





**BEVRIJDING & ZELFREALISATIE**  
DE WOORDEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA  
—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO  
—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA  
—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA  
—Sleutel tot Bevrijding—

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

JIJ BENT DE STROOM

ASTAVAKRA GITA  
—Het Lied van de Verguisde—

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



**BEVRIJDING & ZELFREALISATIE**  
DE WOORDEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ

Guy Eugène DUBOIS

Dhamma  
books

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

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

(Guy E. Dubois)

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



D/2023/Guy Eugène Dubois, uitgever  
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, België  
<https://www.yatha-bhuta.com>  
[gdubois.dhammadbooks@gmail.com](mailto:gdubois.dhammadbooks@gmail.com)

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



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

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

*Aṣṭāvakra Gītā, ||2-25||*



## INHOUD

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

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

## INLEIDING

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

*Paul Van hooydonck*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Namasté,

Guy Dubois  
Beerzel, 01 december 2023





## DE VERZEN VAN DE AṢṬĀVAKRA GĪTĀ



## HOOFDSTUK I — ZELFREALISATIE

### VERS 1-1

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

### VERS 1-2

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

### VERS 1-3

• Besef dat jij noch aarde, noch vuur,  
noch water, noch lucht,  
noch ruimte bent.  
Tot bevrijding komen wil zeggen  
dat je beseft  
dat je Puur Bewustzijn bent—  
het Ene Zelf.  
Dat je de getuige hiervan bent.  
Wanneer je dat realiseert, bevrijd je jezelf. •

#### **VERS 1-4**

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

#### **VERS 1-5**

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

#### **VERS 1-6**

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

#### **VERS 1-7**

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

Gehechtheid, gebondenheid, onvrijheid  
wordt slechts jouw persoonlijke keten  
wanneer je jezelf identificeert als  
separaat van het geheel. 9

#### VERS 1-8

6 De gedachte dat jij de doener bent voelt aan  
alsof je gebeten bent door de giftige zwarte slang  
van zelfzucht.  
De gedachte daarentegen dat jij niet de doener bent,  
smaakt als nectar.  
Laaf je eraan.  
En wees gelukkig. 9

#### VERS 1-9

6 Brand het ontoegankelijke bos van onwetendheid  
plat met het vuur van de overtuiging  
dat jij Het Ene en Puur Bewustzijn bent.  
Dit inzicht maakt je vrij van kommer.  
Het verzadigt je van geluk. 9

#### VERS 1-10

6 Je bent altijd louter bewustzijn.  
Grenzeloos bewustzijn.  
Ervaar de tomeloze vreugde van het inzicht  
dat je de begoocheling van de wereld  
doorziet als een waanidee:  
als een touw dat  
voor een slang wordt aangezien.  
Geniet van dit ultiem geluk. 9

### VERS 1-11

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

### VERS 1-12

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

### VERS 1-13

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

### VERS 1-14

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

### VERS 1-15

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

### VERS 1-16

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

### VERS 1-17

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

Ondoorgrondelijk.  
Puur Bewustzijn is jouw verblijfplaats. १

**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. १

**VERS 1-19**

- Net zoals een spiegel  
zowel binnen als buiten  
het beeld reflecteert,  
bestaat het Allerhoogste Zelf  
zowel binnen als buiten  
het lichaam. १

**VERS 1-20**

- Net zoals eenzelfde, alomtegenwoordige,  
Universele Ruimte  
zowel buiten als binnen  
een kruik bestaat,  
zo bestaat de tijdloze,  
Onveranderlijke Werkelijkheid  
in alle dingen:  
ze is overal en altijd aanwezig.  
Ze vult en verzadigt alle manifestaties. १



## DUIDING BIJ HOOFDSTUK I — ZELFREALISATIE

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

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

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

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

*Op deze drie vragen ga ik dieper in.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Naast de persoonlijke verantwoordelijkheid benadrukken de verzen het belang van een goede leermeester of guru bij het verwerven van spiritueel inzicht. Op verschillende plaatsen wordt verwezen naar het uitzonderlijk belang van toegang te hebben tot een zelfgerealiseerde Meester voor de spirituele groei en bevrijding van de 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 kennis van anderen doorgeeft. Hij is een Meester die zelf tot inzicht kwam, die persoonlijk helder begrip en diep inzicht verwierf, die 'zag' met zijn Derde oog, die wijsheid verwierf. Dit is een man in staat is om wijsheid te initiëren. Door middel van zijn woorden en spirituele overdracht kan hij de geest van de 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'. Zonder zulk 'aanwijzen' is bevrijding en onthechting aan wereldse dingen voor veel mensen een moeilijke, zoniet haast onmogelijke opdracht.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aṣṭāvakra legt uit—net zoals de Boeddha trouwens in de sutta's van de Pali-canon—dat de leerling eerst zichzelf moet bestuderen en onderzoeken. Met de wil om volhardend te observeren hoe de dingen 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. Niets achteloos vergeten worden. Mag niets in het vage blijven. Moet alles aan de oppervlakte komen.

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

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

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