

Twée Vogels

Een beschouwing...

Muṇḍaka Upaniṣad

3.1. en 3.2



The Two Birds

by

Swami Sarvapriyananda¹

Vedānta Society

Hollywood Temple, Southern California, USA.

11 december 2016

Ongeautoriseerde vertaling uit het Engels*

Harry Topman 2020

*Onderstaande tekst is de vertaalde en vrijwel letterlijk uitgeschreven tekst van de lezing van Swami Sarvapriyananda over 'de twee vogels', een thema uit de Muṇḍaka Upaniṣad. De tekstinhoud, zinsopbouw en verloop lijken daardoor soms als schrijftaal niet helemaal logisch, maar dat klopt dus.

Met dank aan Dhr. F. Arav voor aanzet, advies en Sanskrit support.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=89OsBaixqnM&feature=youtu.be>



om asato mā sadgamaya,
 tamaso mā jyotirgamaya,
 mṛtyor mā'mṛtaṁ gamaya,
 om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ



Leid ons van onwetendheid naar kennis
 Leid ons van de duisternis naar het licht
 Lied ons van de dood naar onsterfelijkheid
 Om, Vrede, Vrede, Vrede

Goedemorgen...

Het onderwerp dat vanochtend voor ons ligt is aan hen, die zich al wat langer met Vedānta bezighouden, heel erg bekend. Het is de metafoor van de *twee vogels*; het onderwerp is de twee vogels, en hoe dit gegeven, hoe dit hele concept van twee vogels die in een boom zitten ons leven zoals we dat op dit moment ervaren als het ware omvat en in zich draagt. De mogelijkheid tot spirituele vrijheid en hoe we die spirituele vrijheid kunnen verwerven en wat ons dat brengt, dat allemaal, prachtig, de twee vogels...

Laten we ons meteen rechtstreeks tot het onderwerp wenden. De verwijzing komt uit de Muṇḍaka Upaniṣad. De Upaniṣads zijn zoals we weten de manuscripten van de Vedānta. In de Muṇḍaka Upaniṣad, een van de oudste Upaniṣads, in het derde hoofdstuk, 3.1.1. en 3.1.2, staat dit hele verhaal beschreven, met gebruikmaking van de metafoor van de twee vogels en de boom.

De originele verzen van de mantra gaan als volgt, ik zal ze voor u reciteren in het aloude Vedische Sanskriet, dan zal ik het vertalen en dan ga ik er verder op in, het gaat als zoiets als dit;

*dvā suparnā sayujā sakhāyā samānaṁ vṛkṣaṁ pariśasvajāte;
 tayoranyaḥ pippalaṁ svādvattyanaśnannanyo abhicākaṣīti (1).
 samāne vṛkṣe puruṣo nimagno 'n īśayā śocati muhyamānaḥ;
 juṣṭaṁ yadā paśyatyanyam īśamasya mahimānamiti vītaśokaḥ (2).*²

² (1) Twee vogels samen verbonden als twee vrienden klemmen zich vast aan dezelfde boom. Van hen beiden eet de ene de smakelijke vrucht, de ander kijkt niet etend toe.

(2) In dezelfde boom is de mens ondergegaan door onmacht; hij is bedroefd en misleid. Wanneer hij de ander ziet, de geliefde Heer in al zijn glorie, wordt hij op die manier bevrijd van verdriet.

Heel poëtisch... Wat betekent het? Er is een boom, en in deze boom zitten twee vogels, de lagere vogel en de hogere vogel. En wat de lagere vogel doet is dat het van tak naar tak wipt, de verschillende vruchten bekijkt, er eentje uit pikt en die lekker zoet vindt, hem opeet en op zoek gaat naar nog een andere, weer eentje vindt en ook die eruit pikt. Deze is een beetje bitter, hij doet een stapje terug, probeert iets anders te eten, het eet op deze wijze bittere en zoete vruchten. Dit gaat zo door totdat zich een bijzonder bittere vrucht voordoet. Met de schok van z'n leven, houdt het even op met eten, doet het een stapje terug, kijkt omhoog en ziet de hogere vogel. De hogere vogel, zit daar ergens bovenin, stilletjes, sereen, niet van tak naar tak wippend, niet op jacht naar de vruchten, en er niet van etend; *anaśnan*, niet consumerend; slechts *abhi-cākaṣīti*, kijkt slechts toe, en straalt, de hogere vogel, vredig, kalm, onveranderlijk. En als de lagere vogel daar naar kijkt denkt die *'maar dat is prachtig!'*. Wordt daar door aangetrokken en wipt omhoog, dichterbij de hogere vogel.

Maar wat gebeurt er dan, zoals het nou eenmaal gaat? De lagere vogel ziet weer een bijzonder aantrekkelijke vrucht en denkt *'oké, de hogere vogel kan wel eventjes wachten, ik heb 'm gezien, laat me hier eerst even naar kijken'*, eet van de vrucht en, *geniet* ervan. Heerlijk. En vergeet vervolgens de hogere vogel. Gaat weer van vrucht naar vrucht totdat er weer iets heftigs gebeurt, weer naar boven naar de hogere vogel kijkt, en verder in die richting vordert, en dat is de realiteit van het verhaal van ons spirituele leven. We worden nu eenmaal aangetrokken: en wie zou er nou niet een heilige willen zijn? Maar dat willen we alleen zonder alle gedoe wat er bij komt kijken....

Er is een oud Sanskriet gezegde *"iedereen wil het resultaat ervaren van goed karma, maar niemand wil het goede karma doen"*. Iedereen wil genieten van de zonde, maar niemand blijft het slechte karma dat deze zonden vervolgens opleveren.

Dus... Dit is hoe de kleine vogel van tak naar tak wipt, van vrucht naar vrucht en de hogere vogel vergeet. Maar... uiteindelijk op een bepaalde dag zo'n verschrikkelijke schok ondergaat, een bijzonder bittere vrucht (misschien iets, de dood van een geliefd persoon, iemands eigen onafwendbare fatale ziekte), een werkelijk bittere vrucht, waardoor men zich terugtrekt uit het leven van het zoeken naar en vinden en proeven van allerlei vruchten en zich vervolgens met opzet bewust beweegt in de richting van de hogere vogel. En als hij dan eindelijk dichterbij de hogere vogel komt gebeurt er iets vreemds... De lagere vogel begint van vorm te veranderen, en meer en meer op de hogere *suparṇā*, (gouden, stralende) vogel te lijken, en de lagere vogel begint *zichzelf als zodanig te beschouwen*, stralend in het licht van de hogere vogel. En

uiteindelijk ontwaart de lagere vogel de hogere vogel *in zichzelf* en ziet dat er helemaal geen lagere vogel is, en er in feite ook nooit was. Dat is het spel van Māyā. Er was nooit een lagere vogel, het was altijd al de hogere vogel, die het leven van de lagere vogel droomde. Slechts de hogere vogel blijft over. Tot zover deze metafoor.

