van hun greep op ons bewustzijn.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'spanda' gebruikt om de universele trillingen of pulsaties van het bestaan te beschrijven. Het woord 'spanda' komt van het Sanskrietwoord 'spadi' (trillen, pulseren) en verwijst naar de fundamentele vibratie van het universum.

Spanda verwijst naar de vitale energie die alles doordringt en leidt tot het ervaren van het leven en de manifestatie van de wereld. Gevorderde beoefenaars van meditatie, yoga en spirituele disciplines kunnen subtiele aspecten van deze hoofdzakelijk innerlijke ervaring ook fysiek waarnemen. Deze trillingen manifesteren zich als een subtiel pulserend of vibrerend gevoel in het lichaam. Spanda kan ook ervaren worden als een gevoel van vitaliteit, levendigheid of een subtiele innerlijke beweging.

Het is echter belangrijk op te merken dat de ervaring van 'spanda' niet noodzakelijk beperkt is tot fysieke sensaties. Het kan zich manifesteren op subtiele niveaus van bewustzijn en innerlijke gewaarwording. Het kan ervaren worden als een diepgaande innerlijke vreugde, een gevoel van expansie, een ontwaken van bewustzijn of een dieper inzicht in de aard van de realiteit. Elke individuele ervaring van 'spanda' is uniek en kan variëren afhankelijk van ieders persoonlijke bewustzijnsstaat, ontwikkelingsniveau en spirituele praktijken.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is het besef van 'spanda' van essentieel belang voor spirituele groei en bevrijding. Door ons bewust te zijn van de trillingen en pulsaties van het bestaan, kunnen we ons verbinden met de diepere essentie van het leven en ons openstellen voor de grenzeloze mogelijkheden van het universum.

De Aṣṭāvakra Gītā beschrijft 'spanda' als de bron van alle schepping en manifestatie. Het is de kosmische dans van Shiva en Shakti, de onafscheidelijke polaire krachten die het universum in beweging houden. Door ons te verbinden met 'spanda' kunnen we de illusoire grenzen van het zelf overstijgen en ons bewust worden van de oneindige eenheid van het bestaan. Geef je eraan over. Dúrf het voelen.

Specifiek voor dit vers: de geest van de Meester is statisch want hij is bevrijd van elke wilsintentie.

<sup>1181</sup> 'vrij van verlangen en van twijfel' → 'nirāsaṃ gatasandehaṃ cittam muktasya rājate': de geest van de Meester is vrij van verlangen en twijfel omdat de Meester voorbij dualiteit is gegaan. Verlangen en twijfel vloeien immers voort uit tegenstellingen.

Dit vers benadrukt de staat van spirituele bevrijding en verlichting, waarin alle verlangens naar wereldse bezittingen en alle twijfels over de spirituele waarheid geëlimineerd zijn. In deze staat schittert het bewustzijn van de verlichte persoon in zijn 'ware aard' (Skr. ātman), omdat het vrij is van de beperkingen van de wereldse conditionering en illusies.

<sup>1182</sup> 'Zonder oorzaak om te handelen' → *nirnimittamidaṃ* (Skr.) → *nir* + *nimitta* + *idaṃ*: *nir* = zonder; *nimitta* = oorzaak, reden; *idaṃ* = 'dit', 'dit hier'. *Nirnimittamidaṃ* verwijst naar het bereiken van een staat van bewustzijn waarin er geen externe oorzaken of redenen meer zijn die ons geluk of lijden beïnvloeden.

*Nirnimitta* = zonder motief; zonder intentie; zonder 'doel'; zonder reden om te handelen. Het gaat om een staat van volledige vrijheid en onafhankelijkheid van externe omstandigheden.

Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is deze staat van *nirnimitta* het uiteindelijke doel van spirituele beoefening, omdat het de *yogi* bevrijdt van de beperkingen van zijn ego en hem in staat stelt om zijn 'ware aard' als *Ātman* = *Brahman* te ervaren.

<sup>1183</sup> Het vers '*nirdhyātum ceṣṭitum vāpi yaccittam na pravartate |nirnimitta-midaṃ kintu nirdhyāyati viceṣṭate*' 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: het denken van de bevrijde Meester is absoluut vrij van egoïsme en derhalve van elk verlangen en elke afkeer dat daaruit voortspruit.

Het bewustzijn is dus niet betrokken bij het 'doen' van activiteiten, maar het blijft zich wel bewust van wat er gebeurt. Het bewustzijn blijft immers 'getuige'. Het concentreert zich op de eigen aard en reflecteert daarover. Dit wordt gezien als een hogere staat van bewustzijn, waarbij de Meester zich bewust is van zijn 'ware aard'—het *ātman*—en zich niet laat meeslepen door externe omstandigheden of activiteiten.

<sup>1184</sup> 'verbijsterd' → *mūḍhatā* (Skr.). Een beoefenaar die inzicht wil verwerven, moet daarvoor over een aantal intellectuele kwalificaties beschikken. Verder moet hij zich zuiveren van zijn bezoedelingen. Kortom hij moet de oorzaken en voorwaarden scheppen waardoor de geschikte omgeving gecreëerd wordt om tot inzicht te komen.

Doet hij dit niet dan zal de beoefenaar verward blijven, verbijsterd raken over al hetgeen hij hoort of verneemt over de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is.

Dit vers benadrukt het belang van spiritueel ontwaken en bewustzijn. Zelfs als iemand de waarheid hoort, zal hij niet verlicht worden als hij niet in staat is om deze waarheid te begrijpen en te absorberen.

<sup>1185</sup> 'waarheid' → *tattva* (Skr.): de waarheid, in de betekenis van 'de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn' → *yathārtha* (Skr.): 'wat conform is aan de werkelijkheid'; 'de ware natuur van de dingen'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*tattva*' gebruikt om de 'ware aard' van het Zelf en de werkelijkheid te beschrijven. Het begrijpen van deze waarheid is essentieel voor spirituele groei en bevrijding uit het lijden. Het benadrukt dat de 'ware aard' van het Zelf en de werkelijkheid niet te vinden zijn in de externe wereld van zintuiglijke waarneming, maar dat ze alleen te vinden zijn door middel van innerlijke reflectie en zelfonderzoek.

<sup>1186</sup> 'maar ook een verstandig man aarzelt als hij de Waarheid uitgelegd krijgt': In de Upanishads wordt er op verschillende plaatsen op gewezen dat 'zelfkennis' een zeldzaam iets is.

De Kathopanishad vermeldt het volgende: 'Misschien één op vele duizenden streeft naar volmaaktheid [naar bevrijding, naar mokṣa] en onder de gezegenden 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 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 zijn eigen beperkte denkpatronen en niet openstaat voor nieuwe inzichten, blijft hij onwetend en dwaas, zelfs als de waarheid duidelijk voor hem gepresenteerd wordt. Het is belangrijk om de eigen beperkingen en vooroordelen te erkennen en de geest open te stellen voor nieuwe kennis en inzichten om spirituele groei en begrip te bevorderen. Sektarisch en dogmatisch denken is uit den boze. Altijd. Géén muurtjes. Zelfs géén baksteen.

<sup>1187</sup> 'éénpuntigheid' → ekāgratā (Skr.) → ekā + gratā: ekā = één; gratā = gericht zijn op. Ekāgratā kan vertaald worden als 'éénpuntigheid' of 'eenheid van geest'. Het verwijst naar de staat van geestelijke concentratie waarin de geest volledig gefocust is op één object, gedachte, mantra, of meditatie-oefening, en vrij is van afleidingen en verstrooiing. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt ekāgratā geassocieerd met zelfrealisatie en de bevrijding van de geest. Door de geest te concentreren en te zuiveren, krijgt de yogi inzicht in de 'ware aard' van het zelf en de werkelijkheid. Dit leidt tot de bevrijding van de geest van de illusies van het ego en van de identificatie met het materiële bestaan.

Kortom, in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'ekāgratā' naar de staat van geestelijke concentratie waarin de geest zich volledig richt op één enkel object of gedachte. Door middel van 'ekāgratā' ontwikkelt men de capaciteit om de geest te kalmeren, de stroom van gedachten te verminderen en diep in het huidige moment te zijn. Het stelt de beoefenaar in staat om een dieper niveau van bewustzijn te ervaren en zich bewust te worden van subtiele aspecten van de geest en de werkelijkheid.

Het bereiken van ekāgratā, een éénpuntige geest, is cruciaal om inzicht te verkrijgen in de non-dualistische aard van het zelf en de werkelijkheid. Wanneer de geest volledig gefocust is en vrij is van afleidingen, kan de yogi de illusoire aard van het ego en de wereld om hem heen doorzien. Dit leidt tot de realisatie van de eenheid van het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman), wat uiteindelijk resulteert in bevrijding (Skr. mokṣa) van het cyclische lijden (Skr. saṃsāra) in de hindoeïstische filosofie.

Concreet: ekāgratā is een cruciaal concept in de Aṣṭāvakra Gītā. Het verwijst naar de staat van geestelijke concentratie en éénpuntigheid die leidt tot bevrijding van de geest van illusies en identificatie met het materiële bestaan. Zelfrealisatie is hier het logische gevolg van.

<sup>1188</sup> 'temmen' → nirodha (Skr.), in de betekenis van 'bevrijden'. Het begrip 'nirodha' verwijst naar het concept van bevrijding of verlossing uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra) in het hindoeïsme. Het betekent letterlijk 'onderdrukking' of 'beëindiging' en wordt vaak gebruikt in de context van het beëindigen van verlangen en gehechtheid die lijden veroorzaken.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirodha' beschreven als de staat van complete stilte en rust van de geest, waarin alle verlangens en gedachten verdwenen zijn en men in contact komt met het Universele Bewustzijn.

<sup>1189</sup> 'de Meester' → *dhīra* (Skr.).

<sup>1190</sup> 'die in het Zelf verwijft' → *paśyat* (Skr.): die het Zelf ziet; waarneemt; aanschouwt; observeert en ertoe nadert. *Paśyat* verwijft naar het vermogen om spiritueel te zien of waar te nemen. Het heeft een bredere betekenis dan alleen de fysieke handeling van 'zien'. In de context van spirituele verlichting verwijft '*paśyat*' naar het vermogen om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en het universum (Skr. *Brahman*) te begrijpen.

Het gaat om het vermogen om de werkelijkheid te zien zoals ze wérkelijk is, zonder dat ze vertroebeld wordt door gehechtheid, verlangen en illusie.

<sup>1191</sup> 'heeft nergens behoefte aan' → *mudhā* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijft het begrip '*mudhā*' naar de staat van onwetendheid, dwaling of illusie. *Mudhā* wordt gebruikt om iemand te beschrijven die verward of misleid is.

In de context van spirituele beoefening, vertegenwoordigt *mudhā* de staat van gehechtheid aan materiële zaken en het niet realiseren van de 'ware aard' van de Absolute Werkelijkheid, die volgens *advaita vedānta* de eenheid van alles is. De tekst benadrukt de noodzaak van zelfrealisatie om uit deze staat van onwetendheid te komen en de waarheid van het bestaan te begrijpen.

<sup>1192</sup> 'hij is in zichzelf gevestigd' → *sthita* (Skr.): In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijft het begrip '*sthita*' naar een persoon die gevestigd is in zijn 'ware zelf' of in zijn ware natuur. *Sthita* betekent 'gevestigd zijn in'.

'*Sthita*' verwijft naar de staat van verlichting of zelfrealisatie. Het duidt op iemand die vrij is van innerlijke conflicten, gehechtheden en identificaties met het fysieke lichaam, de geest en wereldse zaken. Het is een 'stabiele, vaste staat van 'zijn' waarin de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' als het onveranderlijke, ondeelbare en tijdloze zelf (Skr. *ātman*).

In de context van spirituele beoefening, vertegenwoordigt '*sthita*' de staat van iemand die bevrijd is uit zijn gehechtheid aan materiële zaken en die zijn 'ware zelf' gerealiseerd heeft. Zo'n persoon heeft de staat van onwetendheid of dwaling (Skr. *mudhā*) achter zich gelaten en is gevestigd in zijn 'ware aard', die volgens *advaita vedānta* de eenheid van alles is.

<sup>1193</sup> 'innerlijke rust' → *nirvṛti* (Skr.): het begrip '*nirvṛti*' verwijft naar het bereiken van volledige innerlijke rust en vrede. '*Nirvṛti*' betekent 'bevrijding'; 'ophouden' of gewoonweg 'stilte'. Het staat voor 'vervulling'.

'*Nirvṛti*' is nauw verbonden met het concept van '*vairāgya*' of onthechting, waarbij de yogi afstand neemt van werelds verlangen en zich richt op de spirituele zoektocht naar zelfrealisatie. Het duidt op een staat van innerlijke vrede en tevredenheid die voortkomt uit het begrijpen van de vergankelijkheid en onbevredigdheid van wereldse genoegeus.

In de context van spirituele beoefening, vertegenwoordigt *nirvṛti* de staat van iemand die volledig bevrijd is van alle verlangens, gehechtheden en mentale activiteit. Zo'n persoon heeft zijn 'ware zelf' gerealiseerd en is gevestigd in een staat van diepe innerlijke rust en vrede, onafhankelijk van externe omstandigheden.

De tekst van het vers benadrukt het belang van het streven naar '*nirvṛti*' als één van de belangrijkste doelen van spirituele beoefening en als de ultieme staat van bevrijding en verlichting.

<sup>1194</sup> 'door te handelen' → *prayatna* (Skr.). 'Prayatna' verwijst naar inspanning, inzet of streven. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het streven naar verlichting of zelfrealisatie niet gebaseerd kan zijn op externe handelingen of inspanningen, maar uitsluitend op het inzicht dat de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. *ātman*) identiek is aan het Universele Zelf (Skr. *Brahman*).

Het is belangrijk om te stellen dat deze nadruk op (experimenterend) inzicht niet betekent dat er geen inspanning nodig is. 'Prayatna' in de betekenis van 'inspanning', blijft belangrijk om de geest te richten en te concentreren op het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) en om gewoontepatronen (Skr. *samskāra*'s) te doorbreken.

Kortom, in de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'prayatna' naar de inspanning die nodig is om de geest te richten op het 'ware zelf', terwijl men tezelfdertijd bewust blijft van het feit dat de uiteindelijke verlichting niet afhankelijk is van externe handelingen of inspanningen. Het blijft dansen op een dunne koord. Spontaan aanvoelen waar je mee bezig bent.

<sup>1195</sup> 'door niet te handelen' → *aprayatna* (Skr.) → *a* + *prayatna*: *a* = zonder, geen; *prayatna* = door te handelen. *Aprayatna* = zonder daden te stellen; door 'stil' te blijven; door het onderdrukken van elke mentale en lichamelijke activiteit.

<sup>1196</sup> 'innerlijke vrede' → *nirvṛta* (Skr.): rust; tevredenheid; geluk; plezier, gelukzaligheid; hier in de betekenis van 'tot uitdoving komen'; 'zich bevrijden uit *samsāra*'.

<sup>1197</sup> Slechts door inzicht—experimenterend inzicht in de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) én het realiseren van dit inzicht—kan de yogi tot innerlijke rust komen → *tattvaniścayamātreṇa prājñā bhavati* (Skr.) → *tattva* + *niścayamātreṇa* + *prājñā*: *tattva*: verwijst naar de waarheid of realiteit van het bestaan; *niścaya-mātreṇa* betekent 'door te begrijpen' en 'door het realiseren van'; *prājñā* verwijst naar wijsheid die verkregen is door het directe begrip van de waarheid.

*Tattvaniścayamātreṇa prājñā bhavati* betekent, letterlijk vertaald: 'Slechts door het begrijpen van de waarheid wordt men wijs'; i.c. door de persoonlijke vaststelling van de waarheid; door de persoonlijke realisatie van inzicht in de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*).

Door het diepgaande begrip van de waarheid, van de non-dualiteit van het bestaan en de illusoire aard van de wereld, wordt men 'prājñā'—wijs of verlicht. Het duidt op een staat van bewustzijn waarin men vrij is van onwetendheid, verwarring en lijden, en waarin de yogi zich bewust is van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en het universum (Skr. *Brahman*).

Deze zin benadrukt het belang van het inzicht en de realisatie van de waarheid als de sleutel tot het bereiken van verlichting.

Het impliceert dat het niet voldoende is om alleen maar kennis te nemen of informatie te verzamelen, maar dat het persoonlijk inzicht ('het experimenterend ervaren') in de 'ware aard' van het bestaan de basis vormt van ware wijsheid.

<sup>1198</sup> De 'mensen' waarover het in dit vers gaat zijn diegenen die zich nog niet bevrijd hebben van hun gehechtheid aan de wereld. Het zijn diegenen die nog uitsluitend vastgeklit zijn aan spirituele beoefening (Skr. *abhyāsa*).

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*abhyāsa*' gebruikt om te verwijzen naar spirituele oefeningen of praktijken die gericht zijn op het bereiken van spirituele groei en zelfrealisatie.

*Abhyāsa* kan worden vertaald als 'oefening', 'training' of 'herhaling'. Het vormt een belangrijk concept in de yogatraditie en wordt gebruikt om het proces van het trainen van de geest en het cultiveren van spirituele discipline te beschrijven.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*abhyāsa*' in combinatie geplaatst met '*vairāgya*' (onthechting; verzaking; gelijkmoedige onverschilligheid; afstand nemen van wereldse zaken) als een tweeledige benadering van spirituele ontwikkeling. '*Abhyāsa*' en '*vairāgya*' zijn complementaire benaderingen voor spirituele ontwikkeling.

*Abhyāsa* omvat verschillende vormen van spirituele oefeningen, waaronder meditatie, ademhalingsoefeningen, *yoga-asana*'s, zelfonderzoek en andere praktijken die gericht zijn op het kalmeren van de geest en het ontwikkelen van innerlijke rust en concentratie.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat uitsluitend '*abhyāsa*' niet voldoende is om spirituele verlichting te bereiken. Het moet gecombineerd worden met '*vairāgya*', dat wil zeggen, afstand nemen van wereldse zaken en verlangens, om tot een diepere realisatie van de 'ware aard' van het zelf te komen.

De combinatie van *abhyāsa* en *vairāgya* is krachtig omdat ze elkaar aanvullen. *Abhyāsa* biedt de structuur en de gerichte inspanning—de 'techniek'—om de geest te kalmeren, bewustzijn te vergroten en spirituele groei te bevorderen. *Vairāgya* helpt bij het verminderen van afleidingen en het loslaten van gehechtheden die de geest gevangen houden, waardoor ruimte gecreëerd wordt voor innerlijke vrede, helderheid en diepgaande spirituele ervaringen.

Door *abhyāsa* en *vairāgya* in balans te brengen, kunnen beoefenaars een dieper begrip van zichzelf en de aard van de werkelijkheid ontwikkelen, en uiteindelijk streven naar zelfrealisatie en bevrijding. Beide vormen zijn essentieel op het pad van spirituele ontwikkeling en in combinatie versterken ze elkaar.

<sup>1199</sup> 'Puur Bewustzijn dat tot ontwaken leidt' → *śuddham buddham* (Skr.): *śuddham* = puur, oorspronkelijk, wat waar is; *buddham* = wat tot inzicht voert.

'*Śuddham buddham*' verwijst naar het Zuiver Bewustzijn, het 'ware zelf', dat vrij is van de beperkingen van de geest (zoals verlangen, angsten, conditioneringen, oordelen...) en de illusies van de wereld.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat dit Puur Bewustzijn de 'ware aard' is van het individuele zelf (Skr. *ātman*) én het Universele Zelf (Skr. *Brahman*). Het is de betrachtning van spirituele praktijken en inspanningen om dit Ultieme Bewustzijn te realiseren en te belichamen.

Wanneer iemand dit Puur Bewustzijn volledig realiseert, wordt hij of zij bevrijd van de beperkingen van de geest (zoals verlangens, angsten en oordelen) en de illusies van de wereld, en bereikt hij of zij een staat van permanent gelukzalig bewustzijn.

<sup>1200</sup> 'volle aandacht' → *priyaṃ pūrṇaṃ* (Skr.): letterlijk vertaald: 'onze volle liefde moet wegdragen'; in de betekenis van 'onze totale prioriteit moet hebben'.

*Heel concreet gesteld: het is uitsluitend omwille van het Zelf, dat de yogi zijn liefde richt naar de objecten van de wereld. Hoe intrinsiek diep dit in de advaita vedānta-filosofie werd geïnterpreteerd, lezen we in de Brihadaranyaka Upanishad (IV.5.6), waar Yajnavalkya zich tot zijn vrouw richt met deze woorden: 'Niemand heeft ooit de echtgenoot liefgehad om zijnenwil: het is omwille van het Zelf dat de echtgenoot wordt bemind'.*

*Dit maakt duidelijk waarop de 'volle aandacht' van deze versregel gestoeld is. Het handelt hier over 'absolute aandacht'—of beter: 'absolute liefde' t.o.v. het Zelf. De onwetende 'mens' (Skr. *prthagjana*) bezit deze gesteldheid (nog) niet en richt zijn aandacht bijgevolg op wereldse manifestaties i.p.v. op het Zelf.*

*'Priyaṃ pūrṇaṃ' beschrijft dus de toestand van volledige vervulling en gelukzaligheid die bereikt wordt wanneer het individuele zelf zijn 'ware aard' als Zuiver Bewustzijn compleet realiseert.*

*De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat 'priyaṃ pūrṇaṃ' de 'ware aard' van het individuele zelf is (Skr. *ātman*) en dat dit het doel moet zijn van onze spirituele inspanningen om deze staat van complete vervulling en gelukzaligheid te realiseren.*

*Wanneer het individuele zelf deze toestand bereikt, wordt het bevrijd van de beperkingen van de geest (zoals verlangen, angsten, conditioneringen, oordelen...) en de illusies van de wereld en ervaart het een blijvende staat van gelukzaligheid.*

*Samengevat: 'priyaṃ pūrṇaṃ' verwijst naar een bewustzijnsstaat van volledige vervulling en gelukzaligheid die voortvloeit uit het begrijpen van de innerlijke essentie van het zelf (Skr. *ātman*) en het ervaren van de tijdloze en onveranderlijke aard van het bestaan (Skr. *Brahman*).*

*Het slaat op een staat van innerlijke vervulling en gelukzaligheid die onafhankelijk is van externe omstandigheden.*

<sup>1201</sup> 'dat volledig helder is': 'dat transparant is, dat perfect en helder ervaren kan worden'.

<sup>1202</sup> 'dat een beoefening en toewijding vergt die diep en onwrikbaar is' → *tatrābhyāsaparā* (Skr.) → *tatrā* + *abhyāsa* + *parā*: *tatrā* = 'daar'—een verwijzing naar de toestand van het Puur Bewustzijn, het 'ware zelf', dat vrij is van de beperkingen van de geest en de illusies van de wereld; *abhyāsa* = praktijk, discipline, beoefening; *parā* = gericht zijn op, toegewijd zijn aan.

*'Tatrābhyāsaparā' beschrijft dus een toewijding aan spirituele praktijken die diep geworteld zijn in het 'ware zelf' en onwrikbaar zijn. Deze toewijding is gericht op de verwezenlijking van het Zuivere Bewustzijn en wordt gekenmerkt door een intens verlangen naar bevrijding van de beperkingen van de geest en de illusies van de wereld.*

*In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat deze diepe en onwrikbare toewijding aan spirituele praktijken essentieel is voor het realiseren van het Zuiver Bewustzijn en het bereiken van een staat van permanente gelukzaligheid. Het is deze toewijding die het begrensde, lichaaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) in staat stelt om de illusies van de wereld te doorzien en de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren.*



<sup>1203</sup> 'dat vrij is van lijden' → *nirāmaya* (Skr.) → *nir* + *āmaya*: *nir* = zonder, vrij van; *āmaya* = ziekte, lijden. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'nirāmaya' naar een toestand van complete bevrijding van ziekte, pijn en lijden, zowel fysiek als mentaal, omdat de gereali-seerde yogi zich er niet meer mee vereenzelvigd.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat deze toestand van 'nirāmaya' de natuurlijke toestand van het individuele zelf is, dat in wezen Puur Bewustzijn is en vrij van de beperkingen van de geest (zoals verlangen, angsten, conditioneringen, oordelen...) en de illusies van de wereld.

Wanneer het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) zijn 'ware aard' realiseert, bereikt het deze staat van bevrijding van ziekte, pijn en lijden. Deze toestand van 'nirāmāyā' wordt in de *advaita vedānta*-traditie beschouwd als het hoogste doel van de spirituele praktijk en inspanningen.

Het is een toestand van volledige bevrijding en verlichting waarin het individuele zelf de volledige waarheid en werkelijkheid van het bestaan ervaart.

<sup>1204</sup> 'bevrijden' → *mokṣa* (Skr.); Syn.: *muktā* (Skr.): uitdoven; bevrijding uit *saṃsāra*. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'mokṣa' gezien als de hoogste staat van spirituele realisatie, waarin de yogi volledig vrij is van alle beperkingen, conditioneringen en illusies van de wereld.

Om *mokṣa* te bereiken, moet de yogi de illusies van de wereld en het ego loslaten en zich richten op de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*). Het gaat daarbij om het overstijgen van het dualistische denken en het realiseren van de eenheid van het bestaan.

Het is een proces van spirituele transformatie en bevrijding dat uiteindelijk leidt tot het bereiken van de hoogste staat van bewustzijn en innerlijke vrede.

<sup>1205</sup> De aanhoudende beoefening waarvan hier sprake betreft het uitvoeren (of laten uitvoeren) van religieuze riten en rituelen. Riten en rituelen zijn ceremoniële handelingen die deel uitmaken van een eredienst en spirituele praktijk. Deze omvatten gebeden, offers, meditatie, het reciteren van *sūtra*'s, het branden van wierook en andere traditionele handelingen. Riten en rituelen hebben tot doel de spirituele praktijk te ondersteunen en kunnen plaatsvinden in tempels en kloosters als een manier om devotie en respect te tonen.

<sup>1206</sup> 'De Meester' → *dhanyo* → *dhanya* (Skr.): een epitheton voor de Wijze, voor de Gezegende, voor de Pure, die inzicht verworven heeft in het Zelf.

<sup>1207</sup> 'bevrijdt zich' → *muktā* (Skr.). Het begrip verwijst naar de staat van spirituele bevrijding waarin een yogi volledig vrij is van alle beperkingen en belemmeringen, en zich bewust is van zijn of haar ware natuur als het oneindige, Universele Bewustzijn.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt er de nadruk op gelegd dat verlichting niet iets is dat moet bereikt worden door middel van acties of inspanningen, maar een bewustzijnsstaat die altijd al aanwezig is, maar verduisterd wordt door ons beperkte denken en onze conditionering.

Door middel van zelfkennis en meditatie kan een beoefenaar de illusies en begoochelingen van het ego doorzien. Zo realiseert de yogi in zichzelf dat hij het onsterfelijke, alomtegenwoordige Zelf is, dat niet gebonden is aan de beperkingen van tijd, ruimte en materie. Dit staat bekend als '*muktā*' of bevrijding.

<sup>1208</sup> 'inzicht in de 'ware aard' van de dingen': inzicht (Skr. vijñāna) in het Zelf. Inzicht, wijsheid, begrip van het Puur Bewustzijn. Het 'weten', het 'ervaren' van het Zelf. Wat neer komt op inzicht in het Onveranderlijke; het Ongeconditioneerde (Skr. avikriya). 'Avikriya' → a + vikriya: a = niet; vikriya = verandering, beweging, beweeglijkheid. Avikriya verwijst naar de staat van onveranderlijkheid en onbeweeglijkheid van het 'ware zelf', dat vrij is van alle transformaties en mutaties van de geest en van de wereld.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat deze staat van 'avikriya' de 'ware aard' is van het individuele zelf, dat in wezen Puur Bewustzijn is en vrij is van alle veranderingen en transformaties van de geest en de wereld.

Wanneer het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. jīva) zijn 'ware aard' realiseert, begrijpt het dat het nooit verandert en dat alle veranderingen en bewegingen in de wereld alleen verschijningen en manifestaties zijn in het bewustzijn. Projecties van het Zelf. Reflecties van het Universele Bewustzijn.

In de advaita vedānta-traditie wordt deze toestand van 'avikriya' beschouwd als het hoogste doel van spirituele beoefening en inspanningen. Het is een toestand van volledige bevrijding en verlichting waarin het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. jīva) zichzelf begrijpt als het onveranderlijke en onbeweeglijke Bewustzijn dat de hele schepping doordringt. Als het Zelf.

<sup>1209</sup> 'omdat hij er zo hevig naar verlangt' → (Skr. icchat). Het begrip 'icchat' is afgeleid van 'icchā', wat verlangen of begeerte betekent. Het slaat op de innerlijke drang of het verlangen naar iets buiten onszelf, zoals materiële bezittingen, zintuiglijke genoegens, succes, erkenning of zelfs spirituele verlichting.

Het begrip 'icchat' benadrukt de inherente neiging van de geest om steeds nieuwe verlangens te koesteren en zich, steeds opnieuw, te richten op externe bronnen van bevrediging.

Het is gerelateerd aan de gehechtheid aan wereldse zaken en het verlangen om deze te verkrijgen, vast te houden en/of ervan te genieten.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat verlangen of begeerte een uitdrukking is van de geest, die voortdurend op zoek is naar vervulling en bevrediging van zijn verlangens. Deze constante zoektocht naar bevrediging is een bron van lijden en beperking voor het individu, omdat het de geest afhoudt van het realiseren van zijn 'ware aard' als onveranderlijk, ongeconditioneerd bewustzijn.

De Aṣṭāvakra Gītā beveelt daarom aan dat de yogi zich losmaakt van elk verlangen of begeerte, en zich volledig richt op het realiseren van zijn 'ware aard' als het onveranderlijke Zelf.

Door verlangen los te laten en zich te richten op zelfonderzoek en meditatie, zuivert de yogi zijn geest en realiseert zijn 'ware aard' als onveranderlijk Bewustzijn.

Dit wordt in de advaita vedānta-traditie beschouwd als de weg naar bevrijding en verlichting.

<sup>1210</sup> 'De Meester' → dhīra (Skr.): een epitheton voor de Wijze, voor de Gezegende, die inzicht verworven heeft in het Zelf. Er bestaan tientallen synoniemen die hiernaar refereren.

<sup>1211</sup> 'Brahman zelf' → Parabrahman (Skr.): het Absolute; Puur Bewustzijn; de Vormloze Ruimte—'de weidsheid waarin deze dingen bestaan, waaruit ze opkomen en waarin ze verdwijnen' (Paul Van hooydonck). 'Parabrahman' verwijst naar het hoogste en ultieme spirituele principe, dat omschreven wordt als het Absolute, de Onveranderlijke Realiteit, of het Allerhoogste Zelf.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt Parabrahman beschouwd als de enige werkelijkheid, die zowel de oorzaak als het doel van het universum is. Het wordt beschreven als onveranderlijk, onsterfelijk, oneindig, alomtegenwoordig, tijd- en grenzeloos. Het is de bron van alles wat bestaat en tegelijkertijd overstijgt het alles wat we kunnen waarnemen en begrijpen. Parabrahman, zoals het in de Aṣṭāvakra Gītā wordt beschreven, vertegenwoordigt het hoogste en onuitsprekelijke aspect van Brahman. Het is de transcendentie van Brahman zelf (cfr. infra).

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat het uiteindelijke doel van het menselijk leven erin bestaat om zich te verenigen met Parabrahman, om zo de uiteindelijke bevrijding of verlichting te bereiken. Door het cultiveren van spirituele discipline, meditatie en zelfonderzoek, kan de menselijke geest zich richten op het realiseren van zijn 'ware aard' als Parabrahman. Op deze manier wordt Parabrahman niet langer beschouwd als een extern concept, maar als de innerlijke realiteit van het individu zelf.

In advaita vedānta worden de termen 'Brahman' en 'Parabrahman' soms door elkaar gebruikt om te verwijzen naar de Ultieme Realiteit van het bestaan. De Aṣṭāvakra Gītā maakt toch een onderscheid tussen beide begrippen.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt Brahman vaak aangeduid als het opperste Zelf dat zich manifesteert in alle wezens en fenomenen. Het verwijst naar de diepe spirituele realisatie van de eenheid van het individuele zelf (Skr. ātman) met het universele Zelf (Skr. Brahman). Het benadrukt dat de essentie—'de 'ware aard'—van elk individu fundamenteel niet verschilt van de essentie van het hele universum.

Parabrahman verwijst, zoals het woord het uitdrukt, naar het hoogste of ultieme Brahman, dat voorbij elk begrip of concept gaat. Het is de transcendentie van Brahman zelf. Parabrahman wordt vaak beschouwd als de Absolute Werkelijkheid die volledig voorbij de wereld van verschijnselen en dualiteit ligt. Het wordt gezien als het grenzeloze en onbeschrijfbaar, dat niet gekend kan worden door middel van concepten of mentale constructies. Parabrahman wordt geassocieerd met woorden als 'onuitsprekelijk', 'ongemanifesteerd' en 'voorbij alle begrip'. Het benadrukt dat Parabrahman niet kan beperkt of ingesloten worden tot enig concept of enige vorm van dualiteit.

Kortom, in de Aṣṭāvakra Gītā vertegenwoordigt Brahman het Ultieme Zelf dat zich manifesteert in alle wezens en fenomenen, terwijl Parabrahman verwijst naar het hoogste en onuitsprekbare Brahman dat voorbij elk begrip ligt. Het Woordeloze. Het Vormloze.

Dit onderscheid tussen Brahman en Parabrahman helpt de yogi om de diepte en het transcendent karakter van de Ultieme Werkelijkheid beter te begrijpen.

<sup>1212</sup> 'zonder steun om inzicht te verwerven' → nirādhārā grahavyagrā (Skr.) nirādhārā = zonder hulp, zonder bijstand; graha = zonder grip (op de situatie); vyagrā = afgeleid, niet geconcentreerd. Zelfkennis is de basis van inzicht. De dwazen—i.c. de 'onwetenden', de 'wereldlingen' (Skr. pṛthagjana's)—kennen deze basis niet, vermits ze zich identificeren met verschijnselen (zowel materiële als mentale).

<sup>1213</sup> 'wakkeren de dwazen het vuur van saṃsāra aan' → saṃsārapoṣakāḥ (Skr.), in de betekenis van 'zij versterken de factoren die bijdragen tot (de voortzetting van) de cyclus van geboorte en dood'. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'saṃsārapoṣakāḥ' naar diegenen die de cyclus van samsara, de kringloop van geboorte en dood, voeden of in stand houden. Het verwijst naar mensen die gehecht zijn aan de wereldse aspecten van het leven, zoals verlangens, gehechtheden, identificaties en illusies.

Het begrip impliceert dat diegenen die zich vastklampen aan wereldse verlangens en gehechtheden, gebonden blijven aan de cyclus van wedergeboorte en lijden. Ze worden voortdurend geconfronteerd met de uitdagingen en teleurstellingen van het materiële bestaan omdat ze gehecht zijn aan de tijdelijke en vergankelijke aspecten van de wereld. Hechting aan vergankelijke dingen staat garant voor duḥkha. Dit vers benadrukt nogmaals het belang van onthechting en spirituele bevrijding om los te komen uit deze cyclus van geboorte en dood en ware vervulling te vinden.

<sup>1214</sup> 'en houden de wereld in stand': zij houden de cyclus van saṃsāra in stand.

<sup>1215</sup> 'graaft de wortel van verlangen op' → mūlaccheda (Skr.): met als doel de wortel van het lijden (Skr. duḥkha) af te snijden, te vernietigen. Voor de Aṣṭāvakra Gītā is de oorzaak van ons lijden 'onwetendheid', i.c. onze identificatie met het lichaam en de geest, waardoor we onszelf als separaat beschouwen van het Geheel. Door deze identificatie los te laten en ons te realiseren dat we, in essentie, Puur Bewustzijn zijn, kunnen we de wortel van het lijden doorsnijden en bevrijd worden uit de cyclus van wedergeboorte en dood.

'Mūlaccheda' staat dus voor het doorsnijden van de wortel van het lijden; het bereiken van spirituele bevrijding door middel van zelfrealisatie en het loslaten van alle vormen van gehechtheid en verlangen.

<sup>1216</sup> 'innerlijke vrede' → śānti (Skr.) verwijst naar rust en stilte van de geest. Het wordt beschouwd als een bewustzijnsstaat waarin de geest vrij is van alle afleiding, onrust en onnodige gedachten; vrij van onwetendheid; vrij van passie en verlangen; vrij van afkeer; vrij van gehechtheid. Het is een toestand van mentale kalmte en sereniteit die bereikt wordt door middel van zelfbeheersing, zelfonderzoek, meditatie en spirituele discipline.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt de staat van 'śānti' beschouwd als de hoogste staat van bewustzijn die een persoon kan bereiken. Het is een staat waarin de yogi volledig in harmonie is met het universum en zich bewust is van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman).

In deze staat wordt hij/zij niet langer beheerst door verlangen, emoties en gedachten, maar is hij/zij in staat om volledig aanwezig te zijn in het huidige moment en te genieten van het leven zoals het is. Niet geforceerd. Niet geconditioneerd. Niet omhuld door leugens. Spontaan.

<sup>1217</sup> De wereldling zal nooit tot innerlijke vrede komen omdat hij onwetend is over de 'ware aard' van het zelf. De Meester die het zelf ervaart, wéét dat er geen tegenstelling bestaat, dat alles één is, Puur Bewustzijn. Innerlijke vrede is inherent aan dit inzicht.

<sup>1218</sup> 'altijd' → sarvadā (Skr.) → sarva (Skr.): voor altijd; volkomen; compleet; in zijn geheel (vrij); steeds; onder alle omstandigheden.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'sarva' gebruikt om te verwijzen naar het geheel van de schepping, inclusief het universum en alles wat daarin bestaat. Het begrip 'sarva' benadrukt dat alles met elkaar verbonden is en dat het universum één geheel vormt.

<sup>1219</sup> 'afhankelijk van het object dat hij ervaart' → *dr̥ṣṭamavalambate* (Skr.) → *dr̥ṣṭa* + *avalambate*: *dr̥ṣṭa* = kijken, observeren, begrijpen; *avalambate* = steunen op wat gezien kan worden; i.c. afhankelijk zijn van 'iets' (in dit geval van het object dat men observeert). Anders verwoord: hoe kan iemand die naar het object kijkt de essentie waarnemen? Afhankelijkheid wijst naar het relatieve, nooit naar het absolute. Afhankelijkheid behelst steeds een 'ik' en een 'jij'; een 'ik' en het 'andere'. Relatieve kennis is afhankelijk van drie factoren: de kenner, het gekende en het kennen. Een triade die oplost in een noumenaal perspectief.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar het beperkte begrip van het zelf dat alleen gebaseerd is op externe verschijnselen en waarnemingen. Het suggereert dat alleen vertrouwen op wat gezien kan worden, niet voldoende is om het 'ware zelf' te begrijpen. Ook het onzichtbare aspect van het zelf moet begrepen en waargenomen worden om inzicht te verwerven in de diepere waarheid van het bestaan.

Dus, het begrip '*dr̥ṣṭamavalambate*' benadrukt de beperkingen van onze waarneming en het belang van het ontwikkelen van innerlijke experiëntiële ervaring en intuïtie om het begrip van onszelf en het universum uit te breiden. Het impliceert dat alleen zij die in staat zijn om voorbij de beperkingen en conditioneringen te gaan van wat gezien kan worden, in staat zijn om hun onsterfelijke 'ware zelf' (Skr. *ātman*) waar te nemen en te begrijpen. Herlees deze voetnoot aandachtig: het is kernhout.

<sup>1220</sup> 'dit en dat': de Meester wordt niet afgeleid door de veelheid van vormen en tegenstellingen van de relatieve werkelijkheid.

<sup>1221</sup> 'schouwt' → *paśyat* (Skr.): zien, waarnemen, aanschouwen, kijken naar, observeren.

<sup>1222</sup> 'het onveranderlijke Zelf' → *avyaya* (Skr.) → *a* + *vyaya*: *a* = niet; *vyaya* = veranderlijk. *Avyaya* = niet aan verandering onderhevig, onvergankelijk, onveranderlijk. Het verwijst naar iets dat niet onderhevig is aan verandering of verval, en dat altijd bestaat. Het begrip wordt gebruikt om het 'ware zelf' te beschrijven, dat onveranderlijk en tijdloos is, en niet beïnvloed wordt door de wisselvalligheden van het leven.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*avyaya*' gebruikt om het onsterfelijke en eeuwige karakter van het 'ware zelf' te benadrukken. Het impliceert dat het 'ware zelf' niet kan vernietigd of aangetast worden door externe omstandigheden of gebeurtenissen.

Het begrip '*avyaya*' wordt in verband gebracht met het begrip '*ātman*', dat ook verwijst naar het 'ware zelf'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het concept van '*avyaya ātman*' benadrukt als de Ultieme Realiteit die voorbijgaat aan de beperkingen van het fysieke en materiële bestaan, en die finaal naar verlichting leidt.

<sup>1223</sup> 'Hoe kan een dwaas zich bevrijden van zijn denken?' → *kva nirodho vimūḍhasya* (Skr.). Anders verwoord: 'Hoe kan een dwaas zijn denken loslaten?' De zin '*kva nirodho vimūḍhasya*' kan opgevat worden als een retorische vraag die bedoeld is om de beperkingen van het denken en de beperkte menselijke geest te benadrukken. Anders gezegd, deze zin suggereert dat de menselijke geest niet in staat is om het einde of de limiet van bevrijding te begrijpen wanneer deze verward is of 'gevangen' zit in conceptuele kaders en in dualiteit.

Bevrijding of zelfrealisatie is immers een ervaring die voorbijgaat aan het beperkte denken en de beperkte concepten van de geest. De zin nodigt de yogi dus uit om de beperkingen van het denken te overstijgen en te zoeken naar een directe bevrijdingservaring die voorbijgaat aan alle concepten en dualiteit.

<sup>1224</sup> 'wanneer hij er zo hevig naar verlangt' → *nirbandha* (Skr.): insisteren, vastberaden aandringen op, met groot doorzettingsvermogen. Dit vers stelt dat de menselijke geest beperkt wordt door de identificatie met het lichaam, de geest en de zintuiglijke waarnemingen, waardoor de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) verduisterd wordt en het individu zichzelf beperkt tot een bepaald idee of concept van wie hij of zij is.

De term 'nirbandha' wordt gebruikt om de beperkingen van de menselijke geest en het belang van het overstijgen van deze beperkingen te benadrukken. Het doel van spirituele oefeningen zoals meditatie en zelfreflectie is juist om deze beperkingen te overwinnen en het 'ware zelf' te realiseren, dat voorbijgaat aan alle concepten en beperkingen.

'Nirbandha' verwijst naar elke vorm van binding of beperking, zowel fysiek als mentaal, die de yogi ervan weerhoudt om zijn volle potentieel te bereiken. Door deze beperkingen te identificeren en te transcenderen, kan hij zijn 'ware zelf' ontdekken en finaal de staat van bevrijding en zelfrealisatie bereiken.

<sup>1225</sup> 'vreugde vinden in het Zelf' → *svārāma* (Skr.). *Svārāma* verwijst naar de inherente aard van het individuele zelf (Skr. *ātman*) die van nature vrij en volmaakt is, maar vaak verduisterd wordt door mentale conditionering en concepten zoals 'ik', 'mij' en 'mijn'.

Door de mentale concepten en conditionering te overstijgen, kan de yogi de staat van volledige bevrijding en zelfrealisatie bereiken.

<sup>1226</sup> 'de meest natuurlijke zaak' → *akṛtrīma* (Skr.), in de betekenis van: 'spontaan', 'behorend tot zijn aard, deel uitmakend van zijn natuur'. 'Akṛtrīma' verwijst naar een staat van handelen zonder gehechtheid aan de actie of aan het resultaat ervan, vermits deze gehechtheid een bron van lijden is.

Door alle acties spontaan en moeiteloos uit te voeren, verdwijnen zowel het 'ego' als elk gevoel van separaetheid.

<sup>1227</sup> 'gelooft in het bestaan' → *bhāvasya bhāvakaḥ* (Skr.) → *bhāva* (Skr.) = het 'worden', geboorte, het werelds bestaan, het alledaagse leven, existentie; *bhāvakah* = de externe manifestatie (emoties, gewaarwordingen, gevoelens) van het bestaan.

Deze zin verwijst naar de vaststelling dat onze gedachten, opinies en overtuigingen onze zijnsstaat creëren, waardoor ze ons weerhouden onze 'ware aard' (Skr. *ātman*) te realiseren.

Door onze gehechtheid aan deze mentale processen te overstijgen, kunnen we onze 'ware aard' realiseren en de staat van non-dualiteit bereiken.

<sup>1228</sup> 'zeldzaam': wie het Zelf ervaart, ervaart de éénheid van alles-met-alles. Zo iemand kan zich niet uitspreken over wat werkelijkheid of onwerkelijkheid is van deze wereld. Bevrijd van elke dualiteit is zo iemand sereen en innerlijk vredig.

<sup>1229</sup> 'geen van beide' → *apara* (Skr.).

<sup>1230</sup> 'Zo iemand bevrijdt zich uit verwarring' → *nirākula* (Skr.) → *nir* + *ākula*: *nir* = zonder; *ākula* = agitatie in de betekenis van 'maakt een einde aan zijn agitatie'. Hij is kalm, standvastig, vrij van verwarring, onverstoor. Dit begrip verwijst naar de toestand van geest die bereikt wordt door de realisatie van non-dualiteit tussen het individuele zelf en het Universele Zelf.

De realisatie van non-dualiteit leidt tot een toestand van *nirākula*, waarin de geest onverstoord en onbewogen is. Het begrip benadrukt dat de geest in deze toestand vrij is van de (ver)storingsen die veroorzaakt worden door dualistische gedachten en emoties. Het wordt vaak geassocieerd met de toestand van verlichting, waar de geest vrij is van dualistische gedachten en emoties, en de 'ware aard' van het individuele zelf gezien wordt als één met het Universele Zelf.

<sup>1231</sup> 'een dwaas' → *kubuddhayaḥ* (Skr.) → *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; en om inzicht te verwerven en te begrijpen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt gesteld dat de 'buddhi' gezuiverd en ontwikkeld moet worden om het pad van zelfrealisatie te kunnen bereiken. Dit kan verwezenlijkt worden door meditatie, zelfonderzoek, 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. Diegenen die *kubuddhayaḥ* genoemd worden, worden gezien als zij die de waarheid (nog) niet kunnen zien of begrijpen en daarom in de greep blijven van hun eigen lijden en illusies.

<sup>1232</sup> 'Een dwaas kan wel de gedachte koesteren dat het Zelf puur is en zonder dualiteit' → *śuddhamadvayamātmānaṃ bhāvayanti kubuddhayaḥ* (Skr.) → *śuddha* + *advaya* + *ātmānaṃ* + *bhāvayanti* + *kubuddhayaḥ*: *śuddha* = puur, rein, gezuiverd, onbezoedeld; *advaya* = Eén/ Niet-twee, niet-duaal; *ātman* = het zelf, de adem, het principe van bestaan en leven; *bhāvayanti* = verzadigen; *kubuddhi* = een verkeerde opinie hebben of hanteren.

Anders gezegd: 'De dwazen beschouwen het zuivere en ondeelbare Zelf als gescheiden van zichzelf'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst deze zin naar de illusoire aard van dualistisch denken en de noodzaak om de non-dualiteit van het Zelf te realiseren.

