

## 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.”*

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.

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.

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