Het is een prachtige poëtische manier van het verklaren van het leven, van spiritualiteit, van spiritueel zoeken, van het opeenstapelen van spirituele ervaringen, het pad van spirituele vooruitgang, hierin allemaal prachtig bijeengebracht.

Wat we vandaag zullen doen, is dit alles nader te beschouwen. Laten we de ons beschikbare tijd daarvoor gebruiken, om werkelijk de diepte in te gaan. Wat is de boom, wat is de lagere vogel, wat is de hogere vogel, hoe verhoudt zich dat tot ons leven, hoe verklaart het het geheel van Vedānta...?

Dat is wat we vanochtend zullen doen. Het is een rijke traditie, en er zijn weliswaar vele wegen, maar dat is wat we gaan doen.

Vedānta is de wetenschap van het menselijk wezen, maar dan in de *diepte*. Dat is wat Swami Ranganātha placht te zeggen. De wetenschap van de diepte van het menselijk zijn. Wie zijn we werkelijk, in de diepste kern van onze ware natuur.

Dat is wat Vedānta tracht te onderzoeken. En het begint met het meest duidelijke, meest toonbare aspect van personaliteit, het lichaam. Dus het eerste onderdeel wat we hier dienen te beschouwen is het lichaam... En in dit voorbeeld van de hogere en de lagere vogel wordt het lichaam vergeleken met een boom. In deze boom is er de mens en is er God, er is de lagere vogel en de hogere vogel, in dit lichaam zijn er twee: de Goddelijke Moeder, en haar kind, de devote volgelinge. Dus in dit specifieke voorbeeld wordt het lichaam vergeleken met een boom.

Wanneer we dieper ingaan op dit fysieke lichaam, als we binnenin kijken, ontdekken we een subtiel lichaam. Het fysieke lichaam is in het Sanskriet *sthūla śarīra*. Het subtiele lichaam heet *sūkṣma śarīra*. Zodra we naar binnen gaan ontdekken we het subtiele lichaam. Herinner u, het subtiele lichaam is niet iets theoretisch, niets iets waarin u hoeft te *geloven*, het is geen theoretisch bedenksel of construct. (...stilte...)

Het is iets dat we ervaren.. Het fysieke lichaam? Hier is het! Wat betreft het subtiele lichaam, kijk maar naar binnen..., gedachten, emoties, gevoelens. Het fysieke lichaam kan ik u laten zien, hier is de hand. Mijn gedachten, of mijn herinneringen of mijn verstand kan ik u niet op een fysieke manier laten zien, maar voor mij, voor het subject dat zich hier [in dit lichaam] in bevindt, is het

een *ervaring* in de eerste persoon. Ik kan al die ervaringen op een directe wijze ervaren, we kunnen dat allemaal zelf ervaren, onze eigen gedachten, onze herinneringen, onze gevoelens. En in feite ervaren we dat op een uiterst levendige wijze...

Het subtiële lichaam is dus iets dat we *ervaren*. In Vedānta worden in het subtiële lichaam geanalyseerd en onderscheiden niet minder dan 17 componenten. Niets daarvan hoeft u te geloven, ik zal ze u aanwijzen en dan zult u zeggen, '*ja dat klopt, die bestaan*'. Wat zijn de 17 componenten? De 5 zintuigen, de ogen, het vermogen om te zien, de oren, waarmee we kunnen horen, de tong, om te proeven, de huid, waarmee het mogelijk wordt te om aan te raken en te voelen en de neus, waarmee we kunnen ruiken, de 5 zintuigen; dat is 5. En dan de 5 motorische organen: de hand, het been, (de bewegingsorganen), het spreken, de voortplanting en de uitscheiding. De 5 motorische organen dus, dat maakt 10.

Plus de *prāṇa's*, de levenskrachten in ons, dat wat verantwoordelijk is voor de fysiologische processen die dit lichaam in leven houden: ademhaling, de bloedsomloop, opname van voedingsstoffen en het omzetten daarvan in de opbouw van lichaamscellen en in energie, dit alles, alle fysiologische processen die in het lichaam plaatsvinden, worden van kracht voorzien door wat we prana's, in het Sanskriet *prāṇa's* noemen, in het Chinees heet het *chi*, de *prāṇa's*, de levenskrachten. Het lijkt op een accu, die dit systeem aan de gang houdt, de motor, de energiecentrale. En in Vedānta worden de *prāṇa's*, de levenskrachten onderscheiden in 5 verschillende functies: *prāṇa*, *apāna*, *vyāna*, *udāna* en *samāna*, allemaal met fysiologische functies die duidelijk kunnen worden onderscheiden en waarvan het nu niet nodig is om daar tot in detail op in te gaan, maar ook dat zijn er 5 en die heten de *pancaprāṇa*.

Hoeveel hebben we er tot nu toe? Vijftien. De 5 zintuigen, de 5 motorische organen en de 5 *prāṇa's*. Denk er om dat als we het over de zintuigen en de motorische organen hebben we niet het *fysieke* oog of het *fysieke* oor bedoelen, want die zijn onderdeel van het *fysieke* lichaam. Die zitten al in het fysieke lichaam, in de *sthula śarīra*. Nu hebben we het over het subtiële lichaam, de *sūkṣma śarīra*. Dit zijn de krachten, de functies die door de fysieke organen werken.

Dus: de 5 zintuigen, de 5 motorische organen en de 5 prana's, de *pancaprāṇa*, dat zijn er 15. En dan nog 2 meer: de *geest*, gedachten, emoties; en het *intellect*, dat wat we gebruiken om dit allemaal te begrijpen. Het intellect, het cognitieve vermogen tot begrijpen. Dus, het intellect en de geest: *buddhi* en *manas*. Dat brengt het totaal op 17. Geen van die 17 dingen is iets nieuws, Vedānta vertelt ons hier helemaal niks nieuws, Vendanta benoemt ze slechts,

identificeert de 17 componenten waarover we allemaal zouden moeten zeggen, '*ja, die heb ik....*'

In de klassieke Vedānta wordt het innerlijke orgaan, de *aṇṭahkarana*, soms onderscheiden in 4 delen: de geest, het intellect, het ego en het geheugen. *manas, buddhi, ahankāra* en *citta*. Als je er 4 van maakt wordt het geheel 19. Als je er maar 2 van maakt, geest en intellect, zijn het er in totaal 17. Hoe dan ook, 19 of 17, dit is in de basis het subtiële lichaam.

De verschillen tussen het subtiële en het fysieke lichaam zijn: het fysieke lichaam is waarneembaar, je kunt het zien, het is openbaar, ik kan het zien, u kunt het ook zien. Maar het subtiële lichaam wordt van binnenuit door mij of door uzelf op directe wijze ervaren, als een eerste persoons ervaring. Niemand anders kan het subtiële lichaam ervaren, tenzij iemand telepathisch is en uw gedachten kan lezen, maar buiten dat is uw subtiële lichaam zichtbaar voor u, door uw gewaarzijn. Maar dat is niet het einde van het verhaal. Het subtiële lichaam bestaat en Vedānta zegt dat wat er dieper dan dat gaat behoort tot het causale lichaam, *karaṇa śarīra*.