De zin benadrukt dat wie blijft vasthouden aan het dualistisch denken, zoals o.m. de opinie gestand doet dat het individuele zelf en het Universele Zelf gescheiden zijn, een 'kubuddha' of dwaas is. Het is belangrijk om de non-dualiteit van het Zelf te realiseren om deze illusoire scheiding te overstijgen en de waarheid van de eenheid van het Zelf te begrijpen.

<sup>1233</sup> 'onwetendheid' → *mohāt* (Skr.) → afgeleid van *mohā* (Skr.): door dwaasheid of onwetendheid. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'mohāt' gebruikt om de toestand van verwarring, illusie of onwetendheid aan te duiden.

Het begrip 'mohāt' wordt gebruikt om aan te geven dat onze onwetendheid en verwarring de oorzaak zijn van ons lijden en van onze gehechtheid aan het materiële bestaan. Het is de toestand waardoor we verstrikt raken in de cyclus van wedergeboorte en ons blijven identificeren met onze egoïstische verlangens en gehechtheden.

Het doel van spirituele beoefening, zoals meditatie en zelfreflectie, is juist om deze verwarring en illusie te doorbreken en de waarheid te realiseren. Door ons bewust te worden van onze conditioneringen en zo onze ware natuur te realiseren, bevrijden we ons uit de cyclus van wedergeboorte en het lijden dat daarbij hoort.

<sup>1234</sup> 'ziet hij dit niet': de dwaas ziet het niet omdat zijn gedachten onveranderlijk geassocieerd zijn met gedachten aan onzuiverheid, separaatheden en het niet-Zelf.

<sup>1235</sup> 'De yogi die naar bevrijding streeft' → *mumukṣu* (Skr.): 'de yogi die zich wil bevrijden uit het werelds bestaan'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'mumukṣu' gebruikt om te verwijzen naar iemand die op zoek is naar de uiteindelijke bevrijding of verlichting (Skr. *mokṣa*) en die zich bewust is van de beperkingen en het lijden van het materiële bestaan.

De 'mumukṣu' is iemand die zich bewust is van de tijdelijkheid en vergankelijkheid van de wereld. Anders verwoord: de yogi is zich bewust van zijn afhankelijkheid van externe factoren. Zijn streefdoel is dan ook het bereiken van spirituele groei en bevrijding. Bevrijding staat voor onafhankelijkheid.

'Mumukṣu' wordt beschouwd als een belangrijk concept in de Indiase filosofie en religie, vooral in de vedische en vedānta-tradities. Het verwijst naar de zoekers van spirituele bevrijding die hun leven wijden aan het bereiken van de ultieme waarheid en de bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1236</sup> *toevlucht* → *ālambam* (Skr.) = houvast, ondersteuning voor de yogi die streeft naar bevrijding. Om de waarheid te realiseren, moet de yogi zich losmaken uit zijn zintuiglijke afhankelijkheid en zijn bewustzijn richten op het realiseren van wijsheid.

<sup>1237</sup> 'De yogi die naar bevrijding streeft, heeft enkel wijsheid als streven toevlucht dan wijsheid' → *mumukṣorbuddhirālambamantareṇa na vidyate*: Dit vers geeft aan dat voor de yogi, die naar bevrijding (*mokṣa*) streeft, de ware toevlucht en leidraad wijsheid is.

<sup>1238</sup> 'Voortdurend afhankelijk zijn geldt slechts voor hen die wereldse voordelen najagen' → *nirālambaiva niṣkāma*: dit vers geeft aan dat voortdurende afhankelijkheid van externe omstandigheden slechts geldt voor wie wereldse voordelen najaagt. Wie onzelfzuchtig is (*niṣkāma*) en zich bevrijd heeft, verblijft in een gelukzalige staat van onafhankelijkheid.

<sup>1239</sup> 'De wijsheid van de bevrijde Meester is steeds onafhankelijk' → *buddhirmuktasya sarvadā*: eenmaal bevrijd van wereldse bindingen, is de kennis van de *Jñānī* constant en onveranderlijk.

<sup>1240</sup> 'steeds' → *sarvadā* (Skr.): voor eeuwig en altijd.



<sup>1241</sup> 'zintuiglijke objecten' → *viśaya* (Skr.): Het begrip 'viśaya' betekent 'object' of 'onderwerp'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'viśaya' naar de objecten of onderwerpen waar de geest zich op richt, zoals zintuiglijke waarnemingen, gedachten, emoties en verlangens. Het verwijst naar de wereld van materiële ervaringen en het menselijk verlangen om deze wereld te verkennen en te begrijpen.

*Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is het vasthouden aan viśaya—het vasthouden aan materiële objecten en ervaringen, de oorzaak van lijden en onwetendheid. Belangrijk is te beseffen dat het niet de zintuiglijke objecten zelf zijn die duḥkha veroorzaken; het is onze identificatie ermee; onze hechting eraan die lijden met zich brengt.*

*Spirituele verlichting wordt bereikt door het overstijgen van viśaya en door het richten van de geest op het Puur Bewustzijn, het Onveranderlijke en het Tijdloze. Op het Zelf.*

<sup>1242</sup> 'panter' → *dvīpina* (Skr.): (Lat.: *Panthera Pardus*)

<sup>1243</sup> 'angstig' → *cakitaḥ* (Skr.) → *cakita*: bevreesd; bevend van angst. Het betreft hier diegenen die nog niet bevrijd zijn en die gehecht zijn aan zintuiglijke en materiële zaken. Ze zijn bevreesd voor de dood en lijden hierdoor.

*Anders gezegd, degenen die nog niet bevrijd zijn, zijn onderhevig aan angst en lijden vanwege hun gehechtheid aan vergankelijke zaken, waarvan ze beseffen dat ze tijdelijk zijn. Diegenen die bevrijd zijn, zijn vrij van dergelijke angsten en zijn altijd gelukkig in het besef dat zijzelf het onveranderlijke en onvergankelijke Zelf zijn.*

<sup>1244</sup> 'een vluchtplaats zoeken' → *śaraṇārthin* (Skr.) → *śaraṇa* + *arthin*: *śaraṇa* = bescherming; *arthin* = zoeken naar. *Śaraṇārthin* = een vluchtplaats zoeken.

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt deze term gebruikt om te verwijzen naar mensen die op zoek zijn naar spirituele verlichting of bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.*

*Met andere woorden, zij die ernstig naar spirituele verlichting zoeken en toevlucht in het Zelf nastreven, zullen uiteindelijk bevrijding vinden. Aan de andere kant, zij die verstrikt zijn in wereldse verlangens en genoegens, zullen 'gevangen' blijven in de cyclus van geboorte en dood.*

<sup>1245</sup> 'om de realiteit onder ogen te zien' → *jhaṭīti* (Skr.). Het begrip 'jhaṭīti' verwijst naar de illusoire aard van de wereld en van de menselijke ervaring. Het suggereert dat de wereld en alles wat we erin ervaren, slechts tijdelijke verschijnselen zijn die voorbijgaan en uiteindelijk illusoir blijken te zijn.

*In essentie roept het begrip 'jhaṭīti' de yogi op om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen en zich te bevrijden uit de illusies die hem/haar gevangen houden in de cyclus van geboorte en dood.*

<sup>1246</sup> 'zich in veiligheid te brengen' → *nirodha* (Skr.) betekent 'beëindiging' of 'stopzetting'. Het begrip wordt hier gebruikt in de betekenis van 'beschutting zoeken' zodat het lijden en de cyclus van geboorte en dood gestopt kan worden.

*Het begrip 'nirodha' roept in dit vers van de Aṣṭāvakra Gītā de yogi op om zich te bevrijden uit zijn gehechtheid aan de wereldse zaken en zich te richten op het realiseren van zijn 'ware aard' als ātman waardoor hij bevrijding bereikt en het lijden beëindigt.*

<sup>1247</sup> 'éénpuntig' → aikāgrya (Skr.) → aikā + grya. Het begrip 'aikāgrya' roept de yogi op om zich te richten op de eenheid van bewustzijn die inherent is aan alle wezens en zich te concentreren op het Absolute (Brahman), waardoor hij de staat van eenheid en vrede kan bereiken die hij zoekt.

<sup>1248</sup> 'begeerteloos' → nirvāsana (Skr.) → nir + vāsana: nir = zonder; vāsana = verlangen, begeerte. Nirvāsana = begeerteloos.

<sup>1249</sup> 'leeuw' → pāla (Skr.): letterlijk: een beschermer, metaforisch 'een leeuw' als de koning van de dieren. De yogi die in dit vers als leeuw geportretteerd wordt, is volledig bevrijd van de illusies en conditioneringen van zijn geest en zijn ego.

Hij bevindt zich in een bewustzijnsstaat waarin hij zich realiseert dat hij niet langer beperkt wordt door tijd, plaats en ruimte van de fysieke wereld, maar dat hij één is met de oneindige en tijdloze essentie—i.c. dat hij Puur Bewustzijn is.

<sup>1250</sup> 'zintuigen' → viśaya (Skr.): de vijf zintuiglijke objecten i.c. geluiden, smaken, geuren, beelden en aanrakingen, die de basis vormen van onze waarneming en ervaring. Het zijn de vijf zintuiglijke objecten die corresponderen met de vijf zintuigen: rūpa, rasa, gandha, sparśa en śabda, resp. het oog, de tong, de neus, de huid en het oor.

<sup>1251</sup> 'olifant' → dantin (Skr.). Ook hier weer een metafoor. De olifant wordt vaak gebruikt als symbool voor de geest en zijn neigingen. De geest wordt vergeleken met een wilde olifant die ongetemd en oncontroleerbaar is en voortdurend ronddwaalt in verschillende richtingen. Het ongetemde en oncontroleerbare aspect van de olifant symboliseert de onrustige aard van de geest die voortdurend afgeleid wordt door zintuiglijke prikkels en verlangens.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat de geest getemd en onder controle gehouden moet worden, net zoals een olifant door een mahout getemd en in toom gehouden wordt. Als de geest niet getemd is, zal hij de mens voortdurend leiden naar ongewenste ervaringen en onnodig lijden.

Door de geest te temmen en te controleren, wordt spirituele groei en bevrijding bereikt. Door zelfbeheersing wordt de aandacht gericht op spirituele groei en op het bereiken van hogere bewustzijnsniveaus.

<sup>1252</sup> 'stil' → tūṣṇī (Skr.). De stilte die hier geënceneerd wordt, slaat op het vermogen om de geest te kalmeren en tot rust te brengen. Door de geest te stabiliseren en het innerlijk lawaai te verminderen, wordt het mogelijk om de waarheid te ervaren die altijd en overal in ieder van ons aanwezig is. Stilte zorgt voor een deconditionering van de geest.

<sup>1253</sup> 'dienen ze hem als slaven' → *cāṭa* → *cāṭu* (Skr.): vleiers. Het begrip '*cāṭa*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar een specifiek soort persoon, namelijk iemand die bedriegt; iemand die hypocriet is; een veinzer; een slaaf. Het woord '*cāṭa*' wordt gebruikt om iemand te beschrijven die anderen misleidt door zich anders voor te doen dan hij werkelijk is. Vandaar de verwijzing en vergelijking met olifanten: de brute kracht van de wilde olifant, wat zijn natuurlijke aard is versus een deemoedige, slaafs, getemd exemplaar.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*cāṭa*' gebruikt om te verwijzen naar mensen die zich voordoen als spiritueel gevorderd of wijs, maar in werkelijkheid nog steeds gehecht zijn aan wereldse zaken en gevangen zitten in illusies. Het duidt op mensen die pretenderen verlicht te zijn, maar eigenlijk nog steeds gehechtheid, ego en dualiteit in zich dragen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van oprechtheid, waarheid en zelfinzicht. Het spoort de yogi aan om de valkuilen van bedrog en hypocrisie te vermijden en eerlijkheid en integriteit na te streven in de spirituele zoektocht. Het vers waarschuwt voor het gevaar van valse vertoningen en spoort aan tot oprechtheid en waarachtigheid op de spirituele reis.

<sup>1254</sup> 'hoeft niet langer naar een bevrijdingsweg te zoeken' omdat hij zich bevrijd heeft van alle vormen van zelfzucht.

<sup>1255</sup> 'gelukkig' → *yathāsukha* (Skr.), in de betekenis van 'zoals hij het zich gewent had'. Het begrip '*yathāsukha*' legt er de nadruk op dat de verwezenlijking van spirituele bevrijding en zelfrealisatie niet bereikt kan worden door externe beperkingen of regels te volgen.

Ieder mens heeft zijn eigen unieke weg om zijn 'ware zelf' te realiseren en deze weg is afhankelijk van persoonlijke voorkeuren en verlangens. Het is belangrijk om te leven naar eigen waarden, zonder beperkt te worden door verwachtingen en beoordelingen van anderen.

*Yathāsukha* benadrukt het belang van het ontwikkelen van innerlijke vrijheid en autonomie in het vinden van het eigen pad naar spirituele verlichting en vervulling. Een prachtig vers! Het maakt ook duidelijk dat Zelfrealisatie énkél voor Meesters weggelegd is. Niet voor meelopers en jaknikkers.

<sup>1256</sup> 'zuiver en bevrijd van onwetendheid' → *śuddhabuddhirnirākulaḥ* (Skr.) → *śuddhabuddhi* + *nirākula*: *śuddhabuddhi* = een zuivere geest; een geest die vrij is van de bezoedeling van verlangens, emoties en mentale onzuiverheden; een geest die bevrijd is van verwarring; *nirākula* → *nir* + *ākula*: *nir* = zonder; *ākula* = agitatie in de betekenis van 'maakt een einde aan zijn agitatie'. Hij is kalm, standvastig, bevrijd van confusie, onrust, bevrijd van onduidelijkheid over de 'ware aard' van de dingen door het 'kennen' (Skr. *jñāna*) van het Zelf. Door het 'zien' hóe de werkelijkheid écht in mekaar zit: het (kunnen/willen/durven) 'zien' en 'wéten'—*janāmi paśyāmi*—dat alles met elkaar verbonden is.

Het bereiken van een zuivere en heldere geest is de sleutel tot spirituele bevrijding en verlichting. Een geest die vrij is van verlangens en emoties kan de werkelijkheid helder en objectief waarnemen en kan de illusies en misvattingen die hem beperken en vasthouden aan wereldse zaken, doorzien en overstijgen.

<sup>1257</sup> 'door het horen van de essentie [van het Zelf]': dit betreft een zeldzaam geval van Zelfrealisatie, namelijk door een yogi met een bijzondere begaafdheid: slechts door het horen over de 'ware aard' van het Zelf komt hij tot verlichting. Extra hulpmiddelen, technieken, methoden om tot Zelfrealisatie te komen—i.c. overdenken (Skr. *manana*) en meditatie (Skr. *nididhyasana*)—zijn voor zulke uitzonderlijk begaafde yogi overbodig.

<sup>1258</sup> 'door het horen van de essentie [van het Zelf] op deze plaats, in dit eigenste moment' → *vastuśravaṇamātreṇa* (Skr.) → *vastu* + *śravaṇa* + *atrā*: *vastu* = de essentie, de werkelijkheid, zoals ze is; *śravaṇa* = het 'horen' van de essentie + *atrā* = op deze plaats, in dit eigenste moment.

*Vastuśravaṇamātreṇa* in de betekenis van: 'door het horen van de essentie, van de 'ware aard' van de dingen, datgene waar het in werkelijkheid over gaat, op deze plaats, in dit eigenste moment, namelijk dat alles één is, alles met elkaar verbonden, zonder ook maar één uitzondering'.

*Spiritueel ontwaken is niet afhankelijk van intellectueel begrip of analyse, maar van het horen én inzichtelijk begrijpen—het experiëntieel 'ervaren'—van de essentie van de waarheid. Het vereist dat we onze geest openen voor de werkelijkheid en ons overleveren aan de waarheid, zonder ons te laten afleiden door concepten, interpretaties of emoties.*

<sup>1259</sup> 'hoeft zich verder niet af te vragen': vermits hij door zijn verworven Zelfrealisatie volkomen vrij is van zelfzucht, wordt hij uitsluitend geleid door zijn *prārabdha*-karma. De gedragsregels die door de Shastra's (\*) voorgeschreven zijn, zijn voor hem niet meer van tel. Ze zijn overbodig geworden. Ze gaan compleet aan hem voorbij.

(\*): Shastra's zijn geschreven werken die de leer, filosofie, ethiek, rituelen, praktijken, wetten en principes van deze tradities bevatten. Shastra's zijn bedoeld als gidsen voor spirituele en ethische groei en worden beschouwd als autoritaire bronnen van kennis en wijsheid. Ze vormen de basis voor de theologische en filosofische onderbouwing van religieuze praktijken en overtuigingen. Shastra's worden vaak geschreven door geleerden, wijzen..., die hun inzichten en ervaringen willen delen met anderen. De *Aṣṭāvakra Gītā* is een shastra.

<sup>1260</sup> 'hoeft zich verder niet af te vragen wat juist of ongepast handelen of niet-handelen is' → *naivācāramanācāramaudāsyam* (Skr.) → *ācāra* (Skr.) = juist gedrag, juist handelen, de manier van zich juist te gedragen, volgens de conventies, volgens de plichten, volgens de afgesproken gedragsregels; *anācāra* (Skr.) = onaangepast gedrag, afwezigheid van juist gedrag, gedrag dat afwijkend is van de conventies; *audāsyā* (Skr.) = onverschilligheid, hier in de betekenis van niet-handelen.

'*Naivācāramanācāramaudāsyam*' verwijst naar een toestand waarin de gevorderde yogi zich niet (langer) identificeert met zijn of haar fysieke lichaam, emoties en gedachten. Het betekent dat hij/zij onthecht is van wereldse zaken en zich niet (langer) laat beïnvloeden door de bewegingen van de geest en de zintuigen.

Het verwijst naar een staat van geestelijke vrijheid waarin de yogi niet langer gehecht is aan dualistische ideeën van goed of fout gedrag, maar in plaats daarvan handelt vanuit een diep begrip van de eenheid van alles-met-alles.

Zulke yogi is vrij van egocentrische gedachten en handelingen en heeft een diepe spirituele volwassenheid bereikt. Het is een staat van volledige onthechting en innerlijke vrijheid die leidt tot een diepe spirituele ervaring. '*Naivācāramanācāramaudāsyam*' is een belangrijke stap op het pad naar zelfrealisatie.

<sup>1261</sup> 'spontaan', in de betekenis van 'hij handelt spontaan als een kind, d.i. hij handelt argeloos'. Hij heeft zich immers bevrijd van liefde en van haat. Van elke dualiteit.

<sup>1262</sup> 'goed' → *śubha* (Skr.): zuiver, eminent, gelukkig, goed, deugdzaam, plezierig. In spirituele zin verwijst 'śubha' naar handelingen die heilzaam, zuiver en positief zijn en die bijdragen tot spirituele vooruitgang en zelfrealisatie.

<sup>1263</sup> 'slecht' → *aśubha* (Skr.): onzuiver, ongelukkig, slecht, niet deugdzaam, onplezierig. Het verwijst naar handelingen die onheilzaam, negatief, onzuiver en schadelijk zijn voor spirituele groei.

<sup>1264</sup> *zich bevrijden* (Skr.: *svātantrya*) = *zich vrij maken uit eigen wil, uit eigen vrije keuze, vrij-willig*, vrij in de meest extensieve betekenis van het woord. 'Zich bevrijden' staat hier voor *zich bevrijden van de hechting aan de paren van tegenstellingen; zich bevrijden van dichotomieën; zich bevrijden uit dualiteit. Zich losmaken van de opdeling van 'zijn' fenomenale wereld in twee elkaar niet-overlappende structuren of begrippen. Zich bevrijden uit alle structuren die, door de aard van de dingen, hun ontstaan vinden in dualiteit: 'wij' tegen de 'anderen'. Zich bevrijden uit alle structuren die uitsluiting in zich dragen. Zich bevrijden van begrippen die sectarisme ventileren.*

Denk ook eens aan het 'geheel': aan de dringend noodzakelijke bevrijding uit de polariserende tendenzen die de wereld op alle vlakken uit elkaar rijt.

<sup>1265</sup> 'gelukkig' → *sukha* (Skr.): vreugdevol, gewillig, aangenaam, comfortabel, opgetogen, blij, gelukzalig.

<sup>1266</sup> 'voert tot het Allerhoogste' → *param* (Skr.): voorbij de fenomenale, relatieve wereld. Voorbij de opdeling tussen de relatieve en de noumenale werkelijkheid. Voorbij de dualiteit. Wat naar het Allerhoogste voert: het Zelf; het Eeuwige Proces. Het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde.

<sup>1267</sup> 'vervulling' → *Nirvṛti* (Skr.): Gelukzaligheid, Vreugde, Zelfrealisatie, Uitdoving, Bevrijding uit de kringloop van het bestaan. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip naar de bevrijding van de yogi van alle verlangens en begeerten die voortspruiten uit de illusie van de dualiteit.

Het suggereert dat wanneer men 'nirvṛti' bereikt, men volledig tevreden en vervuld is en niet langer hoeft te zoeken naar bevrediging door materiële zaken. In spirituele zin verwijst 'nirvṛti' naar de innerlijke staat van rust en vrede: de staat waarin de yogi niet langer afgeleid wordt door verlangen naar 'worden' (Skr. *bhāva*), maar verbonden is met de innerlijke stilte en sereniteit van het Puur Bewustzijn.

<sup>1268</sup> 'tot het einde van het Pad' → *paramaṃ padam* (Skr.), in de betekenis van 'het allerhoogste niveau' of 'de hoogste staat van bestaan'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het naar de Ultieme Realiteit van het Zelf, dat transcendent is aan alle materiële beperkingen en dualiteit.

Het suggereert dat wanneer de yogi deze hoogste staat van bewustzijn bereikt, hij volledig ontwaakt is voor de waarheid van het Zelf en bevrijd is van alle beperkingen, restricties en conditioneringen van het materiële bestaan.

<sup>1269</sup> 'komt de gedachtenstroom van zijn geest' → *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.

<sup>1270</sup> 'Waar het spontane, stabiele en ongedwongen gedrag, vrij van hunkering en afkeer' → *ucchr̥mkhalāpyākṛtikā sthītirdhīrasya* (Skr.): spontaan, vast en stabiel, in de betekenis van 'ongebonden', 'vrij van hunkering en afkeer', 'ongekunsteld' maar standvastige gedrag—een verwijzing naar de natuurlijke aard van de Meester, die onbewogen en standvastig blijft, zelfs wanneer hij geconfronteerd wordt met de ups en downs van het leven.

Het symboliseert de toestand van de *Jñānī* die verankerd is in het besef van het 'ware zelf' en niet afgeleid wordt door de veranderende omstandigheden van het leven. Het omschrijft de Meester die niet langer 'gevangen' is in de cyclus van begeerte en aversie die het menselijk bestaan kenmerkt.

Deze stabiele toestand wordt bereikt door het ontwikkelen van onthechting (Skr. *vairāgya*) en door een diep begrip van de aard van de werkelijkheid, i.c. dat het individuele zelf (Skr. *ātman*) en de universele werkelijkheid (Skr. *Brahman*) één zijn. (Skr. *advaita*). De Meester wordt niet langer meegesleept door *samskara*'s van verlangen en afkeer, maar is gevestigd in een staat van innerlijke vrede, stilte en onverstoortbaarheid.

<sup>1271</sup> 'nutteloze geveinsde kalmte' → *śāntirmūḍhasya kṛtrimā* (Skr.) → *śānti* + *rmūḍhasya*: *śānti* = kalmte; *rmūḍhasya* = nutteloos, zonder doel; *kṛtrimā* = geveinsd, niet echt, artificieel, niet spontaan. Dit vers benadrukt dat geestelijke rust en kalmte niet bereikt kan 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 beschrijft de toestand van een Meester die zichzelf niet langer beschouwt als een handelend individu, maar als het Onveranderlijke, Onvergankelijke Zelf dat zich in hem/haar bevindt. Dit vers maakt duidelijk dat het bereiken van deze toestand van innerlijke vrede en kalmte de sleutel is tot ware bevrijding en geluk.

<sup>1272</sup> 'door verlangen gestuurde gedachten' → *samspr̥hacittasya* (Skr.) → *sam* + *spr̥hā* + *citta*: *sam* = alle, vele; *spr̥hā* = verlangen naar, begeren; *citta* = geest, gedachten.

Het begrip '*samspr̥hacittasya*' verwijst naar de toestand van de geest die gericht is op en beïnvloed wordt door de wereld om ons heen, i.c. de fysieke wereld, emoties, gedachten en verlangens. Dit impliceert een gehechtheid aan deze wereldse fenomenen en een gebrek aan échte bevrijding van de geest.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat deze toestand van gehechtheid en onvrijheid het resultaat is van het verkeerd begrijpen van de 'ware aard' van de werkelijkheid en het Zelf. Het vers moedigt aan om te streven naar een staat van bewustzijn waarin de yogi zich bewust is van de tijdelijkheid en relatieve aard van de wereld en het Zelf, en om zich te bevrijden uit gehechtheid en onvrijheid.

De tekst benadrukt verder dat het bereiken van een staat van vrijheid en geluk nooit afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van het vermogen om de geest te bevrijden van de invloeden van de wereld en zich te verbinden met het Tijdloze en Eeuwige Zelf.

<sup>1273</sup> 'De Meester heeft zijn geest bevrijd van alle hersenspinsels' → *nirastakalpanā dhīrā* (Skr.) → *nirasta + kalpanā + dhīrā*: *nirasta* = bevrijden van; *kalpanā* = 'inbeeldingen', in de betekenis van hersenspinsels, imaginaties; *dhīrā* = de Meester, de Jñānī.

De term verwijst naar de toestand van de geest van de Jñānī die vrij is van mentale constructies en concepten, zoals oordelen, ideeën en overtuigingen. Dit impliceert een toestand van bewustzijn waarin de Meester zich bewust is van de inherente leegte en relatieve aard van alle mentale constructies en zich daar niet mee identificeert.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat deze toestand van bevrijding van mentale constructies het resultaat is van een diepgaand inzicht in de 'ware aard' van de werkelijkheid en het Zelf.

<sup>1274</sup> 'ongebonden' → *abaddha* (Skr.). Het begrip 'abaddha' betekent 'vrij', 'ongebonden' of 'niet-gebonden'. Het verwijst naar een beoefenaar die niet gebonden is aan de beperkingen en conditioneringen van de fysieke wereld, noch aan de mentale concepten die ons limiteren.

Een persoon die 'abaddha' is, bezit een bevrijde geest en is niet gehecht aan externe objecten en verlangens. Het is een persoon die niet gekluisterd is aan zelfzucht.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā*, suggereert het begrip 'abaddha' dat ware bevrijding en vervulling alleen bereikt kunnen worden door het loslaten van het verlangen naar externe, wereldse manifestaties en door het richten van de aandacht op het innerlijke zelf en op spirituele ontwikkeling.

<sup>1275</sup> 'met een bevrijde geest' → *muktabuddhi* (Skr.) → *muktā + buddhi*: *muktā* = bevrijd; *buddhi* = het intellect, de geest. *Muktabuddhi* = iemand wiens geest bevrijd is, iemand die zichzelf gerealiseerd heeft.

Het begrip 'muktabuddhi' verwijst in de *Aṣṭāvakra Gītā* naar iemand die een bevrijde geest heeft, iemand die volledig bevrijd is van de beperkingen en conditioneringen van de geest en de wereld. Het is een staat van verlichting waarin iemand vrij is van alle bindings- en gehechtheidsbanden en volledig gevestigd is in het Zelf.

Een persoon met 'muktabuddhi' heeft diep inzicht en helder begrip in de 'ware aard' van het bestaan en ervaart een diepe innerlijke vrede en vreugde die niet aangetast kan worden door externe omstandigheden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'muktabuddhi' beschouwd als de hoogste staat van bewustzijn en als de ware bevrijding uit alle lijden en beperkingen van het leven.

<sup>1276</sup> 'geniet hij onbeschroomd' → *mahābhoga* (Skr.) → *mahā + bhoga*: *mahā* = groot, hier in de betekenis van onbeschroomd, onverholen, volmondig, spontaan; *bhoga* = genieten, genieten van.

Het betekent letterlijk 'groot genot' of 'grote ervaringen' en verwijst naar de verschillende vormen van plezier en genot die men kan ervaren in de wereld.

'Mahābhoga' verwijst naar overmatige wereldse genoegens en verlangens die iemand binden aan de illusies van de materiële wereld en die zijn spirituele groei belemmeren. Het vers benadrukt het belang van onthechting en het loslaten van dergelijke verlangens als een essentiële stap op het pad van zelfrealisatie en bevrijding.

<sup>1277</sup> 'door zich terug te trekken in een grot' → *girigahvarān* (Skr.) refereert naar bewoners die leefden in het noordoosten van *Bhārata*, een desolate plaats gekend voor zijn berggrotten. De plaats wordt vermeld in de *Mahābhārata*. Een omschrijving: 'Een *girigahvarān* leeft van weinig voedsel, draagt lompen als kleding, slaapt op de koude grond en leeft zonder bezit'. De term wordt gebruikt om het loslaten van bezit en comfort te illustreren als een methode om spirituele vooruitgang te boeken.

Maar het begrip refereert ook naar verborgen schatten of rijkdommen die zich in bergen of grotten bevinden. Of naar een grot zelf als een spirituele 'schat'. Het begrip wordt gebruikt als een metafoor voor externe objecten die door goedgelovige mensen nagestreefd worden als bron van geluk en vervulling, zoals geld, materiële bezittingen en wereldse roem en macht. Of een grot in de Himalaya als symbool voor hun zoektocht naar verlichting. Het begrip benadrukt dat geen van deze externe objecten in staat zijn om de ware vreugde en vervulling te brengen die deze mensen zoeken.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat ware bevrijding en vervulling uitsluitend bereikt kunnen worden door het loslaten van het verlangen naar externe objecten en het richten van de aandacht op het innerlijke zelf en het cultiveren van de spirituele ontwikkeling.

<sup>1278</sup> 'In het hart van de Meester ontluikt nooit verlangen'. Waarom niet? Omdat hij in alles het Zelf ontwaart, waardoor hij een perfecte gelijkmoedigheid ontwikkeld heeft.

<sup>1279</sup> 'god' → *devatā* (Skr.): goddelijke kracht of waardigheid, de afbeelding van een god of godheid. Belangrijke opmerking: *Aṣṭāvakra* heeft geen hoge pet op van de 'bovennatuurlijke' kwaliteiten van deze 'goddelijke' wezens, laat staan van de verering van 'goddelijke' krachten en hemelse krachtpaters.

*Aṣṭāvakra* zegt: 'De *devatā*'s zijn niet meer dan de eigen krachten van de geest. De hele wereld wordt gevangen gehouden in de geest, en dus is de geest de oorzaak van zowel slavernij als bevrijding'.

Hier geeft *Aṣṭāvakra* aan dat de *devatā*'s, hoewel ze door velen vereerd worden, niet meer zijn dan imaginaties van de geest. Hij benadrukt dat de geest de sleutel is tot zowel bevrijding als tot gevangenschap in de wereld. De focus van *Aṣṭāvakra* ligt op zelfrealisatie en bevrijding. Hij benadrukt het belang van spiritueel inzicht en onthechting.

<sup>1280</sup> 'een brahmaan bedreven in de Veda's' → *śrotriya* (Skr.): een schriftgeleerde en/of leraar die ondergedompeld is in de heilige teksten van de Veda's (Skr. 'śruti').

<sup>1281</sup> 'heilig oord' → *tīrtha* (Skr.): bedevaartsoord, heilige plaats of schijn (in het bijzonder aan de oevers van een heilige rivier). Het woord 'tīrtha' komt van het Sanskriet woord 'tīrth', wat 'oversteken' betekent, en verwijst naar het idee dat het oversteken van een heilige rivier of het bezoeken van een heilige plaats (metaforisch) spiritueel bevrijdend is.

In de Indiase spirituele traditie worden 'tīrtha's' beschouwd als belangrijke plaatsen voor spirituele groei en ze worden veelvuldig bezocht door pelgrims.

'Tīrtha's' kunnen tempels, heilige rivieren, bergen of andere heilige plaatsen zijn, en worden beschouwd als plaatsen 'waar hemel en aarde elkaar ontmoeten'. Het zijn plaatsen waar spirituele kracht en inspiratie voelbaar aanwezig zijn.

<sup>1282</sup> 'koning' → *bhūpati* (Skr.) → *bhū* + *pati*: *bhū* = aarde; *pati* = heer. *Bhūpati* = letterlijk 'heer van de aarde', i.c. een soeverein.



<sup>1283</sup> 'geliefd persoon' → *priya* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het woord 'priya' gebruikt in relatie tot het ego en de verlangens en genoegens die ermee gepaard gaan.

<sup>1284</sup> 'of eer betoont' → *sampūjya* (Skr.). Het woord 'sampūjya' wordt vertaald als 'aanbidden' of 'vereren'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'sampūjya' naar het vereren van het Zelf—het Puur Bewustzijn—in plaats van het vereren van goden of godheden, dat slechts mentale of vormelijke verbeeldingen zijn van abstracte concepten.

Het vers benadrukt dat het doel van spirituele praktijken moet zijn om iemands bewustzijn te verheffen en te verenigen met het Zelf.

<sup>1285</sup> 'nooit is zijn geest een verblijfplaats van verlangen' → *hr̥di vāsanā* (Skr.). Dit zijn subtiele neigingen, latente indrukken en verlangens die diep in ons hart aanwezig zijn.

Het wijst naar diepgewortelde verlangens, conditioneringen en gewoontepatronen die in ons bewustzijn aanwezig zijn en die ons gedrag en onze gedachten beïnvloeden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'hr̥di vāsanā' beschouwd als de bron van mentale en emotionele bindingen die leiden tot *duḥkha*. Deze latente indrukken worden gezien als de oorzaak van gehechtheid, identificatie en het voortduren van de cyclus van geboorte en dood (Skr. *saṃsāra*).

Waarom is de geest van de Meester nooit een verblijfplaats van verlangen?

Omdat de Meester de 'ware aard' van de dingen kent en hierdoor compleet gelijkmoedig is. Onverschillig gelijkmoedig. Gelijkmoedig onverschillig. Het Zelf is de enige focus van de Meester. Geen ononderbroken rij van verlangens.

<sup>1286</sup> 'de Meester' → *Yati* (Skr.): een ander epitheton voor de Meester, voor de Wijze, die het Zelf ervaren en in zichzelf gerealiseerd heeft.

<sup>1287</sup> 'vernederd' → *dhikkṛto* → *dhikkṛta* (Skr.): beschimpt, veroordeeld, verweten, vervloekt. De Meester voelt zich niet vernederd omdat hij bevrijd is van afkeer, wat zelf een gevolg is van onwetendheid.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het woord gebruikt in het vers '*vihasya dhikkṛto yogī na yāti vikṛtiṃ manāk*', wat betekent dat een yogi die zich niet gekweld voelt als hij vernederd wordt, ook geen mentale verandering of transformatie ondergaat.

Dit vers benadrukt dat een Meester, die verlichting bereikt heeft en één geworden is met het Zelf, in staat is om zich te onthechten van externe aspecten van het leven.

Het woord '*dhikkṛto*' benadrukt dus de noodzaak om verachting en vernedering te overstijgen waardoor de staat van innerlijke vrede bereikt wordt.

<sup>1288</sup> 'zelfs niet als hij bespot wordt' → '*vihasya dhikkṛto yogī na yāti vikṛtiṃ manāk*' (Skr.). Het vers benadrukt dat een yogi die belachelijk gemaakt wordt, niet in de war gebracht wordt. Externe omstandigheden brengen hem niet uit evenwicht.

<sup>1289</sup> 'dienstboden, zonen, vrouwen, kleinzonen en bloedverwanten' → *bhṛtyaiḥ putraiḥ kalatraiśca dauhitraiścāpi gotrajaiḥ* (Skr.). Dit vers verwijst naar de afstamming of familieachtergrond van de Meester. Het vers noemt verschillende aspecten van de sociale status van de Meester, zoals dienaren (Skr. *bhṛtya*), kinderen (Skr. *putra*), echtgenoten (Skr. *kalatra*), kleinkinderen (Skr. *dauhitra*) en bloedverwanten (Skr. *gōtraja*).

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat de aspecten van iemands sociale status uiteindelijk irrelevant zijn voor spirituele vooruitgang. De 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) is onafhankelijk van externe omstandigheden of status. Het is enkel door het overstijgen van dualiteit en het bereiken van de staat van innerlijke vrede en tevredenheid dat spirituele verlichting zich realiseert.

<sup>1290</sup> 'blijdschap' → *santuṣṭo'pi* (Skr.): tevredenheid, zich goed voelen. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*santuṣṭo'pi*' naar de staat van innerlijke vrede en gelukzaligheid die voortspuit uit het loslaten van verlangen en begeerte.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat deze staat van tevredenheid niet afhankelijk is van externe omstandigheden, zoals bezit, relaties of omgeving, maar voortkomt uit het cultiveren van innerlijke stabiliteit en gelijkmoedigheid.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van deze staat van gelukzaligheid omdat het een essentiële voorwaarde is voor spirituele vooruitgang. Alleen wanneer men gelukkig en tevreden is met wat men heeft en niet verlangt naar méér, kan men zich richten op het bereiken van hogere spirituele doelen.

<sup>1291</sup> 'verdriet' → *khinna* (Skr.): droefenis, neerslachtigheid, kwelling, ontmoediging. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*khinna*' naar een mentale toestand van lijden en verdriet die ontstaat door hechting aan materiële dingen en relaties. Het verwijst naar de psychologische pijn die voortkomt uit afhankelijkheid van externe omstandigheden voor geluk en tevredenheid.

De *Gītā* stelt dat deze toestand van verslagenheid en kwelling overwonnen kan worden door het ontwikkelen van onthechting en het verwerven van innerlijke harmonie. Wanneer de yogi zich losmaakt van de afhankelijkheid van externe omstandigheden en zich richt op innerlijke vrede en stabiliteit, bevrijdt hij zich uit deze toestand van lijden.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt aan om te streven naar een staat van innerlijke tevredenheid en harmonie, omdat dit de sleutel is tot het bereiken van spirituele verlichting en bevrijding uit lijden en pijn.

<sup>1292</sup> 'pijn' → *khidyat* (Skr.), letterlijk: 'doorboord worden'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*khidyat*' naar de psychologische pijn en het lijden dat ontstaat als gevolg van gehechtheid, begeerte, ongemak, verstoring van de innerlijke vrede en identificatie met het ego. Het kan verwijzen naar mentaal lijden, emotioneel ongemak, of naar een algemeen gevoel van ontevredenheid en onrust dat voortkomt uit de afhankelijkheid aan externe omstandigheden.

<sup>1293</sup> 'gelijken' → *janatā* (Skr.): de menigte, het volk, in de betekenis van 'mensen die zich niet bewust zijn van hun 'ware aard' en identiteit'.

De *Gītā* stelt dat de meeste mensen zich identificeren met hun lichaam, geest en ego en daardoor 'gevangen' zitten in de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1294</sup> 'status' → *daśā* (Skr.): de status van zijn bestaan of de staat van bewustzijn. De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het belangrijk is om onze innerlijke toestand te observeren en te begrijpen, omdat dit ons helpt om te groeien en ons bewustzijn te ontwikkelen.

De *Gītā* stelt dat ons bewustzijn verschillende staten kan doorlopen, van het grove niveau van ons fysieke lichaam en onze gedachten, tot het subtiele niveau van ons 'ware zelf'. De tien staten van bewustzijn die in de *Aṣṭāvakra Gītā* genoemd worden zijn: slaap, droom, waakzaamheid, contemplatie, reflectie, extase, diepe concentratie, vergeestelijking, *samādhi* en uiteindelijk verlichting.

De *Gītā* benadrukt dat het mogelijk is om ons bewustzijn te verheffen naar hogere staten, door middel van spirituele praktijken en door concentratie op ons 'ware zelf'.

<sup>1295</sup> 'de zintuiglijke wereld': de fenomenale, relatieve wereld ↔ de noumenale, absolute wereld.

<sup>1296</sup> 'De zintuiglijke wereld creëert ons verantwoordelijkheidsgevoel': ons plichtsgevoel ontstaat door onze hechting aan de zintuiglijke wereld. Hoe groter ons plichtsgevoel wordt, hoe meer we ons aan de wereld binden, en hoe dieper we verstrikt raken in de cyclus van *saṃsāra*.

Dit is wat het vers '*kartavyataiva saṃsāro na tām paśyanti sūrayaḥ*' ons leert. De vertaling luidt als volgt: 'Zelfs de Wijzen beschouwen de plichten of verantwoordelijkheden slechts als *saṃsāra* (cyclus van geboorte en dood); ze zien ze niet als iets wat gedaan moet worden'.

Wat is de betekenis van dit vers?

De uitspraak dat de Wijzen de plichten of verantwoordelijkheden niet beschouwen als iets dat gedaan moet worden, verwijst naar het diepe inzicht dat spirituele bevrijding niet bereikt wordt door enkel wereldse plichten na te leven. Bevrijding wordt uitsluitend bereikt door het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en het overstijgen van de dualiteit van de wereld (Skr. *advaita*).

Dit vers onderstreept het belang van innerlijke onthechting, waarbij de yogi handelt zonder egoïstische verlangens of gehechtheid aan de vruchten van zijn handelingen. In plaats van zich te laten meeslepen door wereldse verplichtingen, streeft hij naar het realiseren van een innerlijke staat van vrijheid en bewustzijn.

Samengevat benadrukt dit vers dat de Meesters de wereldse plichten of verantwoordelijkheden niet als iets absoluuts beschouwen, maar veeleer als een aspect van *saṃsāra*. Ze leggen de nadruk op het belang van onthechting en spirituele realisatie als de weg naar bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood. Het vers nodigt bijgevolg uit tot een diepgaande reflectie over de relatie tussen plichten, onthechting en spirituele groei.

<sup>1297</sup> 'de Meester' → *Sūri* (Skr.): nog een epitheton voor de Meester, voor de Wijze, die het Zelf ervaren en in zichzelf gerealiseerd heeft.

<sup>1298</sup> 'De Meester transcendeert deze wereld van *saṃsāra*': de Meester heeft dit plichtsgevoel overstegen. Hij heeft zich bevrijd van de ketens van de wereld, van zijn hechting aan de zintuiglijke objecten. Daardoor heeft hij zich bevrijd uit de cyclus van ontstaan en vergaan; heeft hij zich bevrijd uit de transmigratie.

<sup>1299</sup> 'Leegte is de 'ware aard' van de Meester' → (Skr.: śūnyākārā). Het begrip 'śūnyākārā' verwijst naar 'leegte' of 'nietigheid'. Het verwijst naar de staat van bewustzijn waarin alle concepten, identificaties en mentale constructies volledig opgelost zijn. Het ultieme spirituele 'doel' van de yogi is verlichting of bevrijding (Skr. mokṣa) uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra). Dit 'doel' kan uitsluitend bereikt worden door het loslaten van alle vormen en begrippen die ons beperken en ons binden aan de wereld van materie en illusie.

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, die 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).

<sup>1300</sup> 'vormloos' → nirākāra (Skr.) → nir + ākāra: nir = zonder; ākāra = vorm. Nirākāra = zonder vorm, vormloos. Meer specifiek: nirākāra is 'datgene wat slechts gekend kan worden door inzicht, door datgene wat slechts ervaren kan worden'.

<sup>1301</sup> 'onveranderlijk' → nirvikāra (Skr.) → nir + vikāra: nir = zonder; vikāra = verandering. Nirvikāra = onveranderlijk.

<sup>1302</sup> 'onbezoedeld' → nirāmaya (Skr.) → nir + āmaya: nir = zonder; āmaya = bezoedeling, smet. Nirāmaya = onbezoedeld, puur, vrij van smet.

<sup>1303</sup> 'dwaas' → mūḍhadhī (Skr.) → mūḍha + dhī: mūḍha = dwaas; dhī = geest. Het begrip 'mūḍhadhī' wordt hier gebruikt om te verwijzen naar een geest die verstrikt is in dwaze gedachten en ideeën.

Het benadrukt dat zo'n geest niet in staat is om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen en daarom in een staat van onwetendheid en illusie blijft. De term wordt ook gebruikt om te waarschuwen tegen arrogantie en hoogmoed, en om het belang van een nederige en ontvankelijke geest te benadrukken. Door dwaze ideeën en denkpatronen los te laten en ons open te stellen voor de wijsheid van hen die méér inzicht hebben, kunnen we onze geest zuiveren en ons bevrijden uit onwetendheid en illusie.

Kortom, 'mūḍhadhī' verwijst naar een geest die 'gevangen' zit in beperkende gedachten en ideeën, en die niet in staat is om de werkelijkheid in haar 'ware aard' te begrijpen. Het benadrukt het belang van nederigheid en de noodzaak om zich ontvankelijk open te stellen voor wijsheid op het spiritueel pad.

<sup>1304</sup> 'steeds' → sarvatra (Skr.): altijd en overal.

<sup>1305</sup> 'geagiteerd door rusteloze gedachten' → saṃkṣobhādvyaagraḥ (Skr.) → saṃkṣobhā + ādvyaagraḥ + vyagra: saṃkṣobhā = agitatie, commotie, verstoring; ādvyaagraḥ = rusteloosheid; vyagra = in beweging zijn, afgeleid zijn, verstrooidheid.

Het begrip 'saṃkṣobhādvyaagraḥ' wordt hier gebruikt om te verwijzen naar een geest die rusteloos en verstrooid is als gevolg van agitatie of onrust. Het suggereert dat zo'n geest niet in staat is om zich te concentreren of te mediteren en voortdurend afgeleid wordt door gedachten en emoties.

De term wordt gebruikt om te waarschuwen tegen de schadelijke effecten van negatieve emoties zoals woede, jaloezie en angst, die de geest in een staat van onrust en verwarring brengen.

<sup>1306</sup> 'onverstoord' → *nirākula* (Skr.) → *nir* + *ākula*: *nir* = zonder; *ākula* = agitatie omdat zijn gedachten vrij zijn van tegenstelling en dualiteit.

<sup>1307</sup> 'De geest van de Meester blijft onverstoord, zelfs terwijl hij handelt, want hij is bedreven in zijn handelingen.' → '*kurvannapi tu kṛtyāni kuśalo hi nirākulaḥ* (Skr.).

Dit vers benadrukt de staat van innerlijke rust, kalmte en wijsheid van een Meester, die handelt zonder enige innerlijke verstoring of verwarring. Het vers schetst de staat van spirituele volwassenheid waarin een *Jñāni* handelt met volledige bedrevenheid en innerlijke kalmte, zelfs te midden van de complexiteiten en uitdagingen van het leven.

<sup>1308</sup> 'de Meester' → *Yati* (Skr.): een epitheton voor de Wijze die inzicht in het Zelf ervaren heeft. Het verwijst naar iemand die toegewijd is aan het spirituele pad en zich bezighoudt met het cultiveren van zelfrealisatie en bevrijding.

<sup>1309</sup> 'wat de Meester ook doet' → *vyavahāra* (Skr.): '*vyavahāra*' verwijst naar het dagelijkse handelen van een persoon in de wereld, met name in de sociale en maatschappelijke omgeving.

Het verwijst naar 'wereldse handelingen' of 'wereldse aangelegenheden': het dagelijkse leven, de wereld van relaties, handelingen en sociale interacties. Het gaat over activiteiten en transacties die plaatsvinden in de conventionele wereld, zoals werken, communiceren, relaties onderhouden en de dagelijkse taken vervullen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*vyavahāra*' vaak in contrast geplaatst met het transcendente aspect van het bestaan. Het benadrukt dat, hoewel het dagelijkse leven en de wereldse aangelegenheden belangrijk zijn, ze niet de essentie van iemands 'ware zelf' of spirituele realisatie vertegenwoordigen.

