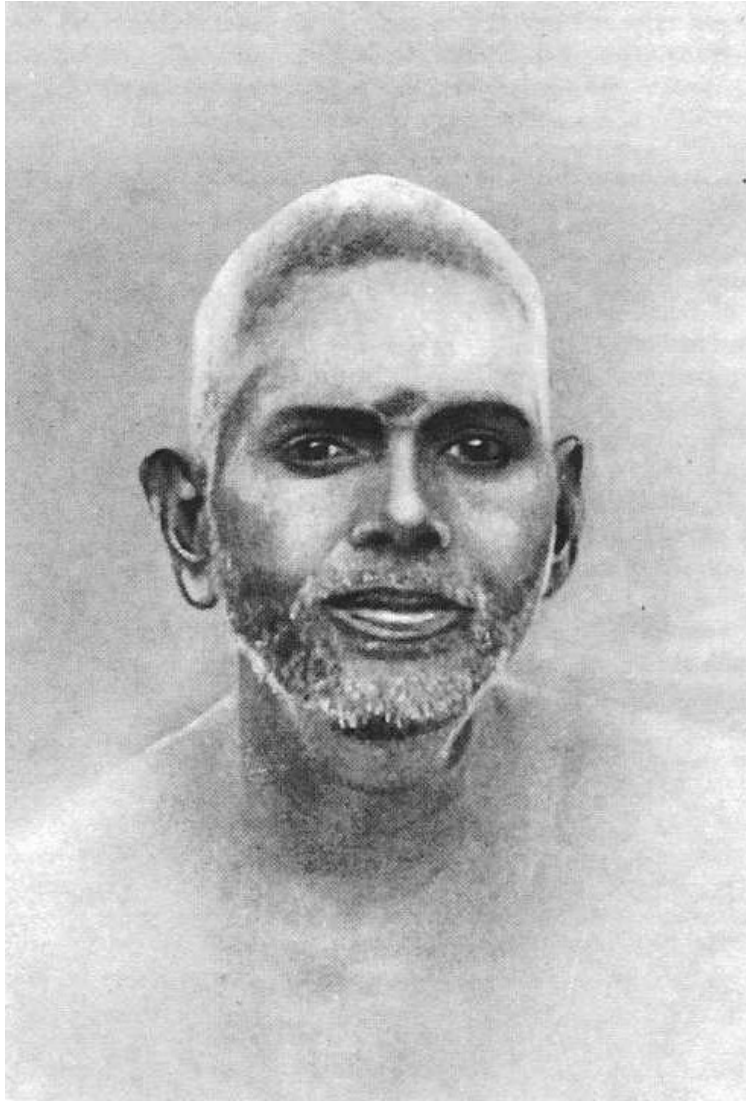


# **YOGA VASISTHA SARA**

## **(De essentie van Yoga Vasishtha)**

**Śrī Ramana Maharṣi**

- 1 - Onthechting**
- 2 - Onwerkelijkheid van de wereld**
- 3 - Kenmerken van de bevrijde**
- 4 - Het oplossen van de geest**
- 5 - Het uitwissen van de onbewuste denk- en voelpatronen.**
- 6 - Meditatie van het Zelf**
- 7 - Methode van Zuivering**
- 8 - Verering van het Zelf**
- 9 - Benaderingswijzen van het Zelf**
- 10 - Nirvana**



Śrī Ramana Maharṣi

## 1. Onthechting

1. Gegroet, kalme helderheid, die eindeloos is en onbegrensd door tijd, ruimte, enz., zuiver bewustzijn, dat uitsluitend door directe ervaring gekend kan worden.
2. Het is niet wenselijk dat iemand, die totaal onwetend is noch dat iemand die weet (d.w.z. de Waarheid), dit boek leest. Alleen hij, die denkt: 'Ik ben gebonden, ik moet bevrijd worden' heeft er recht op, het te bestuderen.
3. Totdat iemand definitief de genade van de Allerhoogste deelachtig wordt, zal hij noch een echte Guru noch de juiste geschriften vinden.
4. Zoals je voor een goed in het water liggende boot, oh Rama, bij een zeeman moet zijn, zo kun je ook leren, de oceaan van samsara (de wereld van geboorte en dood) over te steken door het gezelschap van de groten van geest op te zoeken.
5. De grote remedie tegen de langdurige ziekte van de begoocheling is het onderzoek: 'Wie ben ik? Aan wie behoort deze begoocheling toe', dat de ziekte geheel geneest.
6. Niet één dag dient er doorgebracht te worden op een plaats, waar geen boom van een wijze kenner der Waarheid, met zijn goede vruchten en zijn koele schaduw, te vinden is.
7. Zelf als zij niet leren, dient men bij de wijzen te verblijven. Ook hun gesprekken over alledaagse onderwerpen bevatten wijsheid.
8. Het gezelschap van een wijze verandert leegte in volheid, dood in onsterfelijkheid en tegenslag in voorspoed.
9. Als de wijzen zich uitsluitend om hun eigen geluk zouden bekommeren, bij wie zouden zij, die onder het lijden van de wereld van geboorte en dood gebukt gaan, een toevlucht kunnen vinden?
10. Dat, oh hooggestemde ziel, wat aan een waardige leerling, welke zijn gehechtheden verloren heeft, wordt medegedeeld, is de werkelijke wijsheid; het is de echte betekenis van de heilige teksten en eveneens de alomvattende wijsheid.
11. De gebruikelijke manier van onderwijzen wordt slechts toegepast om de traditie te bewaren. Het zuivere gewaarzijn komt uitsluitend voort uit de helderheid van het begrip van de leerling.
12. Het Hoogste kan niet gezien worden met behulp van de heilige teksten of de Guru. Het zelf wordt alleen door het Zelf gezien met het zuivere intellect.
13. Alle vaardigheden, die de mens verwerft, gaan verloren als ze niet geoefend worden, maar deze wijsheid blijft toenemen, als zij een keer aan de dag is getreden.
14. Zoals een sieraad aan een halsketting door vergeetachtigheid verloren wordt gewaand en weer wordt verkregen, als de vergissing beseft wordt, zo wordt ook het Zelf bereikt (als de illusie wordt verdreven) door de woorden van de Guru.
15. Werkelijk ongelukkig is diegene, die zijn eigen Zelf niet kent en vreugde schept in de objecten van zijn zintuiglijke waarnemingen, zoals iemand die te laat beseft dat het voedsel, dat hij at, vergiftigd was.
16. De verwarde mens die, ook al weet hij dat de objecten van deze wereld bedrieglijk zijn, toch nog eraan blijft denken, is een ezel, geen mens.
17. Zelfs de geringste gedachte dompelt een mens in smart; ontdaan van iedere gedachte geniet hij onvergankelijk geluk.