Stuhla śarīra, het fysieke lichaam, hier, zichtbaar, *sukshma śarīra*, het subtiële lichaam binnenin ons, als directe eerste persoons ervaring. Dieper dan dat spreekt Vendanta van een ander lichaam, '*lichaam*' tussen aanhalingstekens, *karaṇa śarīra*, het causale lichaam. Wat is dit causale lichaam? Wederom niets theoretisch: het is dat wat we ervaren tijdens diepe slaap. Als we gaan slapen. In diepe slaap is er geen ervaren van ons fysieke lichaam of de uiterlijke wereld. Je ervaart geen fysiek lichaam en ervaart zelfs niet de geest, geen gedachten. Slechts in dromen wordt de geest ervaren omdat de geest daar een droomwereld schept. Maar als er geen dromen zijn, in diepe slaap, wordt ook de geest niet ervaren, zelfs het '*ik ben aan het slapen*', ook deze ik, het ego dat aan het slapen is, wordt *niet* ervaren. Die staat van volledige leegheid wordt het causale lichaam genoemd, de *karaṇa śarīra*. In Vedānta wordt gezegd dat deze onwetendheid, de causale onwetendheid onze ware natuur voor ons verbergt. Dat is dus de *karaṇa śarīra*, het causale lichaam.

Wat hebben we tot nu toe? We hebben het fysieke lichaam dat in deze mantra wordt vergeleken met de boom, we hebben het subtiële lichaam met 17 onderdelen en we hebben het causale lichaam. In dit subtiële en causale lichaam is er een gewaarzijn, op dit moment zijn we ons dat via de zintuigen gewaar, en niet alleen *hebben* we gedachten maar we zijn ons ook *bewust* van onze gedachten, we voelen een intelligentie en een gewaarzijn, een bewustzijn in dit lichaam en deze geest. Dit gewaarzijn van de zintuigen dat we nu voelen is niet het zuivere bewustzijn waar Vedānta over zal spreken, maar gereflecteerd bewustzijn, dat *cidābhāsa* wordt genoemd. Dus hebben we een

vierde component, *cidābhāsa*, het gereflecteerde bewustzijn. Als er gereflecteerd bewustzijn is moet er ook een origineel zijn. Datgene dat gereflecteerd wordt en wat het *getuige-bewustzijn* wordt genoemd.

Dus hebben we nu 5 factoren, 5 elementen: wat zijn die 5 elementen? Eén is het fysieke lichaam, één is het subtiële lichaam met z'n 17 onderdelen, één is het causale lichaam, de oorzaak van onwetendheid die onze ware natuur voor ons verbergt, en één is het gewaarzijn dat wordt gereflecteerd in het causale en subtiële lichaam; de essentie van het gewaarzijn dat we nu ervaren, de *cidābhāsa*, het gereflecteerde bewustzijn en tenslotte, datgene waar het uiteindelijk om gaat: de hogere vogel, die het zuivere gewaarzijn is, of wat Vedānta het getuige-bewustzijn zou noemen, de *sakṣi*. In het Sanskriet: *stuhla śarīra, sūkṣma śarīra, karaṇa śarīra, cidābhāsa, sakṣi*, een hele lijst. Maar we zouden op z'n minst de eerste vier rechtstreeks moeten kunnen identificeren, op dit moment: ja, hier is het fysieke lichaam, kijk naar binnen, ja hier is het subtiële lichaam, mijn ademhaling, mijn gedachten, de geest, de zintuigen, de motorische organen, en als je daar voorbij probeert te denken loop je tegen een muur van leegte, op dit moment, zonder in diepe slaap te gaan, die leegte voorbij gedachten is het causale lichaam, *karaṇa śarīra*. En het bewustzijn dat daar doorheen schijnt, *cidābhāsa*, het gereflecteerde bewustzijn. En, zegt Vedānta, er is een getuige-bewustzijn, een zuiver bewustzijn, *sakṣi caitanya*.

Laten we dit toepassen op het verhaal met het voorbeeld van de twee vogels: het lichaam is natuurlijk de boom, en dat heldere bewustzijn dat ons nog niet helemaal duidelijk is, ons nog niet bekend voor komt (als u weet wat het is hebt u geluk, en hoeft u deze lezing niet bij te wonen ☺), dat heldere bewustzijn is wat we in werkelijkheid zijn.

Volgens Vedānta is dat wat we werkelijk zijn. De lagere vogel is het interessante gedeelte, wat is die lagere vogel in deze structuur, in de vijf componentenstructuur van de menselijke persoonlijkheid? De lagere vogel is het tussenliggende drietal: het lichaam is de boom, de lagere vogel is het subtiële lichaam, het causale lichaam en het gereflecteerde bewustzijn. Maar als we het over het gereflecteerde bewustzijn hebben is dat impliciet het getuige-bewustzijn. Op het moment dat we het over maanlicht hebben impliceert dat ook de aanwezigheid van de zon, ondanks dat we de zon niet zien. Zonder zon is er geen maanlicht. Als je spreekt van een gereflecteerd gezicht in de spiegel is dat ook inclusief het originele gezicht, want zonder het originele gezicht zou er niets gereflecteerd zijn. Dus spreken we van gereflecteerde bewustzijn, dat waar we ons nu bewust van zijn, waar we nu gebruik van maken. En in Vedānta is het altijd behulpzaam om dat wat er gezegd wordt te doorgronden in onze eigen persoonlijke ervaring.

Wat we hier nu op dit moment ervaren en wat ik hier sta te vertellen zijn niet twee verschillende dingen. Ik benoem de dingen slechts. En bij elke stap, kijk of wat er gezegd wordt overeenkomt met wat *u* aan het ervaren bent. Dus het gewaarzijn dat we op dit moment hebben, in dit lichaam en deze geest, het gereflecteerde bewustzijn, dat houdt in dat het pure bewustzijn of het getuige-bewustzijn ook aanwezig is, als *dat* wat gereflecteerd wordt. Dit is dus de lagere vogel. Het subtiele lichaam, het causale lichaam en het gereflecteerde bewustzijn, plus, inclusief het getuige-bewustzijn. De hogere vogel is alleen het getuige-bewustzijn. Dus nu is het beeld volledig.