Het begrip '*vyavahāra*' nodigt de yogi uit om een onderscheid te maken tussen de conventionele realiteit en de werkelijkheid die voorbij de wereldse aangelegenheden gaat. Het moedigt hem aan om de aard van het zelf te realiseren (Skr. *ātman*) die niet gebonden is aan de ups en downs van de wereld, maar diep verankerd is in bewustzijn en transcendentie.

<sup>1310</sup> 'gelukkig' → *sukha* (Skr.).

<sup>1311</sup> 'de Meester' → *Akṣobhya* (Skr.): nog een epitheton voor de Wijze, voor de Meester die tot zelfrealisatie gekomen is; die de noumenale wereld bereikt heeft.; die 'voorbij de miserie van de zintuiglijke wereld gegaan is' (Skr. *gatakleśa* → *gata* + *kleśa*: *gata* = 'voorbij gegaan'; *kleśa* = de pijn, de verwarring, de miserie').

<sup>1312</sup> 'zijn eigen natuur' → *svabhāva* (Skr.): zijn eigen aard, in de betekenis van 'zoals hij is'. 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 veranderd kan worden door externe omstandigheden of invloeden.

<sup>1313</sup> Zijn daden verwijzen naar de ultieme bron of essentie van alles (Skr. '*yasya*'). Ze verwijzen naar het Absolute, het Opperste Bewustzijn of Brahman, dat beschouwd wordt als de ultieme bron van het universum en van alle wezens. Ze wijzen naar het transcendente en het onveranderlijke aspect van het bestaan.

<sup>1314</sup> 'een uitgestrekt meer' → mahāhrada (Skr.) → mahā + hrada: mahā = groot, uitgestrekt; hrada = een meer, een vijver. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'mahāhrada' gebruikt als metafoor voor het bewustzijn van een verlicht persoon. Het verwijst naar een diepe, oneindige en rustige ruimte in het bewustzijn, die vrij is van de golven van gedachten en emoties en waarin de ultieme waarheid ervaren wordt.

Het begrip 'mahāhrada' wordt gebruikt om—metaforisch—de aard van het bewustzijn van een verlicht persoon te beschrijven, dat vrij is van beperkingen en grenzen van het ego. Het suggereert dat het bewustzijn van een verlicht persoon zo groot en diep is als een oneindige vijver, die alle vormen van dualiteit overstijgt en één is met de kosmische realiteit.

<sup>1315</sup> 'elk verdriet dat men in deze wereld kan ontmoeten' → ārtirlokavadvyavahāriṇaḥ (Skr.) → ārti + lokavat + vyavahāriṇ: ārti = smart, pijn, lijden, ziekte, ongemak, nood (zowel mentaal als lichamelijk); lokavat = in deze wereld; vyavahāriṇ = zij die betrokken zijn bij het handelen.

Samengevoegd verwijst de term 'ārtirlokavadvyavahāriṇaḥ' naar de manier waarop mensen in de wereld omgaan met lijden, pijn, verdriet of ongemak.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat mensen in de wereld vaak worstelen met lijden en proberen het te vermijden of te overwinnen door middel van externe omstandigheden, materiële bezittingen of relaties.

De tekst van het vers moedigt echter aan om verder te kijken dan deze wereldse reacties en om de 'ware aard' van het zelf te realiseren, die vrij is van lijden en beperkingen.

Het begrip 'ārtirlokavadvyavahāriṇaḥ' wordt gebruikt om te verwijzen naar diegenen die zich identificeren met hun pijn en lijden, alsof het een normaal en gebruikelijk onderdeel is van het dagelijkse leven in de wereld.

Het suggereert dat deze mensen 'gevangen' zitten in de illusie van het lijden en dat ze zich niet bewust zijn van hun 'ware aard' en de spirituele realiteit.

Het benadrukt de noodzaak om deze cocon van lijden te doorbreken en zich te bevrijden door het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman).

<sup>1316</sup> 'niet-handelen' → nivṛtti (Skr.): inactiviteit, zich onthouden van handelen, zich onthechten. Kortom, 'nivṛtti' verwijst naar het spirituele pad van terugtrekking of onthechting.

Het verwijst naar het proces waarbij een individu zich losmaakt van wereldse begeerten en verlangens en zich richt op innerlijke ontwikkeling en zelfrealisatie. Het doel van 'nivṛtti' bestaat erin om de geest te zuiveren en de innerlijke kwaliteiten te ontwikkelen die nodig zijn voor spirituele vooruitgang en uiteindelijke bevrijding.

Kortom, in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het begrip 'nivṛtti' naar bevrijding, onthechting en het loslaten van wereldse gehechtheden. Het verwijst naar het spirituele pad van zelfrealisatie en het vinden van innerlijke vrede en bevrijding van lijden.

<sup>1317</sup> 'actie' → mudhā (Skr.): hier in de betekenis van 'nutteloosheid, vergeefsheid, zinloosheid'. Een verwijzing naar de menselijke conditionering en de gehechtheid aan de uiterlijke zintuiglijke wereld.

<sup>1318</sup> 'vruchten van passiviteit' → *phaladāyin* (Skr.) → *phala* = vrucht, resultaat. *Phaladāyin* = resultaat opleveren. 'Phaladāyin' wordt hier gebruikt om te verwijzen naar diegenen die de vruchten of resultaten van hun daden oogsten.

De tekst benadrukt het belang van karma en de gevolgen daarvan, maar stelt vooral dat ware spirituele groei begint met het loslaten van verlangens naar beloningen en het handelen zonder persoonlijke belang en verlangen.

<sup>1319</sup> 'voortbrengt' → *pravṛtti* (Skr.): in de betekenis van 'oplevert', produceert. Het begrip 'pravṛtti' wordt gebruikt om te verwijzen naar de neiging van de mens om actief te zijn in de wereld en zich bezig te houden met de materiële aspecten van het bestaan. Het wordt geassocieerd met werelds verlangen en het najagen van materiële rijkdom, succes, plezier en alle andere vormen van zintuiglijk genot.

De tekst van dit vers benadrukt het belang van het tegenovergestelde, namelijk 'nivṛtti' of onthechting van werelds verlangen en het loslaten van de bindingen met de materiële wereld (cfr. voetnoot supra).

Dit betekent echter niet dat 'pravṛtti' volledig moet vermeden worden, omdat het leven in de wereld en het vervullen van onze verplichtingen en plichten als mens ook belangrijk zijn.

De sleutel ligt in het bereiken van een juist evenwicht tussen 'pravṛtti' en 'nivṛtti', waarbij de yogi zich van zijn plichten kwijt, maar zich niet hecht aan wereldse zaken en zijn spirituele bevrijding blijft nastreven als het hoogste goed.

<sup>1320</sup> 'meestal' → *prāya* (Skr.): gewoonlijk. Het begrip 'prāya' wordt gebruikt om een situatie te beschrijven die zich vaak voordoet, maar niet altijd. In het specifieke vers '*parigraheṣu vairāgyam prāyo mūḍhasya dr̥syate*' betekent 'prāya' dat onverschilligheid jegens zijn bezittingen bij de dwaas meestal niet gezien wordt wanneer hij zich vastklampt aan zijn materiële bezittingen. Het woord 'prāya' geeft dus aan dat er uitzonderingen kunnen zijn op deze algemene observatie, maar over het algemeen geldt deze wel.

<sup>1321</sup> De dwaas, de onwetende persoon, beschouwt 'onthechting' vooral in de betekenis van 'afstand doen van materieel bezit en externe wereldse zaken'. Anders verwoord: zich bevrijden van materieel bezit = onthechting.

<sup>1322</sup> 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. De Meester heeft de diepgaande realisatie bereikt dat er geen inherente gehechtheid of onthechting is in het fysieke lichaam en de externe wereld. Voor de Meester is de gehechtheid verdwenen en de onthechting is gevestigd in de verankering in het Zelf, los van de wereldse conditioneringen.

<sup>1323</sup> 'altijd': omdat de dwaas zich identificeert met zijn 'denkvermogen'—het gedeelte van zijn 'ik' dat instaat voor het denken. De dwaas gaat ervan uit dat de objecten van 'zijn' denken waarachtig zijn. Werkelijk zijn. Geen illusie zijn.

<sup>1324</sup> Het bestaan van de dwaas is verward en bezoedeld door tegenstellingen. Dualiteit beheerst zijn leven.

<sup>1325</sup> 'edele' → bhavya (Skr.): gelukkig, uitstekend, mooi, voorspoedig (i.c. datgene wat voorspoed brengt). Het woord 'bhavya' wordt in de Aṣṭāvakra Gītā gebruikt om iets te beschrijven dat waardig is, nobel en/of verheven.

Het woord wordt gebruikt om te verwijzen naar de uiteindelijke toestand van bevrijding of verlichting, die beschouwd wordt als de meest verheven staat van 'zijn'. In de context van spirituele ontwikkeling wordt 'bhavya' gebruikt om te beschrijven wat er bereikt kan worden door de verwezenlijking van zelfrealisatie en bevrijding.

Aṣṭāvakra moedigt de beoefenaar aan om de geest te zuiveren en te bevrijden van alle beperkingen, om zo de 'bhavya' staat van bevrijding te bereiken, waar de yogi vrij is van lijden en de 'ware aard' van het bestaan begrijpt.

<sup>1326</sup> 'steeds' → sarvada (Skr.): altijd en overal.

<sup>1327</sup> 'van die aard': De Meester die vrij is van zelfzucht wéét dat de objecten van het denken onwaarachtig zijn. Daardoor is zijn bewustzijn vrij van dualiteit. Hij is gevestigd in het Zelf. In Puur Bewustzijn.

<sup>1328</sup> geen gedachten te hebben om iets te 'worden' of om te vermijden iets te 'worden' → abhāvanā (Skr.) → a + bhāvanā : niet-oordelende perceptie. In het bewustzijn van de dwaas is er altijd een aanwezigheid van oordeel of onderscheiding. Dit in tegenstelling tot de Meester die zich vrijgemaakt heeft van oordelen en veroordelen.

De Meester 'ziet met wijsheid', 'ziet de werkelijkheid (zowel de fenomenale als de noumenale) met zijn spiritueel oog' (Skr. dr̥ṣṭi). Daardoor is de Meester onafhankelijk van de mening van anderen, zelfverzekerd, vertrouwend op zijn eigen inspanningen, standvastig en resoluut tevreden (Skr. svastha). Hij is 'vrij'. Bevrijd.

Belangrijk is te beseffen dat de Meester wel degelijk een oordeel mag hebben. Waar het wérkelijk om gaat is dat hij zich door zijn oordeel niet op sleeptouw laat nemen; dat hij geen speelbal wordt van zijn oordeel; dat hij zich niet identificeert met zijn oordeel.

<sup>1329</sup> 'de Meester' → Muni (Skr.): letterlijk: 'Wijze'. Nog een epitheton voor de gerealiseerde beoefenaar.

<sup>1330</sup> 'spontaan': in de betekenis van 'met alle energie die zich in hem bevindt'. Omdat zijn daden zo spontaan zijn, wordt de energie niet rationeel (doelbewust, wilsintentioneel) 'afgewogen', maar spontaan ingezet.

<sup>1331</sup> 'niet-intentioneel' → niṣkāma (Skr.): zonder overweging, niet zelfzuchtig.

<sup>1332</sup> 'krachtig' → bala (Skr.).

<sup>1333</sup> 'zuiver': zonder smet, moreel correct, zonder bezoedeling (Skr. lepa). Simpel en onschuldig, oorspronkelijk correct, op fouten onderzocht (Skr. suddha). Kortom: het Puur Bewustzijn.



<sup>1334</sup> 'aan niets gehecht' → *sarvārambha* (Skr.). Het woord 'sarvārambha' wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om te verwijzen naar de neiging van de geest om zich te hechten aan activiteiten of projecten en daarmee aan de wereld van de dualiteit en de fenomenale werkelijkheid.

*Aṣṭāvakra* gebruikt het begrip 'sarvārambha' om te benadrukken dat de gehechtheid aan activiteiten en projecten de yogi afleidt van de essentie van zijn bestaan en hem vasthoudt in de cyclus van geboorte en dood. Hij moedigt hem aan om deze neiging van de geest te herkennen en te transcenderen en zich te focussen op de zoektocht naar bevrijding en spirituele ontwikkeling.

Het begrip 'sarvārambha' benadrukt dus het belang van onthechting en spirituele overgave als essentiële elementen op het pad naar verlichting, zoals gepresenteerd in de *Aṣṭāvakra Gītā*.

<sup>1335</sup> 'identificeert hij zich niet met het werk dat hij doet' → *kriyamāna* (Skr.): zich engageren met datgene waar je mee bezig bent. De betekenis is dat de Meester nooit tot 'worden' komt (zich nooit identificeert met) door de handelingen die hij stelt (of niet stelt).

Het begrip 'kriyamāna' benadrukt de beperktheid en vergankelijkheid van menselijke handelingen en activiteiten. Het duidt erop dat alle acties en inspanningen die ondernomen worden in het rijk van dualiteit en wereldse illusies uiteindelijk onvolmaakt, tijdelijk en eindig zijn.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om zich bewust te worden van de beperktheid van het menselijk handelen en te streven naar een dieper begrip van de 'ware aard' van het zelf, dat verder reikt dan de wereld van actie en reactie.

Het stelt dat ware bevrijding en verlichting niet bereikt kunnen worden door middel van wereldse activiteiten alleen, maar door het transcenderen van zowel het ego als de identificatie met de handelende persoon.

<sup>1336</sup> 'gezegend' → *sa eva dhanya* (Skr.): in de betekenis van 'gelukkig is hij die de 'ware aard' van het zelf kent'. Met andere woorden, 'sa eva dhanya' betekent dat iemand die verlicht is, niets meer nodig heeft om gelukkig te zijn, omdat hij/zij de hoogste staat van geluk en vervulling bereikt heeft door het loslaten van wereldse verlangens en het realiseren van de inherente eenheid van het zelf met het Absolute Bewustzijn.

Kortom, 'sa eva dhanya' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar het hoogste bewustzijn of het Ultieme Zelf dat boven alle conditioneringen, identificaties en wereldse illusies uitstijgt en beschouwd wordt als de ware bron van zegen en verheerlijking.

<sup>1337</sup> 'die de 'ware aard' van zichzelf kent' → *ātmajña* (Skr.) → *ātman* + *jña*: *ātman* = zichzelf; *jña* = kent. *Ātmajña* = de Meester die zichzelf kent. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst deze term naar een yogi die de waarheid gerealiseerd heeft en zich bewust is van zijn werkelijke aard als het eeuwige, onveranderlijke Zelf of Bewustzijn.

Een *ātmajña* heeft het illusoire karakter van de wereld en de beperkingen van het lichaam en de geest doorzien en kent zichzelf als het Absolute Bewustzijn dat aanwezig is in alles en iedereen.

Het bereiken van deze staat van bewustzijn wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* beschouwd als het hoogste 'doel' van het menselijk bestaan.

<sup>1338</sup> 'zichzelf' → *sarvābhāva* (Skr.) → *sarva + bhāva*, in de betekenis van 'hij blijft onder alle omstandigheden 'zijn hele wezen, 'hart en ziel''; hij blijft zijn eigen natuur, i.c. het Zelf. Puur Bewustzijn.

*Sarvābhāva verwijst naar het idee dat het Zelf of Bewustzijn, dat aanwezig is in alles en iedereen, gelijk en onveranderlijk is, ongeacht de uiterlijke omstandigheden of de verschillende verschijningsvormen waarin het zich manifesteert.*

*Sarvābhāva maakt duidelijk dat het onderscheid dat we maken tussen onszelf en de anderen, tussen goed en kwaad, tussen plezier en pijn, tussen alle andere tegenstellingen die we in de wereld ervaren, slechts illusoir is.*

*In werkelijkheid zijn we allemaal één in hetzelfde Bewustzijn. Het begrijpen van deze gelijkheid vormt een belangrijk onderdeel van de spirituele realisatie die nagestreefd wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā*.*

<sup>1339</sup> 'onbewogen' → *śama* (Skr.): *rustig, kalm, passieloos, mentaal rustig, innerlijk vredig, gelijkmoedig*. Dit begrip verwijst naar het vermogen om de geest te kalmeren en te stabiliseren en om de emoties en verlangens onder controle te houden.

<sup>1340</sup> 'Wáár is de wereld?' → *kva saṃsāraḥ* (Skr.). In dit vers verwijst de vraag 'Wáár is de wereld?' naar de cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte waarin we als individuen vastzitten. Het is een vraagstelling die gebruikt wordt om de wereld van dualiteit en lijden te duiden die ervaren wordt door diegenen die zich niet bewust zijn van hun 'ware aard'.

*Volgens de hindoeïstische filosofie ontstaat *saṃsāra* door karma, de wet van oorzaak en gevolg, waarbij elke handeling of gedachte een oorzaak heeft en een gevolg. Deze cyclus gaat zolang door tot het individuele zelf verlichting bereikt en bevrijd wordt van de conditioneringen van het ego en van de illusies van de wereld die hem omringen.*

*In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de vraag 'kva saṃsāraḥ' gesteld om de yogi aan te moedigen na te denken over de aard van het bestaan en de illusies van de wereld, en om te erkennen dat deze cyclus van geboorte en dood uitsluitend bestaat in de gedachten van hen die zich nog niet volledig bevrijd hebben van mentale constructies en illusies.*

<sup>1341</sup> 'Wáár is de manifestatie van het Zelf? Wáár is de schittering?' → '*kva cābhāsaḥ*' (Skr.). De wereld is de manifestatie van het Zelf. In het vers wordt deze vraag gesteld door koning Janaka aan de wijze *Aṣṭāvakra*. De vraag symboliseert de zoektocht van de mens naar de Ultieme Werkelijkheid en naar de 'ware aard' van het zelf.

*De vraag impliceert dat er een diepere realiteit bestaat die achter de oppervlakte van de wereld schuilgaat en die ons 'ware zelf' weerspiegelt.*

*Het antwoord op deze vraag is dat de schittering overal is, maar dat het menselijk verlangen naar schittering de oorzaak is van de beperkingen en conditioneringen die we ervaren. We moeten ons dus bevrijden van onze beperkende overtuigingen wanneer we onze 'ware aard' willen ontdekken.*

*In essentie verwijst 'kva cābhāsaḥ' dus naar de zoektocht naar verlichting en zelfrealisatie, en naar de vaststelling dat deze schittering alomtegenwoordig is en gewoon op ons wacht om ontdekt te worden.*

<sup>1342</sup> 'Wáár is het doel? → kva sādhyam (Skr.), in de betekenis van 'wat moet er bereikt worden?' Deze vraag symboliseert de zoektocht van de yogi naar het doel van het leven i.c. wat er bereikt moet worden om vervulling en innerlijke vrede te vinden.

Het antwoord op deze vraag is dat er niets bereikt hoeft te worden, omdat het 'ware zelf' volledig en volmaakt is en niet afhankelijk is van externe omstandigheden. Het menselijk verlangen naar iets buiten het 'ware zelf' (Skr. ātman) wordt beschouwd als de oorzaak van het lijden.

<sup>1343</sup> 'Wáár is het middel om het doel te bereiken?' → kva sādhanam (Skr.), in de betekenis van 'welke methode moet de yogi gebruiken om het doel te bereiken?'

Het antwoord op deze vraag is dat ware spirituele verlichting niet bereikt kan worden door middel van externe rituelen of praktijken, maar enkel door diep inzicht in de 'ware aard' van het zelf en de Ultieme Werkelijkheid.

<sup>1344</sup> 'Voor de Meester die zich bevrijd heeft van alle mentale constructies—en daardoor steeds gelijkmoedig en onbevooroordeeld is—bestaat er alleen maar Ruimte, zonder onderscheid' → ākāśasyeva dhīrasya nirvikalpasya sarvadā (Skr.).

Dit vers benadrukt dat de Meester steeds gelijkmoedig en zonder oordeel is, net als de ruimte. De Ruimte is altijd onveranderlijk, onbevooroordeeld en zonder voorkeur voor objecten. De Jñānī = ātman = Brahman = het Zelf = Puur Bewustzijn = Ruimte. Daardoor is de Meester zonder vooroordeel en een neutrale getuige van de gebeurtenissen in het leven.

Het begrip 'nirvikalpasya' betekent 'zonder onderscheidingsvermogen' of 'zonder het vermogen om onderscheid te maken tussen verschillende objecten of concepten'. Het verwijst naar de staat van bewustzijn waarin de geest vrij is van dualiteit en waarin de werkelijkheid gezien wordt als een ondeelbaar geheel.

Dit vers benadrukt dus het belang van een gelijkmoedige, onbevooroordeelde en onderscheidingsloze geest voor de zoektocht naar spirituele verlichting. Het spoort de yogi aan om het onderscheidingsvermogen te transcenderen en te streven naar een staat van bewustzijn waarin elke dualiteit overstegen wordt en de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) begrepen en gerealiseerd wordt.

<sup>1345</sup> 'Ruimte' → ākāśa (Skr.). Het begrip 'ākāśa' wordt gebruikt om de spirituele aard van Puur Bewustzijn en de Ultieme Werkelijkheid aan te duiden. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt ākāśa beschouwd als het subtiele, lege en onbegrensde Bewustzijn waarin alle dingen verschijnen en verdwijnen.

Ākāśa wordt omschreven als onveranderlijk, onbeweeglijk en onbezoedeld. Het wordt beschouwd als de basis van alle manifestaties, zowel materiële als mentale.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat het begrijpen van ākāśa als de essentie van het zelf leidt tot spirituele verlichting en bevrijding.

<sup>1346</sup> 'herborene' → jayati (Skr.). In dit vers wordt het begrip 'jayati' gebruikt als een uiting van vreugde en geluk, wanneer de yogi zich realiseert dat hij niet het lichaam en de geest is, maar het eeuwige, onveranderlijke Bewustzijn. Puur Bewustzijn.

Deze realisatie wordt beschouwd als een overwinning op de beperkingen van het ego en de illusies van de materiële wereld. Kortom, het begrip 'jayati' betekent in dit vers van de Aṣṭāvakra Gītā het bereiken van spirituele verlichting en de vreugde en vrijheid die hiermee gepaard gaan.

<sup>1347</sup> 'bevrijd van elk verlangen' → arthasaṃnyāsin (Skr.) → artha + saṃnyāsin: artha = materieel welzijn; saṃnyāsin = iemand die afstand doet van wereldse zaken. Arthasaṃnyāsin staat dus voor iemand die innerlijke vrijheid bereikt heeft door het loslaten van verlangen en gehechtheid aan materiële bezittingen en wereldse zaken en die zich uitsluitend richt op het spirituele.

Het wordt beschouwd als de ultieme staat van spirituele vrijheid en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1348</sup> 'de incarnatie van zijn volmaakte essentie' → pūrṇasvarasavigrahaḥ (Skr.) → pūrṇa + svarasa + vighraha: pūrṇa = vol, gevuld, compleet, in zijn geheel; svarasa = de aard, de essentie; vighraha = de vorm, de incarnatie, de belichaming. Pūrṇasvarasavigrahaḥ = in de betekenis van 'de belichaming van het Zelf'. Het begrip 'pūrṇasvarasavigrahaḥ' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar de onsterfelijke essentie of het 'ware zelf' (Skr. ātman) 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 identiek is aan deze werkelijkheid.

In zulke 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 innerlijke 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 van verlichting bewandelen.

<sup>1349</sup> 'spontaan' → akṛtrima (Skr.): op een natuurlijke wijze, niet geconditioneerd, zonder tussenkomst van menselijk handelen of inspanning.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'akṛtrima' naar een staat van zuiver bewustzijn of het 'ware zelf' (Skr. ātman) dat vrij is van alle conditioneringen, beperkingen en identificaties met het lichaam, de geest of de wereldse verschijnselen.

Wanneer 'akṛtrima' gebruikt wordt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā, verwijst het naar de diepe realisatie dat het 'ware zelf' van de mens, dat vaak geïdentificeerd wordt met het lichaam en de geest, eigenlijk vrij is van alle conditioneringen en dat het nooit aangetast is door de illusies van de wereld.

Het is puur, onveranderlijk bewustzijn, dat ongeacht de omstandigheden, altijd ongeconditioneerd blijft. Aṣṭāvakra spoort de lezer/toehoorder aan om deze 'akṛtrima'-aard van het zelf te realiseren door zelfonderzoek en door het loslaten van alle valse identificaties en mentale constructies.

<sup>1350</sup> 'ondeelbaar' → *anavacchinna* (Skr.); in de betekenis van 'onscheidbaar'; 'door niets gered'; 'voortdurend'; 'ongelimiteerd'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt dit begrip gebruikt om de ongedeelde en ondeelbare aard van het 'ware zelf' aan te duiden: het kan niet opgedeeld of gescheiden worden in perspectieven of aspecten.

Het begrip '*anavacchinna*' is nauw verbonden 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.

Door te beseffen dat het 'ware zelf' van een individu ondeelbaar en onveranderlijk is, kan de yogi zich bevrijden uit de illusies en beperkingen van de materiële wereld en het pad van verlichting bewandelen.

<sup>1351</sup> 'Wat valt er nog verder te doen [door de Meester die de Waarheid ervaren heeft]' → *bahunātra kimuktena* (Skr.). Het is een vraag die Janaka stelt aan *Aṣṭāvakra* die hem net de waarheid verteld heeft over het *ātman* en hem aangespoord heeft om zijn identificatie met het lichaam en de geest los te laten en te beseffen dat hij het onveranderlijke en eeuwige zelf is.

Janaka reageert op deze woorden door te vragen: 'Wat valt er nog verder te doen [door de Meester die de Waarheid ervaren heeft]' Met andere woorden, hij vraagt zich af wat hij (nog) moet doen nu hij de waarheid gehoord heeft. Moet hij (nog) iets doen om zijn verlichting te bereiken, of is het voldoende om zich te realiseren dat hij het Zelf is en dat hij geen verdere actie hoeft te ondernemen?

Het antwoord van *Aṣṭāvakra* is dat er niets méér nodig is dan het besef dat de yogi het Zelf is. Er zijn geen speciale inspanningen of praktijken nodig om verlichting te bereiken.

Het begrip '*bahunātra kimuktena*' wordt hier dus gebruikt als bevestiging van het feit dat het inzicht compleet aanwezig is en dat er niets méér nodig is. De verschuiving van de focus van externe, wereldse prestaties naar innerlijke bevrijding en spirituele groei is voldoende.

<sup>1352</sup> 'de Meester' → *mahāśaya* (Skr.): letterlijk: 'de verheven mens'. Dit is een ander epitheton voor de Meester.

<sup>1353</sup> 'voor immer' → *sarvatra* (Skr.): altijd en overal.

<sup>1354</sup> 'van alles bevrijd' → *nirasa* (Skr.) → *ni* + *rasa*: *ni* = zonder; *rasa* = begeerte, verlangen, emoties. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*nirasa*' beschreven als een toestand waarin de yogi volledig bevrijd is van verlangens, emoties en wereldse bindingen.

Het is een staat van emotionele onthechting waarin hij/zij niet langer beïnvloed wordt door de ups en downs van het leven en niet langer gehecht is aan aardse genoegens.

<sup>1355</sup> 'Wie niet meer naar genot verlangt, noch naar bevrijding, is voor immer van alles bevrijd' → 'bhogamokṣanirākāṅkṣī sadā sarvatra nīrasaḥ' (Skr.): 'bhogamokṣanirākāṅkṣī' verwijst naar een yogi die afstand gedaan heeft van de wens om wereldse genoegens na te streven en ook niet bezig is met te streven naar spirituele bevrijding; 'sadā sarvatra nīrasaḥ' beschrijft een yogi die 'overal en altijd vrij is' van bindingen, verlangens en hechtingen, zowel wereldse als spirituele.

Samengevat verwijst dit vers naar de diepe spirituele staat waarin een yogi noch verlangt naar wereldse genoegens (Skr. bhoga), noch naar spirituele bevrijding (Skr. mokṣa). In deze staat is de yogi overal en altijd (Skr. sarvatra) vrij van alle verlangens en begeerten, inclusief zowel wereldse als spirituele verlangens.

Het vers benadrukt een staat van volmaakte onthechting, waarin de yogi volledig vrij is van het najagen van welke vorm van verlangen ook. Het is een staat van diepe innerlijke rust en gelijkmoedigheid, waarin de yogi beseft dat het 'ware zelf' (Skr. ātman) vrij is van alle conditioneringen en verlangens, waardoor er er niets meer te bereiken of na te streven valt. Het beschrijft een toestand van spirituele vervulling en volledige bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra).

<sup>1356</sup> 'wat hoeft er verder nog gedaan te worden' → kṛtya (Skr.). 'Kṛtya' is een term die verwijst naar handelingen die uitgevoerd worden als een plicht of een verantwoordelijkheid, zonder te verlangen naar de vruchten van die handelingen.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'kṛtya' gezien als een belangrijke spirituele discipline of beoefening. Het betekent dat de yogi zijn plichten en verantwoordelijkheden vervult zonder gehechtheid aan de resultaten van die handelingen. Anders gezegd, hij vervult zijn plichten uitsluitend omdat het juist (heilzaam) is om ze te doen en niet omdat hij iets wil bekomen in ruil ervoor.

<sup>1357</sup> 'die Puur Bewustzijn is' → śuddhabodha (Skr.) → śuddha + bodha: śuddha = puur; bodha = bewustzijn. Hier in de betekenis van 'die het Zelf ervaart'; 'die tot Zelfrealisatie gekomen is'.

<sup>1358</sup> 'die voorbij de dualiteit van de wereld—de wereld van de verschijningsvormen—gegaan is' → 'mahadādi jagaddvaitaṃ nāmamātravijrmbhitam'. Het belangrijkste woord in dit vers is 'vijrmbhita' (Skr.). Het woord 'vijrmbhita' betekent in de context van dit vers dat het hele universum, inclusief de dualiteit en veelheid die we waarnemen, 'gecreëerd', 'gefabriceerd' of—oneerbiedig, maar duidelijk verwoord—'gefantaseerd' is. Dat de wereld zoals we die ervaren, slechts schijnbare manifestaties zijn die voortkomen uit onze mentale constructies en identificaties. Dat de wereld die we waarnemen slechts een illusie of een projectie is die 'gefantaseerd' wordt door onze beperkte waarneming en ons gelimiteerd denken.

De 'fantasie' dat het hele universum (Skr. mahadādi jagat) niets meer is dan een schijnbare creatie of een conceptuele constructie (Skr. nāmamātra) heeft betrekking op het hele universum, inclusief alles wat daarin verschijnt. Met andere woorden, de hele wereld zoals we die ervaren, wordt gevormd door onze mentale processen en onze neiging om dingen te benoemen en te identificeren.

De verzen van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukken dat de ware aard van de werkelijkheid voorbij deze illusoire 'fantasie' ligt en dat er slechts één onveranderlijke, ondeelbare realiteit is, namelijk het Zelf. Brahman. Het doel is om deze diepe spirituele realisatie te bereiken en de 'fantasie' van de wereld te doorzien.

<sup>1359</sup> 'ontstegen is' → *viḥāya* (Skr.): in de betekenis van 'achter zich gelaten heeft'; verlaten heeft'; verzaakt heeft'. In de context van de tekst wordt het gebruikt om te verwijzen naar het loslaten van wereldse verlangens en conditioneringen, om zo de weg vrij te maken voor spirituele groei en verlichting.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'viḥāya' beschreven als een essentiële stap op de weg naar verlichting. Door wereldse verlangens en beperkingen los te laten, creëert de yogi ruimte voor spirituele groei en transformatie. Dit betekent niet dat hij/zij de wereld moet verwerpen, maar eerder dat de yogi los moet komen van zijn/haar gehechtheid aan wereldse zaken en zich moet richten op het hogere spirituele doel. 'Viḥāya' moedigt de spirituele zoeker aan om te streven naar het overstijgen van de beperkingen van het ego en het ervaren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*).

<sup>1360</sup> 'die zuiver is': die vrij is van onwetendheid.

<sup>1361</sup> 'die het onbeschrijflijke ervaren heeft': 'die Puur Bewustzijn, die het Zelf ervaren heeft'. Puur Bewustzijn gaat voorbij aan gedachten, woorden en concepten. Het gaat voorbij aan de conventionele zintuiglijke waarneming en conceptueel begrip. Het kan niet gedefinieerd, niet beschreven (Skr. *ālakṣya* = 'niet-kenbaar'; 'niet-zichtbaar' of 'niet waarneembaar'), maar wel 'ervaren' worden.

<sup>1362</sup> 'kan met zekerheid getuigen' → *nīścayin* (Skr.), in de betekenis van 'vastberaden'; 'zonder twijfel'; 'beslist'. 'Nīścayin' verwijst naar de vastberadenheid die nodig is om spirituele groei en verlichting te realiseren. Het is een essentiële eigenschap voor spirituele beoefening en discipline, omdat het vereist dat de yogi zich richt op het hogere spirituele doel en doorzet in de beoefening, ongeacht de uitdagingen en hindernissen die hij/zij tegenkomt.

<sup>1363</sup> 'dat niets bestaat' → *nāsti* (Skr.). Het begrip 'nāsti' komt op verschillende plaatsen voor in de *Aṣṭāvakra Gītā*. Het wordt gebruikt om te benadrukken dat alle fenomenen die we waarnemen, inclusief het lichaam, de geest en de wereld om ons heen, illusoir zijn en, in essentie, niet echt bestaan. Het roept op tot het doorzien van de illusie van de wereld en het erkennen van de onderliggende eenheid en tijdloosheid. Het begrip wordt gebruikt als tegenpool om de onveranderlijke en onsterfelijke aard van Brahman te benadrukken, die de enige werkelijkheid is die bestaat.

Het begrip 'nāsti' is een krachtig instrument voor de uitdrukking van spirituele waarheid in de *Aṣṭāvakra Gītā*. Het benadrukt dat de Ultieme Realiteit voorbij dualiteit en concepten ligt en dat de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en de wereld slechts begrepen kunnen worden door transcendentie van de waargenomen fenomenen. Het maakt de yogi duidelijk dat hij zijn beperkende overtuigingen en identificaties moet loslaten wil hij inzicht realiseren.

<sup>1364</sup> 'natuurlijke staat' → *svabhāva* (Skr.). Het begrip 'svabhāva' verwijst naar de aangeboren natuur of essentie van een individu. Het betekent de inherente aard of identiteit van een wezen, dat niet veranderd of getransformeerd kan worden door externe omstandigheden of invloeden.

<sup>1365</sup> 'gedragsregels' → *vidhi* (Skr.), in de betekenis van 'voorschriften', 'instructies' of 'geboden' met betrekking tot spirituele praktijken en discipline. Het begrip 'vidhi' benadrukt het belang van juiste handelingen, innerlijke discipline en het cultiveren van de juiste houding om spiritueel vooruitgang te boeken. Het omvat ethische gedragscodes, meditatieve oefeningen, het ontwikkelen van deugden en het versterken van de innerlijke verbinding met het Universele Bewustzijn. In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* ligt de nadruk meer op spirituele realisatie dan op rituele voorschriften.

<sup>1366</sup> 'onthechting' → *vairāgya* (Skr.): afwezigheid van werelds verlangen of passie, gelijkmoedige onverschilligheid voor de wereld, ascetisme. *Vairāgya* vormt een belangrijk begrip in de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā*. Het verwijst naar loslaten en onthechting aan materieel verlangen en werelds bezit. Het wordt beschouwd als een essentieel onderdeel van de spirituele zoektocht en wordt geassocieerd met het begrip 'nirvana'.

<sup>1367</sup> 'zelfverloochening' → *tyāga* (Skr.): afstand nemen van het 'ik', loslaten. Het gaat hierbij niet uitsluitend om het opgeven van materieel verlangen en werelds bezit, maar ook om het opgeven van onjuiste overtuigingen, opinies en conditioneringen die de yogi beperken in zijn groei en ontwikkeling.

Het begrip 'tyāga' benadrukt het belang van het loslaten van gehechtheid aan het tijdelijke en vergankelijke, en het cultiveren van onthechting en spirituele vrijheid. Het gaat om het erkennen van de beperkingen en van de leegte van wereldse genoegens en het streven naar het hogere spirituele doel.

<sup>1368</sup> 'zelfbeheersing' → *śama* (Skr.): afwezigheid of inperking van passie, mentale rust, innerlijke kalmte, in de betekenis van 'het loslaten van alle wereldse illusies en gehechtheden'. Het begrip 'śama' verwijst naar een staat van mentale rust en kalmte.

Het wordt vertaald als 'innerlijke vrede' of 'beheersing van de geest'. Het is een bewustzijnsstaat waarin de geest volledig stil en vrij van afleidingen en gedachten is, en waarin de yogi volledig opgaat in het huidige moment. Het wordt beschouwd als een middel om de geest te zuiveren en te stabiliseren, en om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) te realiseren. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *śama* beschouwd als een noodzakelijke voorwaarde voor zelfrealisatie en bevrijding.

<sup>1369</sup> 'zuiver' → *śuddha* (Skr.): puur, zuiver, onbezoedeld, oorspronkelijk smetteloos, spontaan: een manifestatie van Puur Bewustzijn. Een *sphuraṇa* (Skr.): een ervaring van een plótse spirituele openbaring, een moment van helderheid en bewustzijnsverruiming. Dit impliceert een vibrerende ervaring van de Universele Realiteit, waar het Zelf zichzelf volledig onthult.

<sup>1370</sup> 'volkomen ongevoelig voor de wereld van de verschijnselen' → *abhāva* (Skr.): zonder enig verlangen, gereed om de fenomenale wereld achter zich te laten. Het begrip 'abhāva' verwijst naar niet-bestaan. Het verwijst naar het feit dat bepaalde dingen, concepten of entiteiten niet bestaan in realiteit, maar uitsluitend als mentale constructies of ideeën in onze geest.

Door te beseffen dat sommige dingen niet echt bestaan, kan de yogi zich bevrijden van de illusies die hem/haar gevangen houden en belemmeren om zijn/haar volledig potentieel te bereiken.

<sup>1371</sup> 'gebondenheid' → *bandha* (Skr.): in de betekenis van 'niet geketend door deze wereld (van begoocheling)'. Het begrip 'bandha' verwijst naar gebondenheid en/of slavernij. Het duidt naar de toestand van iemand die gehecht is aan wereldse zaken zoals materieel bezit, relaties, ideeën, opinies en overtuigingen, waardoor hij/zij zich 'gevangen' voelt in de cyclus van geboorte en dood, en lijden ervaart. Dit gevoel van gebondenheid wordt veroorzaakt door identificatie met het ego en het verlangen naar bevrediging van zintuiglijk verlangen.

<sup>1372</sup> 'bevrijding' → *mokṣa* (Skr.): finaal en eeuwig geluk, bevrijding uit de kringloop van ontstaan en vergaan, bevrijding uit *samsāra*.



<sup>1373</sup> 'plezier' → *harṣa* (Skr.): vreugde, verrukking, plezier, voldoening, blijdschap, vervoering, vrolijkheid, opgetogenheid, extase. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het dagdagelijkse begrip 'harṣa' getranscendeerd en gebruikt om een staat van vreugde of gelukzaligheid aan te duiden die voortkomt uit een diep besef van innerlijke vrijheid en vervulling. Zulke staat van *harṣa* wordt beschouwd als het resultaat van het volledig transcenderen van de dualiteit en het ervaren van de eenheid van het bestaan. Het wordt beschreven als een toestand van intense vreugde en voldoening die niet afhankelijk is van externe omstandigheden of objecten, maar die voortkomt uit een diep besef van het Zelf en de Ultieme Realiteit van het bestaan. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *harṣa* beschouwd als het hoogste spirituele doel. Het wordt beschreven als de essentie van ware wijsheid en bevrijding.

<sup>1374</sup> 'droefheid' → *viṣādatā* (Skr.): verdriet, neerslachtigheid, wanhoop, teleurstelling, moedeloosheid. Het wordt gebruikt om te verwijzen naar de staat van iemand die diep bedroefd, melancholisch of gedeprimeerd is. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* heeft het begrip *viṣādatā* echter een andere betekenis. Het wordt gebruikt om een geestestoestand aan te duiden waarin de yogi een diepe spirituele droefheid of melancholie ervaart als gevolg van het besef van de tijdelijkheid en vergankelijkheid van alle wereldse zaken. Het is dus een positieve, spirituele droefheid die de yogi helpt om zich te focussen op het zoeken naar het 'ware zelf' en afstand te nemen van de vergankelijke materiële wereld. Herlees deze voetnoot. Ze is kernhout.

<sup>1375</sup> 'voor wie straalt als het Oneindige' → *sphurato'nantarūpeṇa* (Skr.) → *sphurat* + *anantarūpa*: *sphurat* = uitdraagt, uitstraalt; *anantarūpa* → *ananta* + *rūpa*: *ananta* = een veelvoud; *rūpa* = vormen. *Sphurato'nantarūpeṇa* heb ik vertaald als 'voor wie straalt als het Oneindige'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt deze term gebruikt om aan te geven dat het 'ware zelf' of het Puur Bewustzijn, dat gewoonlijk verduisterd wordt door de sluiers van illusie en beperkende overtuigingen, steeds aanwezig is en alleen maar 'straalt' of 'zich openbaart' wanneer alle belemmeringen en conditioneringen opgeheven zijn.

Dit betekent dat het 'ware zelf' niet iets is dat verworven of bereikt moet worden, maar dat het steeds aanwezig is en alleen maar 'ontdekt', herkend en gerealiseerd hoeft te worden.

<sup>1376</sup> 'en het relatieve bestaan niet ziet' → *prakṛti* (Skr.): de natuurlijke toestand of staat van wat dan ook, in dit specifieke geval het relatieve bestaan = de natuurlijke oorzakelijkheid van de wereld. Dit begrip wordt vaak gebruikt als tegenhanger van 'puruṣa' (Skr.), wat verwijst naar de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. *ātman*), dat in wezen identiek is aan het Universele Bewustzijn (Skr. *Brahman*) en zich dus onderscheidt van het lichaam, de geest en de wereld van verschijnselen. Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* is het besef van de *puruṣa*, of het 'ware zelf', het uiteindelijke doel van het spirituele pad en de sleutel tot bevrijding.

In de filosofie van het hindoeïsme wordt 'prakṛti' beschouwd als het fundament van de fysieke wereld, bestaande uit de drie *gunas* (*sattva*, *rajas* en *tamas*) die de verschillende manifestaties van de natuurlijke wereld bepalen. Deze manifestaties zijn onder meer de vijf elementen (aarde, water, vuur, lucht en ruimte), de vijf zintuigen en de geest.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat de werkelijke aard van de mens niet bepaald wordt door zijn fysieke verschijning of materiële omstandigheden, maar door zijn innerlijke bewustzijn en spirituele realisatie. Het beoefenen van meditatie en zelfonderzoek helpt de beoefenaar om zich los te maken van de illusies van de materiële wereld en om een dieper inzicht in de Ultieme Werkelijkheid te verkrijgen.

<sup>1377</sup> 'In de oceaan van transmigratie' → *saṃsāra* (Skr.).

<sup>1378</sup> 'illusie': zolang de wereldling niet tot zelfrealisatie komt en geen inzicht verwerft in het Zelf, in Puur Bewustzijn, blijft hij in de onwetendheid van *māyā* vertoeven. De illusie van de fenomenale, zintuiglijke wereld verdwijnt slechts door inzicht in het Zelf. Zolang deze voorwaarde niet vervuld is, blijft *saṃsāra* zijn deel.

<sup>1379</sup> 'zonder zelfzucht' → *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 bijzondere staat waar de yogi bevrijd is van het gevoel van separaatheid en identificatie met het ego.

Het suggereert dat het bereiken van deze bewustzijnsstaat leidt tot een diep gevoel van verbondenheid met het universum en met alle levende wezens.

<sup>1380</sup> 'zonder gehechtheid' → *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 uit de *Aṣṭāvakra Gītā* dat verwijst naar de staat waar 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.

<sup>1381</sup> 'zonder hebzucht' → *niṣkāma* (Skr.) → *nis* + *kāma*: *nis* = zonder; *kāma* = verlangen, willen hebben, hebzucht. *Niṣkāma* = uitstijgen boven elk verlangen, boven elk streven. *Niṣkāma* verwijst naar de bewustzijnsstaat waarin de yogi handelt zonder begeerte naar persoonlijk gewin; of zonder gehechtheid aan het resultaat van zijn daden (Skr. *phala*).

Door te handelen zonder begeerte naar persoonlijk gewin, bevrijdt de yogi zich van de gevolgen van zijn daden (Skr. *karma*) 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, zuivert hij zijn geest en richt zich op de hogere doelen van het leven, zoals zelfrealisatie en het bereiken van spirituele verlichting.

<sup>1382</sup> 'inzicht' → *vidyā* (Skr.): spirituele kennis, wijsheid, waarheid. Het begrip '*vidyā*' verwijst naar een diep en direct begrip van de werkelijkheid.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*vidyā*' gezien als middel om bevrijding te bereiken en de 'ware aard' van het Zelf te begrijpen. Het is een wijsheid die niet verkregen kan worden door intellectuele studie of theoretische kennis, maar uitsluitend door directe ervaring en zelfrealisatie.

<sup>1383</sup> 'het universum' → *viśva* (Skr.): in de betekenis van 'de wereld', 'het geheel', 'datgene dat alles doordringt, verzadigt'.

<sup>1384</sup> 'lichaam' → *deha* (Skr.).

<sup>1385</sup> 'Ik ben dit lichaam' → *asmad* (Skr.): in de betekenis van 'ego'—als het 'ik', afgezonderd van de rest. Het verwijst naar het ego, het zelfbewuste gevoel van individualiteit en de neiging om zich te identificeren met gedachten, gevoelens en ervaringen als 'ik', 'mij' of 'mijn'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'asmad' door *Aṣṭāvakra* beschouwd als de oorzaak van alle lijden. Het wordt beschouwd als een belemmering voor spirituele groei en bevrijding, omdat het de beoefenaar in beslag neemt en de aandacht afleidt van het hogere doel van het leven.

*Aṣṭāvakra* benadrukt de noodzaak van het overstijgen van 'asmad' voor het proces van spirituele groei en bevrijding. Door het begrijpen van de aard van het ego en het identificeren van de oorzaken van het lijden, bevrijdt de yogi zich van de beperkingen van het ego en verwerft hij inzicht in de 'ware aard' van het bestaan. Dit proces van bevrijding wordt als 'mokṣa' aangeduid in de vedische filosofie.

<sup>1386</sup> 'van mij' → *mama* (Skr.): in de betekenis van 'mijn', 'behorende tot mij'. Het verwijst naar de neiging van het ego om zich te identificeren met objecten, ervaringen en andere aspecten van het leven als 'mij' of 'van mij'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'mama' beschouwd als een belemmering voor spirituele groei en bevrijding, omdat het de yogi vasthoudt aan de wereld van zintuiglijke ervaringen en hem/haar afleidt van zijn streven naar hogere bewustzijnsstaten.

<sup>1387</sup> 'onvergankelijk' → *akṣaya* (Skr.): onsterfelijk, permanent, vrij van dood. Het wordt gebruikt om te verwijzen naar iets dat niet vergaat of eindigt, maar altijd blijft bestaan.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'akṣaya' gebruikt om de 'ware aard' van het Zelf (Skr. *ātman*) te beschrijven. Het Zelf wordt beschouwd als onvergankelijk, eeuwig en onuitputtelijk.