18. Zoals wij in een droom van enkele minuten de illusie ervaren, honderden jaren te beleven, zo ook ervaren we het spel van maya in onze wakende toestand.
19. Gelukkig is hij, wiens geest innerlijk onbewogen is en vrij van alle gehechtheden en haat, terwijl hij dit leven beziet als niets anders dan een toeschouwer.
20. Hij, die duidelijk heeft ingezien hoe alle ideeën over accepteren en weigeren losgelaten worden en die dat bewustzijn heeft verwerkelijkt, dat in het binnenste van het hart is diens leven is stralende helderheid.
21. Als het lichaam vergaat, is het alleen het beperkte bewustzijn, dat ophoudt te bestaan. Daarom klagen de mensen zonder noodzaak, dat het Zelf is vergaan.
22. Als een pot breekt wordt de ruimte, die erdoor omsloten werd, onbeperkt. Zo ook blijft het Zelf, als het lichaam ophoudt te bestaan, tijdloos en ongehecht.
23. Niets, wat dan ook, wordt geboren of sterft, waar dan ook of wanneer dan ook. Het is uitsluitend Brahman, dat als illusie in de vormen van de wereld verschijnt.
24. Het Zelf is uitgebreider dan de ruimte; het is zuiver, subtiel, onvergankelijk en weldadig. Hoe zou zoiets kunnen sterven of geboren worden?
25. Dit alles is het onberoerde Ene zonder begin, midden of einde, waarvan niet gezegd kan worden dat het bestaat, noch dat het niet bestaat. Weet dit en wees gelukkig.
26. Oh Rama, het is waarachtig nobeler om als bedelaar door de straten van de armsten te zwerven, een bedelnap in de hand, dan te leven doortrokken van onwetendheid.
27. Geen ziekte, geen vergif, geen tegenslag noch enig ander ding in deze wereld veroorzaakt meer lijden bij de mens dan deze onwetendheid, die voortkomt uit het lichaam.

## **2. De onwerkelijkheid van de wereld**

1. Juist zoals de grote oceaan met melk stil werd toen de berg Mandara (waarmee de devas en de asuras hem karnden) stil stond, zo ook komt de illusie van de wereld van geboorte en dood aan haar einde, zodra de geest tot stilstand komt.
2. Samsara (de wereld van geboorte en dood) verschijnt, als de geest actief wordt en verdwijnt weer, als hij stil is. Breng daarom de geest tot rust door het beheersen van de adem en het oplossen van de verborgen verlangens.
3. Deze waardeloze samsara wordt geboren uit onze verbeelding en verdwijnt bij afwezigheid van de verbeelding. Het staat vast, dat zij geen wezenlijk bestaan kent.
4. De idee, dat er een levende slang te zien is op het schilderij van een slang wordt niet langer gekoesterd, zodra de waarheid gezien wordt. Op dezelfde wijze houdt samsara op te bestaan (als de Waarheid gezien wordt) ook al blijft zij aan ons verschijnen.
5. Dit spookbeeld van samsara is een lang leven beschoren; het is de schepping van de menselijke verwarde geest en de oorzaak van al zijn lijden. Het verdwijnt, als er over wordt nagedacht.
6. Oh Rama, de begoocheling is zodanig van aard, dat zij vreugde brengt door haar eigen destructie; zij is onnaspeurlijk en houdt op te bestaan, zodra zij zelfs maar gezien wordt.

7. Mijn beste jongen, waarlijk wonderbaarlijk is deze begoocheling, die de gehele wereld misleid. Zij is er de oorzaak van dat het Zelf niet gezien wordt, terwijl het toch alle ledenmaten van het lichaam geheel doortrekt.
8. Alles, wat gezien wordt, bestaat niet werkelijk. Het is ermee als met een fata morgana of een droombeeld.
9. Dat, wat niet gezien wordt, ook al is het in ons binnenste, wordt het eeuwige en onverwoestbare Zelf genoemd.
10. Precies zoals de bomen aan de rand van een meer in het water weerspiegeld worden, zo worden ook al deze verschillende objecten in de grote spiegel van ons bewustzijn weerkaatst.
11. Deze schepping, die niets anders is dan een spel van het bewustzijn, komt tevoorschijn als de illusie van de slang in het touw (als er onwetendheid is) en komt aan haar een einde als er het juiste weten is.
12. Ook al bestaat 'gebondenheid' niet in werkelijkheid, toch wordt zij sterk door het verlangen naar wereldse genietingen; als dit verlangen afneemt wordt ook de 'gebondenheid' zwak.
13. Zoals golven uit de oceaan oprijzen, zo reist de onstabiele geest op uit de grenzeloze en stabiele ruimte van het Hoogste Zelf.
14. Dat, wat uit zichzelf alles snel en zonder inspanning tot verbeelding brengt, is er de oorzaak van dat deze magische show (van de wereld) in de waaktoestand geprojecteerd wordt.
15. Deze wereld is weliswaar onwerkelijk, doch schijnt zij te bestaan en zij is de oorzaak van het levenslange lijden van de onwetende mens, net zoals het (niet bestaande) spook de oorzaak van angst is voor een jongen.
16. Iemand, die geen idee heeft van het bestaan van goud, ziet uitsluitend een armband. Hij heeft er niet het flauwste vermoeden van, dat het niets anders is dan goud.
17. Op dezelfde manier zijn steden, huizen, bergen, slangen etc. zelfstandige objecten voor de onwetende. Gezien vanuit het absolute 'standpunt' is deze objectieve wereld het subject (het Zelf) zelf; zij is niet gescheiden van het Zelf.
18. De wereld is vol van ellende voor de onwetende mens en vol geluk voor de wijze. Zij is duister voor de blinde en vol van licht voor degene, die ogen heeft.
19. Het geluk van iemand met onderscheidingsvermogen, die de samsara verworpen heeft en alle begrippen heeft opgegeven, neemt voortdurend toe.
20. Zoals wolken plotseling in een heldere hemel verschijnen en er even plotseling weer in oplossen, zo verschijnt ook de wereld in het Zelf en lost er weer in op.
21. Hij, die de stralen niet onderscheiden ziet van de zon zelf en die inziet, dat zij de zon zelf zijn, wordt nirvikalpa (de mens, die geen onderscheid maakt) genoemd.
22. Precies zo als het doek, bij nader onderzoek, niets anders blijkt dan garen, zo blijkt deze wereld, indien men haar nader onderzoekt, niets anders dan het Zelf te zijn.
23. Deze fascinerende wereld rijst op als een golf uit de gelukzalige oceaan van bewustzijn en lost er weer in op. Hoe zou zij dan van het bewustzijn in het midden (nl. tijdens haar verschijnen) kunnen verschillen?