En wat gebeurt er dan? De lagere vogel voelt zich bewust, heeft een geest en een intellect en de zintuigen, zit in dit lichaam, identificeert zich volledig met dit lichaam en ziet nu de vruchten die overal in de rondte hangen. Goede en slechte. En het kent niet zichzelf als 'volmaakte natuur', ervaart zichzelf als onvolmaakt, onderhevig aan ziekte, ouderdom, sterfelijkheid, enzovoort. En wenst het vervolmaking, volledige vervulling door het ervaren van de dingen. Het ziet zichzelf als een ervarende: ik heb ogen, in ben bewustzijn in een geest met ogen en oren, ik kan de dingen zien en horen, ik heb een tong, ik kan dingen proeven, en al die ervaringen geven me een of ander plezier, of soms, ellende. En wordt het, zoals het in het Sanskriet wordt genoemd, *bhuktah*, de ervarende. Wie wordt er de *bhuktah*, ervarende? De lagere vogel, want die is het gereflecteerde bewustzijn met de zintuigen. Het wordt ook *kartā*, de doener, iemand die handelt, omdat het handen en voeten en een tong heeft, dingen kan vastpakken. Ik kan rondlopen, ik heb een tong om te spreken, dus verricht ik handelingen. Dus is de lagere vogel een *kartā bhuktah*, een doener en een ervaarder. Soms wordt *bhuktah* vertaald als genietter, maar genietter dekt *niet helemaal* ☺ de lading De meeste van onze ervaringen zijn immers niet allemaal genietingen, meestal is het een mengeling van genietingen en ellende.

Dus, hier is de wereld, hier ben ik, ik zie de wereld met mijn ogen, hier is mijn lichaam met de zintuigen, ik ervaar het lichaam en de zintuigen met mijn geest, en er is hier het bewustzijn dat op directe wijze de geest ervaart. Dit schepsel, deze verschijning (wijst op het eigen lichaam) die we gewoonlijk als onszelf beschouwen, wordt de lagere vogel genoemd. Śaṅkarācārya gebruikte de frase '*avidya kāma karma*': omdat we onszelf niet kennen als de hogere vogel, omdat we dat als iets zuiver theoretisch beschouwen of ons er zelfs niet eens van bewust zijn, denken we dat wat voor ons ligt de realiteit is en van daaruit wordt begeerte geboren (ik wil dit, ik wil dat niet). En vanuit die ontstane begeerte ontstaat handeling. Voor wat ik wil, werk ik wanhopig om het te verkrijgen, voor wat ik niet wil, ik werk wanhopig het te vermijden, en vanuit die handelingen wordt als resultaat van handeling *karma vela*

(veelvuldig karma), *karma* geboren. En als gevolg van de resultaten van handeling is er ons leven en onze dood. Omdat er resultaten van handelingen zijn, zullen we deze resultaten in dit lichaam moeten ondergaan, en als dit lichaam eenmaal is uitgeput, sterft het lichaam, en vliegt de lagere vogel uit en verwerft een ander lichaam. Om welke reden? Om de resultaten van de handelingen die het in vorige lichamen heeft verricht te kunnen ondergaan. Dus is het gevangen in de cyclus van geboorte en dood. Dat is wat er mee gebeurt.

Het tweede vers, *samāne vṛkṣe puruṣo nimagno*, verklaart de moeilijke situatie waarin de mens zich bevindt: wat overkomt ons? Allereerst, *nimagnah*, zijn we ondergedompeld in dit lichaam, *nimagnah* betekent letterlijk, sterk verweven, er sterk aan vasthoudend. We denken dat we dit lichaam zijn; ondergedompeld betekent geïdentificeerd. Wat onze filosofische lectuur ook is, welke Vedānta we ook beoefenen, in de staat van *onwetendheid* is onze situatie 'ik ben dit lichaam'. Zeker, ik heb een geest en ik heb een lichaam, ik heb een lichaam met een geest, ik heb bewustzijn, ik ben een lichaam met een geest en bewustzijn. Maar ik *ben* dit lichaam? Dat *denk* ik, dat *voel* ik en zo gedraag ik me ook. Dat is hoe ik mijn leven heb ingericht. Dat heet: *nimagnah*, het geïdentificeerd zijn met, het vasthouden aan het lichaam. Dat is wie ik ben. Wat gebeurt er als resultaat daarvan? Ieder probleem van het lichaam wordt *mijn* probleem. Pijn in het lichaam, het doet zeer, dat is *mijn* pijn.

Weet u, we maken ons dagelijks druk over grote kwesties in de waan van de dag: de oorlog in het Midden-Oosten, of de aftakeling van het milieu, de teloorgang van onze levensplek, allemaal heftige onderwerpen vandaag de dag. Maar weet u, één speldenprik in m'n grote teen trekt onmiddellijk meer aandacht, veroorzaakt meer ellende, zonder dat er over nagedacht hoeft te worden, dan zelfs de grootste etnische slachtpartij, duizenden kilometers verderop ergens in het Midden-Oosten. Dat komt omdat onze aandacht, onze hele opvatting over onszelf volledig lichaamsgeoriënteerd is. Dus ieder probleem van het lichaam wordt mijn probleem. Het lichaam is onderhevig aan geboorte, aan groei, aan bestaan. De zesvoudige veranderingen waar Vedānta over spreekt: *jayate*: geboorte, *asti*, komt tot bestaan, *vardhate*, groeit, *vipariṇāmate*.

Ik kwam bij de dokter met een kwaaltje en die zei, wel, Swami, het gaat goed, bent net je veertiger jaren binnengekomen. Straks komen de vijftiger jaren en dan komt *apakṣayate*, de aftakeling. Als teenager denk je dat alles zo blijft of dat het allemaal beter wordt, maar dat is niet zo... Het lichaam is immers

onderhevig aan geboorte, groei, volwassenheid, verval en aftakeling en tenslotte de dood.

Op een medische conferentie zei een dokter dat we vandaag de dag op het niveau zijn beland waarop we u een *lang* leven kunnen beloven, maar niet ook een *goed* leven. Als je langer leeft kun je langer lijden dan gewoonlijk. Dus *apakṣayate*. Het lichaam takelt af. U kunt het aftakelen hanteren, zeker, als u gezond leeft, glutenvrij.. (gelach), dat is geen slecht idee, je doet een hoop lichamelijke oefeningen en eet een hoop glutenvrij groen en wat al niet meer....

Iemand in India vertelde me toen ik naar Amerika ging dat ze in Amerika nogal gek zijn op gezond voedsel en dat je daar gezond moet eten, dus vroeg ik hoe ik kon weten of iets gezond was. Er is een eenvoudig criterium: als het smakeloos is, is het gezond. Als het lekker smaakt is het niet goed voor je.. Maar wat probeer je daar allemaal mee te bereiken? Vanwaar die enorme inspanning? We proberen het onafwendbare, onvermijdelijke verval en aftakeling en vernietiging van de boom, het lichaam...

Zeker, het is goed om een gezond leven te leiden. Wat betreft de slogan "Glutenvrij is goed voor u", toen ik hier naar Hollywood toe reed zag ik een enorm reclamebord met "Glutenfree Vodka" en toen dacht ik, ja, dat is vast goed voor je..