Het Zelf wordt beschouwd als iets dat niet beïnvloed wordt door geboorte, dood of verandering. Het is eeuwig en blijft bestaan, zelfs nadat het fysieke lichaam is vergaan. Het blijft altijd bestaan, zelfs na de dood van het fysieke lichaam.

Het Zelf is niet beperkt tot de fysieke en materiële wereld, maar is de oorsprong van alles wat bestaat, inclusief de wereld en de individuele wezens.

Het Zelf is onuitputtelijk. Het overstijgt de grenzen van tijd en ruimte.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het realiseren van de 'akṣaya'-aard van het Zelf als een essentiële stap in het proces van spirituele groei en bevrijding.

Door het begrijpen en ervaren van de onvergankelijke, eeuwige en onuitputtelijke aard van het Zelf bevrijdt de yogi zich uit de illusies en beperkingen van de fysieke en materiële wereld en verkrijgt hij inzicht in de 'ware aard' van het bestaan.

<sup>1388</sup> 'lijden' → *santāpa* (Skr.): pijn, nood, mentale onrust, kwelling, marteling, doodsangst, angst. Het wordt gebruikt om te verwijzen naar de psychologische pijn en het lijden dat ontstaat als gevolg van onwetendheid en verkeerde opvattingen over het zelf en de wereld.

Het begrip '*santāpa*' wordt gebruikt om het menselijk lijden en de geestelijke onrust te beschrijven die ontstaan door identificatie met het lichaam, de geest en wereldse zaken. Het overwinnen van *santāpa* vereist het transcenderen van de gehechtheid aan het ego en de materiële wereld, en het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*).

<sup>1389</sup> 'verkwijnen' → *nirodha* (Skr.): loslaten, uitdoven, vernietigen, beëindigen, stopzetten, zoals in het geval van de 3de Edele Waarheid in het boeddhisme. In een meer algemene betekenis wordt '*nirodha*' ook gebruikt als synoniem voor *nibbana*.

Op deze manier wordt *nirodha* gezien als bevrijding van alle vormen, voorbij elke dualiteit, inclusief de bevrijding van het concept van bevrijding zelf.

<sup>1390</sup> 'spirituele activiteiten' → *karman* (Skr.): in de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*karman*' naar handelingen, handelingsvoltooing en de gevolgen van handelingen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het begrip '*karman*' niet alleen betrekking heeft op uiterlijke handelingen, maar ook op innerlijke intenties en de gevolgen daarvan. Het wijst erop dat ware bevrijding en spirituele groei afhangen van het verrichten van handelingen zonder gehechtheid aan de resultaten en zonder identificatie met het ego.

<sup>1391</sup> 'een speelbal van de golven' → *jaḍadhi* (Skr.) → *jaḍa* + *adhi*: *jaḍa* = onbewust, onwetend; *adhi* = domein, heerschappij. *Jaḍadhi* verwijst naar de oceaan van onwetendheid of het domein van de onwetendheid. Het is een 'plaats' 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. Het verwijst naar de wereldse, materiële sfeer waarin mensen verstrikt zijn door gehechtheid aan de fysieke wereld, identificatie met het lichaam en de geest, en het geloof dat materiële bezittingen en prestaties de essentie van geluk en vervulling zijn.

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 spoort aan tot het realiseren van het 'ware zelf' dat voorbijgaat aan de beperkingen van materie en illusie. Hij wijst erop dat '*jaḍadhi*' de belangrijkste oorzaak is van lijden en gebondenheid aan de wereld van zintuiglijke ervaringen.

Kortom: *Aṣṭāvakra* benadrukt het belang van het ontwaken van het bewustzijn en het realiseren van de 'ware aard' van het bestaan als middel om '*jaḍadhi*' te overstijgen.

<sup>1392</sup> 'een willoos slachtoffer': iemand die zich niet door inzicht (Skr. *bodha*) maar door praatjes (Skr. *pralāpa*) laat leiden.

*Pralāpa* → *pra* + *lāpa*: *pra* = verward, verkeerd; *lāpa* = spraak, gesprek. *Pralāpa* = het ongecontroleerd en zinloos rondwalen van de geest in nutteloze gedachten, oppervlakkige gesprekken of betekenisloze woorden.

<sup>1393</sup> 'een dwaas' → *mānda* (Skr.). Het begrip 'mānda' wijst naar een toestand van 'lethargie' en 'traagheid van geest' die mensen ervaren als ze 'gevangen' zitten in gehechtheid aan wereldse zaken en niet in staat zijn om hun geest van deze beperkingen te bevrijden.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'mānda' gezien als een hindernis op het spirituele pad en als een obstakel voor de zoektocht naar inzicht en bevrijding. *Aṣṭāvakra* wijst erop dat 'mānda' vaak voortkomt uit een gebrek aan motivatie en dat het alleen kan overwonnen worden door het cultiveren van een sterke wil en toewijding aan het spirituele pad.

In de vedische filosofie wordt 'mānda' beschouwd als één van de vijf *klesha*'s of hinderpalen op het pad van spirituele ontwikkeling, samen met *avidya* (onwetendheid), *asmita* (egoïsme), *raga* (gehechtheid) en *dvesha* (afkeer). Het overwinnen van deze hindernissen wordt beschouwd als een essentieel onderdeel van de zoektocht naar spirituele bevrijding.

<sup>1394</sup> 'begoocheling' → *vimūḍha* (Skr.). Het begrip 'vimūḍha' wordt vertaald als 'verward', 'bedrogen' of 'misleid'. In de filosofische context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'vimūḍha' naar iemand die 'gevangen' zit in illusies, waan en begoochelingen en daardoor niet in staat is de waarheid te zien.

*Aṣṭāvakra* benadrukt dat de mensheid als collectiviteit 'vimūḍha' is, omdat ze gevangen zit in de illusie van het ego en de materiële wereld, en daardoor niet in staat is de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen. Hij moedigt de yogi aan om zich te bevrijden uit deze begoocheling en de waarheid te zoeken door zelfkennis en meditatie.

<sup>1395</sup> 'zelfs al hoort een dwaas de waarheid': 'zelfs al hoort de dwaas de wijsheid van het Zelf, van Puur Bewustzijn'.

<sup>1396</sup> 'uiterlijk' → *bahi* (Skr.). Het begrip 'bahi' verwijst naar het externe; het uiterlijke; het wereldse. Het vers benadrukt het belang van het ontstijgen van het uiterlijke en wereldse, wanneer de yogi de 'ware aard' van het zelf wil begrijpen.

<sup>1397</sup> 'innerlijk' → *antara* (Skr.). Het begrip 'antara' verwijst naar het innerlijke; het spirituele; het 'ware' zelf. Het vers benadrukt het belang van het begrijpen van het spirituele, het innerlijke zelf om ware bevrijding te bereiken. Het is een begrip dat gebruikt wordt om het verschil tussen het materiële en het spirituele te benadrukken en om erop te wijzen dat het spirituele zelf essentieel is voor het bereiken van hogere niveaus van bewustzijn en zelfrealisatie.

<sup>1398</sup> 'vol begeerte' → *lāśa* (Skr.): gretig verlangend naar, hunkerend naar, met volle overtuiging, zonder veel beraadslaging (Skr. *nirvikalpa* → *nir* + *vikalpa*: *nir*= zonder; *vikalpa*: nadenken over, beraadslagen over). *Nirvikalpa* = zonder aarzeling; zonder zich ook maar één bedenking te maken.

'*Lāśa*' impliceert een intens verlangen naar plezier, genot, of bevrediging van zintuiglijke verlangens. Het wordt geassocieerd met de onverzadigbare drang naar wereldse ervaringen en genoegens die voortkomen uit gehechtheid aan materiële bezittingen, relaties, en zintuiglijke prikkels.

Compleet geconditioneerd levert de niet-geïnstrueerde mens zich over aan zijn verlangens. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*lāśa*' als een obstakel beschouwd voor spirituele groei en bevrijding, omdat het de geest 'gevangen' houdt in de cyclus van verlangen en bevrediging.

<sup>1399</sup> 'alle zintuiglijke objecten die zijn verlangen opwekken' → *viṣaya* (Skr.): het gaat hier over 5 soorten objecten die overeenkomen met de vijf zintuigen; *rūpa*, *rasa*, *gandha*, *sparsā* en *śabda*, die resp. corresponderen met het oog, tong, neus, huid en oor.

<sup>1400</sup> 'kan hij voor zichzelf geen enkele reden bedenken' → *avasara* (Skr.): in de betekenis van 'geen gelegenheid vinden; geen opportuniteit zien; geen geschikt tijdstip bepalen'. Het vers benadrukt het belang van het grijpen van 'avasara' of kansen in het leven, met name de gelegenheid benutten om spirituele groei en bevrijding te bereiken.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat het leven kort en onzeker is, en daarom moet de yogi elke kans aangrijpen om zich spiritueel te ontwikkelen en te bevrijden uit de beperkingen van het materiële bestaan.

Het begrip 'avasara' herinnert de yogi er ondubbelzinnig aan dat het leven vol kansen zit om zich te ontwikkelen en spiritueel te groeien, maar dat het belangrijk is om deze kansen te herkennen en te benutten.

<sup>1401</sup> 'kan hij voor zichzelf geen enkele reden bedenken om iets te zeggen of te doen': het ware 'niet-handelen' slaat niet op het ophouden van de handeling, maar op het loslaten van de illusie dat 'Ik degene ben die de handeling verricht'.

<sup>1402</sup> 'die steeds dezelfde is' → *nirvikāra* (Skr.) → *nir* + *vikāra*: *nir* = zonder, geen; *vikāra* = verandering (van vorm of status). *Nirvikāra* = 'die onveranderlijk is, die steeds hetzelfde blijft, die steeds dezelfde is'.

<sup>1403</sup> 'geen obstakels' → *nirātaṅka* (Skr.) → *nir* + *ātaṅka*: *nir* = zonder; *ātaṅka* = obstakels. Het verwijst naar een toestand van vrijheid en onbeperkteid, vooral in de context van spirituele bevrijding.

Het begrip 'nirātaṅka' wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om de 'ware aard' van het zelf—de 'ātman'—te beschrijven, die vrij is van conditionering en obstakels. Het benadrukt dat geestelijke bevrijding alleen bereikt kan worden door het loslaten van de beperkingen van het ego (verlangen, afkeer, begoocheling, conditionering...) en van de illusies van het materiële bestaan.

<sup>1404</sup> 'duisternis' → *tama* (Skr.), hier gebruikt als metafoor voor 'onwetendheid'. Het verwijst naar een staat van geestelijke blindheid of verwarring, waarbij iemand niet in staat is om de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) of de Ultieme Werkelijkheid (Skr. *Brahman*) te begrijpen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip 'tama' gebruikt om de conditioneringen van het menselijk bestaan te beschrijven, met name de illusies van het materiële bestaan die de yogi ervan weerhouden de waarheid te zien en te ervaren. Het vers benadrukt dat deze toestand van onwetendheid slechts overwonnen kan worden door meditatie en inzicht, en dat het de verantwoordelijkheid van de yogi is om zich bewust te worden van deze conditioneringen en ernaar te streven om ze te overstijgen.

<sup>1405</sup> 'licht' → *prakāśa* (Skr.), in de betekenis van 'inzicht'. Het verwijst naar een staat van begrip en bewustzijn, waarin de yogi de waarheid kan zien en begrijpen.

Het begrip 'prakāśa' herinnert de yogi eraan dat de waarheid helder en duidelijk is, en dat het zijn verantwoordelijkheid is om zijn bewustzijn te ontwikkelen om deze waarheid te kunnen zien en begrijpen.

<sup>1406</sup> 'geen duisternis, geen licht': in Puur Bewustzijn bestaat geen dualiteit. Dus ook geen duisternis en geen licht. Duisternis en licht bestaan uitsluitend in de fenomenale wereld.

<sup>1407</sup> 'vernietiging' → hāna (Skr.). Het begrip verwijst naar het proces van loslaten en overwinnen van illusies en conditioneringen die ons beletten om onze 'ware aard' te realiseren.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'hāna' gebruikt om de noodzaak van loslaten en vernietigen van onze identificatie met het lichaam, de geest en de wereld te benadrukken, zodat we kunnen realiseren wat we in essentie zijn: Zuiver Bewustzijn.

Opgelet: het vers benadrukt dat dit proces van vernietiging niet 'vernietigen' betekent in de zin van iets dat werkelijk bestaat, maar slechts het loslaten van onze conditioneringen en illusies die ons belemmeren om de waarheid te zien.

<sup>1408</sup> 'vastberadenheid' → dhairya (Skr.): in de betekenis van 'standvastigheid, vastheid, stevigheid'.

<sup>1409</sup> 'onderscheidingsvermogen' → vivekitva (Skr.) → viveka = 'onderscheidingsvermogen' of 'onderscheidend bewustzijn'. Dit begrip verwijst naar de capaciteit om een onderscheid te kunnen maken tussen werkelijkheid en illusie; tussen het tijdelijke en het eeuwige; en tussen het Zelf en het niet-Zelf.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'vivekitva' gebruikt om het belang en de noodzaak te benadrukken van het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen op het spirituele pad. Het benadrukt dat zonder 'vivekitva', de yogi gemakkelijk verstrikt raakt in de illusies en beperkingen van de wereld waardoor hij het zelf (Skr. ātman) verward met zijn lichaam, geest en persoonlijkheid.

<sup>1410</sup> 'onbevreesdheid' → nirātaṅka (Skr.) → nir + ātaṅka: nir = zonder; ātaṅka = angst; onbevreesd; zonder angst. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het begrip nirātaṅka naar een staat van totale onbevreesdheid en innerlijke vrijheid. Dit concept beschrijft een toestand waarin de geest volledig vrij is van angst, zorgen, en onrust, een toestand die bereikt wordt wanneer de yogi diepgaand beseft dat het ware zelf (ātman) onveranderlijk, eeuwig, en onaantastbaar is.

Nirātaṅka duidt op een bevrijding van alle vormen van mentale en emotionele verstoringen die voortkomen uit de illusie van dualiteit en de identificatie met het vergankelijke lichaam (deha) en de materiële wereld. Wanneer een persoon zich volledig identificeert met het eeuwige bewustzijn en niet langer wordt beïnvloed door de beperkingen van het ego, verdwijnt elke vorm van angst. De yogi die dit inzicht bereikt, leeft in een staat van innerlijke rust, onaangetast door de ups en downs van het leven, en ervaart een diepe, blijvende vrede.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt nirātaṅka dus gepresenteerd als het natuurlijke gevolg van zelfrealisatie en bevrijding (mokṣa). Het is een toestand waarin de yogi leeft zonder de angsten en zorgen die voortkomen uit onwetendheid over de ware aard van het zelf.

<sup>1411</sup> 'voor de Meester' → yogi (Skr.): een ascetische beoefenaar, een Wijze, een epitheton voor een gerealiseerd beoefenaar.

<sup>1412</sup> 'wiens aard niet kan beschreven worden' → *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 kan uitgedrukt worden of door het denken kan begrepen worden.

Het 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 begrip '*anirvācyasvabhāva*' benadrukt dat het 'ware zelf' niet gekend kan worden door middel van woorden, concepten of intellectuele inspanningen, maar alleen kan gerealiseerd worden door directe experiëntiële ervaring.

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.

<sup>1413</sup> 'en die voorbij elk onderscheid tussen ego en Zelf is gegaan' → *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 (Skr. *ātman*), dat niet-geconditioneerd, tijdloos en zonder enige vorm van individualiteit is.

Het begrip '*niḥsvabhāva*' benadrukt dat het begrensde, belichaamde, individuele zelf (Skr. *jīva*) dat het lichaam, de geest en de zintuigen omvat—het 'ik' waarmee de onwetende, niet-geïnstrueerde mens (Skr. *prthagjana*) zich in de relatieve werkelijkheid identificeert—slechts een geconditioneerd en beperkt zelf is. Door middel van spirituele beoefening, zoals meditatie en zelfreflectie, kan een yogi de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) realiseren, dat '*niḥsvabhāv*' is en dat vrij is van alle beperkingen en dualiteit.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*niḥsvabhāva*' geassocieerd met het begrip '*anirvācyasvabhāva*', (\*) wat verwijst naar het onuitsprekelijke zelf of 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.

(\*): '*anirvācyasvabhāva*' (Skr.) → *anirvācyā* + *svabhāva*: *anirvācyā* = wat niet beschreven, uitgedrukt of benoemd kan worden met behulp van taal of concepten; *svabhāva* = de intrinsieke aard, de 'ware aard', het wezenlijke karakter van iets.



<sup>1414</sup> 'hemel' → svarga (Skr.): het paradijs van Indra, de Indische oppergod. In de Indische mythologie is svarga de verblijfplaats van de lagere goden en de 'vergodelijkte stervelingen' (de heiligen).

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'svarga' echter niet op de traditionele manier gebruikt. In plaats daarvan wordt het gebruikt als een metafoor voor de staat van gelukzaligheid en vervulling die bereikt wordt door spirituele bevrijding. Svarga is dus geen 'locatie' (de hemel als verblijfplaats), maar de indicatie van een 'gemoedstoestand' (de hemel als een staat van gelukzaligheid).

Het vers benadrukt dat ware vervulling niet gevonden kan worden in de tijdelijke genoegens van de wereld, maar alleen door het bereiken van een hogere, onvergankelijke, onveranderlijke, spirituele staat.

Anders gezegd: het concept van 'svarga' wordt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā gebruikt om het belang van spirituele bevrijding te benadrukken en ons eraan te herinneren dat onze 'ware aard' niet bepaald wordt door onze wereldse omstandigheden of onze tijdelijke identiteiten (de verschillende 'rollen' die we in ons leven spelen), maar door ons onveranderlijke 'ware zelf' (Skr. ātman) dat vrij is van lijden, conditioneringen en beperkingen.

Het benadrukt dat dit pad leidt tot het bereiken van de hoogste vervulling en vrede—een staat van gelukzaligheid en vervulling die de traditionele beschrijvingen van 'svarga' ver overstijgen.

<sup>1415</sup> 'hel' → naraka (Skr.): de helleplaatsen. In de Indische mythologie is er sprake van 21 verschillende 'hellen' waar de zondaars worden ondergebracht overeenkomstig hun begane zonden.

Deze hellen hebben specifieke benamingen: tāmisra, andhatāmisra, mahāraurava, raurava, naraka, kālasūtra, mahānaraka, saṃjivana, māhavīci, tapana, saṃpratāpana, saṃhāta, kākola, kuṣmala, pratimūrtika, lohaśaṅku, ṛjīṣa, panthā, śālmālī, asitapatravana en lohadaṛaka. Het zijn allemaal plaatsen die bewoond worden door demonen en andere wezens die lijden en pijn ervaren.

Elk van deze hellen correspondeert met een specifieke overtreding, waarbij elke zonde zijn eigen specifieke vorm van straf heeft afhankelijk van de ernst en de aard van de overtreding. Het is enigszins vergelijkbaar met de hellen van Alighieri Dante in de Divina Commedia.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt het begrip 'naraka' echter niet op de traditionele manier gebruikt. In plaats daarvan wordt het gebruikt als een metafoor voor de staat van lijden en onvervuldheid die ervaren wordt door diegenen die vastgeketend zitten in wereldse begeerten. Het benadrukt dat het zoeken naar vervulling en bevrediging in tijdelijke genoegens van de wereld finaal leidt tot lijden en pijn, vergelijkbaar met de hel.

Anders gezegd: het concept van 'naraka' wordt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā gebruikt om ons eraan te herinneren dat ware vervulling en bevrijding niet gevonden kunnen worden in de tijdelijke genoegens van de wereld, maar alleen door het overstijgen van onze wereldse begeerten en identiteiten en het bereiken van een hogere onvergankelijke en onveranderlijke spirituele staat.

Het benadrukt dat het volgen van dit pad 'naraka' vermijdt en leidt tot het bereiken van de hoogste vervulling en vrede—een staat van gelukzaligheid en vervulling die de traditionele beschrijvingen van hemelse werelden ver overstijgt.

<sup>1416</sup> 'bevrijding tijdens dit leven' → *jīvanmukti* (Skr.) → *jīvan* + *mukti*: *jīvan* = [bevrijding] gedurende dit leven, zich bevrijden terwijl men nog leeft; *mukti* = bevrijding). Het verwijst naar de spirituele staat van bevrijding of verlichting die bereikt kan worden tijdens het leven op aarde, in tegenstelling tot de traditionele opvatting van bevrijding als een toestand die enkel na de dood gerealiseerd kan worden.

*Jīvanmukti* houdt in dat de geest volledig bevrijd is van conditionering en gebondenheid, en dat de *Jñānī* volledig gerealiseerd en geïntegreerd is met het Absolute, de Bron van het Bestaan. Het is een staat van volledige vrijheid, gelukzaligheid en vrede die compleet onafhankelijk is van externe omstandigheden en die het hoogste spirituele doel omvat.

*Jīvanmukti* wordt beschouwd als de ultieme staat van spirituele verwezenlijking en de enige staat waarin een persoon volledig gelukkig kan zijn. Het benadrukt dat *jīvanmukti* bereikt kan worden door het opgeven van onze wereldse begeerten en identiteiten en door het cultiveren van innerlijke stilte, wijsheid en mededogen.

Het beschrijft de kenmerken van een yogi die '*jīvanmukti*' bereikt heeft als iemand die volledig verlicht is, die volledig vrij is van gehechtheid en verlangen en die volledig versmolten is met het Absolute. Zulke gerealiseerde yogi wordt een *Jīvanmuktā* genoemd.

Maar dit is niet de visie die *Aṣṭāvakra* voorhoudt. Hij zegt duidelijk dat voor de Meester 'noch hemel, noch hel, noch bevrijding tijdens dit leven relevant zijn' (Cfr. zie volgende voetnoot).

<sup>1417</sup> 'Tijdens dit leven zijn noch hemel, noch hel, noch bevrijding relevant': *Aṣṭāvakra* wijst erop dat de ware spirituele zoektocht niet draait om het najagen van hemelse beloningen (Skr. *svarga*), het vermijden van hel (Skr. *narka*) of het streven naar bevrijding tijdens het leven (Skr. *jīvanmukti*).

Dit betekent dat externe beloningen, positieve of negatieve ervaringen na de dood, en zelfs bevrijding van de cyclus van geboorte en dood niet de kern van de spirituele zoektocht zijn.

Wat is dan wél de kern van de spirituele zoektocht ?

*yogaḍṛṣṭyā* (Skr. → zie ook volgende voetnoot): het verwerven van de juiste spirituele visie. De realisatie van het Zelf: de non-dualiteit van het individuele zelf met het Universele Zelf.

<sup>1418</sup> 'yogisch bewustzijn' → *yogaḍṛṣṭyā* (Skr.) → *yoga* + *ḍṛṣṭyā*: *yoga* = éénwording met het hogere bewustzijn, vereniging met het hogere bewustzijn; *ḍṛṣṭyā* = waargenomen, gezien. *Yogaḍṛṣṭyā* = het verwerven van de juiste spirituele visie. Het verwijst naar een manier van zien of waarnemen die voortkomt uit het yogische bewustzijn. Het is het vermogen om de wereld te aanschouwen zonder beïnvloed te worden door de dualiteit, gehechtheid of illusies van de wereld.

*Yogaḍṛṣṭyā* impliceert een diepe perceptie van de werkelijkheid, waarbij de yogi zich bewust is van de onderliggende eenheid en verbondenheid van alles-met-alles. Het gaat voorbij aan oppervlakkig oordelen, voorbij aan voorkeuren en afkeren, en laat toe om de essentie van het leven en de waarheid te herkennen. Het is een staat van helderheid en inzicht die voortkomt uit een verhoogd bewustzijnsniveau. Door *yogaḍṛṣṭyā* te ontwikkelen, ziet de yogi de wereld en zichzelf zoals ze werkelijk zijn, vrij van misleidende percepties en identificaties. Het is een manier van 'zien' (Skr. *janāmi*) die leidt tot bevrijding en zelfrealisatie, waarbij de yogi zich realiseert dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) niet beperkt is tot het fysieke lichaam en de geest, maar in eenheid verbonden is met het Universele Bewustzijn (Skr. *Brahman*).

<sup>1419</sup> Een enigszins andere vertaling kan zijn: 'De Meester verlangt niet naar bezit; evenmin treurt hij om afwezigheid van bezit'. Ik geef de voorkeur aan 'bereiken' en 'niet-bereiken' omdat dit de begrippen 'verlangen' en 'afkeer' in een ruimer perspectief plaatst.

<sup>1420</sup> 'nectar' → *pīyūṣa* (Skr.); ambrozijn—de drank van de eeuwigheid (Skr. *amṛtā*). Hier metaforisch gebruikt als *antidotum* voor het zintuiglijk gif dat de geest onrustig en oververhit maakt. Het is beeldspraak voor inzicht en wijsheid die tot spirituele verlichting en bevrijding leiden.

*Pīyūṣa* wordt beschouwd als het levenselixir, dat de geest voedt en verheft naar hogere bewustzijnsniveaus. De nectar van inzicht en wijsheid is de bron van onsterfelijkheid, omdat het de geest in staat stelt om de cyclus van geboorte en dood te overstijgen door zich te verenigen—één te zijn—met het Eeuwige Zelf.

<sup>1421</sup> 'van begeerte bevrijd' → *śānta* (Skr.): in de betekenis van 'gekalmeerd'; 'tot rust gekomen'; 'uitgedoofd'; 'vredig geworden'. Begeerte spruit voort uit de (illusoire) gedachte dat er andere dingen en wezens (goden) separaat bestaan buiten ons. Wij identificeren ons met dit idee van anders-zijn en wensen er ook deel van uit te maken.

Als de yogi echter wéét—overtuigd is—dat het universum voortkomt uit het Zelf (Brahman) en dat er uitsluitend het Zelf is, dan verdwijnt dat gevoel van anders-zijn, van separaat zijn. Op deze manier verdwijnt begeerte en ontstaat een vredig gevoel. Zo komt de yogi tot rust; dooft hij uit; wordt hij vredig.

<sup>1422</sup> 'zonder enige wens' → *niṣkāma* (Skr.) → *niṣ* + *kāma*: *niṣ* = zonder, geen; *kāma* = wensen, verlangen. *Niṣkāma* = zonder verlangen, belangeloos, onbaatzuchtig. Het begrip '*niṣkāma*' wordt gebruikt om te verwijzen naar een staat van spirituele zuiverheid waarin de yogi handelt zonder beïnvloed te zijn door persoonlijk verlangen en belang.

Het is die bijzondere staat waarin men handelt zonder beïnvloed te worden door de gevolgen van het handelen (Skr. *karma*) en zonder gehechtheid aan de resultaten ervan (Skr. *phala*).

De tekst van het vers stelt hier dat de zoektocht naar spirituele verlichting alleen mogelijk is als men handelt zonder egoïstische motieven en zonder verlangen naar materiële beloning.

Het ideaal van *niṣkāma karma*, of handelen zonder begeerte, is een belangrijk concept in de hindoeïstische filosofie en wordt beschouwd als één van de sleutels voor het bereiken van spirituele verlichting en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*).

<sup>1423</sup> 'veroordeelt' → *nindat* (Skr.): in de betekenis van 'beschuldigt', 'oordeelt' of 'afkeurt'. In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*nindat*' beschouwd als een activiteit die voortkomt uit onwetendheid en een gebrek aan begrip van de 'ware aard' van de realiteit.

Het vers leert dat ware wijsheid leidt tot het loslaten van de neiging om anderen te bekritisieren en te veroordelen, omdat men zich realiseert dat alle wezens uiteindelijk één zijn en dat iedereen zijn eigen pad volgt.

'*Nindat*' wordt gezien als een belemmering voor spirituele vooruitgang en een bron van lijden, zowel voor de persoon die kritiek geeft als voor de persoon die bekritiseerd wordt. Het streven naar het loslaten van '*nindat*' vormt dus een belangrijk onderdeel van het pad naar zelfrealisatie en spirituele verlichting.

<sup>1424</sup> 'zondaars' → *duṣṭa* (Skr.): 'slecht'; 'kwaadaardig'; 'ondeugdelijk', 'verdorven'. Het begrip 'duṣṭa' wordt gebruikt om te verwijzen naar iemand die handelt vanuit onwetendheid, egoïsme en/of gebrek aan wijsheid. Het kan ook verwijzen naar gedachten, woorden of daden die schadelijk zijn voor zichzelf of anderen.

'Duṣṭa' wordt vaak gezien als het tegenovergestelde van 'sattva', wat staat voor zuiverheid, harmonie en wijsheid.

De *Aṣṭāvakra Gītā* leert dat het streven naar een zuiver en deugdzaam leven essentieel is voor spirituele verlichting. Het verminderen of elimineren van 'duṣṭa'-gedachten en -gedragingen is daarom een belangrijk aspect van het pad naar zelfrealisatie.

<sup>1425</sup> 'gelijkmoedig in vreugde en smart' → *samaduḥkhasukha* (Skr.) → *sama* + *duḥkha* + *sukha*: 'gelijkmoedig in pijn en plezier'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'samaduḥkhasukha' beschouwd als een staat van bewustzijn waarin de yogi evenwichtig blijft en niet beïnvloed wordt door de dualiteit van vreugde en pijn, winst en verlies, lof en blaam...

Het is een staat van innerlijke rust, harmonie en stabiliteit die bereikt kan worden door het cultiveren van spirituele wijsheid en het loslaten van gehechtheid aan wereldse zaken.

De *Aṣṭāvakra Gītā* beschrijft 'samaduḥkhasukha' als één van de kenmerken van de yogi die verlichting bereikt heeft en zich bewust is van zijn of haar 'ware aard' als het eeuwige Zelf.

Door deze staat van gelijkmoedigheid te cultiveren, kan hi de wereld en alle ervaringen die daarbij horen met helderheid en objectiviteit waarnemen, zonder beïnvloed te worden door verlangens, angsten of oordelen.

In het hindoeïsme wordt 'samaduḥkhasukha' beschouwd als één van de belangrijkste kwaliteiten die een spiritueel zoeker moet ontwikkelen om het pad van verlichting te bereiken.

<sup>1426</sup> 'tevreden' → *trṛpta* (Skr.): in de betekenis van 'verheugd'; 'gelukkig'; 'tevreden', 'vervuld'. Hij weét immers dat hij het Zelf 'is'. Puur Bewustzijn.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip naar de staat van tevredenheid en vervulling die iemand bereikt wanneer hij zich bewust is van zijn 'ware aard' en dit inzicht realiseert.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het realiseren van ons 'ware zelf' (Skr. *ātman*), dat niet verschilt van het Zelf van alle wezens en dat vrij is van dualiteit en beperkingen. Wanneer we deze staat van bewustzijn bereiken, zijn we vervuld en tevreden, ongeacht de omstandigheden waarin we ons bevinden.

Het begrip 'trṛpta' herinnert ons eraan dat de ware vervulling niet afhankelijk is van externe omstandigheden, maar van ons bewustzijn van onze 'ware aard' én het realiseren daarvan.

Onze 'ware aard' is een staat van diepe innerlijke vrede en voldoening die blijvend is—onvergankelijk en onveranderlijk—en niet beïnvloed wordt door externe factoren.

<sup>1427</sup> 'hij wéét dat er niets te bereiken valt' → *kiñcitkṛtyam na paśyati* (Skr.). Deze zin verwijst naar het feit dat iemand die tot zelfrealisatie gekomen is, niet langer handelt vanuit egoïstische verlangens of voor de invulling van persoonlijke agenda's, maar in plaats daarvan handelt vanuit een staat van spontaniteit en natuurlijke uitdrukking van het Zelf.

In zulke staat van verlichting wordt alles wat gebeurt, gezien als de expressie van het noumenale waarbij er geen onderscheid meer bestaat, noch wordt gemaakt tussen handelen en niet-handelen.

Dit betekent niet dat een verlicht persoon inactief is, maar eerder dat hij of zij handelt zonder egoïstische bijbedoelingen en zonder vast te houden aan het resultaat van zijn of haar daden.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het streven naar deze staat van natuurlijk en spontaan handelen gezien als een belangrijk onderdeel van het verlichtingspad. Het vereist het loslaten van alle gehechtheid aan persoonlijke belangen en het cultiveren van een diepgaand begrip van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en de Ultieme Werkelijkheid (Skr. *Brahman*).

<sup>1428</sup> 'hij verafschuwt *samsāra* niet': het cyclische proces van ontstaan en vergaan, van geboorte en wedergeboorte, de wereldse illusie, laat hem koud. Vermits hij het Zelf is, gaat hij voorbij aan *samsāra*.

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. Een Meester is vrij van het lijden dat veroorzaakt wordt door de cyclus van geboorte en dood. Hij is 'gevestigd'—'verankerd'—in het eeuwige, tijdloze Bewustzijn van het Zelf.

<sup>1429</sup> 'reïncarnatie of bevrijding begeert hij niet': De noodzaak van bevrijding ligt besloten in *samsāra*. Maar aangezien de Meester wéét dat hij het Zelf is, Puur Bewustzijn is, hoeft hij geen keuze te maken tussen enerzijds reïncarnatie of anderzijds bevrijding. Deze dualiteit gaat gracieus aan hem voorbij.

<sup>1430</sup> 'hij behoort noch tot de levenden, noch tot de doden': zowel het leven in een lichaam als de dood houden verandering in. Daar de Meester wéét dat hij het onveranderlijke, Eeuwige Zelf is, behoort hij noch tot de levenden (Skr. *jivat*), noch tot de doden (Skr. *mṛta*).

<sup>1431</sup> 'De Meester die niets verlangt, straalt' → *nirāśaḥ śobhate* (Skr.): *nirāśā* (Skr.) = [zijn geest] is vrij, is leeg van verlangen naar; *śobhate* (Skr.) = straalt, schittert. Deze zin benadrukt dat wanneer men verlangens en gehechtheid loslaat, men straalt in zijn of haar 'ware aard'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt gehechtheid aan wereldse zaken gezien als een obstakel voor spirituele vooruitgang en wordt het loslaten van verlangen beschouwd als een belangrijk onderdeel op het pad naar verlichting.

Wanneer men in staat is om volledig los te komen van verlangen en van gehechtheid aan wereldse zaken, maakt men zich vrij van de last van het verleden en de zorgen over de toekomst. Men straalt dan in het NU-moment en geniet van de eenvoudige en kostbare ervaringen van het leven.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'nirāśaḥ śobhate' gezien als één van de kenmerken van een verlicht persoon. Het is de stralende innerlijke vrede en vervulling die ervaren wordt wanneer men volledig tevreden is met wat 'is', zonder enige hechting aan verlangens en illusies.

<sup>1432</sup> 'vrij van hechting aan echtgenote, kinderen en familie' → *niḥsnehaḥ putradārā* (Skr.): *niḥsnehaḥ* (Skr.) = letterlijk: de coole man, in de betekenis van 'niet gehecht zijn aan'; *putradārā* (Skr.) verwijst naar vrouw, kinderen en familie. Naar de clan. Naar de tribu.

Deze zin verwijst naar het idee dat wanneer men zich identificeert met relaties en bezittingen in het leven, men gehecht raakt aan deze zaken en afhankelijk wordt van hun aanwezigheid. Wanneer men zich niet langer identificeert met relaties en bezittingen in het leven, bevrijdt men zich van de last van gehechtheid en afhankelijkheid. Men wordt dan bekwam om te leven in volkomen vrijheid en onafhankelijkheid, zonder zich zorgen te moeten maken over de gevolgen van verlies of afwezigheid van deze zaken.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*niḥsnehaḥ putradārā*' beschouwd als één van de kenmerken van een verlicht persoon. Het is de bevrijding van gehechtheid en afhankelijkheid die ervaren wordt wanneer men zich niet langer identificeert met relaties en bezittingen in het leven en in plaats daarvan de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) realiseert. Dit betekent niet dat men deze relaties en bezittingen niet mag hebben of er niet van mag genieten, maar vooral dat men zich niet afhankelijk mag maken van hun aanwezigheid voor de verwezenlijking van geluk.

<sup>1433</sup> 'vrij van verlangen naar zintuiglijke objecten' → *niṣkāmo viṣaya* (Skr.): *niṣkāma* (Skr.) = vrij van verlangen; *viṣaya* (Skr.): zintuiglijk, werelds genot. Deze term wordt gebruikt om de staat van zelfrealisatie te beschrijven, waarin de geest vrij is van verlangen en gehechtheid aan wereldse objecten en ervaringen. Het betekent niet dat men niet mag handelen, maar eerder dat men handelt zonder verlangen naar de vruchten van zijn handelen. Het idee achter dit begrip is dat als we handelen zonder gehechtheid aan het resultaat, we vrij zijn van angst, verdriet en andere negatieve emoties die kunnen ontstaan wanneer verwachtingen niet vervuld worden.

<sup>1434</sup> 'vrij van zorgen omtrent zijn lichaam en geest' → *nīścintaḥ svaśarīre* (Skr.): *nīścinta* (Skr.) → *niś* + *cinta*: *niś* = vrij van, zonder; *cinta* = zorgen, angst. *Nīścinta* = vrij van zorgen. *Svaśarīra* (Skr.) → *sva* + *śarīra*: *sva* = eigen, zijn eigen; *śarīra* = lichaam. *Svaśarīra* = zijn eigen lichaam.

Deze term wordt gebruikt om de staat van zelfrealisatie te beschrijven, waarin men zich bewust is van zijn 'ware aard' als bewustzijn en niet langer gehecht is aan het lichaam of de geest als zijn identiteit. Het betekent niet dat men onverschillig is voor het lichaam of de geest, maar eerder dat men zich ervan bewust is dat het lichaam en de geest vergankelijk zijn en niet de werkelijke essentie van ons wezen uitmaken.

<sup>1435</sup> 'in het hart van de Meester' → *dhīrasya yathāpatitavartinaḥ* (Skr.). Deze term wordt gebruikt om te beschrijven hoe een Meester zich gedraagt wanneer hij geconfronteerd wordt met tegenslagen in het leven.

In plaats van te klagen of zich te verzetten tegen alles wat er gebeurt, aanvaardt hij de situatie zoals ze is en gaat hij verder met zijn leven zonder gehechtheid aan het resultaat.

Net zoals een Meester zonder klagen opstaat wanneer hij gevallen is, zo ook gaat een *Jñānī* verder met zijn leven zonder gehechtheid aan het verleden of de toekomst.

Kortom, '*dhīrasya yathāpatitavartinaḥ*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar het gedrag of de manier van leven van een wijs persoon die, ondanks de uitdagingen van het leven, steeds innerlijke stabiliteit en bewustzijn behoudt.

<sup>1436</sup> 'steeds' → sarvatra (Skr.): altijd en overal, onder alle omstandigheden.

<sup>1437</sup> 'gelijkmoedige tevredenheid' → tuṣṭi (Skr.), in de betekenis van 'onverschillig gelijkmoedig' voor alles wat hij bezit of verkregen heeft'.

<sup>1438</sup> 'spontaan gaat hij waar hij wilt gaan' → svacchanda (Skr.) = spontaan, zijn eigen wil volgend, onafhankelijk, naar eigen goeddunken, ongecontroleerd door anderen. Zonder hoofd boven zijn hoofd. Bevrijd. Een Meester waardig.

In de context van de Aṣṭāvakra Gīṭa verwijst 'svacchanda' naar een staat van vrijheid en autonomie waarin de yogi zijn handelingen spontaan; onafhankelijk en ongehinderd uitvoert, zonder zich te laten leiden door externe factoren of conditioneringen. Het impliceert een staat van bewustzijn waarin 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 Meester volledig op zichzelf vertrouwt en handelt zonder enige vorm van dwang of beperkingen.

Het is een staat van verlichting en spirituele bevrijding waarin hij handelt vanuit een diep innerlijk inzicht en verbinding met het Zelf, en niet langer gehecht is aan de beperkingen van zijn geest of de geconditioneerde wereldse zintuiglijke realiteit.

<sup>1439</sup> 'gaat slapen waar de zon ondergaat' → deśānyatrā'stamitaśāyinaḥ (Skr.) → deśa + astamita + shayin: deśa = plaats, verblijfplaats; astamita = waar de zon ondergaat, de sunset; shayin = hij gaat slapen, legt zich te rusten. Deśānyatrā'stamitaśāyinaḥ = 'gaat slapen waar de zon ondergaat', in de betekenis van 'hij leeft spontaan zijn bestaan zoals het lot hem toebedeelt'.

Deze term wordt gebruikt om te beschrijven hoe een Meester zich gedraagt wanneer hij geconfronteerd wordt met wijzigende omstandigheden. In plaats van zich te hechten aan een bepaalde plek, persoon of situatie, is een Meester in staat om overal rust te vinden omdat hij niet afhankelijk is van externe omstandigheden voor zijn geluk. Hij heeft zijn verlangens overwonnen en is vrij van gehechtheid aan zaken buiten hem.

<sup>1440</sup> 'de Meester' → Mahātman (Skr.) → maha + Ātman: maha = groot; Ātman = het zelf, de 'ziel'. Letterlijk: de grote ziel. Mahātman is een epitheton voor de Wijze die zichzelf gerealiseerd heeft.

<sup>1441</sup> Vermits ātman identiek is aan Brahman maakt het de Meester niet uit wat de toestand van zijn lichaam is: veranderingen in zijn zintuiglijke toestand raken hem totaal niet.

<sup>1442</sup> 'hij is voorbij samsāra gegaan': hij heeft zich bevrijd uit de cyclus van ontstaan en vergaan. Wedergeboorte is niet (meer) voor hem van toepassing. Wedergeboorte heeft hij door zijn inzicht (Skr. jñāna) getranscendeerd.

<sup>1443</sup> 'zijn 'ware aard'' → svabhāva (Skr.): de eigen natuurlijke aard. Het begrip 'svabhāva' verwijst naar de aangeboren natuur of essentie van een individu. Het betekent de inherente aard of identiteit van een wezen, dat niet veranderd kan worden door externe omstandigheden of invloeden.

<sup>1444</sup> 'doordrongen van vreugde' → *ramati* (Skr.). 'Ramati' verwijst naar de vreugde van de Meester die zijn 'ware aard' gerealiseerd heeft en die geniet van de bereikte innerlijke vrede en vervulling.

Een yogi die 'ramati' ervaart, heeft geen behoefte meer aan externe doelen of verlangens en geniet in plaats daarvan van zijn eigen spirituele ervaring en inzicht. Vergelijk dit met de speciale ervaring van de Boeddha nadat hij in Bodhgaya tot ontwakken kwam—een ervaring die in de sutta's van de Pali-canon uitvoerig beschreven staat.

<sup>1445</sup> 'zonder hechting aan bezit' → *akiñcana* (Skr.) → *a* + *kiñcana*: *a* = zonder; *kiñcana* = bezit. *Akiñcana* = zonder bezit. Het begrip 'akiñcana' wordt gebruikt om te beschrijven hoe een Meester zich verhoudt tot materiële bezittingen. In plaats van gehecht te zijn aan materiële bezittingen en te geloven dat ze nodig zijn voor geluk en welzijn, erkent een wijs persoon dat ze uiteindelijk tijdelijk en vergankelijk zijn en geen blijvend geluk bieden.

Kortom, 'akiñcana' verwijst naar een yogi die zonder bezittingen leeft en volledig vrij is van materiële gehechtheid. Een Meester beseft dat materiële bezittingen niet nodig zijn voor geluk en welzijn. De Meester kan daardoor zonder bezit leven en op deze manier volledig vervuld en tevreden blijven.

<sup>1446</sup> 'ontdaan van dualiteit' → *nirdvandva* (Skr.) → *nir* + *dvandva*: *nir* = zonder; *dvandva* = dualiteit. *Nirdvandva* = zonder dualiteit, in de betekenis van 'vrij van tegenstellingen, vrij van dichotomieën'.

Het verwijst naar een staat van bewustzijn waarin iemand zich niet langer laat beïnvloeden door de dualiteit van het leven, zoals goed en kwaad, geluk en verdriet, en winst en verlies.

Kortom, 'nirdvandva' verwijst naar een staat van bewustzijn waarin een yogi vrij is van de dualiteit van het leven. Hij beseft dat dualiteit een illusie is en dat alles één is. Hij leeft in harmonie met alles om zich heen zonder zich te laten beïnvloeden door de tegenstellingen van het leven.

<sup>1447</sup> 'vrij van twijfel' → *chinnasaṃśaya* (Skr.) → *chinna* + *saṃśaya*: *chinna* = vrij van, zonder; *saṃśaya* = twijfel. *Chinnasaṃśaya* = vrij van twijfel. Het verwijst naar een staat van bewustzijn waarin alle twijfels en onzekerheden volledig verdwenen zijn.

'Chinnasaṃśaya' wordt gebruikt om te beschrijven hoe een Meester zich verhoudt tot twijfel en onzekerheid. Een wijs persoon beseft dat twijfel en onzekerheid voortkomen uit een gebrek aan begrip en inzicht, maar dat het mogelijk is om deze twijfel en onzekerheid te overwinnen.

<sup>1448</sup> 'onthecht van alle identificaties' → *asaktaḥ* (Skr.). De Meester, de 'budhaḥ' in dit vers, wordt beschreven als iemand die volledig onthecht is van alle identificaties en hechtingen. Dit houdt in dat hij niet gebonden is aan of gehecht is aan de wereld van verschijnselen, inclusief de wereld van materie, zintuiglijke objecten en zelfs de ego-identificaties.

<sup>1449</sup> 'uitsluitend' → *kevalo* (Skr.), in de betekenis van 'slechts', 'van niets anders'.

<sup>1450</sup> 'het Absolute' → *sarvābhāva* (Skr.). Dit verwijst naar het Absolute, de Ultieme Werkelijkheid of het Universele Zelf (Brahman) dat voorbij alle individuele identificaties en dualiteit ligt. Het is de hoogste bewustzijnsstaat die in de filosofie van advaita vedānta nagestreefd wordt.



<sup>1451</sup> 'voor wie leem, keien of goud hetzelfde zijn' → *samaloṣṭāśmakāñcana* (Skr.) → *sama + loṣṭāśma + kāñcana*. Het is een metafoor die verwijst naar gelijkheid of gelijkwaardigheid.

Het begrip wordt hier gebruikt om te benadrukken dat het 'ware zelf' van de mens, de *ātman*, onveranderlijk en onsterfelijk is, en dat het, ongeacht de omstandigheden of de staat van het lichaam of de geest, altijd zo blijft.

Het idee achter deze beeldspraak is dat net zoals leem, keien of goud, die allemaal verschillende vormen en eigenschappen hebben, toch dezelfde fundamentele essentie van materie delen, zo ook alle levende wezens, hoe verschillend ze ook lijken te zijn, dezelfde *ātman* delen die onveranderlijk en onsterfelijk is.

Door te erkennen dat alle wezens op deze diepere niveaus gelijk zijn, wordt het mogelijk om voorbij de dualiteit van goed en kwaad, mooi en lelijk, enz... te kijken en te leven in harmonie met de wereld om ons heen.

Het idee van '*samaloṣṭāśmakāñcana*' is daarom een belangrijke les in spirituele onthechting en een aansporing tot het realiseren van innerlijke vrede en harmonie.

<sup>1452</sup> 'knoop' → *granthi* (Skr.), in de betekenis van 'obstakel' of 'hindernis' die een mens ontmoet in zijn zoektocht naar spirituele bevrijding. Volgens de *Aṣṭāvakra Gītā* zijn *granthi*'s de onware overtuigingen en conditioneringen die ons vasthouden in de cyclus van geboorte en dood.