24. Precies zoals schuim, de golven, de dauw en de druppels niet verschillen van water, zo is ook deze wereld, die uit het Zelf is gekomen, niet verschillend van het Zelf.
25. Precies zoals een boom met zijn vruchten, bladeren, knoppen, bloemen, takken, twijgen en wortels reeds in het zaad van de boom aanwezig is, zo bestaat ook deze wereld in Brahman.
26. Precies zoals de pot uiteindelijk terugkeert tot leem, de golven tot water en sieraden tot goud, zo keert ook deze wereld, die uit het Zelf kwam, uiteindelijk terug tot het Zelf.
27. De slang verschijnt als men het touw niet herkent; ze verdwijnt zodra men het touw herkent. Zo verschijnt ook deze wereld als men het Zelf niet herkent; zij verdwijnt zodra men het Zelf herkent.
28. Slechts omdat wij het onzichtbare Zelf vergeten, verschijnt de wereld, net zoals het vergeten van het touw de slang doet verschijnen.
29. Precies zoals de droom onwerkelijk wordt in de wakende toestand en de wakende toestand in de droom, zo ook wordt de dood onwerkelijk bij de geboorte en het geboren zijn onwerkelijk in de dood.
30. Al deze dingen zijn dus noch werkelijk, noch onwerkelijk. Zij zijn het gevolg van een misvatting, niets anders dan indrukken die uit de een of andere vervlogen ervaring zijn ontstaan.

### **3. Kenmerken van een Bevrijde. (Jivan Mukta)**

1. De kennis van het Zelf is het vuur, dat het droge gras van verlangens verteert. Waarlijk, dit is wat 'samadhi' genoemd wordt, niet slechts het betrachten van stilzwijgen.
2. Hij, die zich realiseert dat het gehele universum in werkelijkheid niets anders is dan bewustzijn en onberoerd blijft, is beschermd door het schild van Brahman; hij is gelukkig.
3. De yogi, die de 'toestand' heeft bereikt welke aan alles ten grondslag ligt en steeds stil onberoerd blijft als de volle maan, is waarlijk de Allerhoogste.
4. Hij, die in het binnenste van zijn hart de betekenis van de Upanishads, welke over Brahman handelen, tot zich laat doordringen en niet door vreugde of verdriet meegesleurd wordt, wordt niet door deze samsara gekweld.
5. Net zoals vogels en dieren geen toevlucht zoeken op een brandende berg, zo komen bij een kenner van Brahman nooit slechte gedachten op.
6. Ook wijzen, net als dwazen, maken soms anderen kwaad, doch zij doen dit alleen om te zien, in hoeverre zij hun natuurlijke gevoelens kunnen beheersen (d.w.z. om na te gaan, in hoeverre de boosheid van de andere persoon hen beïnvloedt).
7. Juist zoals het lichaam nog even door blijft trillen, nadat de illusie van de (verbeelde) slang die het trillen veroorzaakte verdwenen is, zo ook blijven de gevolgen van de illusie nog enige tijd aanhouden, zelfs al heeft men alle illusies verloren.
8. Net zoals een kristal niet bevlekt wordt door wat zich erin weerspiegelt, zo wordt ook de kenner van de waarheid niet werkelijk beïnvloed door de resultaten van zijn handelingen.

9. Zelfs terwijl hij doelbewust bezig is met uiterlijke handelingen, blijft de kenner van de waarheid steeds naar binnen gekeerd en uiterst rustig, als iemand die slaapt.
10. Sterk overtuigd van non-dualiteit en in volmaakte geestelijke vrede doen yogi's hun dagelijkse werk terwijl ze de wereld ervaren als in een droom.
11. Ook al komt de dood tot de kenner van de waarheid, vandaag of over duizend jaar, hij blijft onberoerd als goud dat in de modder is begraven.
12. Misschien legt hij zijn lichaam af in Kashi of in het huis van een onreine (iemand die hondenvlees kookt); hij, de mens-zonder-verlangen, is vrij op hetzelfde moment, dat hij de kennis (van Brahman) ervaart.
13. Voor iemand die zonder verlangens is, oh Rama, is de wereld zo onbeduidend als de afdruk van een koeiepoet, de berg Meru gelijk een heuvel, de ruimte alsof zij in een mandje gaat en de drie werelden gelijk een grasspriet.
14. Gelijk een lege pot in de ruimte, zo is de kenner van de waarheid zowel van binnen als van buiten geheel leeg en tegelijkertijd is hij van binnen en van buiten geheel vol zoals een met water gevulde pot in de oceaan.
15. Hij, die aangetrokken noch afgestoten wordt door de voorwerpen, die hij waarneemt en die (in de wereld) handelt als in de slaap, diegene wordt een bevrijde genoemd.
16. Hij, die vrij is van de verwarde knopen van het verlangen en wiens twijfels weggenomen zijn, is bevrijd, zelfs als hij nog in het lichaam vertoeft. Ook al mag hij gebonden lijken, toch is hij vrij. Hij blijft gelijk een projectorlamp in een filmvoorstelling.
17. Hij, die zonder moeite (als in een spel) al zijn egoïstische neigingen heeft afgelegd en zelfs het voorwerp van zijn meditatie heeft opgegeven, wordt bevrijd genoemd, ook al vertoeft hij nog in het lichaam.
18. Hij die, gelijk een blinde, zijn verwanten niet herkent (ver achter zich laat), die het gehecht-zijn vreest gelijk een vergiftige slang, die zintuiglijke genietingen en ziekten als gelijken ziet, die de nabijheid van vrouwen (resp. mannen) over het hoofd ziet alsof het grassprietten waren en die geen verschil ziet tussen vriend en vijand, die ervaart het geluk in deze en de volgende wereld(en).
19. Hij die alle zintuiglijke waarnemingen uit zijn geest verwijdert en, doordat hij volmaakte rust bereikt, stil blijft gelijk de ruimte, onberoerd door lijden en verdriet, is een bevrijde; hij is de Allerhoogste.
20. De mens van edel karakter, wiens verlangens van het hart tot een einde zijn gekomen, is bevrijd; het doet er niet meer toe of hij al dan niet meditatie beoefent of handelingen verricht.
21. Het Zelf zien in het niet-Zelf betekent gebondenheid. Het opgeven van dit idee is de bevrijding. Er bestaat noch gebondenheid, noch bevrijding voor het altijd vrije Zelf.
22. Indien, door het inzicht dat de objecten van de zintuiglijke waarneming niet werkelijk bestaan, de geest geheel bevrijd is (van deze objecten) volgt de hoogste gelukzaligheid van de bevrijding.
23. Het opgeven van alle latente neigingen wordt door de wijzen de werkelijke bevrijding genoemd; dit is tevens de foutloze methode (om bevrijding te bereiken).
24. Bevrijding is niet te vinden aan gene zijde van de hemel noch in de andere wereld, noch op aarde; het uitdoven van de geest als gevolg van het verdwijnen van alle verlangens wordt als bevrijding beschouwd.