Maar dit is waar het om gaat: We proberen het onvermijdelijke verval en de aftakeling en de vernietiging van het lichaam te vermijden... Dat is wat er gebeurt als je je vastklampt aan het lichaam. En we klampen ons ook vast aan het subtiele lichaam: ieder probleem van het subtiele lichaam wordt mijn probleem. Als iemand iets beledigends zegt, het gevoel van belediging van pijn en van vernedering in de geest... ik ben beledigd, vernederd en gekwetst en blijf de hele dag woedend. Maar het is de *geest*, dat is niet *u*. Als dat niet duidelijk is, bedenk u dan: op het moment dat u gaat slapen, op het moment dat geest op "uit" gezet wordt, waar is dan de pijn, waar is de vernedering? Het was in de geest, en ik, geïdentificeerd met de geest, maak er *mijn* probleem van, en blijf daar mee doorgaan. Een flinke dreun op je kop, amnesie, en je bent alle problemen vergeten. Dus, geïdentificeerd met de geest, worden problemen van de geest *mijn* problemen.

Het is alsof iemand (in een droom) naast een open riool staat, die heeft u hier niet, u heeft geluk, maar in sommige oude steden in India zijn er nog immer open riolen. En een jongen die er staat zegt, 'wat is het smerig hier, en het stinkt hier verschrikkelijk!' Tja, Het enige wat je moet doen is uit de droom

stappen, het heeft geen zin daar te blijven staan en te klagen dat het er zo vies is en stinkt.

In dit lichaam staand/zittend klaag ik, oh, over fysieke problemen en ziekte en moet ik naar de dokter en de verzekeraar vergoedt het niet. Zijn er problemen in de geest: hij of zij heeft dat tegen mij gezegd, en ik hou het lekker vast, het meest kostbare in de wereld, *mijn* belediging. We houden van onze vrienden, maar we houden ook van onze vijanden, met grote inspanning klemmen we ons aan hen vast.

Dat is allemaal *nimagno* vanuit de associatie dat *ik dat ben...* The Good, the Bad and the Ugly, ik ben het allemaal zélf en als gevolg daarvan is er *śocayitr* lijden, neerslachtigheid, vrees, angst voor wat er staat te gebeuren, spijt: waarom heb ik dat gezegd, waarom heb ik dat gedaan? Dat is het verleden! Of de toekomst: angst, of de verwachtingen dat er iets goeds gaat komen. Dat komt allemaal door *śocayitr*, *śocayitr* betekent lijden, als gevolg van identificatie met het lichaam. En *anīṣayā*, hulpeloos. We krijgen heel snel in de gaten hoe hulpeloos we zijn. Onze begeerte overtreft in enorme mate onze mogelijkheden en capaciteiten. En dan, het eerste wat we leerden in de studie economie was de vraag "Wat is economie?" Het is de poging om de beperkte bronnen, schaarste aan bronnen af te stemmen op de oneindige vraag. We hebben oneindige wensen, bij schaarste aan middelen. Hoe geef je dat een plek, dat is het terrein van de economie, van wat men de decimale wetenschap noemt, wat daar uit wordt geboren. En dus ontstaat hulpeloosheid, zijn we fysiek hulpeloos. We weten niet hoe kwetsbaar onze lichamen zijn.

Ik herinner me dat ik een keer aan de ontbijttafel zat met vechtsporter, een van de meest indrukwekkende mensen die ik ooit tegenkwam, fysiek een doodnormaal, stil en kalm ogende persoon, heel gewoontjes, maar een buitengewoon dodelijk persoon. Hij zat daar en zei, "Weet je, ik zat net te denken, zonder van m'n plek te komen ken ik vier manieren om je hier ter plekke te doden." M'n nekharen gingen overeind. Hij had hele vreemde ogen, een soort goudbruine ogen. Maar alles is zo kwetsbaar, onze lichamen zijn zo teer, hulpeloos, fysiek hulpeloos.

En dat geldt nog veel meer voor de geest, onze geesten zijn zo gevoelig. Swami Vivekananda zei: "*Slaven zijn we, allemaal, slaaf van het goede woord, slaaf van het slechte woord. Het minste of geringste gedoe in de buitenwereld werpt onze geest in de grootse beroering. Klein complimentje en we zweven in de wolken, klein verwijtje en we lopen helemaal leeg in woede en haatdragendheid. Slaaf! Hulpeloos*". Helemaal als het over relaties gaat, als je het uitbreidt tot voorbij jezelf. Stel je voor, iemand zei tegen me "Swami, jij hebt mazzel, want het ergste wat jou kan overkomen betreft je

eigen lichaam, je bent een monnik. Maar stel je voor, de situatie van een vader of een moeder wier kind lijdt, stel dat het aangeboren is, dat het iets chronisch is. We kunnen niets doen aan het lijden van het kind. Men kan er niets aan doen. Je kunt slechts een beetje helpen, maar dan wordt het toch weer slechter, wordt het een levenslange worsteling, ik ken zulke ouders. Ouders die kinderen hebben met problemen, die niet voor zichzelf kunnen zorgen waarbij de ouders worstelen en worstelen en lijden en lijden, misschien lijden ze wel meer dan de kinderen zelf. En maken zich zorgen over wie het voor hun jongen of meisje gaat zorgen als ze er zelf niet meer zijn. Hulpeloos, volledig hulpeloos. Dus is ons leven *anīśayā*, onmachtig, hulpeloos en misleid *muhyamānah*.

Misleid? Hoe worden we misleid? Wat we doen? We proberen dingen beter te maken door ze te veranderen.

Oké, we zijn in moeilijkheden, laten we eens kijken hoe we uit de problemen kunnen komen. En in de misleiding denken dat we door een verandering in ons leven aan te brengen we het probleem zullen oplossen. Van iPhone 6, naar iPhone 7. Verandert er wat? Ja.. Als ik de Honda vervang door een Tesla worden alle problemen opgelost, mijn problemen, milieuproblemen, de problemen van de wereld, het wordt allemaal opgelost. Het naïeve geloof is dat technologie onze problemen gaat oplossen, en dat doet het ook wel. Maar niet het *fundamentele* probleem van het menselijke bestaan, deze diepe, eeuwig aanhoudende ontevredenheid, in mensen die levens van stille wanhoop leiden. Dat is nog nooit opgelost. We zijn weliswaar een heel eind gekomen, niet alleen van de Honda naar de Tesla, van de T-Ford naar de Tesla en het heeft problemen opgelost. Het heeft Ford rijk gemaakt, het maakt Elon Musk rijk, maar uiteindelijk...

Lost het de fundamentele problemen van de menselijke natuur op? Nee. Door uiterlijke veranderingen aan te brengen verander je het huis, van een voorstad flatje naar een huis met zicht op zee, of je verhuist van New York naar Californië, mooi weer.. Dus je brengt verandering aan in het uiterlijke leven. Lost dat het probleem op? Nee.. Het lost het probleem niet op. We zullen onszelf moeten veranderen, slechts dan zal het probleem worden opgelost, dat is echt een beter idee. Dus als je probeert je familieleden te veranderen, echtgenoot, vrouw, kinderen, dat blijkt heel erg moeilijk, onmogelijk. Het was al zo moeilijk om onszelf te veranderen, hoe kunnen we verwachten dat we iemand anders kunnen veranderen?