Deze *granthi*'s ontstaan uit de illusies van de geest en zijn er de oorzaak van dat we ons identificeren met ons fysiek lichaam, onze geest, en met de wereld om ons heen. De *granthi*'s houden ons vast in de dualiteit van goed en kwaad, mooi en lelijk, enzovoort, en verhinderen ons om ons bewustzijn te laten opgaan in de universele en onpersoonlijke essentie van het bestaan.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het doorbreken van deze *granthi*'s beschreven als een noodzakelijke stap in het bereiken van spirituele bevrijding of verlichting.

Het proces om deze *granthi*'s te doorbreken vereist inzicht, moed en vastberadenheid, en kan bereikt worden door middel van spirituele beoefening zoals meditatie, zelfreflectie en het bestuderen van teksten zoals de *Aṣṭāvakra Gītā*.

<sup>1453</sup> 'die zijn hart gevangen hielden' → *bhinnahrdaya* (Skr.). Het begrip '*bhinnahrdaya*' verwijst naar iemand die vrij is van de emotionele gehechtheid aan de wereld. Het realiseren van *bhinnahrdaya* wordt beschouwd als een belangrijke stap op het pad van spirituele bevrijding.

Het vraagt om het loslaten van alle gehechtheden en verlangens, en het ontwikkelen van een diep inzicht in de 'ware aard' van de werkelijkheid. Door dit inzicht kan men de geest bevrijden van alle beperkingen en obstakels die de zoektocht naar bevrijding in de weg staan.

<sup>1454</sup> 'handelen en passie' → *rajas* (Skr.). Cfr. voetnoot infra. '*rajas en tamasa*'.

<sup>1455</sup> 'onwetendheid en luiheid' → *tamasa* (Skr.). Cfr. voetnoot infra. '*rajas en tamasa*'.

<sup>1456</sup> 'rajas en tamas': In de yogafilosofie komt alle materie in het universum voort uit het fundamentele substraat dat 'prakriti' wordt genoemd. Uit deze etherische prakriti komen de drie primaire guna's (kwaliteiten van energie) te voorschijn die de essentiële aspecten van de hele innerlijke en uiterlijke natuur creëren: energie, materie en bewustzijn.

Deze drie guna's zijn rajas (de drang tot handelen & passie); tamas (onwetendheid & luiheid), en sattva (kennis, inzicht & vreugde). Het bewustzijn en de bewuste manipulatie van de drie guna's zijn een krachtige manier om stress te verminderen, innerlijke vrede te vergroten en iemand naar verlichting te leiden.

Als rajas en tamas in het denken overheersen, kan de geest de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) niet schouwen. Slechts sattva bezit het vermogen om het uit-zichzelf-stralende ātman te reflecteren. Daarom moet het denken gezuiverd worden van rajas en tamas.

<sup>1457</sup> 'wie kan men [vergelijken met de Meester]' → kena (Skr.): met wie kan men hem vergelijken? De vraag gaat hier over 'inzicht' (Skr. jñāna). Het begrip 'kena' verwijst naar de kracht van inzicht.

Het heeft betrekking op het vermogen van de menselijke geest om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen en te realiseren. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat inzicht de sleutel is tot spirituele bevrijding en dat waarheid niet kan gerealiseerd worden zonder het ontwikkelen van inzicht.

<sup>1458</sup> 'vergelijken' → tulanā (Skr.): een vergelijking maken met iets, beoordelen, inschatten, onderzoeken. Het verwijst naar het vermogen om de essentie van verschillende dingen te begrijpen door ze te vergelijken en te evalueren.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat het vergelijken van objecten en gebeurtenissen ons in staat stelt om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen.

<sup>1459</sup> de Meester' → Mukṭātman (Skr.) → muktā + ātman: muktā = bevrijd; ātman = het zelf, het individueel bewustzijn. Mukṭātman = letterlijk 'het zelf dat bevrijd is van bezoedeling, van wereldse onzuiverheden'. Een epitheton voor de gerealiseerde yogi. Voor de Meester.

<sup>1460</sup> 'onthecht' → vitṛpta (Skr.): het begrip 'vitṛpta' verwijst naar een staat van innerlijke vrede en vervulling, waarin er geen verlangen is naar externe objecten of omstandigheden. Het verwijst naar een toestand waarin men compleet tevreden is met zichzelf 'zoals men is' en niet afhankelijk van externe factoren voor geluk of vervulling.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'vitṛpta' gebruikt om het spirituele ideaal van bevrijding van verlangen en gehechtheid te beschrijven. Het suggereert dat ware vervulling en vreugde niet afhankelijk zijn van externe factoren, maar voortkomen uit het realiseren van de tijdloze en onveranderlijke aard van het zelf (Skr. ātman).

<sup>1461</sup> 'hart' → hṛt (Skr.): in de betekenis van 'het hart; de zetel van denken en voelen'. Het verwijst naar het spirituele centrum van het individu, de symbolische plaats waar de hoogste kennis en waarheid gerealiseerd worden.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat het bereiken van de 'ware aard' van de werkelijkheid afhankelijk is van het loslaten van ego en het richten van de geest naar het hart, waar het 'ware zelf' (Skr. ātman) gevonden wordt.

<sup>1462</sup> 'steeds' → sarvatra (Skr.): altijd en overal; onder alle omstandigheden.

<sup>1463</sup> 'zonder verlangen' → *nirvāsana* (Skr.) → *nir* + *vāsana*: *nir* = zonder; *vāsana* = verlangen. In de verzen van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'nirvāsana' beschreven als een staat van vrijheid waarin de yogi volledig bevrijd is van de illusies en conditioneringen van zijn geest en zijn ego.

Het is een staat van bewustzijn waarin hij zich realiseert dat het 'ware zelf' (Skr. *ātman*) niet beperkt wordt door tijd, ruimte of de fysieke wereld, maar dat het de oneindige en tijdloze essentie van het universum is.

Kortom, 'nirvāsana' betekent de verlossing of bevrijding van het individuele zelf door middel van zelfrealisatie en het transcenderen van de conditioneringen van de geest en het ego.

<sup>1464</sup> 'weet zonder te weten' → *jānannapi na jānāti* (Skr.). De uitdrukking '*jānannapi na jānāti*' verwijst naar de paradoxale aard van spirituele kennis. Het betekent letterlijk: 'zelfs als men weet, weet men niet'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat spiritueel inzicht geen theoretisch begrip is, maar een directe experiëntiële ervaring van de werkelijkheid vereist. Inzicht kan niet begrepen worden door intellectuele analyse of conceptueel denken.

In feite, hoe méér spirituele kennis men verwerft, hoe méér men zich bewust wordt van de conditioneringen die concepten en denken met zich brengen, en hoe minder men inzichtelijk 'wéét'.

De uitdrukking '*jānannapi na jānāti*' kan dan ook cryptisch vertaald worden als 'zelfs wetend, weet men niet'.

<sup>1465</sup> 'ziet zonder te zien' → *paśyannapi na paśyati* (Skr.). Ook de uitdrukking '*paśyannapi na paśyati*' verwijst naar de paradoxale aard van spiritueel inzicht. Het betekent 'zelfs als men ziet, ziet men niet'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat spiritueel inzicht niet alleen betrekking heeft op uiterlijke waarneming, maar vooral op de innerlijke realisatie van de 'ware aard' van de werkelijkheid. Inzicht kan niet begrepen worden door middel van uiterlijke zintuiglijke waarneming alleen.

In feite, hoe méér spiritueel inzicht men verwerft, hoe méér men zich bewust wordt van de perceptie van elke uiterlijke waarneming, en hoe minder men perceptueel 'ziet'. Anders gezegd: 'zien' wordt énkél zien; 'horen' wordt énkél horen; 'ruiken' wordt énkél ruiken...

De uitdrukking '*paśyannapi na paśyati*' kan dan ook cryptisch vertaald worden als 'zelfs ziend, ziet men niet'.

<sup>1466</sup> 'spreekt zonder te spreken' → *bruvannapi na ca brūte* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst de uitdrukking '*bruvannapi na ca brūte*' naar de paradoxale aard van spirituele communicatie.

Het betekent letterlijk: 'zelfs als men spreekt, spreekt men niet'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat spirituele communicatie niet alleen gaat over verbale communicatie, maar vooral over de overdracht van spirituele waarheid en inzicht van hart tot hart, zonder tussenkomst van woorden en concepten. Inzicht kan niet begrepen worden door middel van verbaal spreken alleen. In feite, hoe méér spirituele communicatie men beheerst, hoe méér men zich bewust wordt van de beperkingen van taal en woorden, wat er toe leidt dat men steeds minder spreekt.

De uitdrukking '*bruvannapi na ca brūte*' kan dan ook cryptisch vertaald worden als 'zelfs sprekend, spreekt men niet'.

<sup>1467</sup> 'koning' → *bhūpati* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip '*bhūpati*' naar een koning of heerser. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt dit begrip gebruikt als een metafoor voor de geest of het innerlijke zelf. De beeldspraak is dat de geest, de heerser of koning is over het lichaam en de zintuigen, en dat het de kracht heeft om te bepalen hoe men handelt en reageert op de zintuiglijke wereld.

Net zoals een goede koning in staat is om zijn koninkrijk op een ordelijke en harmonieuze manier te regeren, zo kan de geest door juiste beheersing en discipline het lichaam en de zintuigen leiden en in harmonie houden.

Daarom wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het belangrijk is om de geest te beheersen en te richten op spirituele doelen, zodat men bevrijding kan vinden van de beperkingen van het lichaam en de fenomenale zintuiglijke realiteit.

<sup>1468</sup> 'bedelaar' → *bhikṣu* (Skr.). Het woord '*bhikṣu*' is afgeleid van het Sanskrietwoord '*bhikṣā*', wat bedelen of bedelarij betekent.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt de term gebruikt om te verwijzen naar iemand die zich heeft teruggetrokken uit de wereld en zijn materiële bezittingen heeft opgegeven om zich te wijden aan spirituele praktijken en het zoeken naar waarheid en verlichting.

De '*bhikṣu*' wordt in de Indiase spirituele tradities gezien als een symbool van nederigheid, onthechting en spirituele toewijding.

<sup>1469</sup> 'zonder verlangen' → *niṣkāma* (Skr.) → *niṣ* + *kāma*: *niṣ* = zonder, geen; *kāma* = wens. *Niṣkāma* = zonder verlangen, belangeloos, onbaatzuchtig.

Het begrip '*niṣkāma*' wordt gebruikt om te verwijzen naar een staat van spirituele zuiverheid waarin de yogi handelt zonder beïnvloed te worden door persoonlijke verlangens en belangen. Het is die bijzondere staat waarin men handelt zonder beïnvloed te worden door de gevolgen van de acties en zonder gehechtheid aan de resultaten ervan.

<sup>1470</sup> 'overtreft alle anderen' → *bhāva* (Skr.): in de betekenis van 'hij munt uit boven alle anderen door zijn aard, door zijn natuur van zijn'.

<sup>1471</sup> 'zulke Meester is voorbij de begrippen van 'goed' en 'kwaad' gegaan': omdat in alles wat hij waarneemt—zowel in het goede als in het kwade—hij niets anders dan het Zelf tegenkomt.

<sup>1472</sup> 'Wáár kan je innerlijke vrijheid vinden?' → *svācchandyam* (Skr.). Het begrip 'svācchandyam' wordt in de *Aṣṭāvakra Gītā* gebruikt om vrijheid of autonomie te beschrijven. Zelfbeschikking. Het gaat hierbij om een toestand van ongebondenheid, waarin men vrij is van alle beperkingen, verwachtingen, en verlangens die van buitenaf worden opgedrongen. Het begrip 'svācchandyam' suggereert 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 bereiken kan, omdat het de weg opent naar zelfrealisatie en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1473</sup> 'Wáár kan je terughoudendheid vinden?' → *saṃkocah* (Skr.). Het begrip 'saṃkocah' 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. Ethisch gedrag van een mens wordt bepaald door de gedachten, woorden en handelingen die hij stelt én door de intentie die er de grondslag van uitmaken.

<sup>1474</sup> 'wat betekent een gevestigde opinie voor de Meester?' → *tattvaviniścayaḥ* (Skr.) → *tattva + viniścayaḥ*: *tattva* = de essentie, de waarheid van de dingen; *viniścayaḥ* = het nauwkeurig vaststellen of bepalen van iets. *Tattvaviniścayaḥ* = 'het forensisch 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.

De Meester heeft het ego volledig overstege en is verankerd in het Absolute Bewustzijn. Dit betekent dat de Meester niet beperkt wordt door de grenzen van conceptueel denken. Een zoektocht naar waarheid leidt slechts tot verschillende interpretaties, niet tot het vinden van 'de' waarheid. Uiteindelijk zijn alle interpretaties en opvattingen gelimiteerd in vergelijking met een directe experiëntiële ervaring van de waarheid. Dit is kernhout.

De nadruk moet dus liggen op het overstijgen van al deze conceptuele beperkingen om de diepere realiteit te begrijpen.

<sup>1475</sup> 'die zijn levensdoel bereikt heeft' → *caritārtha* (Skr.) → *cari + artha*: *cari* = lopen; *artha* = doel. *Caritārtha* verwijst naar iemand die zijn levensdoel bereikt heeft of iemand die handelt in overeenstemming met zijn ware doel in het leven. Hier in de betekenis van 'iemand die tot zelfrealisatie gekomen is'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt dit begrip gebruikt om te verwijzen naar iemand die spiritueel verlicht is en de waarheid van het Zelf gerealiseerd heeft.

<sup>1476</sup> 'die vrij is van zorgen' → *nirvyāja* (Skr.) → *nir* + *vyāja*: *nir* = zonder; *vyāja* = bezorgdheid, zorgen of onrust. *Nirvyāja* = vrij van zorgen. Het begrip verwijst naar iemand die vrij is van alle soorten onnodige bezorgdheid en onrust.

Het betekent dat de persoon in een staat van innerlijke rust en kalmte verkeert, waarin hij zich niet langer zorgen maakt over zaken die niet relevant zijn voor zijn spirituele groei en zelfrealisatie. Het impliceert een staat van volledige innerlijke vrijheid en onthechting van wereldse zorgen en bezigheden.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*nirvyāja*' gebruikt om te verwijzen naar de staat van spirituele verlichting, waarin de geest volledig bevrijd is van alle soorten mentale onrust en bezorgdheid.

<sup>1477</sup> 'ongekunstelde' → *svācchāndya* (Skr.): eigenzinnige, onafhankelijke, vrij van invloed van anderen, vrijheidsbewuste. Het verwijst naar een Meester in de échte betekenis van het woord. Een *Jñānī* die handelt op basis van zijn eigen vrije ervaring, zonder enige beperking of externe invloed. Het impliceert een staat van volledige vrijheid en autonomie, waarin die persoon handelt vanuit zijn innerlijke overtuiging en ervaringsgerelateerde intuïtie.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het begrip '*svācchāndya*' gebruikt om te verwijzen naar de staat van spirituele verlichting, waarin de Meester volledig bevrijd is van alle soorten mentale en emotionele conditioneringen en in staat is om zijn eigen leven te leiden op basis van zijn eigen innerlijke wijsheid en inzicht.

<sup>1478</sup> 'argeloze': spontane.

<sup>1479</sup> 'rechtschapenheid' → *ārjava* (Skr.): oprechtheid; eerlijkheid; openhartigheid; integriteit. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*ārjava*' gebruikt om de noodzaak te benadrukken van een oprechte en eerlijke benadering van het leven en het spirituele pad.

Het beoefenen van *ārjava* betekent dat men zijn 'ware aard' en intenties niet verbergt; dat men altijd de waarheid spreekt en handelt vanuit integriteit. Dit wordt beschouwd als een essentiële factor voor het bereiken van spirituele verlichting.

<sup>1480</sup> 'kan men de ervaring beschrijven?': dit is een retorische vraag: dit kan niet beschreven worden vermits het Zelf voorbij woorden en concepten gaat.

<sup>1481</sup> 'de Meester die onder alle omstandigheden tevreden is' → *dhīrastr̥ptaḥ* (Skr.) → *dhīra* + *str̥pta*: *dhīra* = meester; *str̥pta* = tevreden. Het begrip '*dhīrastr̥ptaḥ*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar de staat van tevredenheid en innerlijke rust die bereikt wordt door het cultiveren van wijsheid en onthechting.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*dhīrastr̥ptaḥ*' gebruikt om de ideale staat van een spiritueel gevorderd persoon te beschrijven. Kortom, '*dhīrastr̥ptaḥ*' verwijst naar een staat van innerlijke rust en tevredenheid die bereikt wordt door middel van spirituele ontwikkeling en onthechting van wereldse zaken.

<sup>1482</sup> Dromen, waken en slapen zijn drie toestanden van het denken. Het zijn projecties van het onveranderlijke Zelf. De Meester, die gevestigd is in Puur Bewustzijn, blijft onberoerd door deze drie staten. Niet énkél door deze drie staten. Door álle staten.

<sup>1483</sup> 'De Meester' → *jñā* (Skr.): een epitheton voor de Meester. Het begrip 'jñā' komt vaak voor in de *Aṣṭāvakra Gītā* en verwijst naar een persoon die verlicht is, die het 'ware zelf' gerealiseerd heeft (Skr. *ātman*) en die zich bewust is van de 'ware aard' van de Ultieme Werkelijkheid (Skr. *Brahman*).

Een *jñā* wordt soms ook wel een 'jivanmuktā' genoemd, wat betekent dat hij bevrijd is terwijl hij nog leeft. De *jñā* is niet langer gebonden aan de cycli van geboorte en dood. De *jñā* wordt beschouwd als een Meester of leraar die anderen helpt om hun 'ware zelf' (Skr. *ātman*) te realiseren.

<sup>1484</sup> 'zonder gedachten zelfs als hij denkt' → *jñāḥ sacinto'pi niścintaḥ* (Skr.) → *jñā* + *sacinta* + *niścinta*: *jñā* = de denker; *sacinta* = hij die denkt; *niścinta* → *niś* + *cinta*: *niś* = zonder; *cinta* = denken. *Niścinta* = zonder denken.

Anders gezegd: als de Meester denkt, overweldigen zijn gedachten hem niet. Hij transcendeert zijn gedachten en richt zijn aandacht op zijn 'ware zelf'.

Men zou dit—met enige verbeelding—ook kunnen vertalen als volgt: 'zelfs als de Meester zorgen heeft, is hij zonder zorgen'. Het verwijst naar de staat van innerlijke rust en vrij-zijn-van-zorgen die bereikt wordt door het cultiveren van wijsheid en inzicht.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent dit dat iemand die wijsheid ontwikkeld heeft en een diep begrip en inzicht bezit in de aard van de werkelijkheid, zijn wereldse zorgen en angsten transcendeert. Zelfs als zorgen opkomen, blijft hij of zij kalm en innerlijk rustig, omdat hij of zij wéét dat alles in wezen één is en dat alles uiteindelijk tijdelijk en veranderlijk is.

<sup>1485</sup> 'Zonder zintuigen, zelfs als hij zintuigen heeft' → *sendriyo'pi nirindriyaḥ* (Skr.) → *sendriya* + *nirindriya*: *sendriya* = de zintuigen; *nirindriya* = letterlijk: impotent, hier in de betekenis van 'hij gebruikt ze niet'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* betekent dit dat iemand die verlichting bereikt heeft, niet langer 'gevangen' zit in de beperkingen van zijn zintuigen en zijn geest. Zelfs als hij zintuiglijke vermogens heeft, gebruikt hij deze niet langer als een middel om de wereld te bemeesteren. Hij gebruikt de zintuigen uitsluitend om te functioneren.

Hij 'rust in zijn 'ware zelf'' omdat hij wéét dat de werkelijkheid onbegrensd en onbeschrijflijk is.

<sup>1486</sup> 'zonder intelligentie hoewel hij intelligent is' → *sabuddhirapi nirbuddhiḥ* (Skr.) → *buddhi* + *nirbuddhi*: *buddhi* = intelligent, intelligentie; *nirbuddhi* → *nir* + *buddhi*: *nir* = zonder; *buddhi* = intelligent, intelligentie. *Nirbuddhi* = zonder intelligentie.

De Meester kent de aard van de werkelijkheid, maar is niet gehecht aan intellectuele concepten.

<sup>1487</sup> 'Zonder ik-gevoel, hoewel hij ik-gevoel in zich draagt' → *sāhaṃkāro 'nahamkṛtiḥ* (Skr.) → *sāhaṅkāra + anahaṅkṛti: sāhaṅkāra = 'ik'-zucht, arrogantie, ego, trots; anahaṅkṛti = het tegenovergestelde van 'ik'-zucht, van arrogantie, van ego, van trots.*

'*Sāhaṃkāro 'nahamkṛtiḥ*' kan letterlijk vertaald worden als 'identificatie met het ego en afwezigheid van het ego'. Ik heb geopteerd voor 'Zonder ik-gevoel, hoewel hij ik-gevoel in zich draagt'.

*Dit betekent dat de Meester zich niet identificeert met het ego en zich bewust is van de illusoire aard ervan. Hij is vrij van het gevoel van afgescheidenheid en zelf-identificatie en beseft zijn eenheid met het Universele Bewustzijn.*

*Dit vers wijst op het belang van het overstijgen van het ego. Het doel is om ons bewustzijn te verruimen en ons te realiseren dat we in essentie één zijn met het Zelf. Dat we Puur Bewustzijn zijn.*

*Door ons bewustzijn te verruimen en ons ego te transcenderen, bevrijden we ons uit het lijden en bereiken een staat van diepe innerlijke vrede en gelukzaligheid.*

<sup>1488</sup> 'noch gelukkig, noch ongelukkig' → *na sukhī na ca vā duḥkhī* (Skr.). Deze zin verwijst naar het idee dat het Ultieme Zelf, onze 'ware aard', voorbijgaat aan de dualiteit van geluk en lijden.

*Wanneer we ons identificeren met onze persoonlijkheid en onze gehechtheid aan aangename ervaringen, voelen we ons gelukkig. Anderzijds, wanneer we ons identificeren met onze persoonlijkheid en onze aversie voor onaangename ervaringen, voelen we ons ongelukkig.*

*Deze versregel benadrukt het belang van het overstijgen van dualiteit en het realiseren van ons 'ware zelf' (Skr. ātman), dat altijd en overal aanwezig is en voorbijgaat aan alle tijdelijke ervaringen.*

*Het 'doel' moet zijn om te realiseren dat we niet onze persoonlijkheid, noch onze tijdelijke ervaringen (aangenaam, resp. onaangenaam) zijn, maar dat we in essentie één zijn met het Zelf. Dat we Puur Bewustzijn zijn. Dat we gewoon 'Zijn'. Niet 'iets' zijn.*

*Slechts door dit te realiseren kunnen we ons bevrijden uit het lijden dat voortkomt uit dualiteit en, op deze manier, een staat van diepe innerlijke vrede en gelukzaligheid bereiken.*

<sup>1489</sup> 'noch onthecht, noch gehecht' → *virakta* (Skr.): in de betekenis van 'aan niets gehecht, aan niets onthecht'. Onverschillig gelijkmoedig, zonder enige gehechtheid aan wereldse objecten. Stoïcijns.

*In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar een Meester die de dualiteit van de wereld losgelaten heeft en zich bewust is van de inherente eenheid van alle dingen. Dit impliceert een diepe staat van innerlijke vrijheid en onthechting van alle wereldse zaken, zoals verlangen, bezit, relaties en identificaties.*



<sup>1490</sup> 'niet vrij, maar evenmin op zoek naar bevrijding' → *na mumukṣurna vā mukto* (Skr.). Deze zin verwijst naar de essentie van de spirituele zoektocht. Dit vers benadrukt dat verlangen naar bevrijding of spirituele verlichting zelf een vorm van gehechtheid is. Iemand die verlangt naar bevrijding is nog steeds gehecht aan het idee van bevrijding en is dus niet echt vrij.

Aṣṭāvakra benadrukt dat ware vrijheid niet bereikt kan worden door er naar te verlangen, maar dat het evenmin verloren kan gaan bij iemand die al bevrijd is. Het is een toestand van 'zijn' die onafhankelijk is van externe omstandigheden of mentale toestanden.

Bevrijding zonder verlangen of gehechtheid wordt beschouwd als één van de kernprincipes van de advaita vedānta-filosofie, die stelt dat er finaal slechts één werkelijkheid bestaat en dat onze zogenaamde individuele identiteit (Skr. *jīva*) uiteindelijk een groteske illusie is.

Dit 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 om dit individuele zelf te transcenderen en te realiseren tot het 'ware zelf', *ātman*.

<sup>1491</sup> 'noch dit, noch dat' → *na kiñcinna ca kiñcana* (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar het idee dat de Ultieme Realiteit niet omschreven of begrepen kan worden door middel van dualistische concepten of mentale constructies. Het idee van 'na kiñcinna ca kiñcana' is nauw verbonden met de advaita vedānta-filosofie, die stelt dat er uiteindelijk maar één werkelijkheid is en dat alle dualistische concepten illusoir zijn.

Het is bijgevolg onmogelijk om de werkelijkheid te beschrijven of te begrijpen door middel van dualistische categorieën zoals goed/slecht, mooi/lelijk, waar/onwaar, enz. Geen enkele dichotomie kan een predicaat zijn van het Zelf, van Puur Bewustzijn. Het Zelf staat immers voor Eén/Niet-twee. Voor 'Zijn'.

Het Zelf is onbeschrijfbaar, onveranderlijk en voor eeuwig vrij. Aṣṭāvakra moedigt Janaka enerzijds aan om zich bewust te worden van deze Ultieme Realiteit die voorbij alle dualistische concepten ligt en anderzijds om zijn geest te bevrijden van alle mentale constructies en identificaties. Door het loslaten van dualistische concepten kan de yogi immers het 'ware zelf' realiseren, dat vrij is van alle beperkingen en onsterfelijk is.

<sup>1492</sup> 'te midden chaos en confusie is hij de rust zelve' → *vikṣepe'pi na vikṣiptaḥ* (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar het idee dat iemand, die zich bewust is van zijn 'ware aard', niet afgeleid wordt door de afleidingen en verleidingen van de wereld.

Aṣṭāvakra benadrukt dat afleidingen en verleidingen inherent zijn aan het menselijk bestaan en dat het onmogelijk is om er zich volledig van te bevrijden. Maar iemand die zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*), wordt niet beïnvloed door deze afleidingen en verleidingen, en wordt bijgevolg niet afgeleid van zijn spiritueel pad.

Deze uitspraak van Aṣṭāvakra benadrukt het belang van het cultiveren van Puur Bewustzijn en het loslaten van gehechtheid aan wereldse ervaringen. Door te beseffen dat alles tijdelijk en vergankelijk is en dat onze 'ware aard' onveranderlijk en tijdloos is, kunnen we ons bevrijden van afleidingen en verleidingen en ons richten op onze spirituele groei en verlichting.

<sup>1493</sup> 'Te midden samādhi mediteert hij niet → samādhau na samādhimān (Skr.). De letterlijke vertaling van deze uitdrukking is: 'Het is niet omdat iemand verzonken is in samādhi, dat hij samādhi ervaart'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst samādhi naar de hoogste staat van meditatie—absorptie—waar de mediterende geest volledig opgaat in de meditatie en één wordt met het object van zijn meditatie. Het is een bewustzijnsstaat waarin het onderscheid tussen subject en object verdwenen is en alleen nog éénpuntigheid overblijft.

De betekenis van dit vers is dat iemand die daadwerkelijk verzonken is in samādhi—die de staat van diepe meditatieve absorptie (Skr. ekāgratā, vergelijkbaar met de 4de jhana) bereikt heeft—niet langer een persoon is die samādhi als een ervaring 'beleeft'. Dit gaat een stap verder: het verwijst naar het inzicht (Skr. jñāna) dat in samādhi het onderscheid tussen de mediterende persoon en het meditatie-object oplost. De yogi wordt één met zijn object van meditatie en transcendeert daarmee zijn gevoel van individualiteit evenals de dualiteit van de subject-object relatie.

Met andere woorden, het vers benadrukt dat in de staat van samādhi er geen afzonderlijke ervarende entiteit is die samādhi als een object ervaart. In plaats daarvan is er alleen het Puur Bewustzijn dat volledig opgaat in het object van meditatie, zonder enig gevoel van separaetheid. Het duidt op een diepe staat van eenheid en non-dualiteit.

<sup>1494</sup> 'te midden dwaasheid is hij niet onwijs' → jāḍye'pi na jaḍo dhanyaḥ (Skr.). De verklaring van deze versregel is dat er zelfs in de meest dwaze persoon geen gebrek is om gelukzaligheid te (kunnen) ervaren.

Het gaat in deze versregel om twee verschillende karakteristieken: 'jāḍya' en 'jaḍa'. 'Jāḍya' verwijst naar iemand die 'stom' is, die niet in staat is om te spreken, terwijl 'jaḍa' verwijst naar iemand die geestelijk traag of ietwat minder bedeed is.

Met de uitspraak 'Jāḍye'pi na jaḍo dhanyaḥ' wordt benadrukt dat diegenen die niet in staat zijn om te spreken of geestelijk traag zijn, niet minder gezegend zijn dan anderen als het gaat om het ervaren van gelukzaligheid. Dit vers benadrukt dat echte wijsheid niet afhankelijk is van intellectuele scherpzinnigheid of kennis.

Gelukzaligheid wordt hier begrepen als een spirituele staat van innerlijke vrede en vreugde die nooit afhankelijk is, noch kan of mag zijn, van externe omstandigheden.

Het is een innerlijke staat van 'zijn' die iedereen kan bereiken, ongeacht externe omstandigheden of persoonlijke eigenschappen.

In essentie impliceert deze uitspraak dat het vermogen om gelukzaligheid te ervaren niet afhankelijk is van iemands intelligentie, taalvaardigheid of enig ander zintuiglijk(e) of lichamelijk(e) kenmerk, eigenschap of kwaliteit. Een rechtstreekse verwijzing naar de fysieke situatie van Aṣṭāvakra zelf?

<sup>1495</sup> 'te midden wijsheid weet hij niets' → 'pāṇḍitye'pi na paṇḍitaḥ' (Skr.). De betekenis van deze zin is dat het niet voldoende is om bekend te staan als geleerde, om werkelijk verlicht te zijn. Anders gezegd, iemand kan een hoogopgeleide intellectueel zijn en toch niet begrijpen wat inzicht; wijsheid en verlichting inhouden.

Echte wijsheid gaat voorbij kennis en vereist inzicht en ervaring. *Experiëntieële ervaring.* Direct experiëntieel ervaren verwijst naar het proces van rechtstreeks en onmiddellijk ervaren, zonder tussenkomst van concepten, oordelen of interpretaties. Het is een vorm van bewuste waarneming die plaatsvindt in het hier-en-nu, waarbij de focus ligt op directe zintuiglijke ervaringen, emoties en lichamelijke gewaarwordingen.

Bij direct experiëntieel ervaren gaat het om een volledige 'onderdompeling' van inzicht in het huidige moment. In het NU. *Hic et nunc.* Het bewust waarnemen van wat er gebeurt, zonder afgeleid te worden door gedachten over verleden of toekomst. Het is een ervaring die gericht is op het directe contact met de realiteit, zonder vooroordelen, verwachtingen of interpretaties. Vormloos. Zonder muurtjes. Zonder tradities. Zonder grenzen. Zonder beperking.

In de advaita vedānta-traditie wordt het direct experiëntieel ervaren van verlichting beschreven met de term 'anubhāva'. Anubhāva is een Sanskriet-term die verwijst naar deze directe, onmiddellijke ervaring van de waarheid, voorbij concepten en intellectuele kennis. Het is een ervaring van directe bevrijding, verlichting of het realiseren van het non-duale Zelf.

Anubhāva gaat voorbij aan de dualiteit van subject en object. Het is de directe ervaring van de essentiële aard van de realiteit, waarin de grenzen van het individuele zelf (Skr. jīva) vervagen, vervolgens 'oplossen' en het Universele Zelf (Skr. Brahman) gerealiseerd wordt. Het is de intuïtieve, onmiddellijke ervaring van non-dualiteit, eenheid en transcendentie.

<sup>1496</sup> 'ontspannen' → mukto → muktā (Skr.): relaxed; bevrijd; verlost. Mukti is het hoogste 'doel' van het menselijk leven. Het betekent het bereiken van de ultieme staat van bewustzijn en het realiseren van de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar de Meester die bevrijd is uit de cyclus van wedergeboorte en verenigd (ver-één-igd) is met Brahman, de Ultieme Realiteit. Het betekent dat hij volledig bevrijd is van de illusies van de wereld en de beperkingen van zijn lichaam en geest. Het is de ontbolstering van een yogi tot Meester. Tot Jñānī. Het is de apotheose. Le bouquet.

<sup>1497</sup> 'zoals gebruikelijk' → yathāsthiti (Skr.): zoals het met zijn natuurlijke aard overeenstemt; zoals het is; zoals het zich voordoet; in overeenstemming met de realiteit; of in overeenstemming met de bestaande omstandigheden.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst het naar het aanvaarden van de wereld en de gebeurtenissen zoals ze zijn, zonder ze te veroordelen of proberen ze te veranderen.

Yathāsthiti vormt een belangrijk concept voor het bereiken van innerlijke vrede en geluk. Door de wereld en de gebeurtenissen te aanvaarden zoals ze zijn, zonder er een oordeel over te vellen of te proberen ze te veranderen, bevrijden we ons van de negatieve emoties die veroorzaakt worden door ons verzet tegen wat er 'is'.

Dit betekent niet dat we onverschillig moeten zijn voor het lijden in de wereld of geen actie moeten ondernemen om duḥkha te verlichten, maar eerder dat we ons bewust moeten zijn van onze reacties en emoties en ons moeten concentreren op het cultiveren van innerlijke vrede en geluk, ongeacht de omstandigheden die zich voordoen.

<sup>1498</sup> 'de Meester [is] in zichzelf gevestigd, de plichten vervuld en vrij van begeerte' → 'Svasthaḥ kṛtakartavyanirvṛtaḥ' (Skr.) → svastha + kṛtakartavya + nirvṛtaḥ : svastha = in zichzelf gevestigd, in zichzelf verwijlend; kṛtakartavya = zijn plicht vervullen; nirvṛtaḥ = vrij van verlangen, vrij van begeerte. Svasthaḥ kṛtakartavyanirvṛtaḥ = 'gevestigd in zichzelf, met vervulde plichten en vrij van begeerte'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst dit naar de staat van de Meester die zijn plichten vervuld heeft zonder gehechtheid aan de resultaten van zijn daden. Het betekent dat hij innerlijk tevreden en voldaan is, ongeacht de uitkomst van zijn acties. Dit houdt in dat hij bevrijd is van de verlangens en gehechtheden die de doorsnee-mens—de wereldling —'gevangen' houdt in de wereld van geboorte en dood. Dat hij bevrijd is uit saṃsāra.

<sup>1499</sup> 'altijd en overal' → sarvatra (Skr.): onder alle omstandigheden.

<sup>1500</sup> 'steeds dezelfde': gevestigd in het Zelf.

<sup>1501</sup> 'vrij van handeling en van plicht': bevrijd van het idee dat het nodig is om iets te moeten doen of niet te moeten doen; eveneens bevrijd van elke verantwoordelijkheidsplicht. Het is niet de taak van de Meester om ervoor te zorgen dat de zaken draaien zoals hij het wil. Dat is niet zijn verantwoordelijkheid. Zijn taak bestaat erin om enkel te observeren, om te zien dat alles is zoals het is. Om 'getuige' te zijn. Om te beseffen dat het geen enkele zin heeft zich aan de tijdelijke, vergankelijke, veranderlijke, lijdensvolle en zelfloze wereld te hechten. Werk of verplichtingen raken de Meester niet.

<sup>1502</sup> 'vrij van begeerte reflecteert hij niet over wat hij wel of niet gedaan heeft' → vaiṭṣṇyāna-smaratyakṛtaṃ kṛtam (Skr.) → vaiṭṣṇya + smarat + akṛta: vaiṭṣṇya = vrij van begeerte; smarat = reflecteren, beschouwen; akṛtaṃ kṛtam = over wat hij wel of niet gedaan heeft.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst dit begrip naar het ideaal van het uitvoeren van onze plichten zonder gehechtheid of verlangen naar de resultaten van onze acties. Dit betekent dat de Meester zijn handelingen uitvoert zonder enige persoonlijke motivatie, en dat hij ze vervolgens niet langer moet onthouden of vasthouden in zijn geest. Door deze begeerteloze en niet-gehechte manier van handelen, bevrijdt hij zich uit de cyclus van geboorte en dood en realiseert hij de hoogste vorm van spirituele bevrijding: de éénwording met Brahman. Met het Zelf. Met Puur Bewustzijn. 'Zijn'.

<sup>1503</sup> 'leven' → jīvana (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'jīvana' naar het menselijk leven en de moeilijkheden en uitdagingen die hiermee gepaard gaan. De teksten van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukken dat het leven van de mens gekenmerkt wordt door lijden en onzekerheid, en dat deze problemen voortspruiten uit onze gehechtheid aan de vergankelijke wereld en ons verlangen naar externe bevrediging.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat de enige manier om bevrijding te vinden uit deze cyclus van lijden en wedergeboorte erin bestaat om ons los te maken van ons verlangen naar wereldse dingen en om ons te focussen op onze innerlijke spirituele zoektocht.

<sup>1504</sup> 'de dood' → marana (Skr.). 'Marana' verwijst naar de dood van het fysieke lichaam. De tekst benadrukt dat de dood onvermijdelijk is en dat het menselijk leven vergankelijk is. Het erkennen (het niet ervan wegglijken) en aanvaarden (zonder enige restrictie) van de vergankelijkheid van het leven helpt de yogi om zich los te maken van zijn gehechtheid aan de wereldse zaken en om zich te richten op spirituele groei en bevrijding.

<sup>1505</sup> 'altijd en overal blijft hij exact dezelfde': de Meester blijft altijd en overal, onder alle omstandigheden gevestigd in het Zelf.

<sup>1506</sup> 'sādhanā' (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 sādhanā 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 autoriteit. Zonder dogma's. Zonder muurtjes. Zonder structuren. Zonder dualiteit. Enkel Meesters bereiken de Andere Oever.

In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat de essentie van sādhanā 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 tijdloze, grenzeloze en non-duale aspect van het bestaan.

Het beoefenen van sādhanā 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.

<sup>1507</sup> '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 gepresenteerd worden te begrijpen, te assimileren en in de eigen spirituele praktijk toe te passen.

<sup>1508</sup> jīva = het individuele zelf. Het begrip 'jiva' 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.

<sup>1509</sup> '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 hartchakra.

Naast het gebruik voor meditatie en gebed, worden mala's ook gedragen als spiritueel sieraad of als herinnering aan intenties en affirmaties.

<sup>1510</sup> 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) verwijderd moet 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 verlangens te vermijden. Helaas! Hoe verbijsterend is de kracht van begoocheling van begeerte.'

<sup>1511</sup> 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.

<sup>1512</sup> nirāyāsa (Skr.), in de betekenis van 'zonder moeite of inspanning'.

<sup>1513</sup> nirañjana (Skr.): vrij van bezoedeling; vlekkeloos. zonder vlekken, vlekkeloos. 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 begrip 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 verlangens 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.

<sup>1514</sup> 'nirvikāra' (Skr.): onveranderlijk. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā betekent het begrip 'nirvikāra' dat de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman) onveranderlijk is en niet beïnvloed wordt door de verschillende ervaringen van het leven. Ātman = Brahman = het Zelf. 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. Men kan het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde niet realiseren door het tijdelijke, het vergankelijke, het veranderlijke, te omarmen.

<sup>1515</sup> 'vyāmahamātraviratau' (Skr.) → vyāmoha + mātra + viratau: vyāmoha = verwarring, afleiding, afleiding van de geest; mātra = alleen, enkel, slechts dat; viratau = stoppen, ophouden. De betekenis van 'vyāmahamātraviratau' is dus 'alleen stoppen met afleidingen'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst dit naar het stoppen van de afleidingen van de geest en het bereiken van een staat van diepe meditatie en zelfrealisatie. Dit is een belangrijk concept in de Indiase spirituele filosofie en benadrukt het belang van het trainen van de geest om afleidingen te verminderen, resp. te stoppen om innerlijke vrede en spirituele progressie te bevorderen.

<sup>1516</sup> 'svarūpādānamātrataḥ' (Skr.) → svarūpā + adāna + mātrataḥ: svarūpā = de 'ware aard' of essentie van het Zelf; adāna = het nemen of ontvangen van iets; mātrataḥ = alleen maar, alleen, slechts.

De betekenis van 'svarūpādānamātrataḥ' in de context van de Aṣṭāvakra Gītā is dat het pad naar bevrijding en verlichting bestaat uit het simpelweg 'ontvangen' van het 'ware zelf'. Het betekent dat er niets anders nodig is dan het besef van onze eigen essentie en het loslaten van de identificatie met ons ego en de buitenwereld. Het 'ontvangen', i.c. het 'ontdekken' van ons 'ware zelf' (Skr. ātman) is dus het enige wat nodig is om de staat van verlichting te bereiken.

<sup>1517</sup> 'vītaśokā' (Skr.) → vīta + śokā: vīta = vrij zijn van; śokā = verdriet. De betekenis van 'vītaśokā' in de context van de Aṣṭāvakra Gītā is dat de yogi die bevrijd is van de illusies van het materiële bestaan, zich vrijmaakt van alle vormen van verdriet en lijden.

Het begrip 'vītaśokā' verwijst naar een staat van innerlijke vrede en gemoedsrust die bereikt wordt door spirituele praktijken zoals meditatie en zelfreflectie. Het wordt beschouwd als één van de hoogste doelen van het menselijk leven in de Indiase filosofie en spiritualiteit en wordt beschouwd als een essentieel aspect van het pad naar bevrijding en verlichting.

<sup>1518</sup> 'nirāvaraṇadṛṣṭayaḥ' (Skr.) → nirāvaraṇa + dṛṣṭayaḥ: nirāvaraṇa = zonder obstakels, zonder belemmeringen; dṛṣṭayaḥ = gezichtspunten of perspectieven.

De betekenis van 'nirāvaraṇadṛṣṭayaḥ' in de context van de Aṣṭāvakra Gītā is dat de yogi die verlicht is, in staat is om de 'ware aard' van de realiteit te zien zonder de belemmeringen van de geest en de zintuigen. Het betekent dat de persoon in staat is om de wereld te zien zoals ze werkelijk is, zonder vertroebeling door vooroordelen, illusies, verlangens of emoties.

Het begrip 'nirāvaraṇadṛṣṭayaḥ' verwijst naar een staat van bewustzijn en perceptie die bereikt wordt door spirituele praktijken zoals meditatie, zelfreflectie en het loslaten van de belemmeringen van de geest. Het wordt beschouwd als één van de hoogste doelen van het menselijk leven in de Indiase filosofie en spiritualiteit, en wordt gezien als een essentieel aspect van het pad naar bevrijding en verlichting.

<sup>1519</sup> 'samastaṃ kalpanāmātra-mātrātmā' (Skr.) → samastaṃ + kalpanā + mātra + ātmā: samastaṃ = alles, het hele universum; kalpanā = mentale constructie, verbeelding; mātra = alleen maar, slechts; ātmā = het Zelf.

De betekenis van 'samastaṃ kalpanāmātra-mātrātmā' in de context van de Aṣṭāvakra Gītā is dat het hele universum, inclusief onze percepties, gedachten, gevoelens en ervaringen, slechts mentale constructies zijn.

Dit betekent dat de uiteindelijke realiteit van het universum niet ligt in de materiële wereld, maar in het bewustzijn. Het begrip verwijst naar een filosofisch standpunt in de Indiase filosofie, waarin gesteld wordt dat de wereld zoals we die waarnemen, een illusie is en dat de 'ware aard' van de realiteit enkel begrepen kan worden door het overstijgen van de mentale constructies die ons ervan weerhouden de waarheid te zien.

<sup>1520</sup> 'muktaḥ sanātanah' (Skr.) → muktaḥ = bevrijd, verlost, bevrijd van de banden van saṃsāra, de cyclus van geboorte en dood; sanātanah = eeuwig, tijdloos, zonder begin of einde.

De betekenis van 'muktaḥ sanātanah' in de context van de Aṣṭāvakra Gītā is dat de persoon die verlicht is, bevrijd is uit de cyclus van geboorte en dood en daarom eeuwig is.

Het verwijst naar de staat van bevrijding, die bereikt wordt door het overstijgen van de illusies van de wereld en het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. ātman). Ātman wordt gezien als eeuwig, omdat het niet onderhevig is aan de wetten van de tijd en de dood, en zich bevindt in een tijdloze, grenzeloze en oneindige staat van bewustzijn. Ātmān = Brahman = Puur Bewustzijn.

<sup>1521</sup> 'sarvamātmēti' (Skr.) → sarva + ātmā: sarva = alles, alle dingen en verschijnselen in het universum; ātmā = het Zelf, Puur Bewustzijn. De betekenis van 'sarvamātmēti' in de context van de Aṣṭāvakra Gītā is dat het Zelf, of Puur Bewustzijn, aanwezig is in alles wat bestaat, in alle verschijnselen van het universum. Het verwijst naar een fundamentele eenheid: i.c. de eenheid van alle dingen en wezens in het universum, die finaal één zijn met het Zelf.

Het begrip 'sarvamātmēti' impliceert dat er geen onderscheid is tussen de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman), i.c. dat het bewustzijn dat aanwezig is in het individu dezelfde essentie is als het Bewustzijn dat het universum doordringt.

<sup>1522</sup> 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.

<sup>1523</sup> De Puruṣārthas zijn, volgens hindoeïstische leer, de inherente 'waarden' van het Universum. Daardoor zijn het de 'doelen' of 'doelstellingen' die een mens zich moet stellen. Deze doelen zijn gericht op het vervullen van verschillende aspecten van het menselijk leven en het streven naar een evenwichtige en vervulde levensstijl. De vier hindoeïstische levensdoelen zijn:

—Dharma verwijst naar juist handelen, ethiek en plicht. Dharma is gebaseerd op de sociale en morele verantwoordelijkheden van een individu binnen de samenleving. Het omvat het naleven van morele waarden, het vervullen van sociale rollen en verantwoordelijkheden en het handhaven van ethisch gedrag.

—Artha heeft betrekking op materieel welzijn, welvaart en succes. Artha omvat het nastreven van materiële doelen, zoals rijkdom, succes, macht en middelen om een comfortabel en veilig leven te leiden. Het gaat hand in hand met dharma, wat betekent dat artha op een eerlijke en ethische manier nagestreefd moet worden.

—Kama verwijst naar verlangen, genot, passie en esthetische genoegens. Het heeft betrekking op het genieten van zintuiglijke genoegten en emotionele vervulling in het leven. Kama erkent de natuurlijke verlangens van de mens en moedigt het zoeken naar liefde, genot en harmonie aan, binnen de grenzen van ethische en morele waarden.

— Mokṣa is het uiteindelijke spirituele doel en staat voor bevrijding, verlichting en het loslaten van de cyclus van wedergeboorte (Skr. saṃsāra). Het is het streven naar zelfrealisatie, eenheid met het Zelf en het overstijgen van wereldse verlangens. Mokṣa wordt bereikt door spirituele praktijken, zelfkennis en het loslaten van hechtingen aan de materiële wereld en spirituele groei.