25. Oh Rama, er bestaat geen intellect, geen onwetendheid, geen denken en voelen en geen individuele ziel (jiva). Het zijn alles voorstellingen in Brahman.

26. Voor iemand die leeft vanuit dat, wat oneindig, puur bewustzijn, geluk en non-dualiteit zonder kenmerk is, waar blijft de vraag van gebondenheid of bevrijding, aangezien er geen tweede entiteit is?

27. Oh Rama, de geest heeft zich door zijn eigen activiteit gebonden; als hij kalm is, is hij vrij.

#### **4. Het oplossen van de geest**

1. Het ongedeelde bewustzijn verbeeldt zichzelf begerenswaardige objecten en rent erachteraan. Dan wordt het 'de geest' genoemd.

2. Uit dit alomtegenwoordige en almachtige Allerhoogste kwam, gelijk rimpels op het water, het vermogen te voorschijn om separate objecten te verbeelden.

3. Juist zoals een vlam, geboren uit de wind (door het aanblazen van het vuur), weer door dezelfde wind gedoofd wordt, zo ook wordt dat, wat uit de verbeelding geboren wordt, weer door diezelfde verbeelding vernietigd.

4. De geest kan door de verbeelding te voorschijn geroepen worden vanwege het vergeten van het Zelf. Gelijk de ervaring van de eigen dood in de droom, houdt bij zorgvuldig onderzoek ook deze op te bestaan.

5. De idee, dat het Zelf dat zou zijn, wat niet het Zelf is, komt voort uit onjuist begrip. De gedachte dat dat, wat niet werkelijk is, welwerkelijk zou zijn, oh Rama, herken die als 'de geest'.

6. 'Dat is hij, dit ben ik, 'dit is van mij' uit zulke ideeën bestaat de geest; hij verdwijnt als men diep over deze onjuiste ideeën nadenkt.

7. Het ligt in de natuur van de geest om sommige dingen te aanvaarden en andere af te wijzen; dit is gebondenheid, niets anders.

8. De geest is de schepper van de wereld; de geest is het individu (purusha); alleen dat, wat door de geest gedaan wordt, wordt als een bepaalde handeling gezien, niet dat, wat door het lichaam wordt gedaan. De arm, waarmee men zijn echtgeno(o)t(e) omarmt is dezelfde arm waarmee men zijn kind omarmt.

9. De geest is de oorzaak van (i.e. schept) de objecten van de waarneming. De drie werelden zijn erop gebaseerd. Als de geest opgelost is, is ook de wereld opgelost. Hij moet d.m.v. krachtinspanning gezuiverd worden.

10. De geest is gebonden door de onbewuste patronen van denken en voelen (vasanas). Als er geen patronen zijn, is hij vrij. Schep daarom snel, oh Rama, door het maken van onderscheid, die toestand waarin er geen patronen meer zijn.

11. Juist zoals een wolkenbank een streep achterlaat op de maan of een inktspat op een witte muur, zo laat het boze spook van verlangen zijn sporen achter op de innerlijke mens.

12. Oh Rama, hij die met naar binnen gekeerde geest al de drie werelden, gelijk dor gras, als een offer in het vuur van inzicht verbrandt, wordt bevrijd van de illusies van de geest.



13. Indien men de echte waarheid kent over het aanvaarden en het afwijzen, en een niets speciaals denkt maar bij zichzelf blijft en alles opgeeft, dan komt de geest niet tot existentie.
14. De geest is verschrikkelijk in de wakende toestand, zachtaardig in de slaap en dof in de diepe slaap; hij is dood als geen van deze drie toestanden is.
15. Juist zoals het poeder van het kataba-zaad, nadat het vuil er met water afgewassen is, oplost in het water, zo lost ook de geest (nadat alle vaste patronen verwijderd zijn) zelf op in het Zelf.
16. De geest is de samsara; de geest wordt ook gebondenheid genoemd. Het lichaam wordt in beweging gebracht door de geest zoals een boom bewogen wordt door de wind.
17. Overwin eerst je geest door de hand te drukken met de hand, te tandenknarsen met je tanden en je ledenmaten te verdraaien met behulp van je ledenmaten.
18. Zou de dwaas zich moeten schamen, dat hij in de wereld doet, waar hij zin in heeft en over meditatie babbelt, terwijl hij nog niet eens zijn eigen geest kan overwinnen?
19. De enige god, die overwonnen dient te worden, is de geest. Hem overwinnen leidt tot alles. Zonder deze overwinning zijn alle andere inspanningen vruchteloos.
20. Onverstoorbaar te zijn is de basis van geluk (Sri). Men wordt erdoor bevrijd. Voor de mens is zelfs de overwinning op de drie werelden zonder de overwinning op de geest onbeduidend als een grasspriet.
21. Het omgaan met wijzen, het loslaten van onbewuste denk- en voelpatronen, zelf-onderzoek en adembeheersing dit zijn de middelen, waarmee de geest overwonnen wordt.
22. Voor iemand, die geheel in leer gekleed gaat, lijkt de hele wereld wel met leer bedekt te zijn. Op dezelfde wijze stroomt de wereld over van nectar voor de geest, die vol is.
23. De geest raakt in gebondenheid door te denken: 'ik ben niet Brahman' en hij wordt volkomen bevrijd door te denken: 'ik ben Brahman'.
24. Als de geest wordt opgegeven (i.e. oplost), lost tevens alles op wat dualistisch en wat enkelvoudig is. Wat daarna overblijft is de Allerhoogste Brahman, vol vrede, tijdloos en vrij van ellende.
25. Er is niets gelijkwaardig aan de allerhoogste vreugde, welke iemand met zuivere geest, die de toestand van zuiver bewustzijn heeft bereikt en de dood heeft overwonnen, voelt.