Kinderen bezorgen je hoofdpijn. Een dokter vertelde me onlangs dat een hoop volwassenen tegenwoordig regelmatig op het toilet zitten. Hij vroeg ze waarom, en ze zeiden dat ze zich verstopten voor de kinderen. De kleine

terreur. Het is bijna onmogelijk om anderen te veranderen, er ligt een enorm gewicht van eerdere levens *saṃskāra's* en dus is het al erg moeilijk om onszelf te veranderen, dus hoe kunnen we dan iemand anders veranderen.

Je moet het proberen, je moet wel het goede voorbeeld geven, zeggen wat er gezegd moet worden, maar anderszins kun je niks doen.

Er is het oude verhaal van de krulstaart van de hond. Iemand deed een grootse meditatie met het doel zijn wensen te kunnen vervullen. Er verscheen een spook aan hem, (zijn Guru gaf hem een mantra en zei dat er bij gebruik van deze mantra een spook zou verschijnen dat alle wensen kan vervullen, maar hij zei erbij, denk erom dat je het spook steeds bezighoudt, want anders loop je gevaar.) In feite is het spook onze geest. Dus het spook verscheen voor de man en zei: "Ik vervul al je wensen, vertel op wat je wenst..." "Fantastisch! Ik wil graag heerlijk eten." en hup, onmiddellijk verscheen er heerlijk eten. "Hup klaar, zei het spook, en vlug, vertel me wat je wilt, want als je me dat niet vertelt, dood ik je..." Het spook is net als de geest. Als je hem op de juiste manier bezig houdt werkt hij voor je, maar als je hem niet bezighoudt zal hij je vernietigen. Dus zei hij "Bouw een huis voor me.." en enkele seconden later was het huis klaar. "Oh eh, geef een enorm bedrijf" en enkele minuten later was het bedrijf gereed. Nu werd de man bang. "Kom, vlug, vlug, vertel op!" zei het spook, "anders draai ik je je nek om.." Dus de man holde naar zijn Guru, viel voor de voeten van de Guru en zei 'Oh wat ben ik in een verschrikkelijke ellende terecht gekomen, vergeef me dat ik om die mantra vroeg.' Maar het spook zit achter hem aan en komt aan in de ashram. "Help me! Hij gaat me vermoorden.. en ik kan me niets meer bedenken wat ik wil!". Toen zei de Guru, "Kijk dat hondje daar, vraag maar aan het spook of hij die de krul uit het staartje wil halen". De man deed het verzoek aan het spook en het spook maakte het staartje heel behoedzaam netjes recht. Dat is makkelijk. Maar op het moment dat je het staartje loslaat krult het weer terug. Dus het spook probeerde het nog een keer maar weer krulde het terug, en het spook was verbluft.. Ik ben het machtigste spook van het universum, ik kan alles, wat is dit, in welke ellende ben ik terechtgekomen, zo'n taak heb ik nog nooit gehad! En het bleef maar aan de gang met het rechte trekken maar steeds krulde het staartje weer terug. En dat is waar het spook nog steeds mee bezig is. En de man is in veiligheid.

Dat is waar het 'proberen te veranderen van de wereld' op neer komt. Het gaat niet lukken. Dat is hoe het leven verloopt totdat, *yadā*, totdat, misschien door een groot geluk, misschien goed karma uit het verleden, misschien de zegeningen van de Guru, hoe dan ook, we het pad kruisen van het spirituele leven. Komt er een werkelijke oplossing voor de menselijke problemen, *juṣṭam yadā paśyatyanyam iśam* zegt de mantra. Misschien vertelt de Guru

over het spirituele leven, misschien komt u iemand tegen. Iemand zei, ik woon hier al zoveel jaren, en ik had geen idee van deze plek, Vedānta Society. Dus kom en volg de lessen, woon de lezingen bij. Dus tot aan dat punt, waar de mogelijkheid zichzelf onthult, wat is die mogelijkheid? De spirituele leraar, de Guru, of de Upaniṣads komen in zicht en vertellen je iets heel interessants, en zeggen: "in al deze ellende, in dit hele gedoe, hier op deze plek, in dit lichaam, is er één die voor altijd boven al deze problemen uitstijgt. Zoek dat eens uit, probeer dat te ontdekken."

Er is deze hogere vogel, het bestaan ervan wordt uitgelegd door de Guru. Aanvankelijk misschien binnen de woordenschat van dualistische religie. U weet, Vedānta zegt "*u bent God, u bent één met Brahman, u bent zuiver bewustzijn, u bent de hogere vogel*" maar het kan zijn dat men daar niet begint. Het kan zijn dat men begint met "Er is een probleemloos bestaan, en ik noem het God, *Nirvāṇa*, de Hemel, *Viṣṇu*, *Śiva*, *Kali*, iets verschillend van mij. Dit gezegde is erg populair binnen de school van de dualistische Vedānta, waarom?: *dvā suparṇā sayujā sakhāyā*, er zijn twee, in dit lichaam zijn er twee, de lagere vogel en de hogere vogel, de dualistische school wijst daar onmiddellijk op, kijk dan, twee! Niet één. Dus God en het levende wezen, de individuele *Jīva*, zijn verschillend... Dus daar kun je mee beginnen. Het woord wat hier gebruikt wordt is *juṣṭam*, de geliefde, de hogere vogel, het hogere bewustzijn, het getuige-bewustzijn in onszelf in plaats van rechtsreeks te zeggen *ik ben dat*. We kunnen het ons voorstellen als God, van hieruit, we kunnen het adoreren, het dienen, we kunnen erover mediteren en de hele voorstelling van de dualistische religie in de Vedānta manier van kijken is gebaseerd op dit idee. Onze eigen werkelijkheid, de hogere vogel, begint met te zien dat die er is, door er in te geloven, door het te beschouwen, door er aan te denken. Dit is hoe het spirituele leven begint.

Als we er een beetje dieper op in gaan, dringt het tot ons door, toont de Guru ons, toont Vedānta ons: *je bent niet het lichaam*. Je bent zelfs niet de *geest*, zelfs niet de *zintuigen*, niet het *intellect*, zelfs niet het *bewustzijn dat in dit lichaam gereflecteerd* wordt. U bent het zuivere bewustzijn dat gereflecteerd wordt, dat werkt door dit lichaam en deze geest; je bent niet de lagere vogel, je bent de hogere vogel. En als we dit proces doorlopen, met verschillende technieken, en er een heel scala aan spirituele oefeningen zich aan ons presenteert, kunnen we onszelf niet ineens realiseren als de hogere vogel. Dat blijkt erg moeilijk, zelfs als we diep in de Vedānta duiken. Het moment dat u hier naar buiten loopt en de snelweg op rijdt, is de hogere vogel verdwenen, het is allemaal de lagere vogel. Iemand zei: 'Swami, wat is er met me gebeurd, ik denk dat ik vogelhersens heb gekregen.'