<sup>1524</sup> *Prakṛtyā* wordt hier gebruikt om de onveranderlijke, inherente aard van het bestaan te be-schrijven, 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' (Skr. *ātman*) niet gebonden is aan de materiële wereld en haar vergankelijkheid, maar de Ultieme Realiteit vertegenwoordigt die voorbij alle dualiteit en verandering bestaat.

<sup>1525</sup> '*atadvādiva*' (Skr.): dit begrip wordt gebruikt om iemand aan te duiden die zichzelf uit-geeft voor een leraar met diepgaande spirituele kennis en verlichting, wat echter in wer-kelijkheid 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.

<sup>1526</sup> *Jīvanmuktā* (Skr.) → *jīvan* + *mukti*: *jīvan* = [bevrijding] gedurende dit leven, zich bevrijden terwijl men nog leeft; *mukti* = bevrijding). Het verwijst naar de spirituele staat van bevrijding of verlichting die bereikt kan worden tijdens het leven op aarde, in tegenstelling tot de traditionele opvatting van bevrijding als een toestand die enkel na de dood gerealiseerd kan worden.

*Jīvanmukti* houdt in dat de geest volledig bevrijd is van conditionering en gebondenheid, en dat de yogi volledig gerealiseerd en geïntegreerd is met het Absolute, de Bron van het Be-staan. Het is een staat van volledige vrijheid, gelukzaligheid en vrede die compleet onaf-hankelijk is van externe omstandigheden en die het hoogste spirituele doel omvat.

*Jīvanmukti* wordt beschouwd als de ultieme staat van spirituele verwezenlijking en de enige staat waarin een persoon volledig gelukkig kan zijn. Het benadrukt dat *jīvanmukti* bereikt kan worden door het opgeven van onze wereldse begeerten en identiteiten en door het cultiveren van innerlijke stilte, wijsheid en mededogen.

Het beschrijft de kenmerken van een yogi die '*jīvanmukti*' bereikt heeft als iemand die volle-dig verlicht is, die volledig vrij is van gehechtheid en verlangen en die volledig versmolten is met het Absolute. Zulke gerealiseerde yogi wordt een *Jīvanmuktā* genoemd.

Maar dit is niet de visie die *Aṣṭāvakra* voorhoudt. *Aṣṭāvakra* zegt duidelijk dat voor de Mees-ter 'noch hemel, noch hel, noch bevrijding tijdens dit leven relevant zijn'.

<sup>1527</sup> '*nānāvicārasuśrānto dhīro*' (Skr.) → *nānāvicāra* + *suśrānta* + *dhīro*: *nānāvicāra*: verwijst naar mentale constructies, gedachten of mentale activiteiten. Het betekent dat de Meester vrij is van de constante stroom van gedachten die normaal gesproken door de geest gaan; *suśrānta*: betekent 'zonder moeite'. Het impliceert dat de Wijze niet meer gevangen zit in de eindeloze cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte en niet langer belast wordt door wereldse begeerten; *dhīro*: betekent 'wijs' of 'stil' en verwijst naar de Meester die volledig gerealiseerd is en in volledige harmonie leeft met de wereld.

<sup>1528</sup> *ahaṃkāra* (Skr.) → *ahaṃ* + *kāra*: *ahaṃ* = 'ik', het ego; *kāra* = de doener, de maker. *Ahaṃkāra* vertegenwoordigt het gevoel van identificatie met het individuele zelf, de per-soonlijkheid en de fysieke vorm. Samengevat verwijst *ahaṃkāra* in de *Aṣṭāvakra Gītā* naar het individuele ego, de illusoire identificatie met het lichaam en de geest, en het gevoel van afgescheidenheid dat overwonnen kan worden door spiritueel inzicht en transcendentie.

<sup>1529</sup> *abhyāsa* (Skr.) verwijst naar de spirituele praktijk en discipline die nodig is 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.

<sup>1530</sup> *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, zelfonderzoek, 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 beschouwd worden als zij die de waarheid (nog) niet kunnen begrijpen en daarom in de greep blijven van hun eigen lijden en illusies.

<sup>1531</sup> '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.

<sup>1532</sup> *nirvāsanam* (Skr.) betekent 'afwijzen' of 'loslaten'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'nirvāsanam' naar het afwijzen of loslaten van alles wat niet spiritueel is of niet bijdraagt tot verlichting. Dit omvat materiële begeerten, wereldse ambities, egoïstische verlangens en zelfs persoonlijke identiteit.

Het afwijzen van deze wereldse bindingen wordt beschouwd als een belangrijk onderdeel van het spirituele pad om verlichting te bereiken. Door zich te richten op spirituele doelen en het afwijzen van wereldse verlangens en beperkingen, kan de yogi zich concentreren op het bereiken van spirituele verlichting en bevrijding.

<sup>1533</sup> *viṣayadantīnaḥ* (Skr.): letterlijk 'afkeer hebben voor wereldse objecten'. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst 'viṣayadantīnaḥ' naar een geesteshouding van afkeer of desinteresse ten opzichte van externe objecten of wereldse zaken.

Het impliceert het vermogen om onthecht te zijn van de verlokkingen en verlangens naar materiële en zintuiglijke genoegens. *Aṣṭāvakra* benadrukt het belang van *viṣayadantīnaḥ* als een manier om spirituele groei en bevrijding te bevorderen. Hij stelt dat het vastklampen aan externe objecten en het zoeken naar geluk en vervulling in de materiële wereld ons gevangen houden in een cyclus van lijden.

Door afkerig of onverschillig te zijn voor wereldse objecten, kunnen we onszelf bevrijden uit de greep van verlangens en onze geest richten op het bereiken van innerlijke vrede en verlichting.

<sup>1534</sup> '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 conditionering 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.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt de zoektocht naar en realisatie van deze innerlijke onafhankelijkheid als een essentieel aspect van spirituele groei en bevrijding. Het is het loslaten van identificaties met het tijdelijke en vergankelijke, en het ontdekken van de tijdloze en onveranderlijke aard van het zelf.

<sup>1535</sup> 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.

<sup>1536</sup> Het begrip 'mahābhogair' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar externe objecten van plezier en genot. Dit kan alles zijn waar mensen naar verlangen om hun zintuigen te bevredigen, zoals rijkdom, macht, seks, eten, drinken, enzovoort.

Het concept van 'mahābhogair' benadrukt het idee dat het najagen van externe objecten van plezier en genot niet de ware vreugde en vervulling kan brengen die we zoeken in het leven. In plaats daarvan leidt dit vaak tot afhankelijkheid, angst en lijden.

De Aṣṭāvakra Gītā suggereert dat ware vreugde en bevrijding gevonden kunnen worden door ons te bevrijden van verlangen naar externe objecten en in plaats daarvan onze aandacht en focus te richten op het vinden van innerlijke rust en vrede.

<sup>1537</sup> Het begrip 'giriḡahvarān' verwijst naar verborgen schatten of rijkdommen die zich in bergen of grotten bevinden. Het wordt gebruikt als een metafoor voor externe objecten die door mensen nagestreefd worden als bron van geluk en vervulling.

<sup>1538</sup> '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 sūrayah', 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 leiden tot méér lijden en méér beperkingen en conditionering op het pad naar bevrijding.

<sup>1539</sup> 'śūnyākāra' (Skr.): leegte is de 'ware aard' van de Meester. Door te streven naar 'śūnyākāra', 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).

<sup>1540</sup> 'nirākāra' (Skr.): vormloos. nirākāra is 'datgene wat slechts kan gekend worden door inzicht, datgene wat slechts kan ervaren worden'.

<sup>1541</sup> 'nirvikāra' (Skr.): onveranderlijk. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā betekent het begrip 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.

<sup>1542</sup> 'nirāmaya' (Skr.): zuiverheid, onbezoedeld, puur, vrij van smet, vrij van alle negatieve invloeden. Het begrip 'nirāmaya' benadrukt dus de perfectie van het zelf (Skr. ātman) en de noodzaak om los te komen van de negatieve invloeden van het leven om het te realiseren.

<sup>1543</sup> '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 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.

<sup>1544</sup> '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.

<sup>1545</sup> '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 slaat op 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.

<sup>1546</sup> '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, i.c. niet meer afhankelijk is 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.

<sup>1547</sup> 'bhāvyaabhāvana' (Skr.): Het begrip 'bhāvyaabhāvana' 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 bhāvyaabhāvana, kan de yogi de 'ware aard' van het zelf ontdekken, en daarmee de bron van ware vreugde en verlichting bereiken.

Het woord 'bhāvyaabhāvana' 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.

<sup>1548</sup> '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 de 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 zijn 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.

<sup>1549</sup> 'zijn'; niet 'iets' te zijn.

<sup>1550</sup> '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.

<sup>1551</sup> '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 wie die de nodige inzichten verworven en het ego overstegen heeft.

<sup>1552</sup> 'sādhan' (Skr.) komt voort uit het Sanskrietwoord 'sādhana', wat 'spirituele oefening' of 'discipline' betekent. Het begrip sādhan 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'.

<sup>1553</sup> '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.

<sup>1554</sup> '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.

<sup>1555</sup> 'ondeelbaar' → anavacchinna (Skr.); in de betekenis van 'onscheidbaar'; 'door niets geredmd'; '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.

Het begrip 'anavacchinna' is nauw verbonden 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' (Skr. ātman) 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.

<sup>1556</sup> *vidhi* (Skr.), in de betekenis van 'voorschriften', 'instructies' of 'geboden' 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 spirituele vooruitgang te boeken. Het omvat ethische gedragscodes, meditatieve oefeningen, het ontwikkelen van deugden en vooral het versterken van de innerlijke verbinding met het Universeeel Bewustzijn.

<sup>1557</sup> '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 separaetheid 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.

<sup>1558</sup> '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.

<sup>1559</sup> '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.

<sup>1560</sup> 'jaḍadhi' (Skr.): een bewustzijnstoestand 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.

<sup>1561</sup> '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 duhkha.

<sup>1562</sup> '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 begrip wordt gebruikt in de context van spirituele praktijk en zelfrealisatie, waar het als een obstakel gezien wordt 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.

<sup>1563</sup> '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.

<sup>1564</sup> 'viṣayalāsaḥ' (Skr.): Het begrip 'viṣayalāsaḥ' 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 'viṣayalāsaḥ' gebruikt om een persoon te beschrijven die hunkert naar zintuiglijke objecten of verlangt naar wereldse genoegens.

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 'viṣayalāsaḥ' 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.

<sup>1565</sup> 'mandah' (Skr.): in de Aṣṭāvakra Gītā wordt het Sanskrietwoord 'mandah' gebruikt om een persoon te beschrijven die geestelijk traag, onwetend of niet verlicht is.

Dit woord wordt gebruikt om iemand aan te duiden die vastzit in wereldse illusies en begoochelingen en die niet in staat is om de diepere spirituele waarheden te begrijpen of te realiseren.



<sup>1566</sup> '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' (Skr. ātman) 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 gekend kan worden 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. Het is een bewustzijnsstaat die 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.

<sup>1567</sup> '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 (Skr. ātman), 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.

<sup>1568</sup> 'nirvāsanādrte' (Skr.). Het begrip 'nirvāsanādrte' verwijst naar iemand die vrij is van alle verlangens en illusie. Het betekent letterlijk 'zonder verlangen en illusie'.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'nirvāsanādrte' 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 'nirvāsanādrte' als een staat van bewustzijn die bereikt kan worden door middel van diepgaande meditatie en spirituele discipline. Het is de hoogste staat van bewustzijn en het uiteindelijk 'doel' van het spirituele pad.

<sup>1569</sup> '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.

<sup>1570</sup> '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 onze geest en ons leven overweldigen.

<sup>1571</sup> '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.

<sup>1572</sup> '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.

<sup>1573</sup> Twijfel en vooroordelen zijn grote hindernissen voor de beoefenaar die het Zelf en het Puur Bewustzijn wil ervaren. Zoals een doorn met een pincet uitgetrokken wordt, zo verwijderd Janaka zijn twijfel en vooroordelen door penetrerend inzicht. Een prachtige metafoor.

<sup>1574</sup> 'penetrerend inzicht' → tattvavijñānasandaṃśamādāya (Skr.) → tattva + vijñāna + sandaṃśa + ādāya: tattva = de (Absolute) Waarheid. De 'ware aard' van het individuele bewustzijn dat identiek is aan het Universele Bewustzijn—het Zelf dat het hele universum doordringt; vijñāna → vi + jñāna: vi = speciaal, bijzonder, dieper, overtreffend, op een speciale manier; vi = voorzetsel dat gebruikt wordt om de intensiteit van een handeling uit te drukken; jñāna = kennis, inzicht. Vijñāna = de hoogste kennis, superieure wijsheid, intelligentie, inzicht. Het is kennis en (vooral) experiëntieel inzicht in Brahman, het Zelf of Puur Bewustzijn. Dit in tegenstelling tot jñāna, dat 'gewone', wereldse, inferieure, aan wereldse ervaringen gerelateerde of profane kennis is; het is kennis die beïnvloed kan worden door verlangen en binding aan de wereld. Jñāna is verbonden met de wereld en met verlangen. Vijñāna is niet gebonden aan tijd en ruimte. Vijñāna is transcendentaal; sandaṃśa = penetrerend, doordringend, bijtend; ādāya = akkoord gaan met iets, verstaan, begrijpen.

Tattvavijñānasandaṃśamādāya staat dus voor: '[het bereiken van] penetrerend inzicht in de waarheid'.

<sup>1575</sup> 'uit de obscure uithoeken van mijn hart' → hṛdayadarāt (Skr.) → hṛdaya + udarā: hṛdaya = het hart, in de betekenis van 'het individuele bewustzijn, de zetel of het vermogen van denken en voelen, de essentie; udarā = de buik, het binnenste. Ik heb dit metaforisch vertaald als 'de obscure uithoeken van mijn hart'.

De betekenis van deze versregel is dat het verwijderen van de twijfels en vooroordelen tot in de diepste uithoeken van de geest tot dieper inzicht en finaal tot zelfrealisatie leidt.

<sup>1576</sup> 'dharma' (Skr.). Het begrip 'dharma' verwijst naar de natuurlijke en universele wetten die de kosmische orde bepalen. In de Aṣṭāvakra Gītā wordt dharma beschreven als één van de vier uiteindelijke doelen van het menselijk bestaan, naast artha (welvaart), kama (plezier) en mokṣa (bevrijding). Dharma wordt gezien als de basis van alle andere doelen en wordt beschouwd als de sleutel tot een harmonieus en vervullend, gerealiseerd leven. Het naleven van dharma is essentieel voor het bereiken van spirituele verlichting en bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood (Skr. saṃsāra). Dharma wordt dan ook beschreven als een individuele verantwoordelijkheid, waarbij elk individu opgeroepen wordt om zijn of haar plichten op de juiste manier te vervullen, in overeenstemming met de universele wetten.

<sup>1577</sup> 'kāma' (Skr.): verlangen, willen hebben, hebzucht. Het begrip 'kāma' verwijst naar verlangen of begeerte, vooral op het gebied van zintuiglijk genot en seksuele verlangens. Het is een complex concept dat vertaald kan worden als 'lust', 'begeerte' of 'verlangen naar plezier'.

<sup>1578</sup> 'ārtha' (Skr.): rijkdom, materieel gewin. Ārtha wordt beschouwd als een natuurlijk menselijk verlangen naar welvaart en rijkdom, maar wordt niet gezien als het hoogste doel van het leven.

Ārtha wordt gezien als een middel om een comfortabel leven te leiden dat de mogelijkheid biedt om zich bezig te houden met spirituele ontwikkeling en het bereiken van mokṣa. Dit is de behoefte-pyramide van Maslow: zelfrealisatie is pas mogelijk als eerst een aantal basisbehoefte vervuld zijn.

De Aṣṭāvakra Gītā roept op tot het vinden van een evenwicht tussen het nastreven van materiële welvaart en het vervullen van spirituele doelen en benadrukt dat het bereiken van mokṣa het hoogste doel van het leven is.

<sup>1579</sup> 'onderscheidingsvermogen' → vivekatā (Skr.): onderscheidingsvermogen, wijsheid, helder inzicht. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst vivekatā naar het diepe inzicht dat leidt tot het realiseren van de non-dualiteit van het zelf of het bewustzijn.

Het impliceert het vermogen om de 'ware aard' van het bestaan (Skr. advaita) te onderscheiden en de identificatie met het fysieke lichaam, de geest en de wereld van de verschijnselen los te laten.

Vivekatā is dus een staat van bewustzijn waarin de yogi de illusoire aard van de wereld doorziet en zich bewust wordt van het tijdloze, grenzeloze en onveranderlijke zelf.

<sup>1580</sup> 'dualiteit' → dvaitam (Skr.): het begrip 'dvaitam' verwijst naar dualiteit of het concept van tweehed. Het is afgeleid van het Sanskrietwoord 'dvaita', dat 'twee' betekent.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt 'dvaitam' gebruikt om de illusoire aard van de wereld van verschijnselen aan te duiden. Het verwijst naar de perceptie van afgescheidenheid en het bestaan van tegenstellingen, zoals goed en kwaad, geluk en lijden, en het zelf en de wereld.

Dvaitam suggereert dat deze dualistische opvattingen voortkomen uit onwetendheid en de identificatie met het lichaam, de geest en de ons omringende wereld.

De Aṣṭāvakra Gītā moedigt de lezer/toehoorder aan om de dualiteit te transcenderen en inzicht te verkrijgen in de non-dualiteit van het zelf. Het doel is om de illusoire aard van de wereld te doorzien en te beseffen dat er in werkelijkheid geen fundamentele scheiding bestaat tussen het individuele zelf en het Universele Bewustzijn.

Dit wordt bereikt door middel van onderscheidingsvermogen (Skr. vivekatā) en het overstijgen van dualistische concepten.

<sup>1581</sup> 'non-dualiteit' → *advaitam* (Skr.). Het is een vraag die de aard van de werkelijkheid onderzoekt en de filosofische stroming van *advaita vedānta* weerspiegelt.

Het citaat '*dvaitam* kva ca *vā'dvaitam*' nodigt de yogi uit om te onderzoeken of er werkelijk dualiteit bestaat, zoals de scheiding tussen het individuele zelf en het Universele Zelf, of dat non-dualiteit de waarheid is en dat er in werkelijkheid geen scheiding bestaat. De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de lezer/toehoorder aan om deze vraag niet alleen intellectueel te onderzoeken, maar om het inzicht in de non-dualiteit te realiseren door middel van meditatie en direct experiëntieel ervaren.

Inzicht in de non-dualiteit wordt beschouwd als de sleutel tot spirituele bevrijding en het overwinnen van de cyclus van geboorte en dood (Skr. *samsāra*).

<sup>1582</sup> 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister' → *svamahimni sthitasya me* (Skr.): *svamahimni* = in zijn eigen grootsheid, in zijn eigen luister; *sthitasya* = verwijlend, verblijvend, gevestigd zijn in; *me* = ik. '*Svahimni sthitasya me*' heb ik vrij vertaald als 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister'.

Een andere vertaling zou kunnen zijn: 'ik ben verzadigd door mijn eigen schittering' (omdat ik het Zelf ben; omdat ik Puur Bewustzijn ben).

Door te verblijven in zijn eigen grootsheid (als Zelf, als Puur Bewustzijn) overstijgt de Meester dualiteit, beperkingen en de identificatie met tijdelijke fenomenen, zoals zijn lichaam, zijn geest en de wereld die hem omringt.

Het vers suggereert een staat van verlichting en zelfverwerkelijking, waarin de Meester zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*) als Zuiver Bewustzijn.

Concreet: deze zin verwijst naar Zelfrealisatie, waarbij de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' als het oneindige en onveranderlijke zelf (Skr. *ātman*) dat voorbij de beperkingen van lichaam en geest gaat.

Het impliceert het loslaten van identificatie met het begrensde, belichaamde, individuele zelf, i.c. het lichaam en de geest en het realiseren van de inherente grootsheid en perfectie van het Zelf. Dit is de 'plaats' waar de yogi tot zelfrealisatie komt. Hier 'wordt' hij Meester. Hier 'ontstaat' de *Jñānī*.

De *Aṣṭāvakra Gītā* roept op tot zelfonderzoek en meditatie om deze staat van zelfrealisatie te bereiken. Het citaat '*svamahimni sthitasya me*' herinnert ons eraan dat deze staat van bewustzijn al aanwezig is binnenin ons en dat het ons streven moet zijn om ons hierop te focussen en op deze manier te realiseren wie we werkelijk zijn: Meester.

<sup>1583</sup> 'Wáár is verleden?' → *kva bhūtam* (Skr.). De vraag suggereert een onderzoek naar het verleden, naar wat zich vroeger heeft voorgedaan, naar wat zich in het verleden heeft gemanifesteerd, naar de aard ervan. Het suggereert een onderzoek naar de locatie en werkelijkheid van het verleden. Het nodigt uit tot introspectie en reflectie op het verleden.

Het moedigt de yogi aan om voorbij de concepten van verleden, heden en toekomst te kijken en de tijdloze aard van het bestaan te realiseren, waarin er geen werkelijke scheiding is tussen verleden, heden en toekomst. Er is énkél NU.

Het benadrukt de essentie van het huidige moment en de onbevangen aard van het zijn. Van het 'bewust'-zijn. Van Puur Bewustzijn. Van 'Zijn'.

<sup>1584</sup> 'Wáár is toekomst?' → *kva bhaviṣyad (Skr.)*. De vraag suggereert een onderzoek naar de toekomst, naar dat wat nog komen moet, de komende tijd of toekomstige gebeurtenissen. Het suggereert een onderzoek naar de 'plaats' en werkelijkheid van de toekomst. Het nodigt uit tot introspectie en reflectie op de aard van tijd, verandering en de illusie van de toekomst. Het stelt de vraag of de toekomst werkelijk bestaat of waar het uiteindelijk op neerkomt.

Het moedigt de yogi aan om voorbij de concepten van verleden, heden en toekomst te kijken en de tijdloze aard van het bestaan te realiseren, waarin er geen werkelijke scheiding is tussen verleden, heden en toekomst. Het benadrukt de essentie van het huidige moment en de onbevangen aard van het zijn.

<sup>1585</sup> 'Wáár is heden?' → *kva vartamānam (Skr.)*: De vraag suggereert een onderzoek naar het heden, het NU, het moment waarop alles plaatsvindt. Het suggereert een onderzoek naar de 'plaats' en werkelijkheid van het heden, van het NU-moment.

Het nodigt uit tot introspectie en reflectie op de aard van tijd, verandering en de illusie van het heden. Het stelt de vraag waar het heden werkelijk bestaat of waar het uiteindelijk op neerkomt.

Het moedigt de yogi aan om voorbij de concepten van verleden, heden en toekomst te kijken en de tijdloze aard van het bestaan te realiseren, waarin er geen werkelijke scheiding is tussen verleden, heden en toekomst. Het benadrukt de essentie van het huidige moment en de onbevangen aard van het zijn.

<sup>1586</sup> 'Wáár is ruimte?' → *kva deśaḥ (Skr.)*: Deze versregel roept op tot reflectie over de aard van ruimte en plaats. Het suggereert dat 'plaats' slechts een concept is dat in onze geest bestaat en geen werkelijke substantie heeft buiten onze eigen waarneming en interpretatie.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de illusoire aard van de werkelijkheid en nodigt de yogi uit om de waarheid te ontdekken die voorbijgaat aan de dualiteit en de beperkingen van de fysieke wereld.

Het citaat 'kva deśaḥ' herinnert ons eraan dat ons concept van plaats en ruimte relatief en vergankelijk is en dat we onze aandacht uitsluitend moeten richten op de eeuwige werkelijkheid—de Absolute Werkelijkheid—die de kern van ons wezen vormt.

Het benadrukt dat ons 'ware zelf' (*Skr. ātman*) niet beperkt is tot een specifieke locatie, maar grenzeloos en alomtegenwoordig is.

<sup>1587</sup> 'Wáár is eeuwigheid?' → *kva nityaṃ (Skr.)*: Dit citaat roept op tot reflectie over de aard van tijd en eeuwigheid. Het suggereert dat eeuwigheid slechts een concept is dat in onze geest bestaat en geen werkelijke substantie heeft buiten onze eigen waarneming en interpretatie.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de illusoire aard van de werkelijkheid en nodigt de yogi uit om de waarheid te ontdekken die voorbijgaat aan de dualiteit en de beperkingen van de fysieke wereld.

Het citaat 'kva nityaṃ' herinnert ons eraan dat ons concept van eeuwigheid relatief en vergankelijk is en dat we ons moeten richten op de Ultieme Werkelijkheid die de kern van ons wezen vormt. Het herinnert ons eraan dat alles in deze wereld tijdelijk is en dat we ons moeten richten op het eeuwige en onveranderlijke aspect van ons wezen. Op het Zelf.

<sup>1588</sup> 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister' → svamahimni sthitasya me (Skr.): svamahimni = in zijn eigen grootsheid, in zijn eigen luister; sthitasya = verwijlend, verblijvend, gevestigd zijn in; me = ik. 'Svahimni sthitasya me' heb ik vrij vertaald als 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister'.

Een andere vertaling zou kunnen zijn: 'ik ben verzadigd door mijn eigen schittering' (omdat ik het Zelf ben; omdat ik Puur Bewustzijn ben).

Door te verblijven in zijn eigen grootsheid (als Zelf, als Puur Bewustzijn) overstijgt de Meester dualiteit, beperkingen en de identificatie met tijdelijke fenomenen, zoals zijn lichaam, zijn geest en de wereld die hem omringt.

Het vers suggereert een staat van verlichting en zelfverwerkelijking, waarin de Meester zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman) als Zuiver Bewustzijn.

Concreet: deze zin verwijst naar Zelfrealisatie, waarbij de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' als het oneindige en onveranderlijke zelf (Skr. ātman) dat voorbij de beperkingen van lichaam en geest gaat.

Het impliceert het loslaten van identificatie met het begrensde, belichaamde, individuele zelf, i.c. het lichaam en de geest en het realiseren van de inherente grootsheid en perfectie van het Zelf. Dit is de 'plaats' waar de yogi tot zelfrealisatie komt. Hier 'wordt' hij Meester. Hier 'ontstaat de Jñāni.

De Aṣṭāvakra Gītā roept op tot zelfonderzoek en meditatie om deze staat van zelfrealisatie te bereiken. Het citaat 'svamahimni sthitasya me' herinnert ons eraan dat deze staat van bewustzijn al aanwezig is binnenin ons en dat het ons streven moet zijn om ons hierop te focussen en op deze manier te realiseren wie we werkelijk zijn: Meester.

<sup>1589</sup> 'Wáár is het zelf? Wáár is het niet-zelf?' → kva cātmā kva ca vā'nātmā (Skr.). Dit citaat roept op tot reflectie over de aard van het zelf en het niet-zelf. Het suggereert dat de scheiding tussen het zelf en het niet-zelf een illusie is die voortkomt uit onze eigen perceptie en interpretatie van de wereld om ons heen.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt de eenheid van het Zelf en nodigt de yogi uit om de waarheid te ontdekken die voorbijgaat aan de dualiteit en de beperkingen van de fysieke wereld.

Het citaat 'kva cātmā kva ca vā'nātmā' herinnert hem/haar eraan dat de scheiding tussen het zelf en het niet-zelf een illusie is en dat hij/zij zich moet richten op de werkelijkheid die voorbijgaat aan deze dualiteit.

Het nodigt hem/haar uit om zich te concentreren op de spirituele werkelijkheid die zijn/haar 'ware zelf' uitdrukt (Skr. ātman) en die in wezen identiek is aan het Universele Zelf (Skr. Brahman) dat aanwezig is in alle wezens en dingen.

<sup>1590</sup> 'Wáár is het goede? Wáár is het kwade?' → *kva śubhaṃ kvāśubhaṃ tathā* (Skr.): *śubha* vs. *āśubha*. Dit citaat roept op tot reflectie over de aard van dualiteit en het concept van goed en kwaad.

Het suggereert dat goed en kwaad slechts relatieve begrippen zijn die afhankelijk zijn van onze eigen perceptie en interpretatie van de wereld om ons heen

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de illusoire aard van de werkelijkheid en nodigt de beoefenaar uit om de waarheid te ontdekken die voorbijgaat aan de dualiteit en de beperkingen van de fysieke wereld.

Het citaat '*kva śubhaṃ kvāśubhaṃ tathā*' herinnert de yogi eraan dat onze concepten van goed en kwaad, net als alle andere dualistische begrippen, relatief, tijdelijk en vergankelijk zijn.

Het suggereert dat de yogi zich moet richten op de werkelijkheid die voorbijgaat aan deze dualiteit en zich moet concentreren op de spirituele werkelijkheid die zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*) uitdrukt.

<sup>1591</sup> 'Wáár is rust? Wáár is agitatie?' → *kva cintā kva ca vā'cintā* (Skr.): *cintā* vs. *ācintā*. 'Rust' en 'agitatie', in de betekenis van 'bezorgdheid', 'bekommernis', resp. 'onbezorgdheid', 'geen bekommernis', over mezelf.

Dit citaat nodigt de yogi uit om zijn aandacht te richten op de oorsprong van zijn bezorgdheid en om zich bewust te zijn (of te worden) van de werkelijke aard van zijn gedachten en gevoelens.

Het suggereert dat bezorgdheid voortkomt uit onze eigen perceptie en interpretatie van de wereld om ons heen, en dat we ons moeten concentreren op het vinden van innerlijke rust en vrede door onze geest te kalmeren en onze aandacht te richten op onze 'ware aard' (Skr. *ātman*).

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de noodzaak van een helder bewustzijn en nodigt ons uit om ons te concentreren op het hier en nu, zonder ons zorgen te maken over het verleden of de toekomst.

Het citaat '*kva cintā kva ca vā'cintā*' herinnert ons eraan dat bezorgdheid en angst voortkomen uit onze eigen geest en dat we ons moeten richten op het vinden van innerlijke vrede en harmonie door middel van meditatie en zelfreflectie.

Het vers nodigt ons uit om ons bewust te worden van onze eigen gedachten en emoties en om deze te observeren zonder oordeel, zodat we ons bewustzijn kunnen verruimen en ons kunnen verbinden met onze 'ware aard' (Skr. *ātman*).



<sup>1592</sup> 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister' → svamahimni sthitasya me (Skr.): svamahimni = in zijn eigen grootsheid, in zijn eigen luister; sthitasya = verwijlend, verblijvend, gevestigd zijn in; me = ik. 'Svahimni sthitasya me' heb ik vrij vertaald als 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister'.

Een andere vertaling zou kunnen zijn: 'ik ben verzadigd door mijn eigen schittering' (omdat ik het Zelf ben; omdat ik Puur Bewustzijn ben).

Door te verblijven in zijn eigen grootsheid (als Zelf, als Puur Bewustzijn) overstijgt de Meester dualiteit, beperkingen en de identificatie met tijdelijke fenomenen, zoals zijn lichaam, zijn geest en de wereld die hem omringt.

Het vers suggereert een staat van verlichting en zelfverwerkelijking, waarin de Meester zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman) als Zuiver Bewustzijn.

Concreet: deze zin verwijst naar Zelfrealisatie, waarbij de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' als het oneindige en onveranderlijke zelf (Skr. ātman) dat voorbij de beperkingen van lichaam en geest gaat.

Het impliceert het loslaten van identificatie met het begrensde, belichaamde, individuele zelf, i.c. het lichaam en de geest en het realiseren van de inherente grootsheid en perfectie van het Zelf. Dit is de 'plaats' waar de yogi tot zelfrealisatie komt. Hier 'wordt' hij Meester. Hier 'ontstaat de Jñāni.

De Aṣṭāvakra Gītā roept op tot zelfonderzoek en meditatie om deze staat van zelfrealisatie te bereiken. Het citaat 'svamahimni sthitasya me' herinnert ons eraan dat deze staat van bewustzijn al aanwezig is binnenin ons en dat het ons streven moet zijn om ons hierop te focussen en op deze manier te realiseren wie we werkelijk zijn: Meester.

<sup>1593</sup> 'Wáár is de droom?' → kva svapna (Skr.). Het begrip 'svapna' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar de droomtoestand, waarin we ons bevinden tijdens het slapen.

De tekst van het vers beschouwt de droomtoestand als een staat van illusie en onwerkelijkheid, vergelijkbaar met de waaktoestand (Skr. jāgaraṇa) en het diepe slaapstadium (Skr. suṣupti).

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā zijn deze drie staten (waaktoestand, droomtoestand en diepe slaaptoestand) beperkt en onwerkelijk, omdat ze alle drie afhankelijk zijn van de beperkingen van het individuele ego en van zijn individuele waarneming van de externe wereld. In plaats daarvan moedigt de tekst van het vers ons aan om ons te richten op het hogere zelf (Skr. ātman), dat voorbij deze beperkingen en onwerkelijkheden bestaat.

De drie toestanden (waaktoestand, droomtoestand en diepe slaap) worden dus gebruikt om ons bewust te maken van de illusoire aard van ons dagelijks bestaan en om ons te helpen ons te concentreren op het vinden van spirituele verlichting.

Het herinnert ons eraan dat ons ego en onze waarneming van de wereld beperkt zijn en dat we ons moeten richten op onze 'ware aard', die voorbij deze beperkingen ligt.

<sup>1594</sup> 'Wáár is de diepe slaap?' → kva suṣupti (Skr.). Zie de voetnoot supra over 'droom'.

<sup>1595</sup> 'Wáár is het wakker zijn?' → kva jāgaraṇa (Skr.). Zie de voetnoot supra over 'droom'.

<sup>1596</sup> 'Wáár is de vierde staat?' → kva turīya (Skr.).

'Kva turīya' is een intrigerende en enigszins mysterieuze uitdrukking die in de Aṣṭāvakra Gītā een diepgaand spiritueel concept vertegenwoordigt. Turīya benadrukt de non-dualiteit en het transcendente aspect van bewustzijn.

'Kva turīya' wordt letterlijk vertaald als 'Waar is de vierde?' Hierbij verwijst 'turīya' naar de vierde staat of toestand van bewustzijn, die boven de drie bekende toestanden van menselijk bewustzijn staat, namelijk: waaktoestand, droomtoestand en diepe slaaptoestand (zie voorgaande voetnoot).

'Turīya' is de vierde toestand, die geïdentificeerd wordt als het transcendente, non-duale bewustzijn. Het is de staat waarin de yogi beseft dat de eerste drie toestanden slechts tijdelijk zijn: ze komen op en verdwijnen binnen het veld van bewustzijn. 'Turīya' gaat dus voorbij aan de eerste drie toestanden: in 'turīya' is er geen dualiteit meer tussen subject en object.

[Doordenkertje: Vanuit het perspectief van het noumenale, het Absolute, zou men de zaak ook kunnen omdraaien: 'turīya' vormt dan de basis van alle andere toestanden van bewustzijn.]

Janaka stelt hier boudweg de vraag: 'Waar is de vierde?'

Zo nodigt hij de luisteraar/toehoorder uit om de aandacht te richten op het hoogste niveau van bewustzijn, dat—letterlijk en figuurlijk—oneindig verder gaat dan de drie gewone staten van bewustzijn. Het is m.a.w. een uitnodiging om zich bewust te worden van het non-duale zelf, dat de basis is van alle ervaringen.

Door deze vraag te stellen, benadrukt Janaka dat onze gebruikelijke toestanden van waakzaamheid, dromen en diepe slaap slechts tijdelijke manifestaties zijn die komen en gaan, terwijl 'turīya' het eeuwige en onveranderlijke bewustzijn vertegenwoordigt dat altijd aanwezig is, ongeacht de toestand van ons fysieke of mentale bewustzijn. In 'turīya' is er geen dualiteit tussen subject en object: het is een staat of toestand waarin elke identificatie met onze gedachten, emoties en waarnemingen opgeheven is. Een eeuwige, onvergankelijke en onveranderlijke toestand. Vergelijkbaar met—jawel—het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde.

Als dusdanig is 'turīya'—het transcendente, non-duale zelf—datgene wat door de yogi gerealiseerd moet worden.

<sup>1597</sup> 'Wáár is de vrees?' → kva bhaya (Skr.). Het begrip 'bhaya' in de Aṣṭāvakra Gītā betekent 'angst' of 'vrees'. Het verwijst naar de emotionele toestand van bezorgdheid of angst die veroorzaakt wordt door externe omstandigheden of interne gedachten en gevoelens.

Volgens de Aṣṭāvakra Gītā is bhaya een obstakel voor spirituele vooruitgang en bevrijding. Het komt voort uit onwetendheid en uit de neiging ons te identificeren met het lichaam, de geest en de wereld om ons heen. Het kan ook voortkomen uit het verlangen naar materieel bezit en/of de vrees om dit bezit te verliezen.

Het pad naar spirituele bevrijding omvat, volgens de Aṣṭāvakra Gītā, het overwinnen van 'bhaya' en het bereiken van een staat van innerlijke rust en vrede, die bereikt wordt door het realiseren van de 'ware aard' van het zelf en het universum. Wanneer de yogi beseft dat het zelf en het universum één en ondeelbaar zijn, verdwijnt de angst en bevrijdt hij zich uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1598</sup> 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister' → svamahimni sthitasya me (Skr.): svamahimni = in zijn eigen grootsheid, in zijn eigen luister; sthitasya = verwijlend, verblijvend, gevestigd zijn in; me = ik. 'Svahimni sthitasya me' heb ik vrij vertaald als 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister'.

Een andere vertaling zou kunnen zijn: 'ik ben verzadigd door mijn eigen schittering' (omdat ik het Zelf ben; omdat ik Puur Bewustzijn ben).

Door te verblijven in zijn eigen grootsheid (als Zelf, als Puur Bewustzijn) overstijgt de Meester dualiteit, beperkingen en de identificatie met tijdelijke fenomenen, zoals zijn lichaam, zijn geest en de wereld die hem omringt.

Het vers suggereert een staat van verlichting en zelfverwerkelijking, waarin de Meester zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman) als Zuiver Bewustzijn.

Concreet: deze zin verwijst naar Zelfrealisatie, waarbij de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' als het oneindige en onveranderlijke zelf (Skr. ātman) dat voorbij de beperkingen van lichaam en geest gaat.

Het impliceert het loslaten van identificatie met het begrensde, belichaamde, individuele zelf, i.c. het lichaam en de geest en het realiseren van de inherente grootsheid en perfectie van het Zelf. Dit is de 'plaats' waar de yogi tot zelfrealisatie komt. Hier 'wordt' hij Meester. Hier 'ontstaat de Jñāni.

De Aṣṭāvakra Gītā roept op tot zelfonderzoek en meditatie om deze staat van zelfrealisatie te bereiken. Het citaat 'svamahimni sthitasya me' herinnert ons eraan dat deze staat van bewustzijn al aanwezig is binnenin ons en dat het ons streven moet zijn om ons hierop te focussen en op deze manier te realiseren wie we werkelijk zijn: Meester.

<sup>1599</sup> 'Wáár is ver? Wáár is dichtbij?' → kva dūraṃ kva samīpaṃ (Skr.). Het begrip 'kva dūraṃ kva samīpaṃ' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar de notie van afstand en nabijheid. Janaka vraagt ons om na te denken over wat afstand en nabijheid echt betekenen en hoe ze ons begrip van de wereld beïnvloeden.

Hij wijst erop dat 'ver' en 'nabij' niet alleen fysieke afstanden zijn, maar ook mentale afstanden die voortkomen uit ons eigen perspectief. Deze notie van afstand en nabijheid maakt ons bewust hoe onze perceptie van de werkelijkheid beïnvloed wordt door onze gedachten, emoties en overtuigingen. Het helpt ons om te begrijpen hoe we ons los kunnen maken van deze 'mentale afstanden' en een meer objectieve en heldere kijk op de werkelijkheid kunnen ontwikkelen.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt dat inzicht en bevrijding alleen bereikt kunnen worden wanneer we onze illusies van afstand en nabijheid overstijgen en ons bewust worden van de werkelijke aard van de realiteit. Dit vergt een diepgaande reflectie en meditatie om onze eigen percepties en overtuigingen te onderzoeken en los te laten.

<sup>1600</sup> 'Wáár is innerlijk? Wáár is uiterlijk?' → vā bāhyaṃ kvābhyantaraṃ kva vā (Skr.). Het verwijst naar het feit dat de werkelijkheid noch beperkt is tot de externe wereld, noch tot de interne wereld van onze geest en emoties, noch tot iets wat zich tussen deze twee bevindt. In plaats daarvan wordt de werkelijkheid beschouwd als één en ondeelbaar, zonder grenzen en zonder dat er een scheiding bestaat tussen binnen en buiten.

<sup>1601</sup> 'Wáár is grof? Wáár is subtiel?' → *kva sthūlaṃ kva ca vā sūkṣmaṃ* (Skr.). De termen 'grof' (Skr. *sthūla*) en 'subtiel' (Skr. *sūkṣma*) verwijzen naar de aard van de werkelijkheid. Het 'grove' verwijst naar het materiële en fysieke aspect van de werkelijkheid, terwijl het 'subtiële' verwijst naar het immateriële en spirituele aspect.

Janaka daagt de tekst de lezer uit om dieper na te denken over de aard van de realiteit. Hij suggereert dat we gewoonlijk de wereld waarnemen in termen van materiële objecten, vormen en verschijnselen (het grove), maar dat er ook een subtielere, spirituele dimensie van de werkelijkheid is die we vaak over het hoofd zien.

Janaka vraagt ons na te denken over dit gegeven. Dit refereert naar het feit dat de werkelijkheid noch beperkt is tot de grove materiële wereld, noch tot de ietwat subtielere wereld van energie of geest, noch tot iets wat zich tussen deze twee bevindt. In plaats daarvan moet de werkelijkheid gezien worden als ondeelbaar en zonder grenzen, zonder dat er een scheiding bestaat tussen het grove en het subtiële. Het gaat dus om het transcenderen van de dualiteit van tegenstellingen, en het realiseren van de eenheid van alles wat is.

Maar hier stopt de reflectie niet: er is méér. Dit vers kan geïnterpreteerd worden als een oproep om onze aandacht te verleggen naar het subtiële aspect van de realiteit, dat vaak niet direct waarneembaar is met onze zintuigen. Het impliceert dat ware spirituele realisatie het vermogen omvat om voorbij de grove, materiële wereld te kijken en de subtiliteit en spiritualiteit die inherent is aan alle dingen te herkennen.

<sup>1602</sup> 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister' → *svamahimni sthitasya me* (Skr.): *svamahimni* = in zijn eigen grootsheid, in zijn eigen luister; *sthitasya* = verwijlend, verblijvend, gevestigd zijn in; *me* = ik. 'Svahimni sthitasya me' heb ik vrij vertaald als 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister'.

Een andere vertaling zou kunnen zijn: 'ik ben verzadigd door mijn eigen schittering' (omdat ik het Zelf ben; omdat ik Puur Bewustzijn ben).

Door te verblijven in zijn eigen grootsheid (als Zelf, als Puur Bewustzijn) overstijgt de Meester dualiteit, beperkingen en de identificatie met tijdelijke fenomenen, zoals zijn lichaam, zijn geest en de wereld die hem omringt.

Het vers suggereert een staat van verlichting en zelfverwerkelijking, waarin de Meester zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. *ātman*) als Zuiver Bewustzijn.

Concreet: deze zin verwijst naar Zelfrealisatie, waarbij de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' als het oneindige en onveranderlijke zelf (Skr. *ātman*) dat voorbij de beperkingen van lichaam en geest gaat.

Het impliceert het loslaten van identificatie met het begrensde, belichaamde, individuele zelf, i.c. het lichaam en de geest en het realiseren van de inherente grootsheid en perfectie van het Zelf. Dit is de 'plaats' waar de yogi tot zelfrealisatie komt. Hier 'wordt' hij Meester. Hier 'ontstaat de Jñāni.

De *Aṣṭāvakra Gītā* roept op tot zelfonderzoek en meditatie om deze staat van zelfrealisatie te bereiken. Het citaat '*svamahimni sthitasya me*' herinnert ons eraan dat deze staat van bewustzijn al aanwezig is binnenin ons en dat het ons streven moet zijn om ons hierop te focussen en op deze manier te realiseren wie we werkelijk zijn: Meester.

<sup>1603</sup> 'Wáár is leven?' → *kva jīvitam* (Skr.). Het begrip 'kva jīvitam' verwijst naar het concept van leven of levensonderhoud. Het woord 'jīvitam' komt voort uit het Sanskrietwoord 'jīva', wat 'leven' betekent. In dit geval wordt het gebruikt om te verwijzen naar het wereldse bestaan en het voortdurende proces van leven en overleven in de materiële wereld.

De vermelding van 'kva jīvitam' in de *Aṣṭāvakra Gītā* roept vragen op over de aard en de betekenis van het wereldse leven. Het nodigt de yogi uit tot zelfonderzoek en reflectie over de vergankelijkheid en het tijdelijke karakter van het materiële bestaan.

Het suggereert dat het zoeken naar bevrijding en spirituele verlichting belangrijker zijn dan zich uitsluitend te richten op het wereldse leven en de zorgen die daarmee gepaard gaan.

Reflectie over het begrip 'kva jīvitam' kan ook verwijzen naar de vraag waar het leven zich bevindt, in de zin van het zoeken naar de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*) en de bron van het leven (Skr. *Brahman*). Het vraagt aan de yogi om verder te kijken dan de oppervlakkige aspecten van het wereldse leven en op zoek te gaan naar de diepere betekenis en het hogere doel van het menselijk bestaan.

<sup>1604</sup> 'Wáár is dood?' → 'kva mṛtyu (Skr.). Het begrip verwijst naar 'dood' en 'sterfelijkheid'. en roept vragen op over de aard en de betekenis van de dood en de vergankelijkheid van het leven. Deze vraag moedigt de yogi aan tot zelfonderzoek en reflectie over het sterfelijk bestaan en de mogelijkheid om de dood te transcenderen.

Het benadrukt het belang van het begrijpen van de vergankelijkheid van het fysieke lichaam en het streven naar spirituele bevrijding door voorbij de cyclus van geboorte en dood te gaan.

Het begrip 'kva mṛtyu' nodigt uit tot een diepe verkenning van het concept van dood en sterfelijkheid, en spoort de yogi aan om de essentiële aard van het zelf (Skr. *ātman*) te onderzoeken, dat beschouwd wordt als onsterfelijk en los staat van de fysieke vergankelijkheid.

Het herinnert eraan dat ware vervulling en bevrijding slechts gevonden kunnen worden door het overstijgen van het sterfelijke bestaan en door het realiseren van de spirituele realiteit die de dood overstijgt.

<sup>1605</sup> 'Wáár zijn de werelden?' → *kva lokāḥ* (Skr.). Het begrip 'kva lokāḥ' verwijst naar het concept van 'werelden'. In de context van de tekst roept de vermelding van 'kva lokāḥ' vragen op over de aard en betekenis van deze 'werelden'.

Janaka nodigt de yogi uit tot zelfonderzoek en reflectie over de aard van de verschillende werelden. Hij suggereert dat er méér is dan alleen de fysieke wereld die we waarnemen. Hij roept op tot het besef dat er meerdere dimensies of niveaus van bestaan zijn die verder gaan dan het materiële en zintuiglijke.

Het begrip 'kva lokāḥ' nodigt uit tot een diepere verkenning van de aard van de werelden en spoort de yogi aan om voorbij de oppervlakkige waarneming te kijken. Het suggereert dat de ware essentie van het bestaan niet beperkt is tot de materiële wereld, maar eerder betrekking heeft op de spirituele realiteit die de grenzen van de fysieke werelden overstijgt.