## **5. Het uitwissen van de onbewuste denk- en voelpatronen**

1. Oh Rama, dit onderzoek naar de aard van het Zelf door te vragen: 'wie ben ik?' is het vuur, dat de zaden van de slechte boom de geest verbrandt.
2. Zoals de wind niet de klimplanten op het schilderij kan buigen, zo kunnen ook bezoeken degene geen kwaad doen, wiens begripen sterk staat en steeds weerkaatst wordt in de spiegel van het zelf-onderzoek.
3. De wetters der waarheid verklaren, dat het onderzoek naar de waarheid van het Zelf gelijk aan kennis is. Wat er te kennen valt, is er in opgesloten gelijk zoetheid in vruchtensap.

4. Voor diegene, die het Zelf door onderzoek verwerkelijk heeft, zijn Brahma, Vishnu en Shiva objecten van mededogen.
5. Voor diegene, die zich voortdurend en met liefde bezig houdt met de vragen: 'Wat is dit grote heelal? Wie ben ik?' wordt de wereld geheel onwerkelijk.
6. Juist zoals de gedachte, dat er werkelijk water te vinden zou zijn in de luchtspiegeling, niet opkomt bij degene die weet dat het een luchtspiegeling is, zo ook komen de onbewuste patronen van denken en voelen niet aan bod bij iemand, wiens onwetendheid verdwenen is door de realisatie, dat alles Brahman is.
7. Door zowel het opgeven van de onbewuste denk- en voel patronen als het beheersen van de adem houdt de geest op, geest te zijn. beoefen dat, waar je de voorkeur aan geeft.
8. Oh, jij zuivere ziel, houd met zorg en liefde vast aan het gezelschap van wijzen en aan de ware geschriften; op die manier zul je de staat van Allerhoogste Bewustzijn niet in maanden, doch in dagen bereiken.
9. Onbewuste patronen houden op actief te zijn indien men in het gezelschap van wijzen verblijft, alle gedachten aan deze samsara (wereld van geboorte en dood) opgeeft en in gedachten houdt, dat dit lichaam sterven moet.
10. Oh Raghava, zelfs onwetenden zijn in staat, door de kracht van hun overtuiging vergif in nectar te veranderen en nectar in vergif.
11. Zolang dit lichaam als werkelijkheid wordt beschouwd, doet het alles, wat van een lichaam verwacht wordt, maar als men inziet, dat het onwerkelijk is, wordt het gelijk de ruimte zonder vorm of eigenschappen.
12. Oh Rama, terwijl je in je zachte bed ligt, zwerf je alle kanten op met het droomlichaam; maar nu, als je wakker bent, waar is dat droomlichaam?
13. Juist zoals een respectabel mens vermijdt in contact te komen met een onreine vrouw, die hondenvlees draagt, zo ook dien je de gedachte ïk ben het lichaamï af te wijzen, ten koste van alles.
14. Indien de zoeker uitsluitend aan Brahman denkt en kalm en vrij van zorgen blijft, sterft zijn ik-gevoel vanzelf af.
15. Indien men overal de eenheid der dingen ziet, blijft men steeds in rust, innerlijke koel en zuiver als de ruimte en zonder het ik-gevoel.
16. Indien men innerlijk rustig is, zal de gehele wereld rustig zijn, maar als men innerlijk brandt (i.e. opgewonden is) zal de gehele wereld één brandende massa zijn.

## **6. Meditatie van het Zelf**

1. Ik, het zuivere, vlekkenloze en oneindig Bewustzijn buiten het bereik van maya, kijk naar dit handelende lichaam als naar het lichaam van iemand anders.
2. Denken, voelen, objectieve kennis, zintuiglijke waarnemingen etc. zijn allen een spel van het Bewustzijn. Zij zijn onwerkelijk en schijnen slechts te bestaan door gebrek aan inzicht.
3. Onaangedaan in geval van tegenslag, de gehele wereld tot vriend in geval van voorspoed, zonder mij te bekommeren om bestaan of niet-bestaan, leef ik vrij van lijden.

4. Zonder activiteit ben ik, zonder verlangens, helder als de hemel, vrij van hunkeringen, evenwichtig, zonder vorm, tijdloos voortdurend en zonder beweging.
5. Ik heb nu duidelijk begrepen dat de vijf elementen, de drie werelden en ikzelf zuiver Bewustzijn zijn.
6. Ik sta boven alle dingen; ik ben overal aanwezig; ik ben gelijk de ruimte; ik ben dat wat werkelijk bestaat; verder kan ik hierover niets zeggen.
7. Laat universums als ingebeelde golven in mij oprijzen en weer ineensinken, ik die de oceaan van het oneindige Bewustzijn ben; geen toename noch afname zal er in mij zijn.
8. Hoe wonderbaarlijk is het dat er in mij, de oneindige oceaan van Bewustzijn, golven van individuele zielen oprijzen, hun dansje dansen en weer verdwijnen, ieder naar zijn aard.
9. De wereld, die door mijn onwetendheid tot stand kwam, is ook weer in mij opgelost. Nu ervaar ik de wereld direct als het allerhoogste geluk van het bewustzijn.
10. Ik val op de knieën voor mijzelf, die in alle wezens aanwezig is, het Zelf, voor altijd vrij, aanwezig als het innerlijke Bewustzijn.