Dat komt omdat de geest niet is voorbereid. De lagere vogel moet worden voorbereid op het begrip. Een van de voorbereidingen komt door werk, door ervaring, door de verschillende vruchten van de wereld te eten. Vedānta doet daar heel ontspannen over. Zegt niet dat je ergens in moet geloven, zegt zelfs niet dat je dit of dat moet volgen, dreigt je anderzijds ook niet met de hel en vergelding, niets van dat alles. Wil je de wereld en wil je de wereld ervaren? Ga je gang, hij is er, en is zelfs bedoeld voor je ervaringen. Ga vooral je gang. We hebben alle tijd. Met de tong in de wang zei Swami Vivekananda "Neem alle tijd die je wilt, neem je hele leven, neem vele levens....". Dat is wat we aan het doen zijn geweest. En als je het idee hebt dat het niet werkt, wordt het 'meer van hetzelfde', variaties op hetzelfde thema, dat is wat het leven is.

Wij zeggen dat we er zijn, iedere zondag. We beginnen om 11.00, kom gerust. En stap voor stap wordt ons uitgelegd: eerst wat betreft werk, hoe je werk dat wordt gedaan uit begeerte, voor *mijn* eigen ervaring en plezier, transformeert in werk dat gedaan wordt uit *dienstbaarheid*, beschikbaarheid, *karma yoga*. Hoe we de geest voorbereiden op deze hogere kennis: door dienstbaarheid, door rituelen, door gebed en, door meditatie. De Sanskrit naam hiervoor is *upāsana*. Hoe we ons de hogere vogel in onze fantasie kunnen voorstellen, erop mediteren, met behulp van mantra's, visualisatie en zovele zaken. En als de geest dan voorbereid is, komt door het eigenlijke onderricht van de Vedānta, die leert '*Dat Zijt Gij*', die hogere vogel waar je je voor ingezet hebt, waar je in geloofd hebt, waar je op probeert te mediteren, *dat* is wat je bent.

Dat ben je. Weet u, als ik mijn gezicht in de spiegel zie is wat ik zie de spiegel en het gereflecteerde gezicht. Ik zie niet mijn oorspronkelijke gezicht. En stel dat ik m'n oorspronkelijke gezicht was vergeten, dan zou ik denken dat ik dat was, het gezicht in de spiegel. Wat Vedānta doet is te proberen om me voorzichtig van het gezicht in de spiegel naar m'n oorspronkelijke gezicht te brengen. Het probleem is dat ik m'n oorspronkelijke gezicht niet kan zien, ik kan het slechts in de spiegel zien. Het gereflecteerde gezicht is het gereflecteerde bewustzijn. Het getuige-bewustzijn is het oorspronkelijke gezicht.

En de Upaniṣad zegt *sakhāyā*, de twee zijn vrienden, de lagere en de hogere vogels zijn vrienden, ze helpen elkaar. Hoe helpen ze elkaar? Dat is de moeite van het begrijpen waard. De hogere vogel, het getuige-bewustzijn, is bestaan, bewustzijn en geluk. Wat doet het? Het leent bestaan en bewustzijn uit aan de gehele schepping. Hier houdt de metafoor op. Je kunt de metafoor niet te ver optrekken. Het is het zuivere bewustzijn, de hogere vogel, de getuige, *sakṣi chaitanya*. Vanwege dat hebben we bewustzijn, vanwege dat zuivere bewustzijn zijn we in staat om te horen wat ik zeg, bent u in staat dit allemaal

te zien, in staat om te denken, om te voelen, bent u in staat om zich te herinneren, bent u in staat om te genieten en om te lijden. Allemaal vanwege dat zuivere bewustzijn. Alleen *DAT* sijpelt door de geest en het intellect en maakt alle ervaring mogelijk. En wat doet de lagere vogel voor de hogere vogel? De lagere vogel doet ook iets voor de hogere vogel. Het voorbeeld van de spiegel is heel interessant. Het gereflecteerde gezicht kan alleen bestaan vanwege het oorspronkelijke, het oorspronkelijke gezicht geeft het gereflecteerde gezicht haar bestaan. Wat doet het gereflecteerde gezicht voor het oorspronkelijke gezicht? Het maakt het manifest, zichtbaar. Ben ik in staat om als object te kunnen zien wat geen object is. Door het te objectiveren word ik in staat gesteld om te ervaren, oh.. *dat* is waar ik op lijk. Zolang ik denk dat ik dat daar op lijk is het prima. Dat is voor mij het zelfde als te zeggen: de lagere vogel die zich realiseert ik ben de hogere vogel, ik wordt gereflecteerd als de lagere vogel, ik ben bestaan, bewustzijn en geluk, functionerend door middel van lichaam en geest als deze individuele persoon. Dan is het goed...verlicht.

Maar als ik me niet bewust ben van de hogere vogel, als ik me helemaal niet bewust ben van het zuivere bewustzijn, het getuige-bewustzijn en ik denk dat ik het lichaam en de geest ben, het lichaam, het innerlijk lichaam en de geest, is het als dat ik denk, oh, ik ben het gezicht in de spiegel. Maar ik ben niet het gezicht in de spiegel. Het gezicht in de spiegel is een reflectie die haar bestaan ontleent aan mijn oorspronkelijk gezicht, net als het bewustzijn dat we op dit moment voelen een reflectie is van wie u bent. Als je dit kleine stapje kan maken, van de spiegel naar het oorspronkelijke gezicht, op dit moment, als u het kleine stapje kan maken van bewustzijn in de geest naar u, uzelf, dat zou verlichting zijn... Het is de moeite waard om hierop te mediteren.

Een swami vertelde me hoe hij oefende. In de *Himālāya* 's werd hij beschouwd als een verlicht persoon. Hij zei dat hij in de ochtendwandeling als hij stevig doorliep langs de oevers van de Ganges in zijn hoofd een mantra reciteerde. In het oeroude vuuroffer van de Hindoes was het gebruikelijk om een ablatie (het symbolisch loslaten van iets) in het vuur te gooien, je offert iets aan het vuur, *Svaha* is het woord waarmee je zegt, 'ik offer dit', meestal geklaarde boter of zoiets. Dat paradigma gebruikte hij, en hij zegt daarmee,: 'In het vuur van bewustzijn dat ik ben, offer ik het loslaten van het universum'. Wat ik ook ervaar, de uiterlijke wereld, het lichaam, andere mensen, al die ervaringen, offer ik doorlopend als een loslaten in het vuur van bewustzijn dat *ik ben*. Denk daar maar eens over na.

Wat een spannende manier van kijken naar de ervaringen van de wereld. Wat u ook doet, wat u ook ziet, wat u ook eet, wat voor een ervaring u ook heeft,

goed, slecht en lelijk, het is een loslaten, in het vuur van bewustzijn. U gooit het in het vuur. Letterlijk genomen wordt het ook in u gegooid, toch, hier ben ik, het vuur van bewustzijn, en iedere ervaring is iets dat in mij gegoten wordt... Hij oefende op die manier. Totdat realisatie zich toont: ik *ben* dat bewustzijn. Dus de *spiegel* maakt het bewustzijn, het *onzichtbare gezicht* zichtbaar. Het gereflecteerde bewustzijn, het kleine wezen, maakt het zuiver bewustzijn tastbaar, waarneembaar, in wisselwerking, je kunt er in de wereld iets mee doen, maar dat *ben* je niet. Wat doet het oorspronkelijke bewustzijn voor het gereflecteerde bewustzijn? Het geeft het haar uiteindelijke bestaan. Zonder het oorspronkelijke getuige-bewustzijn zou het gereflecteerde bewustzijn helemaal niet bestaan. Het kleine wezen zou er helemaal niet zijn.