Het stimuleert de yogi om te streven naar een bewustzijn dat verankerd is in een dieper begrip en een ruimer perspectief op het bestaan.

<sup>1606</sup> 'Wáár zijn de wereldse verschijnselen?' → *kvāsyah* (Skr.). Het begrip verwijst naar wereldse aangelegenheden, aardse zaken of aardse aangelegenheden. Janaka nodigt de yogi uit tot zelfonderzoek en reflectie over de aard en de waarde van wereldse aangelegenheden.

Hij suggereert dat er een neiging kan zijn om te veel belang te hechten aan materiële zaken, sociale status, bezit en andere aspecten van het wereldse leven. Hij spoort de beoefenaar aan om voorbij de oppervlakkige aard van wereldse aangelegenheden te kijken en te streven naar een dieper begrip van de ware essentie van het bestaan.

Zo nodigt het begrip '*kvāsyah*' uit tot een kritische blik op de verleidingen en afleidingen van de wereld en roept het op tot een meer bewuste en evenwichtige benadering van wereldse aangelegenheden.

Janaka herinnert eraan dat ware vervulling en bevrijding niet afhankelijk zijn van materiële verworvenheden, maar veeleer te vinden zijn in het begrijpen van de tijdloze spirituele realiteit (*advaita*) die—letterlijk en figuurlijk—oneindig veel verder reikt dan de tijdelijke en vergankelijke wereldse zaken.

Janaka moedigt ons aan tot het cultiveren van innerlijke groei, wijsheid en vrijheid los van de geconditioneerde fixatie op wereldse aangelegenheden.

<sup>1607</sup> 'Wáár is laya?' (Skr.). Het begrip '*kva layah*' verwijst naar het 'opgaan in', 'oplossen in iets' of 'verdwijnen'. In de context van de tekst roept de vermelding '*kva layah*' vragen op over de aard en betekenis van dit 'opgaan, oplossen of verdwijnen'.

Janaka nodigt de lezer uit tot zelfonderzoek en reflectie over de aard van het zelf en de mogelijkheid om op te gaan in iets groters of hogers. Hij suggereert dat er een potentieel is om op te lossen in het tijdloze en grenzeloze Bewustzijn, dat veel verder reikt dan de beperkingen van het individuele zelf.

Het begrip '*kva layah*' roept op tot een diepere verkenning van de aard van 'opgaan' of 'oplossen'. Het verwijst naar het oplossen van het ego of de identificatie met het individuele zelf en het ervaren van eenheid met het Universele Bewustzijn.

Het suggereert dat ware vervulling en bevrijding gevonden worden door het transcenderen van de beperkingen van het afgescheiden zelf en het opgaan in het Zelf—in de tijdloze en grenzeloze Werkelijkheid.

Het begrip '*kva layah*' stimuleert de yogi om voorbij de beperkingen van het individuele zelf te kijken en te streven naar een dieper begrip en de ervaring van eenheid met het Universele Zelf. Het spoort aan tot het loslaten van de illusie van afgescheidenheid en het realiseren van de tijdloze spirituele realiteit waarin alle dualiteiten oplossen. Het verwijst naar de Ruimte, waar de manifestaties ontstaan en naar terugkeren.

<sup>1608</sup> 'waar is mijn concentratie? → kva samādhirvā (Skr.). Het begrip 'kva samādhirvā' verwijst naar samādhi. Het woord 'samādhi' betekent letterlijk 'samenbrengen' of 'samenstellen'. Samādhi verwijst naar een diepe staat van meditatieve absorptie of vereniging met het object van meditatie.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā roept de vermelding van 'kva samādhirvā' vragen op over de aard en betekenis van samadhi en de staat van diepe meditatieve absorptie die ermee gepaard gaat. Janaka moedigt de yogi aan tot zelfonderzoek en reflectie over het belang van meditatie en de mogelijkheid om de staat van samādhi te bereiken.

Anders gezegd: het begrip 'kva samādhirvā' nodigt uit tot een diepere verkenning van de aard van meditatieve absorptie en roept op tot het cultiveren van een geconcentreerde geest en innerlijke stilte.

Janaka benadrukt het belang van meditatie als een middel om de grenzen van het individuele zelf te overstijgen en om een dieper bewustzijn en inzicht te bereiken. Janaka herinnert eraan dat ware vervulling en bevrijding gevonden worden door het overstijgen van de beperkingen van de conditioneringen van de geest en het realiseren van de tijdloze spirituele Werkelijkheid.

<sup>1609</sup> 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister' → svamahimni sthitasya me (Skr.): svamahimni = in zijn eigen grootsheid, in zijn eigen luister; sthitasya = verwijlend, verblijvend, gevestigd zijn in; me = ik. 'Svamahimni sthitasya me' heb ik vrij vertaald als 'Voor mij, die verwijl in mijn eigen luister'.

Een andere vertaling zou kunnen zijn: 'ik ben verzadigd door mijn eigen schittering' (omdat ik het Zelf ben; omdat ik Puur Bewustzijn ben).

Door te verblijven in zijn eigen grootsheid (als Zelf, als Puur Bewustzijn) overstijgt de Meester dualiteit, beperkingen en de identificatie met tijdelijke fenomenen, zoals zijn lichaam, zijn geest en de wereld die hem omringt.

Het vers suggereert een staat van verlichting en zelfverwerkelijking, waarin de Meester zich bewust is van zijn 'ware aard' (Skr. ātman) als Zuiver Bewustzijn.

Concreet: deze zin verwijst naar Zelfrealisatie, waarbij de yogi zich bewust is van zijn 'ware aard' als het oneindige en onveranderlijke zelf (Skr. ātman) dat voorbij de beperkingen van lichaam en geest gaat.

Het impliceert het loslaten van identificatie met het begrensde, belichaamde, individuele zelf, i.c. het lichaam en de geest en het realiseren van de inherente grootsheid en perfectie van het Zelf. Dit is de 'plaats' waar de yogi tot zelfrealisatie komt. Hier 'wordt' hij Meester. Hier 'ontstaat de Jñāni.

De Aṣṭāvakra Gītā roept op tot zelfonderzoek en meditatie om deze staat van zelfrealisatie te bereiken. Het citaat 'svamahimni sthitasya me' herinnert ons eraan dat deze staat van bewustzijn al aanwezig is binnenin ons en dat het ons streven moet zijn om ons hierop te focussen en op deze manier te realiseren wie we werkelijk zijn: Meester.

<sup>1610</sup> 'voor mij die rust en innerlijke vrede gevonden heeft in het Zelf' → *viśrāntasya mamātmani* (Skr.) → *viśrānta* + *asmad* + *mama* + *ātman*: *viśrānta* = rust, innerlijke vrede; *asmad* = ik; *mama* = van mij, datgene wat mij toebehoort; *ātman* = het zelf, de individuele ziel, de adem, het levensprincipe.

'*Viśrāntasya mamātmani*' verwijst naar een gemoedstoestand—de 'experientiële ervaring'—van diepe rust en kalmte die de gerealiseerde yogi ervaart wanneer hij/zij zich bewust is van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*). Het verwijst naar een bewustzijnsstaat waarin de yogi zich niet langer laat leiden door externe omstandigheden of verlangens, maar zich volledig richt op het innerlijke zelf.

Deze toestand van diepe rust en kalmte wordt beschouwd als een belangrijke stap in het bereiken van bevrijding of verlichting in de Indiase spirituele tradities. Het betekent dat men zich niet langer identificeert met de tijdelijke en vergankelijke aspecten van het leven, maar zich richt op het tijdloze en onveranderlijke aspect van het zelf (Skr. *ātman*).

<sup>1611</sup> 'nutteloos' → *alam* (Skr.). De letterlijke vertaling van 'alam' is 'genoeg' of 'voldoende'. Het woord wordt gebruikt om aan te geven dat iets klaar is of afgerond, of dat er geen verdere discussie of overdenking nodig is. Het kan ook worden gebruikt om aan te geven dat een bepaalde handeling of situatie voldoende is voor het bereiken van een bepaald doel.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'alam' gebruikt om aan te geven dat het bereiken van bevrijding of verlichting niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden of handelingen, maar van een diepgaand inzicht in de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*). Het wordt gebruikt om duidelijk te maken dat er niets méér nodig is dan het realiseren van dit inzicht om bevrijding te bereiken en dat elke verdere discussie of overdenking overbodig is. Herlees deze voetnoot: het is kernhout.

<sup>1612</sup> 'de drie doelen van het leven' → *trivarga* (Skr.) → *tri* + *varga*: *tri* = drie; *varga* = doelen, doeleinden, kwaliteiten. Deze doeleinden zijn: *artha*, *kāma* en *dharma*. 'Artha' verwijst naar materiële welvaart en economische voorspoed; 'kama' verwijst naar verlangens en plezier, inclusief seksuele verlangens en 'dharma' verwijst naar het naleven van de juiste normen en waarden en het vervullen van de plichten die bij een bepaalde levensfase horen.

<sup>1613</sup> 'de zin van het bestaan' → *yoga* (Skr.). Yoga betekent letterlijk 'vereniging' of 'verbinding' en verwijst naar het proces van het verenigen van het individuele zelf (Skr. *ātman*) met het Universele Zelf (Skr. *Brahman*). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt yoga gebruikt als een middel om de geest te zuiveren en te richten op het bereiken van bevrijding of verlichting.

Voor de *Aṣṭāvakra Gītā* is yoga het proces van het tot rust brengen van de geest en het beheersen van de zintuigen. Door middel van yoga kan de yogi zijn beperkende overtuigingen, conditioneringen en gehechtheid aan de wereld transcenderen en zich bewust worden van zijn 'ware aard' als het Universele Zelf. Yoga omvat verschillende praktijken, waaronder meditatie, ademhalingsoefeningen, en lichamelijke oefeningen (Skr. *asana*'s), die allemaal gericht zijn op het bevorderen van geestelijke en fysieke gezondheid.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat yoga niet slechts een fysieke of mentale activiteit is, maar een staat van 'zijn'. Het gaat om het ervaren van eenheid met het Puur Bewustzijn en het overwinnen van de dualiteit van de wereld. Over 'Zijn'.



<sup>1614</sup> 'wijsheid' → *vijñāna* (Skr.). *Vijñāna* = de hoogste kennis, superieure wijsheid, intelligentie, inzicht. Het is kennis en inzicht van Brahman, het Zelf of Puur Bewustzijn.

<sup>1615</sup> In tegenstelling tot deze relatieve, restrictieve concepten die geen wezenlijke substantie vertegenwoordigen buiten onze eigen waarneming en interpretatie, worden er in de *Aṣṭāvakra Gītā* concepten gebruikt zoals de 'ware aard' van het zelf' (Skr. *ātman*) en 'Brahman', die wél als wezenlijke substanties beschouwd kunnen worden, namelijk die buiten onze gewone waarneming en dagelijkse interpretatie liggen. Deze concepten verwijzen naar een diepere realiteit die niet direct toegankelijk is via onze zintuigen of gewone denkvermogens.

<sup>1616</sup> 'de vierde staat' → *turiya* (Skr.). 'Turiya' vertegenwoordigt het eeuwige en onveranderlijke bewustzijn dat altijd aanwezig is, ongeacht de toestand van yogi's tijdelijke, begrensde, belichaamde, fysieke of mentale bewustzijn.

In 'turiya' is er geen dualiteit tussen subject en object: het is een staat of toestand waarin elke identificatie met de gedachten, emoties en waarnemingen van de yogi opgeheven is. Turiya is de eeuwige, onvergankelijke en onveranderlijke bewustzijnstoestand. Vergelijkbaar met—jawel—het Ongeborene, het Doodloze, het Ongeconditioneerde.

Aldus verwijst 'turiya' naar het transcendente, non-duale bewustzijn—datgene wat door de yogi gerealiseerd moet worden.

<sup>1617</sup> 'in mijn onbezoedelde, vormloze natuur' → *matsvarūpe nirañjana* (Skr.) → *math + arupa + nirañjana*: *math* = aard, natuur, Zijn; *arupa* = zonder vorm, vormloos; *nirañjana* = zonder smet, vlekkeloos, onbezoedeld. *Matsvarūpe nirañjana* = vrij vertaald: 'in mijn onbezoedelde, vormloze natuur, in mijn vormloos Zijn'.

De betekenis van deze smetteloosheid is dat het Absolute Zelf volkomen vrij is van bezoedelende onzuiverheden. Het verwijst naar de staat van bewustzijn wanneer iemand zich bewust is van zijn of haar 'ware aard', vrij van alle identificaties met het lichaam, de geest of de wereld om hem/haar heen. Het is een staat van zuiver bewustzijn, vrij van elke kleuring of bezoedeling door conditioneringen of ervaringen. Concreet: dit is *ātman*. Of met een hoofdletter als je wilt: *Ātman*.

<sup>1618</sup> de elementen': het betreft hier de vijf primaire elementen die de kosmische evolutie schragen: ruimte (Skr. *akasa*); lucht (Skr. *vayu*); vuur (Skr. *agni*); water (*ap*) en aarde (Skr. *prithivi*).

<sup>1619</sup> 'zintuigen' → *indriya* (Skr.): de zgn. 'vermogens' of 'faculteiten' van Indra, de oppergod: vertrouwen, geloof (Skr. *śraddhā*); ijver (Skr. *vīrya*); aandacht (Skr. *smṛti*); concentratie (Skr. *samādhi*) en wijsheid (Skr. *prajñā*).

'Indriya' verwijst naar de vermogens van het lichaam waarmee we informatie ontvangen over de externe wereld en waarmee we handelen.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het belangrijk is om bewust te zijn van de rol van de *indriya*'s in ons leven en om ze te beheersen. De tekst van de *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat de *indriya*'s onze geest beheersen en ons afleiden van de ware realiteit.

Door de *indriya*'s te beheersen en te richten op hun ware doel, namelijk het verkrijgen van inzicht in de Ultieme Werkelijkheid gaan we voorbij aan de beperkingen van de zintuiglijke waarneming en verheffen we ons bewustzijn tot hogere niveaus van inzicht en ervaring.

<sup>1620</sup> 'geest' → *mana* (Skr.). 'Mana' wordt gebruikt om de geest of het denken aan te duiden. Het verwijst naar het deel van ons dat denkt, voelt, overweegt en beslissingen neemt.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat het beheersen van de geest essentieel is voor spirituele vooruitgang en zelfrealisatie. De geest wordt beschouwd als de oorzaak van alle lijden, omdat hij onophoudelijk aangetrokken wordt tot zintuiglijke waarnemingen en daardoor afgeleid raakt van de ware realiteit.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het beheersen van de geest door middel van meditatie en het cultiveren van onthechting en zelfbeheersing. Door de geest te trainen en te richten op het hogere 'doel' van spirituele groei en zelfrealisatie, verminderen we de beperkingen en conditioneringen van de geest waardoor we ons bewustzijn verheffen tot hogere niveaus van inzicht en ervaring.

<sup>1621</sup> 'leegte' → *śūnya* (Skr.). 'Śūnya' wordt gebruikt om de leegte of het niets aan te duiden. Het verwijst naar een toestand van absolute leegte of afwezigheid van enige vorm van fenomenen of manifestaties. De oneindige Leegte zonder begin; zonder einde.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *śūnya* beschouwd als een essentieel concept in de *advaita vedānta*-traditie, die stelt dat de Ultieme Realiteit *Brahman* is, die zich manifesteert als de wereld van fenomenen en manifestaties. *Śūnya* wordt daarom geassocieerd met de hoogste staat van bewustzijn, waar het individuele bewustzijn volledig opgaat in het Universele Bewustzijn en alle dualiteit en beperkingen overstegen worden. Door te streven naar de realisatie van *śūnya*, kan de yogi het hoogste niveau van spirituele verlichting bereiken en een staat van volledige bevrijding en innerlijke vrede realiseren.

<sup>1622</sup> 'onthechting' → *nairāśya* (Skr.) → *nai* + *rāśya*: *nai* = niet; *rāśya* → *rāśi* = bezitten, hebben. *Nairāśya* = 'niet hebben' of 'zonder bezittingen'.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst '*nairāśya*' naar de staat van 'zijn' waarin er geen gehechtheid of identificatie is met materiële bezittingen, verlangens of egoïstische identiteit. Het duidt op een toestand van onthechting aan wereldse zaken, zowel materieel als mentaal.

*Nairāśya* wordt vaak geassocieerd met spirituele verlichting, waarbij de beoefenaar loskomt van de illusie van het zelf als een afzonderlijke entiteit die bezittingen en verlangens heeft. *Nairāśya* suggereert een staat van vrijheid en bevrijding van de beperkingen van materiële wereldse zaken en een volledige erkenning van de inherente compleetheid en non-dualiteit van het Zelf. Het begrip benadrukt het belang van onthechting en het overstijgen van werelds verlangen om ware innerlijke vrede en geluk te realiseren.

<sup>1623</sup> 'voor mij die voor eeuwig bevrijd is van het gevoel van dualiteit' → *gatadvandvasya me sadā* (Skr.): *gata* + *dvandva* + *asmad*: *gata* = letterlijk 'die naar de andere oever gegaan is', in de betekenis van 'die voor eeuwig verblijft'; *dvandva* = dichotomieën, dualiteit; *asmad* = 'ik', 'voor mij'. *Gatadvandvasya me sadā* = vrij vertaald als 'voor mij die voor eeuwig bevrijd is van het gevoel van dualiteit'.

<sup>1624</sup> 'geen heilige geschriften' → *śāstra* (Skr.): hier in de betekenis van: geen instructies of precepten die me de weg wijzen.

<sup>1625</sup> 'waar is het inzicht in het Zelf' → *ātmavijñāna* (Skr.) → *ātma* + *vijñāna*: *ātma* = het zelf, het bewustzijn; *vijñāna* = hoger inzicht in de Absolute Werkelijkheid.

<sup>1626</sup> 'bevrijd van verlangen' → *vitṛṣṇatva* (Skr.) → *vi + tṛṣṇa + tva*. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*vitṛṣṇatva*' geassocieerd met spirituele verlichting en bevrijding. Het impliceert een staat van volledige tevredenheid en verzaking van materiële verlangens en wereldse bindingen. Het is het bereiken van een gemoedstoestand waarin de yogi niet langer gehecht is aan externe objecten of verlangens, en waar hij volledig rust vindt in het 'ware zelf' (Skr. *ātman*), i.c. in het Universele Bewustzijn (Skr. *Brahman*).

*Vitṛṣṇatva* wordt beschouwd als het hoogste spiritueel ideaal dat leidt tot bevrijding (Skr. *mokṣa*) uit de cyclus van wedergeboorte (Skr. *samsāra*) en lijden (Skr. *duḥkha*). Het betekent dat de yogi niet langer zoekt naar voldoening in de externe wereld, maar in plaats daarvan de innerlijke vreugde en vervulling omarmt die inherent is aan het Zelf.

<sup>1627</sup> 'geest die bevrijd is van zintuiglijke objecten' → *nirviṣayaṃ manaḥ* (Skr.) → *nirviṣaya + mana*: *nirviṣaya* → *nir + viṣaya*: *nir* = zonder; *viṣaya* = letterlijk 'een (verblijf)plaats die vrij is van zintuiglijke objecten'; *mana* = geest. *Nirviṣayaṃ manaḥ* = vrij vertaald als 'een geest die bevrijd is van zintuiglijke objecten'.

<sup>1628</sup> 'bevrediging' → *tr̥pti* (Skr.). Het begrip '*tr̥pti*' verwijst naar 'volkomen tevredenheid' of 'verzadiging'. Het is afgeleid van het Sanskrietwoord '*tr̥p*', wat 'verzadigd zijn' betekent.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*tr̥pti*' geassocieerd met spirituele vervulling en bevrijding. Het verwijst naar een staat van volkomen tevredenheid en innerlijke vervulling en verstilling die voortkomt uit het realiseren van de 'ware aard' van het zelf (Skr. *ātman*).

Het impliceert een diepe bevrediging die niet afhankelijk is van externe omstandigheden, verlangens of prestaties.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt '*tr̥pti*' als een ideaal nagestreefd door spirituele zoekers om bevrijding (Skr. *mokṣa*) te bereiken. Het benadrukt het belang van het cultiveren van een staat van tevredenheid en het loslaten van verlangens en gehechtheden als middel om spirituele groei en bevrijding te bevorderen en te cultiveren.

Het suggereert dat ware vervulling uitsluitend bereikt kan worden door het realiseren van de onveranderlijke, tijdloze aard van het Zelf.

<sup>1629</sup> 'Wáár is wijsheid? Wáár is onwetendheid?' → *kva vidyā kva ca vā'vidyā* (Skr.): *vidyā* = wijsheid, spiritueel inzicht versus *avidyā* = onwetendheid, verwarring, illusie. Dit vers vormt een diepzinnige vraag die betrekking heeft op de aard van wijsheid en onwetendheid.

Het suggereert dat er een verschil bestaat tussen wat we weten en wat we niet weten, en dat het belangrijk is om ons bewust te zijn van beide. In de *advaita vedānta*-traditie, waarin de *Aṣṭāvakra Gītā* een belangrijke rol speelt, wordt inzicht beschouwd als essentieel voor spirituele groei en bevrijding, omdat het ons in staat stelt om de 'ware aard' van de werkelijkheid te begrijpen.

Tegelijkertijd wordt onwetendheid gezien als de oorzaak van lijden en gebondenheid, omdat het ons ervan weerhoudt de waarheid te begrijpen.

Dit vers herinnert eraan om ons bewust te zijn van zowel ons inzicht als van onze onwetendheid. Het vers suggereert verder om onze inspanningen te richten op het vergroten van ons inzicht en het overwinnen van onze onwetendheid.

<sup>1630</sup> 'ik' → *asmad* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'asmad' naar het concept van 'ego' of 'het ik'. Het is afkomstig van het Sanskrietwoord 'asmi', dat 'ik ben' betekent.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt 'asmad' gebruikt om te verwijzen naar het beperkte, geconditioneerde identiteitsgevoel dat mensen hebben, dat gebaseerd is op lichamelijke, mentale en sociale kenmerken. Het verwijst naar het gevoel van een afgescheiden individueel zelf, dat gekenmerkt wordt door identificatie met het lichaam, gedachten, emoties en wereldse rollen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* moedigt de yogi aan om de identificatie met *asmad*, het beperkte, begrensde, belichaamde ego te transcenderen en de 'ware aard' van het zelf te realiseren (Skr. *ātman*). Het vers onderstreept dat het ego slechts een concept is, een illusie die ons beperkt en 'gevangen' houdt in de cyclus van lijden en begeerte.

<sup>1631</sup> 'Wáár is 'dit'?': met 'dit' wordt 'deze wereld' bedoeld.

<sup>1632</sup> 'Wáár is gebondenheid? Wáár is bevrijding → *kva bandhaḥ kva ca vā mokṣaḥ* (Skr.) → *banda + mokṣa*: *banda* = gebondenheid, slavernij; *mokṣa* = bevrijding. Dit vers is een belangrijke vraag die ons eraan herinnert dat gebondenheid en bevrijding tegenpolen zijn en dat het onze menselijke natuur is om op zoek te gaan naar bevrijding. Gebondenheid wordt vaak beschouwd als het gevolg van onze hechting aan materieel bezit, onze identificatie met lichaam en ego, en ons gebrek aan begrip van de 'ware aard' van de werkelijkheid. Bevrijding daarentegen is de staat van verlichting waarin we ons bevrijden van alle beperkingen en lijden, en ons bewust worden van onze ware natuur. In de *advaita vedānta*-traditie, waarin de *Aṣṭāvakra Gītā* een belangrijke rol speelt, wordt bevrijding gezien als het ultieme 'doel' van het menselijk bestaan. Dit vers herinnert ons eraan dat we ons bewust moeten zijn van onze gebondenheid en de noodzaak om ons te bevrijden van alle beperkingen die ons ervan weerhouden om onze 'ware aard' te realiseren en vrede te vinden.

<sup>1633</sup> 'de vorm van de 'ware aard' van het Zelf?' → *sva rūpasya kva rūpatā* (Skr.) → *sva rūpa + rūpatā*: *sva rūpa* = de aard, de essentie, de natuurlijke staat; *rūpatā* = de vorm waarin het verschijnt. Dit vers suggereert dat de 'ware aard' van het zelf niet gevonden kan worden in een uiterlijke verschijning of vorm, maar uitsluitend in de innerlijke essentie of werkelijkheid van het zelf.

Het is een oproep om voorbij te gaan aan de uiterlijke verschijning van het zelf en te zoeken naar de 'ware aard' ervan, die niet kan worden waargenomen door de zintuigen maar alleen kan ervaren worden door zelfrealisatie en spirituele groei.

Dit vers herinnert ons eraan om ons te richten op de innerlijke zoektocht naar onze 'ware aard' en om ons bewust te zijn van de beperkingen van onze zintuiglijke waarneming.

<sup>1634</sup> 'Ik, die me bevrijd heb van mijn 'zelfzucht': Syn.: 'omdat ik mijn 'ware aard' als Onge-differentieerde Existentie ervaar', waardoor 'ik' 'niet gedifferentieerd kan worden'; waardoor 'ik' niet opgedeeld kan worden in separate onderdelen', omdat 'ik' beseft en (vooral) wéét (= inzicht) dat 'ik' het Zelf ben: *Puur Bewustzijn* → *tadvidehakaivalyaṃ* (Skr.).

'*Tadvidehakaivalyaṃ*' verwijst naar de staat van verlichting waarin de yogi het inzicht realiseert dat hij niet zijn fysieke lichaam is, niet zijn tijdelijk bewustzijn maar het eeuwige, onsterfelijke Bewustzijn (Skr. *Brahman*) is. Door dit inzicht dat het individuele zelf (Skr. *ātman*) identiek is aan het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) overstijgt hij in één klap elke dualiteit. De realisatie van non-dualiteit resulteert bij de yogi in innerlijke vrede en bevrijding.

<sup>1635</sup> 'Wáár bevindt zich het resultaat van vroegere handelingen (karma) in het proces van bevrijding?' → *prārabdhāni karmāṇi* (Skr.) → *prārabdhā* + *karmāṇ*: *prārabdhā* = karma uit het verleden (uit vroegere levens) dat toegewezen is aan de huidige levensomstandigheden en dat in het huidige bestaan uitgevoerd wordt.

Janaka stelt hier de vraag waar de effecten van karma zijn. Karma verwijst naar de wet van oorzaak en gevolg. *Prārabdhāni karma* verwijst naar het karma dat in dit leven ervaren wordt als gevolg van handelingen in vorige levens.

De vraag stellen, suggereert dat in het bewustzijn van de *Jñānī* die de waarheid gerealiseerd heeft, de effecten van karma opgeheven zijn.

<sup>1636</sup> 'Wáár is bevrijding-tijdens-dit-leven?' → *jīvanmuktirāpi* (Skr.) → *jīvat* + *mukti* + *āpi*: *jīvat* = tijdens dit leven; *mukti* = bevrijding; *āpi* = misschien, i.c. geeft twijfel, onzekerheid aan. *jīvanmukti*, vrij vertaald: Wáár is bevrijding-tijdens-het-leven?

'*Jīvanmuktirāpi*' verwijst naar de staat van bewustzijn wanneer de yogi volledig bevrijd is van de illusie van separaathed van het Zelf en het Universum in dit leven. In deze staat beseft de yogi dat het individuele zelf identiek is aan het Universele Zelf en dat alles één is.

De gerealiseerde yogi ervaart een diep gevoel van innerlijke vrede, gelukzaligheid en vrijheid. De term '*jīvanmuktirāpi*' wordt gebruikt om de hoogste staat van verlichting te beschrijven die kan bereikt worden terwijl men leeft.

De vraag suggereert dat voor degene die de waarheid gerealiseerd heeft in dit leven, er geen noodzaak is om te wachten op bevrijding na de dood. Anders verwoord: bevrijding kan in dit leven gerealiseerd worden.

<sup>1637</sup> 'Wáár is het zelf zonder separate kenmerken [*ātman*]?' → *Kva tadvidehakaivalyaṃ nirviśeṣasya sarvadā*. In dit vers wordt 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—tegenover het *ātman* geplaatst.

Het belangrijkste begrip in dit vers is '*nirviśeṣa*'. '*Nirviśeṣa*' (Skr.) betekent 'zonder specifieke kenmerken' of 'zonder eigenschappen die onderscheiden'.

'*Nirviśeṣa*' verwijst naar de staat van 'zijn' van *ātman* waar er geen conceptuele of mentale scheiding bestaat tussen verschillende fenomenen, geen onderscheidende eigenschappen, geen dualiteit tussen goed en kwaad, mooi en lelijk, geluk en verdriet, enz... Het verwijst naar een staat van non-dualiteit, waarin alles ervaren wordt als een ondeelbaar geheel, vrij van conceptuele beperkingen.

In deze staat is er geen onderscheid tussen het individuele zelf en het universum, tussen subject en object, tussen waarnemer en waargenomene. Dit *ātman*—dit 'ware zelf'—is altijd aanwezig, ongeacht de omstandigheden. Wat een ondubbelzinnig antwoord geeft op Janaka's vraag.

<sup>1638</sup> 'Ik—de Eeuwig Onpersoonlijke—die vrij is van individualiteit: vrij van separaathed, zonder 'ik' (Skr. *asmad*).

<sup>1639</sup> 'Wáár is de doener?' → kartā (Skr.): Wáár is diegene die tot handelen overgaat, diegene die actie onderneemt?

Het begrip 'kartā' verwijst hier naar de 'doener' of de 'handelende persoon'. Het wordt gebruikt om de illusie van individuele actie en controle aan te duiden.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het concept van niet-dualiteit en de illusoire aard van het ego en de wereld. Het idee is dat het individuele zelf (ego) zichzelf ziet als de doener van acties en de beheerder van gebeurtenissen. In werkelijkheid echter is alles een manifestatie van het Universele Zelf (het Absolute Bewustzijn) en zijn alle handelingen en gebeurtenissen inherent verbonden met het kosmische geheel.

Het onderscheid tussen de doener en de handelingen, zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā, wordt als een illusie beschouwd, omdat het de werkelijkheid van niet-dualiteit negeert.

Kortom, in de context van de Aṣṭāvakra Gītā, verwijst 'kartā' naar de handelende persoon of de doener van handelingen, en het wordt gebruikt om de illusoire aard van individueel handelen en de hierbij horende controle te benadrukken.

<sup>1640</sup> 'Wáár is de genieter?' → bhoktā (Skr.): Wáár is de 'oogster' van het resultaat.

Het begrip 'bhoktā' verwijst naar de 'genieter' of de 'ervarende persoon'. Het wordt gebruikt om de illusie van een individueel zelf dat geniet van ervaringen en gebeurtenissen aan te duiden.

De Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het concept van niet-dualiteit en de illusoire aard van het ego en de wereld. Het idee is dat het individuele zelf (ego) zichzelf ziet als de genieter van plezierige en onplezierige ervaringen, maar in werkelijkheid is alles een manifestatie van het Universele Zelf (het Absolute Bewustzijn) en zijn alle ervaringen inherent verbonden met het kosmische geheel.

Het onderscheid tussen de genieter en de ervaringen, zoals beschreven in de Aṣṭāvakra Gītā, wordt als een illusie beschouwd, omdat het de werkelijkheid van niet-dualiteit negeert.

Kortom, in de context van de Aṣṭāvakra Gītā, verwijst 'bhoktā' naar de genieter of de ervarende persoon, en het wordt gebruikt om de illusoire aard van het individuele zelf dat geniet van ervaringen te benadrukken.

<sup>1641</sup> 'Wáár manifesteert zich de actieloosheid?' → *niṣkriyaṃ* (Skr.) → *niṣkriya* (Skr.) *nis* + *kriyā*: *nis* = zonder, niet; *kriyā*: handeling. *Niṣkriya* = handelen dat niet (meer) aan het 'ik' gebonden is, in de betekenis dat het 'ik' niet (meer) opspeelt in de intentie of in het resultaat van de handeling. *Niṣkriya* staat voor 'handelen zonder te handelen'.

In de context van de tekst verwijst 'niṣkriya' naar een staat van bewustzijn waarin de yogi handelt zonder gehechtheid aan de resultaten van die handelingen. *Niṣkriya* betekent niet dat men helemaal niets doet, maar dat men handelt zonder dat het ego of de verlangens—de intenties—(nog) een rol spelen in de handelingen. Het gaat dus om een spontaan handelen vanuit een dieper bewustzijn, vanuit een staat van verlichting en innerlijke rust.

Het lichaam bezit zijn eigen *dharma*: het kan niet overleven zonder te handelen, zonder acties te ondernemen. Een mens kan onmogelijk aan de wet van karma ontsnappen, aangezien het lichaam zelfs geen moment inactief kan blijven. Méér: zelfs een schijnbare inactiviteit van het lichaam produceert karma. Enkel totale onthechting en vernietiging van het verlangen naar de vruchten (Skr. *phala*) van het handelen bieden hier enig soelaas. In tegenstelling tot het lichaam bezit het zelf (Skr. *ātman*) geen verlangen; geen afkeer; geen doel; geen behoefte aan vervulling.

PS: *Niṣkriya* kan gebruikt worden als een epitheton voor *Brahman* in de *advaita vedānta*-traditie. *Niṣkriya* betekent immers 'zonder handelen, zonder activiteit', wat verwijst naar het idee dat *Brahman* de Ultieme Werkelijkheid is die geen handelingen onderneemt en onveranderlijk is.

<sup>1642</sup> 'Wáár vindt het plotse inzicht plaats?' → *sphuraṇaṃ* (Skr.). '*Sphuraṇaṃ*' kan vertaald worden als 'het schitteren', 'het stralen' of 'het flitsen' van het inzicht. (Cfr. Hans van Dam: 'Als het zwaard van wijsheid flitst, is de weg vrij en kan het licht in de duisternis ongehinderd stralen'). *Sphuraṇaṃ* verwijst naar de directe ervaring van het 'ware zelf', dat zich manifesteert wanneer de geest vrij is van afleidingen en illusies. Anders verwoord: *sphuraṇaṃ* staat voor 'de manifestatie van het bewustzijn'. Het woord '*sphuraṇaṃ*' beschrijft immers een dynamisch aspect van bewustzijn, waarin het zichzelf op een levendige en opvallende manier manifesteert. Het verwijst naar een directe ervaring van bewustzijn dat schittert of opflakert in het bewustzijnsveld. Het kan geassocieerd worden met een moment van helderheid, inzicht, verlichting of spiritueel ontwaken.

*Sphuraṇaṃ* verwijst naar spirituele verlichting of inzicht, zoals '*satori*' in het zenboeddhisme; '*samādhi*' in het hindoeïsme; of '*sotapatti*' in het boeddhisme. Deze drie begrippen verwijzen naar dat unieke moment van plótse verlichting en inzicht. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst *sphuraṇaṃ* naar het moment van zelfrealisatie, waar de illusie van separatheid plóts verdwijnt en het individuele bewustzijn (Skr. *ātman*) ervaren wordt als identiek aan het Universele Bewustzijn (Skr. *Brahman*).

<sup>1643</sup> 'vrucht' → *phala* (Skr.): in de betekenis van 'het directe, onmiddellijke resultaat van het verworven inzicht', i.c. de directe, onmiddellijke ervaring van het 'ware zelf', niet ondersteund (lees: niet bezoedeld) door concepten, overtuigingen, of mentale constructies.

<sup>1644</sup> 'Wáár is de vrucht van de directe ervaring van het 'ware zelf'?' → *aparokṣaṃ* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst *aparokṣaṃ* naar het direct ervaren van het 'ware zelf', zonder tussenkomst van de geest of intellect, los van vooroordelen en conditioneringen. Het duidt op een ervaring of realisatie die niet afhankelijk is van ook maar enige sturing door concepten, geloofssystemen of intellectuele redenering. Het verwijst naar een directe, intuïtieve, experiëntiële ervaring van de werkelijkheid die compleet voorbijgaat aan de beperkingen van het denken en de zintuigen.

<sup>1645</sup> 'Mijn 'ware aard' is éénheid' → *svasvarūpe'hamadvaye* (Skr.). In de betekenis van 'non-dualiteit is mijn natuur'. Dit verwijst naar de overtuiging dat de 'ware aard' van het individuele zelf (Skr. *ātman*) in essentie identiek is aan het Universele Zelf (Skr. *Brahman*) en dat er absoluut geen onderscheid bestaat tussen het individuele zelf en het Universele Zelf.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de noodzaak om deze 'ware aard' te realiseren door middel van zelfonderzoek en meditatie, en stelt dat dit de weg is naar bevrijding en verlichting.

Het vers benadrukt het belang van het begrijpen van de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf als dé manier om bevrijding te bereiken.

Door te erkennen dat onze 'ware aard' in feite onveranderlijk en onafscheidelijk is van de Universele Werkelijkheid, kunnen we ons bevrijden van de beperkingen van het ego en de illusies van het materiële bestaan, en ons openstellen voor de waarheid en de schoonheid van het bestaan.

<sup>1646</sup> 'Wáár is de wereld?' → *loka* (Skr.). De vraag 'waar is de wereld' suggereert een zoektocht naar de 'ware aard' van de werkelijkheid, in plaats van een letterlijke zoektocht naar een fysieke locatie. Het wijst naar een spirituele zoektocht naar bevrijding van de beperkingen en conditioneringen van de wereldse ervaringen en de dualiteiten die inherent zijn aan het materiële bestaan.

<sup>1647</sup> 'Wáár is de zoeker naar bevrijding?' → *mumuksu* (Skr.). Deze vraag betreft een beoefenaar die verlangt naar bevrijding uit de cyclus van geboorte en dood.

<sup>1648</sup> 'Wáár is de yogi met inzicht?' → *jñānavān* (Skr.). Het begrip '*jñānavān*' verwijst naar een yogi die inzicht verworven heeft. Het woord komt van het Sanskrietwoord '*jñāna*', wat 'inzicht' of 'wijsheid' betekent.

Een yogi die een '*jñānavān*' wordt genoemd, wordt beschouwd als iemand die diepgaand inzicht verworven heeft in de 'ware aard' van de werkelijkheid en die deze wijsheid gebruikt om spirituele vooruitgang te boeken.

<sup>1649</sup> 'Wáár is de gebonden persoon?' → *baddhaḥ* (Skr.). Het begrip '*baddhaḥ*' verwijst naar iemand die gehecht is aan de beperkingen van het materiële bestaan en daardoor gebonden is aan de cyclus van geboorte en dood.

Het woord komt van het Sanskrietwoord '*bandha*', wat 'binding' betekent. Iemand die '*baddhaḥ*' wordt genoemd, wordt beschouwd als iemand die vastzit in de beperkingen van het ego en de wereldse verlangens en daardoor niet in staat is om spirituele vooruitgang te boeken.

<sup>1650</sup> 'Wáár is de bevrijde persoon?' → *muktaḥ* (Skr.). Het begrip '*muktaḥ*' verwijst naar een yogi die bevrijd is van de beperkingen van het ego en de cyclus van geboorte en dood.

Het woord komt van het Sanskrietwoord '*mukti*', wat 'bevrijding' of 'verlossing' betekent. Een yogi die '*muktaḥ*' wordt genoemd, wordt beschouwd als iemand die volledig verlicht is en die de 'ware aard' van de werkelijkheid gerealiseerd heeft. Een Meester. Een *Jñānī*.



<sup>1651</sup> 'Mijn 'ware aard' is éénheid' → *svasvarūpe'hamadvaye* (Skr.). in de betekenis van 'non-dualiteit is mijn natuur'. Dit verwijst naar de overtuiging dat het individuele zelf (Skr. *ātman*) in essentie identiek is aan het Universele Zelf (Skr. *Brahman*).

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt de noodzaak om deze 'ware aard' te realiseren door middel van zelfonderzoek en meditatie, en stelt dat dit de weg is naar bevrijding en verlichting. Het vers benadrukt het belang van het begrijpen van de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf als een manier om bevrijding te bereiken.

Door te erkennen dat onze 'ware aard' in feite onveranderlijk en onafscheidelijk is van de Universele Werkelijkheid, kunnen we ons bevrijden van de beperkingen van het ego en de illusies van het materiële bestaan en ons openstellen voor de waarheid en de schoonheid van het bestaan.

<sup>1652</sup> 'Waar is schepping?' → *Kva sṛṣṭiḥ* (Skr.). Dit verwijst naar de vraag waar de schepping vandaan komt en hoe ze tot stand gekomen is. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* suggereert 'Kva sṛṣṭiḥ' een onderzoek naar de aard van de schepping, de oorsprong ervan en de werkelijkheid ervan. Het stelt de vraag of de schepping werkelijk bestaat of waar het uiteindelijk op neerkomt. Het moedigt de beoefenaar aan om voorbij de uiterlijke verschijnselen te kijken en de essentie van het bestaan te realiseren.

Door de vraag 'Kva sṛṣṭiḥ' te stellen, nodigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi uit om dieper na te denken over de aard van de werkelijkheid en om voorbij de dualiteit van schepping en schepper te kijken. Het benadrukt de zoektocht naar de ultieme waarheid en nodigt uit tot zelfonderzoek om de essentie van het bestaan te realiseren die voorbij de illusies van de schepping ligt.

<sup>1653</sup> 'Waar is vernietiging?' → *Kva ca saṃhāraḥ* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* suggereert 'Kva ca saṃhāraḥ' een onderzoek naar de aard van vernietiging, oplossing of het einde van fenomenen. Het stelt de vraag waar het proces van vernietiging of oplossing werkelijk plaatsvindt of waar het uiteindelijk op neerkomt. Het moedigt de yogi uit om voorbij de tijdelijke en vergankelijke aard van de verschijnselen te kijken en de onveranderlijke essentie te realiseren.

Door de vraag 'Kva ca saṃhāraḥ' te stellen, nodigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi uit om dieper na te denken over de aard van het einde, de vergankelijkheid en de aard van het bestaan zelf. Het benadrukt de zoektocht naar de ultieme waarheid en nodigt uit tot zelfonderzoek om de essentie van het bestaan te realiseren die voorbij de concepten van vernietiging en bestaan ligt.

<sup>1654</sup> 'Wat is het doel?' → *Kva sādhyam* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* suggereert 'Kva sādhyam' een onderzoek naar het doel of de ultieme bestemming van het leven en de menselijke zoektocht naar vervulling. Het stelt de vraag waar het ware geluk, de verlichting of de uiteindelijke bevrijding te vinden is. Het moedigt de beoefenaar aan om voorbij de oppervlakkige verlangens en dito streven te kijken en zich te richten op het realiseren van het hoogste goed.

Door de vraag 'Kva sādhyam' te stellen, nodigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi uit om dieper na te denken over het uiteindelijke doel van het leven en de weg naar verlichting. Het benadrukt de zoektocht naar spirituele vervulling en nodigt uit tot zelfonderzoek om het hoogste goed te realiseren dat voorbijgaat aan de beperkingen van wereldse verlangens en conditioneringen.

<sup>1655</sup> 'Wat is het middel?' → *Kva ca sādhanam* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* suggereert 'Kva ca sādhanam' een onderzoek naar de methode, praktijk of weg die gevolgd moet worden om spirituele groei, verlichting of bevrijding te bereiken. Het stelt de vraag waar het juiste middel of de juiste praktijk te vinden is. Het moedigt de yogi aan om te onderzoeken welke paden, technieken of benaderingen tot spirituele progressie en het bereiken van het hoogste doel leiden.

Door de vraag 'Kva ca sādhanam' te stellen, nodigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi uit om na te denken over de juiste spirituele praktijk of methode die hem/haar naar bevrijding en verlichting kunnen leiden. Het benadrukt het belang van het vinden van de geschikte middelen en technieken die leiden tot zelfrealisatie en nodigt uit tot zelfonderzoek om het pad van spirituele groei en realisatie te ontdekken.

<sup>1656</sup> 'Wie is de zoeker?' → *Kva sādhaḥ* (Skr.). Door de vraag 'Kva sādhaḥ' te stellen, nodigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi uit om te onderzoeken waar de zoeker naar verlichting zich bevindt en om de essentie van de beoefenaar te realiseren. Het benadrukt dat de zoekende persoonlijkheid uiteindelijk een illusie is en nodigt uit tot zelfonderzoek om finaal de waarheid te ontdekken dat het zelf de Ultieme Werkelijkheid is die men zoekt.

<sup>1657</sup> 'Waar is vervulling?' → *Kva siddhivā* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* suggereert 'Kva siddhivā' een onderzoek naar de locatie of aard van spirituele vervulling, van verlichting, i.c. naar de voltooiing van het spirituele pad. Het stelt de vraag waar de ultieme vervulling te vinden is of waar de realisatie van de spirituele waarheid bereikt kan worden. Het moedigt de yogi aan om te onderzoeken waar hij/zij ware vervulling kan vinden en wijst op het belang van het streven naar spirituele realisatie.

Door de vraag 'Kva siddhivā' te stellen, nodigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi uit om te reflecteren op de zoektocht naar vervulling en naar de realisatie van het spirituele doel. Het benadrukt dat ware vervulling en spirituele voltooiing niet te vinden zijn in externe omstandigheden, maar in het realiseren van de 'ware aard' van het zelf. Het nodigt uit tot zelfonderzoek en het zoeken naar de spirituele waarheid die uiteindelijk leidt tot vervulling en volledige realisatie.

<sup>1658</sup> 'Voor altijd ben ik volledig zuiver' → *vimala* (Skr.): smetteloos, onbezoedeld, puur [bewustzijn].

<sup>1659</sup> 'waar de waarnemer zich bevindt' → *pramātā* (Skr.): wie de kenner is; wie inzicht verworven heeft. In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst het begrip 'pramātā' naar de waarnemer of de 'getuige' van alle ervaringen in ons bewustzijn.

Dit verwijst naar de subjectieve waarnemer van alle gedachten, gevoelens, waarnemingen en ervaringen die in ons bewustzijn opkomen. Het is diegene die bewust is van wat er gebeurt in ons innerlijke leven.

In de filosofie van Advaita Vedānta, waarop de *Aṣṭāvakra Gītā* is gebaseerd, wordt gesteld dat de *pramātā* identiek is aan het Universele Bewustzijn, of Brahman. Dit betekent dat er in de Ultieme Realiteit geen scheiding is tussen de individuele waarnemer en het Universele Bewustzijn.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt het belang van het herkennen van deze eenheid en het overstijgen van de dualiteit van de waarnemer en het waargenomene.

<sup>1660</sup> 'waar het waarnemingsmiddel is → *pramāṇa* (Skr.): hoe het inzicht kan verkregen worden. Het begrip '*pramāṇa*' verwijst naar het waarnemingsmiddel, het instrument waarmee de *pramātā* (waarnemer) inzicht verwerft en ervaringen opdoet. Het gaat hierbij om de zintuigen en het denken, die informatie uit de wereld om ons heen verwerken en interpreteren.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het belangrijk is om ons bewust te zijn van de beperkingen van onze waarnemingsmiddelen. Onze zintuigen zijn beperkt en kunnen ons misleiden; ons denken is beïnvloed door vooroordelen, conditioneringen en aannames. Daarom is het noodzakelijk dat we onze waarnemingen kritisch bekijken en niet klakkeloos aannemen dat hetgeen we zien en denken wáár is.

De *Gītā* stelt dat ware kennis niet verkregen kan worden door middel van de zintuigen of het denken alleen, maar dat het moet komen van een hoger bewustzijn dat verder gaat dan onze beperkte waarnemingsmiddelen. Dit hogere bewustzijn kan bereikt worden door zelfreflectie, zelfonderzoek, meditatie en contemplatie.