## **7. Methode van Zuivering**

1. Oh Raghava, wees naar buiten toe actief, doch van binnen niet-actief, naar buiten toe een doe-er, doch van binnen een niet-doe-er en speel jouw rol in de wereld op deze manier.
2. Oh Raghava, laat van binnen alle verlangens los; wees vrij van alles, wat je schijnt te binden en van je onbewuste patronen van denken en voelen; doe van buiten gezien alles wat nodig is en speel op deze wijze jouw rol in de wereld.
3. Oh Raghava, neem een al-omvattend standpunt in, dat gekenmerkt wordt door het wegvallen van alle gedachten-objecten, leef vanuit je ingeboren Zelf, wees terwijl je nog leeft al vrij en speel op deze wijze jouw rol in de wereld.
4. Verbrand het woud van dualiteit met het vuur van de overtuiging: ik ben het ene Pure Bewustzijn en blijf gelukkig.
5. Je wordt aan alle kanten stevig vastgehouden door de gedachte: 'Ik ben het lichaam'. Snijd die banden door met het zwaard van het weten 'ik ben Bewustzijn' en wees gelukkig.
6. Schuif alle gehecht-zijn aan het niet-Zelf terzijde, zie de wereld als één geheel zonder delen en verblijf geconcentreerd en met de aandacht naar binnen gericht, als puur Bewustzijn.
7. Verblijf steeds als puur Bewustzijn want dat is je ononderbroken (i.e. werkelijke) natuur waarin de toestanden van waken, slapen en dromen verschijnen.
8. Oh machtige krijgsman, wees steeds vrij van begrippen zoals de kern van een rots, doch niet ongevoelig zoals deze.
9. Wees niet dat, wat begrepen wordt noch degene die begrijpt. Laat alle begrippen los en blijf slechts dat, wat je bent.
10. Laat één begrip na het andere los en schakel de geest uit met behulp van de geest; verblijf roerloos in het Zelf. Is dat zo moeilijk, oh jij heilige?

11. Snijd doormidden die geest, welke door zijn bemoeienissen en beslommeringen rood gloeiend is geworden, en doe dat met de geest, welke door het bestuderen van de geschriften scherp als staal is geworden.
12. Oh Raghava, wat heb jij te maken met dit willoze en doffe lichaam? Waarom voel je je hulpeloos en ongelukkig, als je vreugde of verdriet ondergaat, waar dit lichaam de oorzaak van is?
13. Wat een enorm verschil tussen het vlees, de botten, etc. (die het lichaam vormen) en jou, de belichaming van Bewustzijn! Als je dit nu weet, waarom laat je dan niet de gedachte varen, dat dit lichaam je werkelijke Zelf is?
14. De simpele wetenschap, dat dit lichaam als een stuk hout of een bonk klei is, stelt je in staat het Allerhoogste Zelf te realiseren.
15. Wat is het toch vreemd dat, terwijl de mens de werkelijke Brahman vergeten is, de onwerkelijkheid, genaamd avidya (onwetendheid) hem zeer werkelijk toeschijnt.
16. Ook is het vreemd dat, terwijl de mens de Allerhoogste Brahman vergeten is, hij de gedachte 'dit is van mij' stevig vasthoudt.
17. Als je je werk doet, doe het dan zonder gehechtheid, zoals een kristal, dat de objecten ervoor weerkaatst maar er niet door beïnvloed wordt.
18. De overtuiging dat alles Brahman is, voert je tot de Bevrijding. Laat daarom alle gedachten van dualiteit, die onwetendheid is, vallen. Laat ze allen vallen.

## **8. Verering van het Zelf**

1. Indien je je zelf losmaakt van het lichaam en moeiteloos als Bewustzijn verblijft, zul je één worden terwijl al het andere je onbelangrijk als gras zal lijken.
2. Nadat je dit kent, waarmee je dit kent (de wereld) keer de geest naar binnen en je zult in alle helderheid de stralende pracht van het Zelf zien.
3. Oh Raghava, dat waardoor je geluid, gevoel, vorm en geur herkent, dat dien je te kennen als je Zelf, de Allerhoogste Brahman, de Heer der heren.
4. Oh Raghava, dat waarin schepselen vibreren, dat wat hen schept, weet dat dat Zelf jouw echte Zelf is.
5. Na door middel van de rede alles te hebben verworpen wat als niet-waarheid gekend kan worden, blijft het zuivere Bewustzijn over, beschouw dat als je werkelijke Zelf.
6. Het kennen bestaat niet los van jou, en dat wat gekend wordt bestaat niet los van het kennen. Er bestaat dus niets anders dan het Zelf, niets dat er los van staat.
7. Alles wat Brahma, Vishnu, Shiva, Indra en de andere goden ook mogen doen, wordt door mij gedaan, de belichaming van Bewustzijn. Denk op deze wijze.
8. Ik ben het gehele universum. Ik ben het onvergankelijke Zelf. Los van mij bestaan er geen verleden en toekomst. Laat dit je overweging zijn.
9. Alle dingen zijn de Ene Brahman, zuiver Bewustzijn, het Zelf van allen en alles, ondeelbaar en onveranderlijk. Laat dit je overweging zijn.
10. Er is geen 'ik', noch enig ander ding. Uitsluitend Brahman is er, altijd en overal en vol van geluk. Mediteer hier rustig over.

11. Het gevoel van waarnemer en het waargenomene is bij alle belichaamde wezens te vinden, maar de yogi vereert het Ene Zelf.