Dus de verschuiving van wie ik ben van het bewustzijn dat gevangen zit in dit lichaam en deze geest naar het oorspronkelijke bewustzijn, het getuige-bewustzijn, van dat wat gereflecteerd wordt in de spiegel van bewustzijn naar het oorspronkelijke, dat is Vedānta. Dit is waar het om gaat, de verschuiving van het ik van de lagere vogel naar de hogere vogel. En wat gebeurt er dan?

.. *iśamasya mahimānamiti vītaśokaḥ* ... Prachtig, onze hele kijk op de wereld verandert, eerder was het leven worstelen en streven, op een of andere manier overeind blijven in deze wereld, trachtend geen slecht mens te zijn en trachtend een goed mens te zijn, trachtend niet te falen en geen verliezer te zijn, trachtend om in dit leven succesvol te zijn, waarmee we ons definiëren als de lagere vogel en daarmee tot het aanhoudende geworstel. Gedoemd tot sterven, en herhaling in een volgend leven en herhaling in een volgend leven. Dat wordt getransformeerd, de boom en de lagere vogel en de vruchten en in feite het hele woud wordt gezien als de glorie van de hogere vogel. Het behoort allemaal aan de hogere vogel, het veld van ervaring van de hogere vogel. U, als de hogere vogel, u als zuiver bewustzijn, u bent niet onderhevig aan de dood, het lichaam sterft, u bent niet onderhevig aan de dood, niets van u sterft als het lichaam sterft. U bent niet onderhevig aan teleurstelling, niet aan frustratie, niets van dat alles, al dat soort zaken komen en gaan in de geest en op het moment dat u zichzelf realiseert als het onveranderlijke bewustzijn, *cidānaṁdarūpam śivo'ham*³, ik ben de belichaming van kennis en gelukzaligheid, ik ben Śiva, het moment dat u zich dat realiseert, dan zal ook de geest niet onderhevig zijn aan frustraties en teleurstellingen.

Het leven wordt een vreugde. Het volledige universum wordt gezien als de glorie van de *Ātman*, die het getuige-bewustzijn dat in zichzelf schijnt als dit hele universum, overstijgt. Het wordt een zich verheugen, verblijden.

³ Uit Śaṅkara's *Nirvāṇa Śaṭkam* (HT)

Genieten is vreugde, zelfs het zo genoemde lijden van de wereld geeft vreugde.

Sri Ramakrishna had kanker. Zijn volgeling Hari Maharjan vroeg hem hoe hij zich voelde en SR antwoorde *'Oh, ik heb zo'n pijn vandaag..'* Toen zei Hari Maharjan *"Maar Heer, ik zie dat u in grote vreugde verblijft.."*, wat een wrede opmerking tegen een kankerpatiënt, maar Sri Ramakrishna barstte in lachen uit en zei *'Och, die kwajongen [ahaṅkāra] heeft me te pakken. Het is waar dat ik eigenlijk vreugdevol ben, zelfs middenin deze kanker waarbij het lichaam aftakelt en zal sterven, en er is inderdaad pijn, als het lichaam aftakelt en er ziekte is zal er ook pijn zijn, maar ik ben voorbij dit alles. Ik ervaar het en overstijg het tegelijkertijd, dat is het mysterie.'*

En het is niet dat we dit niet begrijpen. Het is mogelijk. Het is als 'Hier is de spiegel, ik wordt gereflecteerd in deze spiegel, en de spiegel wordt vies of breekt in stukken, de reflectie wordt eveneens vies en gebroken, verborgen, maar dat betekent niets voor het oorspronkelijke gezicht dat nu op die manier wordt gereflecteerd. Precies op dezelfde wijze rijst het gevoel dat het allemaal een voorbijgaande voorstelling is, die zich voordoet in het bewustzijn dat ik ben. Dus wordt juist deze wereld, deze wereld van lijden en worsteling waar de lagere vogel in verzeild was geraakt, wordt nu een koninkrijk der hemelen, een plek van glorie en vreugde en licht. Dat is de werkelijke aard van onze ervaringen. Het is vanwege onwetendheid, vanwege de afstand tussen de lagere en de hogere vogel, voorgesteld als de vogel die van tak naar tak naar boven wipt. Maar dat is geen fysieke afstand, u hoeft nergens heen te gaan om de hogere vogel te vinden, die is hier al, u bent het. U hoeft niet te wachten om de hogere vogel te vinden. Geloof u dat als u hier iedere zondag komt dat u dan na uw dood Brahman zult vinden? Nee, nee, nee, nee! Er is geen leemte van tijd, geen leemte van ruimte.. Het is hier al, het is op dit moment, het is uw Zelf.

Het verschil is...., wat is het verschil? Het verschil is, waarom zijn we hier? Het verschil is, de reis is slechts van onwetendheid naar kennis. Van niet-weten naar weten. Van geen-realisatie naar realisatie. Dat is de reis. En als we daar eenmaal mee aan de gang gaan, komen de resultaten, zien we onszelf als oneindig en onsterfelijk, boven en voorbij menselijk lijden. Het leven gaat door. Maar het zal zijn als *Jīvanmukti*, verlicht, vrij of bevrijd tijdens het leven. Dit is het aandachtsgebied van Vedānta, de hele verscheidenheid aan Vedānta waar we bij deze twee verzen over spraken, en er komt een vraag en antwoord sessie waarbij we dieper op deze vragen en andere zaken in kunnen gaan. Laten we dit afsluiten. Ik zal eindigen met een recitatie, mijn lievelingschant, *pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ*, en laten we kijken of we dit

kunnen bevatten in termen van de twee vogels. Zo wordt het gewoonlijk niet begrepen, maar u zou het best kunnen.

*Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇāt pūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||*

Letterlijk betekent dit: Brahman is oneindig/eeuwig, deze manifestatie is eveneens oneindig/eeuwig, dit oneindige/eeuwige komt voort uit dat oneindige/eeuwige, als u in deze oneindigheid/eeuwigheid die oneindigheid/eeuwigheid kunt herkennen, blijft alleen dat oneindige/eeuwige over. Als u het op deze manier bekijkt... Ziet u hoe prachtig de twee vogels erin passen? De hogere vogel is oneindig en de lagere vogel is in werkelijkheid de hogere vogel, de lagere vogel is een verschijningsvorm van de hogere vogel. Als je in deze lagere vogel de hogere vogel kunt herkennen, blijft alleen de hogere vogel over.

Om, vrede, vrede, vrede.....