

## HOOFDSTUK 10

### ENIGE UITTREKSELS UIT DE GESCHRIFTEN

#### NARAYANA SUKTA

4. Ik mediteer op de luisterrijke Heer Narayana die alles ziet, die goed doet aan het hele universum, die het universum zelf is, die eeuwig is, die de verblijfplaats zelf is.
5. De Heer is het Licht. Narayana is de Opperste Ziel. Narayana is het Opperste Brahman. Het Absolute. Narayana is de essentie van kennis. Narayana is het Hoogste voor hen die mediteren. Narayana is de hoogste meditatie.
6. Alles dat is gezien en alles dat is gehoord in de wereld is Narayana zelf, waarvan alles is doordrongen. Ik mediteer op Narayana die geen einde kent, onvergankelijk is en alwetend, die verblijft in het hart van alle wezens en die goed doet aan allen.
7. Het hart is als een knop van de lotus die naar beneden is gekeerd. Het bevindt zich in het midden tussen sleutelbeen en navel. En daarbinnen in een vlammenzee schittert het Allerhoogste waarop het universum rust.
8. Dit hart, als een naar beneden gekeerde lotusknop, is geheel bedekt met zenuwen. Daarnaast bevindt zich de subtiele Sushumna zenuw.
9. In het midden brandt een groot vuur, waarvan de vlammen naar alle kanten uitslaan. Het neemt het voedsel op dat geofferd wordt en zorgt voor de verdeling ervan. Het is onverwoestbaar. Het is bewust. Zijn vlammen reiken omhoog, naar beneden en rondom.
10. Het verwarmt het lichaam waarin het woont, van de voetzolen tot de kruin. In het midden rijst een subtiele vlam op.
11. Als een bliksemflits in een donkerblauwe wolk, fijn als het kaf van de gerstekorrel, flonkert deze geel gekleurde vlam. Hij is even subtiel als een atoom.
12. In het midden van deze vlam verblijft het hoogste Zelf. Het is Brahman, het is Shiva, het is Vishnu, het is Indra, het is het Onverwoestbare, de Transcendentie, het Bestaan zelf.

## KATHA-UPANISHAD

### 1, II

12. Een weldenkend mens doet afstand van vreugde en verdriet door zijn denkvermogen te concentreren op het Zelf en te mediteren op deze tijdloze, mysterieuze Godheid, die verborgen is achter de bewegingen van het intellect en zijn zetel heeft in een sterfelijk lichaam.

13. De sterveling die dit gehoord heeft en volledig begrepen, het onderscheid gewaar wordt tussen dit subtiele beginsel en het lichaam, die verheugt zich, want hij heeft de bron van alle vreugde gevonden. Ik zie, dat het huis (van Brahman) zich voor je geopend heeft, Nachiketa.

20. Het Zelf, dat verfijnder is dan het fijnste en groter dan het grootste, verblijft in het hart van alle schepselen. Hij die vrij is van wereldse verlangens, ziet de grootsheid van het Zelf, doordat hij innerlijk tot rust is gekomen en verlost is van smart.

22. Hij die mediteert op het Zelf, dat zonder vorm verblijft in lichamen, dat bestendig is te midden van het vergankelijke, dat groots is en alles doordringt, die wijze rijst uit boven de ellende van het bestaan.

24. Wie volhardt in een immoreel leven, zichzelf niet kan beheersen, zijn denken niet concentreert en geen vrede kent in zijn hart, kan het Zelf niet bereiken ook al is hij nog zo geleerd.

### 1, III

12. Het Atman, dat verborgen is in alle levende wezens, openbaart zich niet aan een ieder, maar wordt slechts gezien door de wijzen die beschikken over een gericht, nauwkeurig intellect en een subtiel denkvermogen.

15. Wie het Atman kent, Zuiver Bewustzijn, dat onhoorbaar is, onaanraakbaar, zonder kleur, eeuwig, zonder begin of einde en onveranderlijk, voorbij Mahat [grond van ons bestaan] die is ontsnapt aan de kaken van de dood.

### 2, I.

12. De Purusha, ter grote van een duim, verblijft in het lichaam. Hij heerst over verleden en toekomst. Wie Hem ontwaart, kent geen angst meer, Hij is ons ware Zelf.

13. De Purusha, ter grote van een duim, is als vuur zonder rook,. Hij heerst over verleden en toekomst. Hij is vandaag en morgen dezelfde. Hij is waarlijk het onsterfelijke Zelf.