## **9. Benaderingswijzen van het Zelf**

1. Als deze samenstelling van lichaam, zintuigen, denken, voelen etc. uit zichzelf handelt, ontstaat er het idee 'dit ben ik'. Dit is het ego, bevlekt door het vuil van onwetendheid.
2. Naarmate de overtuiging groeit dat alles bestaat uit het alomtegenwoordige gelijk de ruimte Bewustzijn, komt het ego aan zijn einde gelijk een lamp zonder olie.
3. Gelijk een misleide Brahmaan, die zijn eigen hoogstaande leven opgeeft om als een paria te gaan leven, zo neemt de Allerhoogste de rol van het ego op zich.
4. Zoals een kind een verschijning ziet (geschapen door zijn eigen fantasie) zo scheidt ook het domme ego, gedreven door illusie, dit onwerkelijke lichaam en ziet het als gescheiden van zichzelf.
5. Een kind bekleed een houten olifant met (de gedachte aan) een echte olifant en speelt er dan mee; op dezelfde manier bekleed een onwetende het Zelf met het lichaam etc. en voert dan zijn activiteiten.
6. De afbeelding van een slang veroorzaakt geen angst voor de slang, zodra men zich realiseert dat het slechts om een afbeelding gaat. Zo ook is er geen ellende noch de oorzaak van ellende, zodra de ego-slang duidelijk begrepen is.
7. De (idee van een) slang, waarmee men de bloemenslinger bekleedt, versmelt met deze slinger; op dezelfde manier versmelt het gevoel van afgescheiden zijn, dat voortkomt uit het Zelf, met dit Zelf.
8. Alhoewel het lijkt, alsof er veel verschillende armbanden, ringen etc. bestaan, zijn zij als goud gezien één. Op dezelfde wijze is het Zelf alhoewel het velerlei eigenschappen schijnt te hebben in werkelijkheid één.
9. Zoals de onderdelen van het lichaam en de verschillende vormen van klei (b.v. schalen en kommen), zo verschijnt de non-dualiteit als dualiteit (d.w.z. veelvormigheid) in de vorm van de bewegende en de niet-bewegende voorwerpen.
10. Zoals één enkel gezicht op velerlei wijzen weerkaatst wordt in een kristal, water, olie of een spiegel, zo ook wordt het Zelf weerkaatst in de vele geesten.
11. Zoals de hemel verduisterd wordt (d.w.z. schijnt te worden) door stof, rook en wolken, zo ook wordt het Zelf versluierd door de eigenschappen van maya.
12. Zoals metaal, in contact met vuur gebracht, de kwaliteit van vuur aanneemt, zo ook nemen de zintuigen etc. door het contact met het Zelf de kwaliteit van het Zelf aan.
13. Zoals de onzichtbare Rahu zichtbaar wordt, als hij de maan verslindt (d.w.z. in contact komt met de maan), zo ook wordt het Zelf gekend door de ervaring van zintuiglijke waarnemingen.
14. Als water en vuur met elkaar in contact komen, nemen zij elkaars eigenschappen aan. Op dezelfde wijze lijken als het Zelf en het inerte lichaam bij elkaar komen het niet-Zelf op het Zelf en het Zelf op het niet-Zelf.
15. Zoals vuur, dat in een grote plas water gegooid wordt, zijn (inherente) eigenschap verliest, zo lijkt ook het Bewustzijn, als het in contact komt met het onwerkelijke en het inerte, zijn ware aard te verliezen en inert te worden.

16. Het Zelf wordt slechts met moeite uit het lichaam gerealiseerd, zoals suiker uit het suikerriet, olie uit het sesam-zaad, vuur uit hout, boter uit een koe en ijzer uit het ijzererts.
17. Zoals de hemel in een doorzichtig kristal gezien wordt, zo wordt de Allerhoogste, wiens natuur Bewustzijn is, in alle objecten gezien.
18. Zoals een lamp, die in een schijn van kostbare edelstenen staat, met zijn licht zowel de binnen- als de buitenkant verlicht, zo ook verlicht het Zelf alle dingen.
19. Zoals de weerkaatsing van de zon in een spiegel andere dingen verlicht, zo verlicht ook de weerkaatsing van het Zelf in zuivere geesten andere dingen.
20. Dat, waarin dit prachtige universum verschijnt als een slang in een touw, dat is het eeuwig stralende Zelf.
21. Het Zelf is zonder begin of einde. Het is onveranderlijk Bestaan en Bewustzijn. Het is de oorsprong van de ruimte, de bron van het ego en hoger dan het hoogste.
22. Het Zelf is zuiver Bewustzijn, tijdloos, alomtegenwoordig, onveranderlijk en stralend uit zichzelf, zoals het licht van de zon.
23. Het alomtegenwoordige Zelf, de oer-grond van alles en allen, is niet verschillend van het stralende Bewustzijn, zoals hitte niet verschillend is van vuur. Het kan slechts ervaren worden, niet gekend.
24. Zuiver Bewustzijn zonder denkvermogen, het Allerhoogste Zelf, de verlichter van alles en allen, het ondeelbare dat alles van binnen en van buiten doordringt, is de sterke basis van alles.
25. Het Zelf is absoluut Bewustzijn. Het is zuiver gewaarzijn, onvergankelijk, vrij van elke gedachte aan acceptatie of afwijzing en niet beperkt door tijd, ruimte of hoedanigheid.
26. Zoals de ether in het universum alles doordringt, zo ook zetelt het Zelf, de Heer, zonder lichaam in alles.
27. Het Bewustzijn, dat de aarde omspant en bestaat in de sieraden, in de hemel en in de zon, bestaat eveneens in de worm, die onder de aarde in zijn hol ligt.
28. Er bestaat geen gebondenheid noch bevrijding, geen dualiteit noch non-dualiteit. Er is uitsluitend Brahman, steeds stralend als Bewustzijn.
29. Gewaarzijn is Brahman; de wereld is Brahman; de Verschillende elementen zijn Brahman; Ik ben Brahman; mijn vijand is Brahman; mijn vrienden en verwanten zijn Brahman.
30. Het begrip 'bewustzijn' en 'een object van het bewustzijn' betekenen gebondenheid; vrij zijn van deze begrippen betekent bevrijding. 'Bewustzijn', het 'object van het bewustzijn' en al het overige is het Zelf; dit is de essentie van alle filosofische stelsels.
31. Er is hier uitsluitend Bewustzijn; dit universum is niets anders dan Bewustzijn; jij bent Bewustzijn; ik ben Bewustzijn; alle werelden zijn Bewustzijn dat is de conclusie.
32. Dat wat bestaat en dat wat straalt is alles het Zelf; al het andere dat schijnt te stralen, bestaat niet werkelijk. Alleen Bewustzijn straalt uit zichzelf. De begrippen 'kenner' en 'het gekende' zijn ijdele veronderstellingen.