<sup>1661</sup> 'waar het waargenomene is' → *prameya* (Skr.): de richting waarnaar moet gekeken worden. Het begrip '*prameya*' verwijst naar het object of de inhoud van de waarneming. Het gaat hierbij om alles wat de *pramātā* (waarnemer) kan waarnemen, of het nu gaat om externe objecten of interne ervaringen zoals gedachten en gevoelens.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat alle *prameya*'s finaal tijdelijk en vergankelijk zijn en daarom niet de 'ware aard' van de realiteit weergeven. Het zijn slechts manifestaties van het Universele Bewustzijn, en dus ondergeschikt aan dat Hogere Bewustzijn.

Daarom moedigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de *pramātā* aan om zich niet te hechten aan de *prameya*'s opdat hij niet zou beïnvloed worden door de dualiteit van goed en kwaad, geluk en lijden, en andere dualiteiten. In plaats daarvan moet de *pramātā* zich richten op het ontwikkelen van een zuiver bewustzijn en een dieper begrip van de 'ware aard' van de werkelijkheid.

<sup>1662</sup> 'waar niets te vinden is' → *kva kiñcit* (Skr.). Het begrip '*kva kiñcit*' verwijst naar 'niets' of 'geen ding'. Het wordt gebruikt om aan te geven dat er uiteindelijk niets is dat werkelijk bestaat of waardevol is, omdat alles tijdelijk en vergankelijk is.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat het universum slechts een illusie is en dat alles wat we waarnemen en ervaren, inclusief ons lichaam en onze geest, slechts tijdelijke manifestaties zijn van het Universele Bewustzijn. Daarom wordt er gesteld dat er finaal slechts '*kva kiñcit*' is—i.c. niets dat blijvend is of betekenisvol in zichzelf.

De uitdrukking '*kva kiñcit*' wordt gebruikt als een manier om het concept van '*advaita*' (niet-dualiteit) te benadrukken. Het benadrukt dat er uiteindelijk geen scheiding bestaat tussen de *pramātā* (waarnemer), het *prameya* (object van waarneming) en de *pramāṇa* (waarnemingsmiddelen). Alles is één en hetzelfde Bewustzijn, zonder enige afzonderlijke of permanente bestaansvorm. Er is slechts 'Zijn'.

<sup>1663</sup> 'of niet doordrongen is van Bewustzijn' → *kva na kiñcid* (Skr.). Het begrip 'kva na kiñcid' verwijst naar het idee dat er niets is dat niet doordrongen is van Bewustzijn. Het wordt gebruikt om aan te geven dat het Universele Bewustzijn alles doordringt en dat er niets is dat daarvan gescheiden is.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat de 'ware aard' van de werkelijkheid het Universele Bewustzijn is, en dat alles wat we waarnemen en ervaren, slechts tijdelijke manifestaties zijn van dat Bewustzijn. Daarom is er niets dat niet doordrongen is van Bewustzijn. Zelfs de illusies en vergankelijke manifestaties van de wereld zijn doordrongen van het Universele Bewustzijn.

Het begrip 'kva na kiñcid' benadrukt daarom de non-dualiteit van de werkelijkheid en moedigt de *pramātā* (waarnemer) aan om niet gehecht te zijn aan de dualistische percepties van de wereld, maar zich in plaats daarvan te richten op het ontwikkelen van een zuiver bewustzijn en een dieper begrip van de 'ware aard' van de werkelijkheid.

<sup>1664</sup> 'Voor altijd ben ik in een staat van inactiviteit en rust' → *va sarvada nishkriyasya me* (Skr.). In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt deze uitdrukking gebruikt om te verwijzen naar de staat van het Universele Bewustzijn waarin er geen mentale activiteit is, geen gedachten, emoties of verlangens, maar slechts een toestand van Puur Bewustzijn en Permanente Aanwezigheid.

De uitdrukking '*sarvada nishkriyasya me*' benadrukt dat de Ultieme Realiteit, het Universele Bewustzijn, een staat van volledige inactiviteit en rust is, waarin er geen enkele vorm van activiteit is. Dit betekent niet dat het Bewustzijn inactief of passief is, maar eerder dat het volledig geabsorbeerd is in zichzelf, zonder enige afleiding van gedachten of emoties.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt gesteld dat het bereiken van de staat van *nishkriya* (inactiviteit, i.c. het niet meer 'worden'), de uiteindelijke bevrijding betekent uit de cyclus van wedergeboorte en dood, en de realisatie van de 'ware aard' van het zelf en het universum.

<sup>1665</sup> 'verward van geest' → *Kva vikshepah* (Skr.). '*Kva vikshepah*' is een uitdrukking die gebruikt wordt om te verwijzen naar de mentale onrust en onstabielheid die veroorzaakt wordt door verlangen, illusies en andere vormen van mentale activiteit. Dit leidt tot gevoelens van onrust, verwarring en onzekerheid, en belet ons om de 'ware aard' van het zelf en het universum te begrijpen.

De *Aṣṭāvakra Gītā* stelt dat de sleutel tot het overstijgen van deze mentale onrust en illusies ligt in het ontwikkelen van een dieper inzicht in de 'ware aard' van het zelf en het universum.

Door dit inzicht kunnen we onze geest kalmeren en ons bevrijden van de ketens van verlangen en mentale activiteit. Dit stelt ons in staat om te leven in een staat van innerlijke vrede en harmonie, te midden van de veranderlijke en onvoorspelbare aard van het leven.

<sup>1666</sup> 'éénpuntig van geest' → *Kva cha ekagnyam* (Skr.). *Kva cha ekagnyam* is een Sanskriet-uitdrukking die gebruikt wordt om te verwijzen naar de staat van éénpuntige concentratie (Skr. *ekāgratā*). Deze uitdrukking benadrukt het belang van het ontwikkelen van de vaardigheid om de geest te concentreren en te richten op één enkel object of punt, zoals beschreven in de *Aṣṭāvakra Gītā*.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt gesteld dat het ontwikkelen van éénpuntige concentratie de yogi helpt om zijn geest te kalmeren en te bevrijden van afleiding en mentale onrust. Het stelt hem in staat om diepere niveaus van bewustzijn en inzicht te bereiken, en om de 'ware aard' van het zelf en het universum te begrijpen volgens de non-dualistische filosofie van *advaita vedānta*.

Hoewel *ekāgratā* en de vierde *jhana* in de context van boeddhistische meditatie vergelijkbaar lijken te zijn, is er een fundamenteel verschil. In de boeddhistische *jhana*-meditatie wordt nog steeds onderscheid gemaakt tussen het object van meditatie en de meditator, zelfs als dit onderscheid gradueel vervaagt naarmate de yogi diepere stadia van meditatie bereikt. Anders verwoord: in de boeddhistische meditatie blijft 'jhana' vooral beperkt tot een niveau van concentratie—in dit specifieke geval het 4de niveau—liever dan tot 'inzicht' (Skr. *jñāna*). Het is vooral een concentratietechniek, liever dan een inzichtleer die de dingen beschouwt zoals ze zijn.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat de uiteindelijke realisatie de opheffing van dualiteit is, waarbij er géén énkél onderscheid meer is tussen het object, de meditator en het gehele universum. Deze 'absorptie' in non-dualiteit brengt een diep gevoel van eenheid en verbondenheid teweeg. Door de beoefening van éénpuntige concentratie volgens de principes van de *Aṣṭāvakra Gītā*, kan de yogi zijn geest trainen om stabiel en gefocust te blijven, te midden van afleidingen en uitdagingen. Dit helpt hem om een staat van innerlijke rust en vrede te bereiken en om zich te bevrijden van de mentale ketenen die hem ervan weerhouden zijn volledig potentieel te ontwikkelen, terwijl hij zich tezelfdertijd beweegt in de richting van non-dualistisch inzicht (Skr. *jñāna*) zoals benadrukt in dit vers.

<sup>1667</sup> 'Verstrooid van geest' → *Kva mudhata* (Skr.). 'Kva mudhata' is een Sanskriet-uitdrukking die gebruikt wordt om te verwijzen naar de staat van onwetendheid of dwaasheid.

De uitdrukking 'kva mudhata' suggereert dat onze geest soms verstrooid raakt door onze eigen onwetendheid en beperkte percepties van de werkelijkheid. We zijn niet in staat om de waarheid volledig te begrijpen en worden verleid door illusies en misvattingen die ons afhouden van onze 'ware aard' en ons hoogste potentieel. Het is belangrijk om onze geest te zuiveren van alle vormen van onwetendheid en beperkte percepties, en ons bewustzijn te ontwikkelen door middel van spirituele praktijken, meditatie en zelfreflectie.

<sup>1668</sup> 'geconcentreerd van geest' → *Kva nirbodhah* (Skr.). 'Kva nirbodhah' is een Sanskriet-uitdrukking die gebruikt wordt om te verwijzen naar de staat van volledig bewustzijn of verlichting.

De uitdrukking 'kva nirbodhah' suggereert dat het mogelijk is om de werkelijkheid in zijn zuiverste vorm te begrijpen en te ervaren, zonder enige vorm van verwarring of vertroebeling van de geest. Dit kan bereikt worden door middel van diepe contemplatie, meditatie en andere spirituele praktijken die ons helpen om onze geest te zuiveren en te verfijnen.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt gesteld dat de staat van 'kva nirbodhah' ons in staat stelt om de 'ware aard' van het zelf en het universum te begrijpen, en om ons te bevrijden van de illusies en beperkingen van ons ego.

<sup>1669</sup> 'vreugde' → kva harshah (Skr.). Het begrip 'harshah' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar vreugde, blijdschap of opwinding die ontstaat uit externe omstandigheden of gebeurtenissen. In de context van spirituele beoefening wordt deze vorm van vreugde beschouwd als vluchtig en niet-duurzaam, omdat het afhankelijk is van externe factoren die veranderlijk en tijdelijk zijn. Daarom vormen ze een hindernis voor de beoefenaar die probeert om innerlijke rust en stabiliteit te bereiken en zich te bevrijden van de beperkingen van het ego.

In de Aṣṭāvakra Gītā wordt gesteld dat de yogi die een hogere staat van bewustzijn bereikt heeft, vrij is van dergelijke opwinding en vreugde, omdat hij/zij een innerlijke vrede gevonden heeft die niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

<sup>1670</sup> 'verdriet' → kva vishado (Skr.). Het begrip 'vishado' in de Aṣṭāvakra Gītā verwijst naar verdriet, droefheid of depressie. Dit kan ontstaan door het verlies van iets wat belangrijk voor ons is, zoals een geliefde, een baan of een status. Het kan ook ontstaan door de realisatie van de beperktheid en tijdelijkheid van onze fysieke en mentale ervaringen. In de context van spirituele beoefening wordt deze vorm van lijden beschouwd als een illusie, omdat het afhankelijk is van externe factoren en van onwetendheid over ons 'ware zelf'.

De Aṣṭāvakra Gītā stelt dat de yogi die een hogere staat van bewustzijn heeft bereikt, vrij is van dergelijk lijden omdat hij/zij zich bewust is van zijn/haar ware natuur als het tijdloze en grenzeloze zelf.

<sup>1671</sup> 'Voor mij die altijd vrij van gedachten ben' → nirvimarśasya me sadā (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst deze term naar een staat van innerlijke kalmte en onthechting van dualiteiten. De tekst suggereert dat deze staat van onbewogenheid een belangrijke stap is in het bereiken van verlichting en het realiseren van de 'ware aard' van de werkelijkheid. Het impliceert dat iemand die deze staat kan bereiken, in staat is om in het moment te leven en te handelen zonder beïnvloed te worden door de gevolgen van zijn acties. Het is een staat van volledige acceptatie van wat er is en het loslaten van elke gehechtheid aan verlangens en emoties.

<sup>1672</sup> 'Wáár is relatieve waarheid?' → kva caiṣa vyavahāro (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst deze term naar de vraag waar handeling of handelen te vinden is. De tekst suggereert dat handelen en handelingen uiteindelijk illusoir zijn en dat ze voortkomen uit de dualistische percepties van de menselijke geest. Het impliceert dat als we de 'ware aard' van de werkelijkheid begrijpen, we inzien dat handelingen en handelen slechts oppervlakkige manifestaties zijn van een hogere realiteit en dat ze geen intrinsieke betekenis bezitten. Deze vraag nodigt de yogi uit om de aard van het bestaan te onderzoeken en te zoeken naar de hogere werkelijkheid voorbij de schijnbare dualiteiten van het leven.

<sup>1673</sup> 'Wáár is absolute waarheid?' → kva ca sā paramārthatā (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst deze term naar de zoektocht naar de diepere realiteit achter de schijnbare dualiteiten van het leven, zoals goed en kwaad, geluk en lijden, en handelen en niet-handelen.

De tekst suggereert dat deze dualiteiten uiteindelijk illusoir zijn en dat de 'ware aard' van de werkelijkheid ligt in het begrijpen van de eenheid en onveranderlijkheid van het bestaan. Het impliceert dat als we in staat zijn om de ultieme waarheid te begrijpen, we in staat zijn om onze gehechtheid aan dualiteiten los te laten en vrede te vinden in ons innerlijke zelf. Deze vraag nodigt de yogi uit om te zoeken naar een dieper begrip van de werkelijkheid en om de illusies van het leven te transcenderen om verlichting te bereiken.

<sup>1674</sup> 'Wáár is geluk?' → *kva sukhaṃ* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst deze term naar de vraag waar ware geluk te vinden is. De tekst suggereert dat geluk niet te vinden is in de externe wereld van dualiteiten en materiële bezittingen, maar in het innerlijke zelf en in het begrijpen van de eenheid van het bestaan.

Het impliceert dat als we in staat zijn om ons te bevrijden van de gehechtheid aan verlangens en illusies van de externe wereld, we de innerlijke vrede en geluk zullen vinden die onveranderlijk permanent zijn en niet beïnvloed worden door de veranderlijke omstandigheden van het leven.

Deze vraag nodigt de yogi uit om te reflecteren op de aard van geluk en om te zoeken naar de ware bron ervan in zichzelf.

<sup>1675</sup> 'Wáár is lijden?' → *kva ca vā duḥkhaṃ* (Skr.). In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst deze term naar de vraag waar het lijden te vinden is.

De tekst suggereert dat lijden voortkomt uit de gehechtheid aan dualiteiten en verlangens in de externe wereld en dat het een illusoir aspect van het menselijk bestaan is. Het impliceert dat als we in staat zijn om de 'ware aard' van het bestaan te begrijpen en ons te bevrijden van onze gehechtheid aan dualiteiten, we in staat zullen zijn om ons te bevrijden van lijden.

Deze vraag nodigt de lezer uit om te reflecteren op de aard van lijden en om te zoeken naar de oorzaken ervan in de gehechtheid aan dualiteiten en verlangens, en om uiteindelijk bevrijding te vinden van deze bronnen van lijden.

<sup>1676</sup> 'Wáár is de illusie van de materiële wereld?' → *kva māyā* (Skr.). Het begrip 'māyā' komt vaak voor in de hindoeïstische filosofie en verwijst naar de illusoire aard van de materiële wereld en ons beperkte begrip daarvan. In de vedische filosofie wordt māyā vaak beschreven als de sluier van onwetendheid die ons belet de werkelijke aard van het bestaan te zien.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* suggereert de vraag 'kva māyā' aan de yogi om te onderzoeken waar deze illusie zich bevindt. Het suggereert dat de materiële wereld, zoals we die waarnemen, niet de werkelijke aard van de realiteit weergeeft en dat er een diepere waarheid is die daarachter ligt. Door te begrijpen dat de wereld die we waarnemen slechts een illusie is, kunnen we ons bevrijden van de beperkingen van de materiële wereld en onze 'ware aard' realiseren.

<sup>1677</sup> 'Wáár is de cyclus van geboorte en dood?' → *kva ca saṃsāraḥ* (Skr.). Het begrip 'saṃsāra' verwijst naar de cyclus van geboorte en dood in het hindoeïsme en boeddhisme, waarin individuele wezens geboren worden, leven en sterven om vervolgens opnieuw geboren te worden in een nieuwe vorm.

In de context van de *Aṣṭāvakra Gītā* vraagt het vers 'kva ca saṃsāra' de yogi om te onderzoeken waar deze cyclus van geboorte en dood zich bevindt. Het suggereert dat deze cyclus, net als de illusie van māyā, een product is van onze beperkte perceptie en dat er een diepere werkelijkheid is die daarachter ligt.

Door te begrijpen dat deze cyclus slechts een illusie is, kunnen we ons bevrijden van de beperkingen van de materiële wereld en onze 'ware aard' realiseren.

<sup>1678</sup> 'Wáár is de balans tussen verlangen en onthouding?' → *kva pṛitirviratiḥ kva vā* (Skr.). De zin '*kva pṛitirviratiḥ kva vā*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* vraagt de yogi om na te denken over de balans tussen verlangen (Skr. *pṛīti*) en onthouding (Skr. *virati*). Het suggereert dat het verlangen naar materiële zaken en het vermijden van die verlangens beide aspecten zijn van een beperkte perceptie van de werkelijkheid. Door te begrijpen dat verlangen en onthouding beide voortkomen uit onze beperkte perceptie, kunnen we ons bevrijden uit de cyclus van geboorte en dood en onze 'ware aard' realiseren. De term '*kva vā*' betekent letterlijk 'of waar dan ook' en wordt hier gebruikt als een versterking van de vraag naar de balans tussen verlangen en onthouding. Door te onderzoeken waar deze balans ligt, worden we ons bewust van onze beperkingen en stellen we ons open voor de diepere waarheid van het bestaan. Zo zuiveren we onze geest en laten hem rusten in een staat van innerlijke vrede, waarin verlangen en onthouding afwezig zijn en de geest volledig opgaat in de waarheid van het bestaan.

<sup>1679</sup> 'Wat is de aard van het individuele zelf en de Ultieme Realiteit?' → *kva jīvaḥ kva ca tadbrahma* (Skr.). De zin '*kva jīvaḥ kva ca tadbrahma*' in de *Aṣṭāvakra Gītā* onderzoekt de aard van het individuele zelf (Skr. *jīva*) en de Ultieme Realiteit (Skr. *tadbrahma*).

Het suggereert dat de zoektocht naar de 'ware aard' van het zelf en de Ultieme Realiteit onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het begrip '*jīva*' verwijst naar het individuele zelf, het bewustzijn dat zich identificeert met een beperkt lichaam en geest. '*Tadbrahma*' verwijst naar het Absolute, het oneindige en onveranderlijke Bewustzijn dat aan de basis ligt van alles wat bestaat.

Door te vragen '*kva jīvaḥ kva ca tadbrahma*', nodigt de tekst de yogi uit om na te denken over de aard van het individuele zelf en zijn relatie tot de Ultieme Realiteit. Het suggereert dat het individuele zelf een illusie is, een tijdelijke manifestatie van het Ultieme Bewustzijn. Door de 'ware aard' van het zelf te begrijpen en te realiseren dat de identificatie met ons lichaam en onze geest ons beperkt, kunnen we ons openstellen voor de Ultieme Realiteit van het Absolute.

Het begrip '*kva*' betekent hier 'waar' of 'waar dan ook', wat aangeeft dat de zoektocht naar de 'ware aard' van het zelf en de uiteindelijke realiteit zich uitstrekt tot alle aspecten van ons bestaan.

<sup>1680</sup> 'Mijn 'ware aard' is altijd in de toestand van stabiliteit en rust van het onverdeelde bewustzijn' → *kūṣṭhanirvibhāgasya svasthasya mama sarvadā* (Skr.).

'*Kūṣṭhanirvibhāgasya*' verwijst naar de onverdeelde aard van het bewustzijn dat niet onderhevig is aan enige vorm van separatheid of afscheiding, terwijl '*svasthasya*' verwijst naar een staat van stabiliteit en rust. '*Mama*' betekent 'mijn', terwijl '*sarvadā*' 'altijd en overal' betekent. De volledige zin kan daarom worden vertaald als 'mijn 'ware aard' is altijd in de toestand van stabiliteit en rust van het onverdeelde bewustzijn'.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat deze onverdeelde en stabiele aard van bewustzijn de 'ware aard' is van het zelf en van de werkelijkheid. Door zich te richten op deze onverdeelde staat en deze als de 'ware aard' van het zelf te erkennen, kan de yogi de dualiteit van de wereld overstijgen en de eenheid van bewustzijn realiseren.

Het begrip '*kūṣṭhanirvibhāgasya svasthasya mama sarvadā*' herinnert de yogi eraan om zich te richten op deze onverdeelde bewustzijnsstaat, die altijd aanwezig is in het 'ware zelf'.



<sup>1681</sup> 'Wáár is activiteit of inactiviteit?' → *kva pravṛttirnivṛttirvā* (Skr.). Het begrip 'kva pravṛttirnivṛttirvā' verwijst naar de dualiteit tussen activiteit en inactiviteit of, anders verwoord, naar handelen en niet-handelen. Het concept van handelen en niet-handelen komt veel voor in de Indiase filosofie en spiritualiteit, waarbij benadrukt wordt dat het niet gaat om het vermijden van handelen, maar om het handelen vanuit een toestand van bewustzijn en onthechting, i.c. handelen of niet-handelen zonder gehechtheid aan de resultaten van de actie.

Het uiteindelijke doel is om deze dualiteit te overstijgen en te handelen vanuit een toestand van eenheid met het Hogere Zelf en het Universum.

Het vers waarin dit begrip voorkomt, stelt de vraag waar deze dualiteit zich bevindt voor de yogi die in de eenheid van bewustzijn verblijft. Dit suggereert dat dualiteit niet langer relevant is voor iemand die in de staat van eenheidsbewustzijn verkeert.

<sup>1682</sup> 'Wáár is bevrijding?' → *kva muktiḥ* (Skr.). Het begrip 'kva muktiḥ' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar bevrijding of verlossing uit de cyclus van geboorte en dood, bekend als *samsāra*.

Door de vraag 'kva muktiḥ' te stellen, nodigt de *Aṣṭāvakra Gītā* de yogi uit om te reflecteren op de zoektocht naar bevrijding en de realisatie van het spirituele doel. Het benadrukt dat bevrijding niet te vinden is in de wereld van externe verschijnselen, maar in het realiseren van de 'ware aard' van het zelf.

<sup>1683</sup> 'Wáár is gebondenheid?' → *kva bandhanam* (Skr.). Het begrip 'kva ca bandhanam' in de *Aṣṭāvakra Gītā* verwijst naar de gebondenheid aan de cyclus van geboorte en dood. Het begrip 'bandhanam' betekent 'gevangenschap' of 'gebondenheid'.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt benadrukt dat deze gebondenheid aan de cyclus van geboorte en dood ontstaat door de identificatie met het ego en de dualiteit van de wereld. Door het begrijpen en overstijgen van deze gebondenheid kan men bevrijding of verlossing bereiken.

De *Aṣṭāvakra Gītā* benadrukt dat deze staat van bevrijding of verlossing mogelijk is voor iedereen, ongeacht de persoonlijke achtergrond of omstandigheden, door inzicht te verwerven in de 'ware aard' van het zelf.

<sup>1684</sup> 'Wáár bevindt zich het pad naar bevrijding?' → *kvopadeśaḥ* (Skr.). Dit begrip verwijst naar de directe, onmiddellijke en ondubbelzinnige manier waarop spiritueel inzicht onderwezen wordt, i.c. waarbij de Meester de student rechtstreeks wijst op de waarheid van het zelf (Skr. *ātman*), zonder zich bezig te houden met dogma's, rituelen of intellectuele speculaties.

*Kvopadeśaḥ* benadrukt de noodzaak van directe ervaring en het overstijgen van het denken om de 'ware aard' van het zelf te begrijpen. Het suggereert dat het intellectuele begrip van spirituele kennis niet voldoende is om bevrijding te bereiken. In plaats daarvan moet men direct experientieel inzicht verkrijgen door middel van introspectie, meditatie en contemplatie, en door zich te richten op de innerlijke essentie van het zelf.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt *kvopadeśaḥ* aangewezen als een kenmerk van het hoogste spirituele onderricht en als het uitgelezen middel om tot bevrijding te komen.

<sup>1685</sup> 'Wáár is de noodzaak aan heilige geschriften die de waarheid bevatten?' → *kva vā śāstram* (Skr.). Het verwijst naar de vaststelling dat de hoogste waarheid niet in boeken of geschriften te vinden is, maar in het directe besef van het zelf of de ātman. Dit betekent niet dat heilige geschriften nutteloos zijn, maar dat ze moeten gebruikt worden als een hulpmiddel om het 'ware zelf' (Skr. ātman) te realiseren, en niet als een vervanging ervan.

<sup>1686</sup> 'Wáár is de discipel die de zoektocht maakt?' → *kva śiṣyaḥ* (Skr.). Het vers stelt de vraag waar de toegewijde leerlingen te vinden zijn, waar zij zich bevinden. Het moedigt de yogi aan om te reflecteren op de aanwezigheid van de leerlingen die zich inzetten voor spirituele groei en realisatie.

Door de vraag 'kva śiṣyaḥ' te stellen, nodigt de Aṣṭāvakra Gītā de yogi uit om te overwegen waar de leerlingen van spirituele wijsheid en onderricht zich bevinden. Het benadrukt het belang van het vinden van geschikte leraren en de juiste spirituele gemeenschap om inzicht en begeleiding te ontvangen. Het nodigt uit tot zelfonderzoek en het zoeken naar een passende spirituele omgeving voor groei en transformatie.

<sup>1687</sup> 'Wáár is de leermeester die deze waarheden kan overdragen' → *kva ca vā guruḥ* (Skr.). In de context van de Aṣṭāvakra Gītā verwijst 'kva ca vā guruḥ' naar een onderzoek naar de locatie of aanwezigheid van een leraar of een spirituele gids.

Het stelt de vraag waar de leraar te vinden is, i.c. waar men de juiste begeleiding kan krijgen. Het benadrukt het belang van een leraar op het spirituele pad en de zoektocht naar iemand die inzicht en wijsheid kan overdragen.

Door de vraag 'kva ca vā guruḥ' te stellen, nodigt de Aṣṭāvakra Gītā de lezer uit om te overwegen waar de leraar of spirituele gids te vinden is. Het benadrukt het belang van het vinden van een geschikte leraar die kan helpen bij spirituele groei en ontwikkeling.

Het suggereert dat de aanwezigheid van een gekwalificeerde leraar een waardevolle en onontbeerlijke hulpbron is op het pad naar zelfrealisatie.

<sup>1688</sup> 'Valt er verder nog iets méér te zeggen?' → *kva cāsti* (Skr.). Het begrip betekent: 'Is er nog iets anders?; 'Is er nog iets méér dat niet duidelijk is?'

Het verwijst naar de vaststelling dat er niets anders is dan het 'ware zelf' of de ātman, en dat alles wat we als de wereld beschouwen eigenlijk slechts een illusie is die gecreëerd wordt door onze eigen geest.

In de context van de Aṣṭāvakra Gītā wordt benadrukt dat er geen dualiteit of scheiding bestaat tussen het 'ware zelf' (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman) dat beschouwd wordt als de enige werkelijkheid. Alle individuele zelfconcepten en de wereld worden als illusoir aangezien.

Dit betekent niet dat de wereld nutteloos is of dat we de wereld moeten vermijden, maar dat we ons bewust moeten zijn van de illusoire aard ervan en ons moeten richten op de waarheid die zich bevindt in het 'ware zelf'.

<sup>1689</sup> 'Het allerhoogste realiseert zich in de ongebonden staat van Shiva' → 'puruṣārtho vā nirupādheḥ śivasya me'. Letterlijke vertaling: puruṣārtho = het 'doel' van de yogi; nirupādheḥ = zonder attributen of kenmerken. De term 'nirupādheḥ' in deze versregel verwijst naar het overstijgen van alle concepten en labels en het realiseren van de onverdeelde aard van bewustzijn; śivasya = van Shiva (een belangrijke hindoe-god, vaak geassocieerd met het hoogste spirituele bewustzijn).

Het vers suggereert dat voor de yogi die het Zelf realiseert, die zich bewust is van de eigen 'ware aard' (Skr. ātman), 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.

De nadruk wordt gelegd op het transcenderen van elke externe autoriteit. Dit is wat de laatste regel van het vers—'kva cāsti puruṣārtho vā nirupādheḥ śivasya me'—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. Het allerhoogste realiseert zich in de ongebonden staat van Shiva.

Deze Universele Bewustzijnsstaat wordt beschouwd als de Allerhoogste Realiteit, het Absolute Bewustzijn. Shiva is niet beperkt door tijd, ruimte of enige vorm van dualiteit. Het is het Universele Bewustzijn dat alles doordringt en omvat.

Het realiseren van deze eenheid van het Zelf, deze eenheid met Shiva, of met het Absolute Bewustzijn, wordt gezien als het ultieme doel van spirituele ontplooiing.

<sup>1690</sup> 'Bestaan?' → kva ca vā (Skr.), in de betekenis van 'het bestaat overal; het bestaat waar dan ook'. Het is een verwijzing naar de alomtegenwoordigheid van het zelf of de ātman, die niet beperkt is tot een bepaalde plaats of tijd. Het verwijst naar het feit dat het zelf of de ātman overal aanwezig is en dat er niets is dat er buiten valt. In de context van de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt het begrip 'kva ca vā' dat de hoogste waarheid niet kan gevonden worden in de wereld buiten ons, maar alleen binnen ons. Het duidt erop dat de zoektocht naar waarheid en vervulling niet beperkt is tot bepaalde plaatsen, tijd of omstandigheden, maar dat het overal en altijd beschikbaar is voor zij die ernaar zoeken. Het gaat erom dat we ons bewust worden van de alomtegenwoordigheid van het zelf of de ātman en ons daarop richten, in plaats van ons te richten op de fenomenale, zintuiglijke wereld.

<sup>1691</sup> 'Niet-bestaan?' → nāsti (Skr.). Het begrip 'nāsti' kan vertaald worden als 'bestaat niet' of 'is er niet'. Het wordt gebruikt om de illusoire aard van de wereld te benadrukken en te suggereren dat het enige dat werkelijk bestaat, het zelf of de ātman is. In de filosofie van advaita vedānta, waarop de Aṣṭāvakra Gītā gebaseerd is, wordt gesteld dat de wereld die we waarnemen slechts een illusie is die gecreëerd wordt door onze geest. Deze illusie wordt 'māyā' genoemd. 'Nāsti' wordt gebruikt om te benadrukken dat deze illusie geen werkelijkheid bezit buiten onze geest.

Het begrip 'nāsti' kan ook gebruikt worden om de beperkingen van onze concepten en gedachten te benadrukken. De Aṣṭāvakra Gītā suggereert dat onze mentale concepten slechts beperkte en voorbijgaande constructies zijn en dat de werkelijke werkelijkheid daarbuiten ligt. Door ons te richten op het zelf of de ātman, dat voorbij onze concepten en ideeën ligt, kunnen we de illusoire aard van de wereld overstijgen en onze 'ware aard' realiseren.

<sup>1692</sup> 'Eenheid?' → *kvāsti caikaṃ* (Skr.), in de betekenis van 'waar is er één?' of 'waar is er een enkeling?' Dit concept wordt gebruikt om de non-dualiteit van de werkelijkheid te benadrukken. In de advaita vedānta-filosofie, waarop de *Aṣṭāvakra Gītā* gebaseerd is, wordt gesteld dat er maar één werkelijkheid is, het Absolute Zelf of de *ātman*. Dit betekent dat alle schijnbare verschillen in de wereld, zoals die tussen mensen en objecten, slechts illusoir zijn. De werkelijkheid is ondeelbaar en onveranderlijk.

'*Kvāsti caika*' suggereert dat er geen afzonderlijke individuele wezens bestaan die losstaan van de werkelijkheid. In plaats daarvan is er slechts één ondeelbare werkelijkheid die alles doordringt. Door te begrijpen dat onze individuele identiteit slechts een illusie is en ons te richten op het zelf of de *ātman*, kunnen we onze 'ware aard' (Skr. *ātman*) realiseren en ons bevrijden uit de illusies van de wereld.

<sup>1693</sup> 'Tweeledigheid?' → *kva ca dvayam* (Skr.). Dit concept wordt gebruikt om de non-dualiteit van de werkelijkheid te benadrukken en de illusie van dualiteit te verwerpen. In de advaita vedānta-filosofie wordt gesteld dat er maar één werkelijkheid is en dat dualiteit slechts een illusie is. Dit betekent dat er geen werkelijke scheiding is tussen de waarnemer en het waargenomene, tussen subject en object, tussen het zelf en de wereld. '*Kvaca dvayam*' suggereert dat als we de werkelijkheid begrijpen, we beseffen dat er geen dualiteit is. Door de illusie van dualiteit te doorbreken, bevrijden we ons uit de beperkingen van ons ego en stellen we ons open voor de oneindige Ultieme Werkelijkheid.

<sup>1694</sup> 'Wat valt er nog méér te zeggen?' → *kva cāsti* (Skr.). Zie voetnoot supra.

<sup>1695</sup> 'Door veelvuldige verwoording wordt niets bereikt' → *bahunā'tra kimuktena* (Skr.). Het woord '*bahunā'tra*' betekent letterlijk 'vele geschriften' of 'vele teksten'. In deze context wordt het gebruikt om te verwijzen naar de vele heilige geschriften en filosofische tradities die bestaan binnen het hindoeïsme en andere religies. Ware kennis is echter niet afhankelijk van het kennen van vele geschriften. Wat heeft iemand aan een veelheid van teksten als hij geen inzicht verwerft in het Zelf?

Met andere woorden, het vers benadrukt dat inzicht niet afhankelijk is van het lezen van vele geschriften en filosofische tradities, maar wel van direct experiëntieel ervaren. Het is niet genoeg om simpelweg veel boeken te lezen; het is veel belangrijker om tot inzicht te komen en dit inzicht toe te passen in het dagelijks leven. Nog anders verwoord: het lezen van vele geschriften kan nuttig zijn als het ons helpt om onze kennis en begrip te vergroten, maar het is niet voldoende om ons volledig inzicht te geven in de waarheid en in de essentie van het leven. Het is belangrijker om onze eigen directe ervaring en begrip te ontwikkelen door middel van zelfonderzoek, meditatie en contemplatie. Slechts op deze manier realiseren we Puur Bewustzijn.

<sup>1696</sup> 'Uiteindelijk blijft van mij niets achter' → *kiñcinnottiṣṭhate mama* (Skr.). In deze context verwijst '*kiñcinnottiṣṭhate mama*' naar de notie van het zelf als de 'ware aard' (Skr. *ātman*) van ons bestaan. Dit betekent dat het individuele ego, dat we vaak als ons individuele zelf (Skr. *jīva*) beschouwen, uiteindelijk slechts een tijdelijke manifestatie is van het Zelf en finaal zal verdwijnen.

Met andere woorden, het *ātman* is de ware essentie van wie we zijn en het is de enige realiteit die blijvend is. Al het andere, inclusief het individuele ego en de externe wereld, is tijdelijk en transformeert voortdurend.

De realisatie van dit inzicht leidt tot bevrijding en innerlijke vrede. Tot mokṣa.

<sup>1697</sup> '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.

<sup>1698</sup> In de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā worden de begrippen 'eenheid met het Zelf' en 'eenheid met Shiva' vaak als synoniemen gebruikt. Ze verwijzen allebei naar hetzelfde ultieme spirituele doel: het bereiken van een staat van verlichting waarin de yogi zich bewust wordt van de ware aard van het zelf (Skr. ātman) , dat zuiver en tijdloos is.

<sup>1699</sup> 'nirupādheḥ' (Skr.): het begrip 'nirupādheḥ' in de Aṣṭāvakra Gītā kan vertaald worden als 'zonder attributen' of 'zonder kenmerken'. 'Nirupādheḥ' suggereert dat het ultieme Zelf, het hoogste Bewustzijn, niet kan beschreven, begrensd of beperkt worden door enige vorm van attributen, eigenschappen of kenmerken.

Het vormloze is de zuiverste, puurste 'vorm' van Bewustzijn: het gaat voorbij aan alle conditioneringen en conceptuele constructies. Het is een staat van volkomen ongeconditioneerd Bewustzijn dat bereikt wordt door de transcendentie van concepten en attributen.

<sup>1700</sup> Advaita vedānta stelt dat het ultieme werkelijkheidsniveau het Ene of het Absolute is, waarin alles verenigd is en er geen 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 omdat alles gezien wordt 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 gescheidenheid tussen het individu en de wereld doorziet en waarbij hij een gevoel van eenheid van alles-met-alles omarmt.

<sup>1701</sup> *Er bestaat een onderscheid tussen de vedānta-filosofie en de advaita vedānta-traditie. Vedānta is één van de zes orthodoxe scholen van de Indiase filosofie en heeft betrekking op de filosofische teksten die de eindgedeelten van de Veda's vormen, de heilige geschriften van het hindoeïsme. Vedānta heeft verschillende subtradities waarvan advaita vedānta er één is.*

*Vedānta-filosofie is een brede term die verwijst naar de filosofische en spirituele ideeën die voortkomen uit de vedānta-teksten. Vedānta-filosofie is gebaseerd op de Upanishads, die de kernvragen over het zelf, de werkelijkheid en het Ultieme onderzoeken. De belangrijkste teksten van de vedānta-filosofie zijn de Upanishads, de Bhagavad Gita en de Brahma Sūtra.*

*Vedānta-filosofie behandelt verschillende interpretaties en filosofische standpunten binnen het hindoeïsme en kan zowel dualistische als non-dualistische perspectieven omvatten.*

*Advaita vedānta is een specifieke traditie binnen de vedānta-filosofie en staat bekend om zijn non-dualistische benadering. Het woord 'advaita' betekent 'niet-twee' en benadrukt de fundamentele eenheid van het individuele zelf (Skr. ātman) en de Ultieme Werkelijkheid (Skr. Brahman). Advaita Vedanta wordt sterk geassocieerd met de filosoof Adi Shankaracharya, die in de 8e eeuw leefde en de leer van non-dualiteit uitdroeg.*

*Het belangrijkste onderscheid tussen de vedānta-filosofie en de advaita vedānta-traditie is dus dat de vedānta-filosofie een bredere term is die verschillende interpretaties en scholen omvat, terwijl advaita vedānta een specifieke subtraditie binnen vedānta is die zich concentreert op non-dualisme en de eenheid van het individuele zelf en de Ultieme Werkelijkheid.*

<sup>1702</sup> *'jñāna-yogi' (Skr.) → jñāna = inzicht, wijsheid; yogi = een persoon die zich richt op de spirituele praktijk van éénwording of verbinding.*

<sup>1703</sup> *Een mandala (Skr.), letterlijk: 'cirkel', is een plan, kaart of geometrisch patroon dat metafysisch of symbolisch de kosmos uitbeeldt in de Tibetaanse kunst en het Tibetaans boeddhisme. Het concept heeft een vedische oorsprong, maar wordt veel in het Tibetaans boeddhisme gebruikt.*

*Een bijzondere vorm is de zandmandala die, omgeven met rituele ceremonies, maandenlang tot in minutieus detail vervaardigd wordt met kleine korreltjes zand, waarna het later ceremonieel vernietigd en aan de natuur (stromend water) teruggegeven wordt.*

*Carl Gustav Jung zag de mandala als voorstelling van het onbewuste zelf.*

<sup>1704</sup> 'de drievoudige kwelling' → *tāpatritayadūṣitam* (Skr.) → *tāpa* + *tritaya* + *dūṣita*: *tāpa* = kwelling, ellende; *tritaya* = drievoudig; *dūṣita* = wat bezoedeld is, wat tot kwelling leidt.

Het begrip 'tāpatritaya' verwijst naar de drie soorten lijden die inherent zijn aan het menselijk bestaan. Het begrip benadrukt de onvermijdelijkheid van *duḥkha* in het leven en spoort de yogi aan om zich bewust te zijn van dit lijden en om manieren te vinden om ermee om te gaan.

In de *Aṣṭāvakra Gītā* wordt het belang van het overstijgen van deze drie soorten lijden benadrukt door middel van zelfonderzoek, zelfkennis en zelfrealisatie, en door te begrijpen dat het 'ware zelf', dat vrij is van lijden, altijd aanwezig is.

De drie soorten lijden van de 'tāpatritaya' zijn:

—*Adhyātmika-tāpa*: dit is het innerlijke lijden dat veroorzaakt wordt door onze eigen gedachten en emoties. Dit kan variëren van angst, verdriet, depressie tot een gevoel van leegte en eenzaamheid.

—*Adhibhautika-tāpa*: dit is het lijden veroorzaakt door externe factoren, zoals natuurrampen, ziekten, verlies van dierbaren, conflicten met anderen en andere moeilijkheden in het leven.

—*Adhidaivika-tāpa*: dit is het lijden veroorzaakt door hogere machten of krachten buiten onze controle, zoals karmische invloeden, astrologische invloeden en andere zgn. onverklaarbare oorzaken.

<sup>1705</sup> Met spirituele transformatie bedoel ik hier: inzicht (Skr. *vijñāna*). Spirituele transformatie —wakker worden—is het loslaten, het oplossen, het verdampen, het vernietigen van onze geconditioneerde gewoontepatronen waardoor we als een separaat 'ik' kijken naar 'ónze' objecten. Dit 'kijken' staat voor 'aandachtig observeren hóe we er ons mee identificeren': 'wanneer de geest zich identificeert met gedachten en concepten, verschijnt de illusie van het personage' (Swami Satyananda Saraswati). Waardoor we ons de legitieme eigenaars van ons 'ik' wanen. Waardoor we als het ware geobsedeerd zijn om, steeds opnieuw, de dingen te veranderen in functie van 'onze'—elk moment wijzigende—persoonlijke verlangens of afkeer.

<sup>1706</sup> De relatieve—steeds wijzigende—werkelijkheid kan zich immers niet meten met de onveranderlijke waarheid van de Absolute Werkelijkheid. Eenzelfde ongerijmdheid doet zich voor wanneer een religie of een levensbeschouwing een aanvraag tot erkenning tot de overheid richt. Of hoe het Absolute een knieval doet aan het relatieve, louter en alleen ten behoeve van het verlangen naar financiering, subsidies, bestuursmandaten en benoemingen.

Al deze zgn. 'erkende structuren' pretenderen representatief te zijn, maar in feite vertegenwoordigen ze uitsluitend zichzelf. Overkoepelende structuren gaan niet over inzicht. Ze gaan aan de essentie voorbij. Het zijn geen vuurtorens. Geen bakens van licht. Het zijn slechts dwaallichtjes. Vaar er met een grote bocht omheen. Ze brengen je niet naar de Andere Oever. Nooit.

<sup>1707</sup> Deze visie reflecteert het concept van *maya* dat ook voorkomt in het boeddhisme. *Maya* verwijst naar de illusoire en voorbijgaande aard van de wereld, waarin de ware essentie verborgen blijft achter de schijnbare realiteit. Het doorzien van deze illusie wordt gezien als een belangrijke stap in de spirituele groei en zelfrealisatie.

<sup>1708</sup> *Uposatha Sutta, Udana, ud. V.*

<sup>1709</sup> *In het boeddhisme wordt het concept van het Ongeborene, het Doodloze en het Ongeconditioneerde vaak geassocieerd met het concept van nibbāna. Nibbāna wordt beschouwd als een staat van verlichting en bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte en lijden.*

*In het taoïsme wordt de Dao beschouwd als de eeuwige en ongrijpbare bron van alle dingen, die buiten de dualiteiten van geboorte en dood staat. Hoewel termen als 'Ongeboren,' 'Doodloos,' en 'Ongeconditioneerd' niet letterlijk in het taoïsme gebruikt worden, kan de Dao geïnterpreteerd worden als een realiteit die deze begrippen overstijgt. Het bereiken van eenheid met de Dao wordt beschouwd als de hoogste staat van verlichting en harmonie.*

<sup>1710</sup> *Aṣṭāvakra Gītā, Vers (1-18)*

<sup>1711</sup> *'Kaivalya' (Skr.): de staat van bevrijding. De complete absorptie van het 'ik' met het Zelf. Puur Bewustzijn. Eén/Niet-twee. Zijn.*

<sup>1712</sup> *Deze laatste alinea reflecteert de fundamentele principes van non-dualiteit, de eenheid van het individuele zelf met het Universele Zelf en de spirituele verlichting die nagestreefd wordt in de verzen van de Aṣṭāvakra Gītā en in de advaita vedānta-filosofie:*

—'De Jñānī is Puur Bewustzijn': dit verwijst naar het inzicht dat een Jñānī het individuele bewustzijn overstijgt en verbinding maakt met het zuivere, Ultieme Bewustzijn dat de kern is van alle wezens. Dit sluit aan bij het concept van ātman, het 'ware zelf', dat in essentie Puur Bewustzijn is.

—'Tat Tvam Asi—Jij bent dat': dit benadrukt de eenheid tussen het individuele zelf (Skr. ātman) en het Universele Zelf (Skr. Brahman). Het geeft weer dat de Jñānī uitdrukkelijk begrijpt dat zijn 'ware aard' niet gescheiden is van het Universele Bewustzijn.

—'Eén en verbonden met het Universele Zelf': dit sluit nauw aan bij de non-duale visie van advaita vedānta, waar de grens tussen het individu en het universele overstegeen wordt. Het benadrukt dat er geen afgescheidenheid is, maar eenheid die inherent is aan alle wezens.

—'Verweven met de Alomtegenwoordige Ultieme Werkelijkheid': dit verwijst naar het feit dat alles doordrongen is van Universeel Bewustzijn, en dat de Jñānī dit inzicht gerealiseerd heeft. De Alomtegenwoordige Ultieme Werkelijkheid is synoniem voor Brahman.

—'Kaivalya. Bestaat er een edeler predikaat?': 'Kaivalya' verwijst naar spirituele bevrijding of verlichting. Het suggereert dat de hoogste staat van bevrijding bereikt wordt door het realiseren van de eenheid tussen het individu en het Universele. Dit sluit naadloos aan bij de zoektocht naar bevrijding en zelfrealisatie die in de Aṣṭāvakra Gītā benadrukt wordt.



Wie ben JIJ welbeschouwd? Ben JIJ jouw lichaam, jouw gedachten, jouw persoonlijkheid, jouw kundigheid, jouw prestaties?

Waar ben je naar op zoek? Zintuiglijke bevrediging, erkenning, rijkdom, affectie, liefde, passie, veiligheid? Ben je ervan overtuigd dat méér van dit alles het doel is van je leven? Geloof je pertinent dat er ergens—tijdens of aan het einde van jouw persoonlijke odyssee—waar dan ook blijvend geluk te vinden is? Bevrediging? Vervulling?

Maar wat als je overtuigd bent dat JIJ niets van de hierboven geciteerde dingen bent? Als JIJ intuïtief aanvoelt dat alle dingen waar je naar op zoek bent slechts een weerspiegeling zijn van dat wat je finale bestemming is...? Louter een projectie...?

Als je wéét... dat JIJ bent wat je zoekt? Dat JIJ de enige speurtocht van je bestaan bent? Dat JIJ de enige definitieve respons van je leven bent?

Ontwaak voor je ware aard. Neem toevlucht tot het Zelf. Tot jezelf. Ontwaak voor advaita, voor het principe van non-dualiteit... Voor Puur Bewustzijn...

Laat de Indische *Wijze Aṣṭāvakra* je escorteren op een fabuleuze reis naar zelfverwerkelijking. Net zoals hij koning Janaka adviseerde in een sprankelende dialoog van 20 hoofdstukken, die bekend staat als de *Aṣṭāvakra Gītā—het Lied van de Verguisde*.

Na afloop van dit tweegesprek kwam koning Janaka tot ontwaken. Nu JIJ?