15. Zoals zuiver water één wordt met het zuivere water waar het instroomt, zo verenigt het zuivere Zelf van de wijze zich met het Universele Zelf, Gautama.

## MUNDAKA UPANISHAD II, 2

1. Stralend is Brahman. Hij is heel nabij, hij is in ons hart. Hij is toevlucht en het hoogste doel voor een ieder. Alles dat beweegt en ademt is op Hem gericht. Zoek Hem die al het grofstoffelijke en het subtiele, alsmede hun oorzaak omvat en die het bevattingvermogen van gewone schepselen te boven gaat. Hij is onze verering waardig; Hij is het Allerhoogste.
2. Hij, die stralend licht geeft, verfijnder dan het fijnste en de verblijfplaats van alle werelden en hun bewoners, is de onvergankelijke Brahman. Hij is de oorsprong van alle leven, van de spraak en het denken, werkelijkheid en onsterfelijkheid. Hij is het Doelwit, mijn vriend, dat door de geest getroffen moet worden en doorboord.
3. Neem de Upanishads ter hand, als een boog en plaats de pijl, die door meditatie is gescherpt. Schiet dan, mijn vriend, met het denken verzonken in contemplatie en tref het doelwit, Brahman, de Onvergankelijke.
4. OM is de boog, het Zelf is de pijl en Brahman is het doelwit. Hij moet worden geraakt door een standvastige geest, zoals de pijl één wordt met het doelwit.
5. Zoek alleen Hem, die uniek is, in wie hemel, aarde en alles daartussen samenkomen, ook het denken, de energie en alle andere functies. Laat leeg gepraat achterwege. Dat is de brug naar de andere oever, naar de onsterfelijkheid.
6. Hij beweegt in het hart, waarin de zenuwen samenkomen als spaken in de naaf van een wagenwiel en neemt veel vormen aan. Mediteer daar op het Zelf, met behulp van OM. Moge je erin slagen om, voorbij de duisternis, onbelemmerd de andere oever te bereiken!
7. Dit glorierijke Zelf doorziet alles, weet alles en verblijft in de ruimte van het hart, de stralende stad van Brahman. Het voorziet lichaam en geest van levensenergie. De wijze bereikt onsterfelijkheid door op dit Zelf te mediteren.
8. De banden waarin het hart is verstrikt, worden geslaakt, alle twijfels verdwijnen en het karma van alle handelingen wordt uitgewist, als dit Zelf wordt ervaren.
9. In de glanzende holte van het hart verblijft Brahman, ondeelbaar en zonder smet, zuiver. Het is het Licht in alles dat licht geeft. Zo kennen zij, die het Zelf hebben ervaren, Brahman.
10. Daar schijnt de zon niet, noch de maan, noch de sterren; evenmin is daar bliksem of vuur. Hij is het Licht dat licht geeft aan alles; door Hem wordt de wereld verlicht.

### SVESTASVATARA UPANISHAD III

10. Dat Wezen, waarin deze wereld verblijft, is zonder vorm en vrij van lijden. Zij die dat Wezen kennen worden onsterfelijk. Maar alle anderen staat slechts ellende te wachten.

11. Daarom verblijft de Godheid, die alles doordringt, alwetend is en barmhartig, in het hart van alle wezens. Hij is het die maakt dat alle gezichten, hoofden en nekken in deze wereld zich naar Hem wenden..

12. Dit Zelf is waarlijk de Almachtige Heer. Hij is het onvergankelijk [innerlijk] Licht dat heerst over alle dingen. Hij stuurt het denken aan van alle wezens, om hen in staat te stellen die staat van uiterste zuiverheid te bereiken die vrij maakt.

13. Hij neemt een vorm aan ter grote van een duim en met gebruik van intellect, emotie, verbeelding en wil, verblijft dit Oneindig Wezen in het hart van stervelingen, als hun innerlijk Zelf. Zij die dit ervaren worden onsterfelijk.

20. Fijner dan het meest verfijnde en groter dan het grootste, is dit Atman, diep verborgen in het hart van alle schepselen. Door de genade van de Schepper raakt men verlost van smart en begeerten en men ervaart de Heer, de Allerhoogste.

21. Ik ken dit Zelf, het Atman, de onvergankelijke grondslag van alles, die alom tegenwoordig is, omdat Hij alles doordringt en waarvan Zij die Brahman kennen, verklaren dat Hij eeuwig is, zonder geboorte.