## 10. Nirvana

1. Het Allerhoogste Geluk kan niet ervaren worden door contact van de zintuigen met hun objecten. De allerhoogste staat is die, waarin de geest door één-puntig onderzoek vernietigd is.
2. Het geluk, dat voortkomt uit contact van de zintuigen met hun objecten, is van een lagere orde. Contact met de objecten van zintuiglijke waarneming betekent gebondenheid; er vrij van zijn betekent bevrijding.
3. Bereik de zuivere staat tussen zijn en niet-zijn en verblijf daar; aanvaard noch verwerp de innerlijke noch de uiterlijke wereld.
4. Baseer je steeds op die echte werkelijkheid tussen het levende en het levenloze, welke het hart is, oneindig en gelijk de ruimte.
5. Het geloof in een kenner en het gekende wordt gebondenheid genoemd. De kenner wordt door het gekende gebonden; hij is vrij als er niets gekend wordt.
6. Terwijl wij de begrippen 'ziener', 'zien' en 'het geziene' loslaten, samen met de onbewuste verlangens uit het verleden, mediteren wij op het Zelf, het oorspronkelijke licht dat de basis is van het zien.
7. Wij mediteren op het eeuwige Zelf, het licht der lichten, dat tussen de twee begrippen 'bestaan' en 'niet-bestaan' ligt.
8. Wij mediteren op dat Zelf van Bewustzijn, de schenker van de vruchten van al onze gedachten, de verlichter van alle stralende voorwerpen en de buitenste grens van alles, wat wij nog voorwerpen noemen.
9. Wij mediteren op dat onveranderlijke Zelf, onze werkelijkheid, welke geluk in onze geest opstijgt door het nauwe contact tussen de ziener en het geziene.
10. Als iemand op die toestand mediteert, die aan het einde van de wakende en het begin van de slaap-toestand verschijnt, zal hij directe ervaring van onvergankelijk geluk verkrijgen.
11. De rotsvaste toestand, waarin alle gedachten stil zijn en die verschilt van de waak- en van de droom-toestand, dat is onze allerhoogste staat.
12. Zoals klei in de pot van klei, zo bestaat de Allerhoogste die bestaan is, bewustzijn gelijk de ruimte en gelukzaligheid overal en is niet te scheiden van de dingen.
13. Het Zelf schijnt uit zichzelf als de ene grenzeloze oceaan van bewustzijn, die door golven van gedachten wordt opgewoeld.
14. Zoals de oceaan niets anders is dan water, zo is de gehele wereld der dingen niets anders dan bewustzijn, dat alle vier windstreken opvult gelijk de oneindige ruimte.
15. Brahman en de ruimte zijn gelijk voor wat betreft hun onzichtbaarheid, alomtegenwoordigheid en onvergankelijkheid, maar Brahman is ook bewustzijn.
16. Er bestaat slechts die ene diepe oceaan van zuivere nectar zonder golven, door en door zoet (van geluk) op alle plaatsen.
17. Dit alles is werkelijk Brahman; dit alles is Atman. Verdeel Brahman niet in 'ik ben één ding' en 'dat is een ander ding'.
18. Zodra je gerealiseerd hebt dat Brahman alles doordringt en ondeelbaar is, blijkt deze wijde samsara de Allerhoogste te zijn.
19. Iemand die realiseert dat alles Brahman is, wordt waarlijk Brahman; wie zou niet onsterfelijk worden, als hij nectar dronk?

20. Indien je wijs bent, zul je Brahman worden door ervan overtuigd te zijn; zo niet dan zal zelfs het herhaaldelijk aan je vertellen nutteloos zijn als offeranden neerleggen in uitgebrande as.
21. Zelfs als je de werkelijke waarheid hebt leren kennen, dien je voortdurend te oefenen. Water wordt niet helder als je niets anders doet dan het woord 'kataka-vrucht uit te spreken.' (de zaden van de kataka-vrucht werden gebruikt om het vuil in troebel water te doen neerslaan.)
22. Als iemand de vaste overtuiging heeft: 'ik ben het Allerhoogste Zelf, de onsterfelijke Vasudeva genaamd' dan is hij bevrijd; zo niet dan blijft hij gebonden.
23. Nadat alles als 'niet dit, niet dat' afgewezen is, blijft het Allerhoogste Zijn, dat niet geëlimineerd kan worden, over. Denk 'Ik ben Dat' en wees gelukkig.
24. Weet altijd dat het Zelf Brahman is, één en ondeelbaar. Hoe kan dat, wat ondeelbaar is, verdeeld worden in 'ik ben degene die mediteert' en 'die ander is het object van meditatie'?
25. Als men denkt 'ik ben zuiver bewustzijn', dan wordt dat meditatie genoemd en als zelfs de gedachte aan meditatie vergeten is, dan is dat samadhi.
26. De constante droom van mentale beelden en begrippen met betrekking tot Brahman, zonder 'ik'-gevoel, die verkregen wordt door intense beoefening van Zelf-onderzoek (jnana), wordt samprajnata samadhi (meditatie met beelden en begrippen) genoemd.
27. Laat de woeste stormen, die karakteristiek zijn voor het einde van tijdperken, gieren; laat de oceanen zich verenigen en de twaalf zonnen gelijktijdig branden, geen enkel kwaad zal hem geschieden, wiens geest uitgedoofd is.
28. Dat Bewustzijn, dat getuige is van het opkomen en weer wegzakken van alle wezens, weet dat dat de onsterfelijke toestand van het allerhoogste geluk is.
29. Elk bewegend of onbeweeglijk ding, van welke aard ook, is slechts een object dat door de geest verbeeld wordt. Zodra de geest verdwenen is, wordt er geen dualiteit meer waargenomen.
30. Dat wat onveranderlijk, voorspoed brengend en stil is, dat waarin deze wereld bestaat, dat wat zich manifesteert als de bewegende en de onbeweeglijke voorwerpen, dat is het ene Bewustzijn.
31. Voordat de slang haar vel afwerpt, ziet zij het voor zichzelf aan, maar nadat zij het in haar hol heeft afgeworpen, beschouwt zij het vel niet meer als zichzelf.
32. Hij die goed en kwaad achter zich heeft gelaten onthoudt zich niet, zoals een kind, van verboden daden omdat deze een gevoel van zonde oproepen, noch doet hij voorgeschreven handelingen omdat zij hem verdienste brengen.
33. Zoals een standbeeld reeds aanwezig is in de zuil ook al is het niet werkelijk uitgehouwen, zo bestaat ook de wereld reeds in Brahman. Daarom is de Allerhoogste Staat geen afwezigheid.
34. Zoals de ruwe steen ontdaan het te zijn van het standbeeld, als dit nog niet uitgehouwen is, zo ook heet Brahman 'leeg' te zijn als het ontdaan is van de vormen van de wereld.
35. Zoals men kan zeggen dat rustig water al dan niet golfjes bevat, zo kan men ook zeggen dat Brahman al dan niet de wereld bevat. Het is noch 'leegte' noch 'bestaan'.