



## *Fragment Zijn wat je bent: Vers 23*

*Dit gaat over de absolute werkelijkheid, het louter Bewustzijn. Al vele jaren heb ik mij verdiept in advaita-vedanta en wat mij in het bijzonder interesseert is zelfonderzoek in het dagelijks leven. De veertig verzen van Ramana spoorden mij aan om vooral deze absolute werkelijkheid in mijn eigen leven in ogenschouw te nemen.*

---

### *Vers 23*

*Ramana Maharshi\*:*

***“Dat wat ‘ik’ zegt, is niet het lichaam. Niemand zal beweren dat ‘ik’ in diepe slaap ophoud te bestaan. Pas zodra het ‘ik’ opkomt, komt al het andere op. Onderzoek daarom met éénpuntig gerichte aandacht waaruit het ‘ik’ opkomt.”***

Meestal kijk ik, wanneer ik wakker wordt, een moment verdwaasd om mij heen en weet een moment niet waar ik ben. Ja, ik ben toch even weg geweest denk ik dan en langzaam kom ik weer tot leven en zie het beeld op de televisie en de rest van de kamer.

Wat maakt nu dat ik in slaap val of weer wakker wordt weet ik niet. Beide is iets dat mij overvalt en mijn denken doet stoppen of aanzet.

De laatste tijd ben ik vaker vermoeid. Dat kan door mijn ziekte, ouderdom of inspanningen komen. Ik val dan in de middag voor de televisie kort in slaap. Dit in slaap vallen gebeurt zonder dat ik dat in de gaten heb en zo ook word ik weer onverwachts wakker.

\* uit: *Ramana Upanishad*, samengesteld en vertaald door P. Renard, uitg. Servire, 1999, ISBN 90 7668 101 5, pag.144.