



*Aantekeningen uit Upanishads, zoals vertaald door Wim van de Laar  
opgetekend door Ds Roeland Wijkhuizen  
Thuispraktijk Aandachtswegen, Helmond*

**[www.aandachtswegen.nl](http://www.aandachtswegen.nl)**



## **De Upanishads vanuit vertaling Wim van de Laar**

---

*De Upanishads kun je de oorsprong noemen van alle spreken over waarachtige bevrijding. Ze zijn in de loop van meer dan duizend jaar geschreven door verschillende auteurs. De ontrafeling van het mysterie 'even' en 'werkelijkheid' werd opgetekend. De oudste Upanishads dateren van ca. 750 v Chr. De Upanishads maken deel uit van de Veda's.*

*Het zijn de oudste filosofische geschriften ter wereld*

*Een zoon vraagt zijn vader naar de oorsprong. De vader zegt dat hij een vijg moet halen van de vijgenboom in de tuin. De jongen haalt een vijg en breekt hem open op uitnodiging van zijn vader. Hij ziet er pitten in. 'Breek dan nu een pit open,' zegt de vader. De jongen doet het en ziet niets. Dan onderwijst zijn vader hem wat zich aan het oog onttrekt, dat waar een hele vijgenboom uit is voortgekomen.*

*De huidige vertaling bevat 18 Upanishads: de twaalf klassieke Upanishads, de Maitri Upa, vijf niet-klassieke Upa, die dateren van rond het jaar 0.*

### **Brihad Aranyaka Upanishad**

#### **deel 1**

##### **h2**

In het begin was hier niets. Dood bedekte dit alles. De dood ging zichzelf lovend van hier naar daar en in die verheerlijking werd water voortgebracht. Toen hij zichzelf verheerlijkte ontstond vuur. Wat als schuim op het water lag, stonde en werd aarde. Uit de hitte van zijn inspanningen kwam stralendheid. Dit werd vuur.

##### **h4**

De Levensadem is de essentie van de ledematen.

In het begin was dit enkel het Zelf, in de vorm van ene persoon. Hij sprak voor het eerst: Ik ben. Hij wordt de Persoon genoemd omdat hij alle kwaad had uitgedreven. Hij was bang, en daarom is een mens bang als hij alleen is, maar realiseerde zich dat hij alleen was en vroeg zich af waarvoor hij dan bang was. Toen vloeide alle angst weg. Angst komt alleen wanneer er een tweede is. Hij vond niets dat hem genoeg schonk en daarom voelt een mens zich niet vervuld als hij alleen is.

Hij dijde uit en kreeg de grootte van één man en één vrouw in innige omhelzing. Dit lichaam verdeelde hij in tweeën.

Het universum was in het begin ongedifferentieerd. Dit Zelf is elk lichaam binnengegaan tot in de puntjes van de nagels. De mensen zien het Zelf niet, want in de verschillende aspecten is het niet volledig. Als het ademt, wordt het Adem genoemd en als het spreekt, wordt het Spraak genoemd etc. Wie mediteert op een afzonderlijk aspect weet niet, want door het aanduiden van de totaliteit in afzonderlijke aspecten verliest zij haar volledigheid. Men dient er op te mediteren enkel en alleen als het Zelf, want in dat wordt alles één. Voor wie mediteert op het Zelf als het enig dierbare, gaat niets dierbaars verloren.

In het begin was dit alles Brahman. Wie tot het besef komt 'Ik ben Brahman' wordt alles Zelfs de goden zijn niet bij machte dit te verhinderen.

h6

Dit universum bestaat als een drietal: naam, vorm en handeling. Naam heeft als oorsprong spraak. Allen namen hebben spraak gemeenschappelijk. Zij is hun Brahman.

Vorm heeft het oog als oorsprong, want alle vormen ontspringen uit het oog. Het is hun Brahman.

Handeling heeft het lichaam als oorsprong. Lichaam wordt door alle handelingen gedeeld. Het is hun Brahman.

Deze drie zijn samen één, het Zelf. Het Zelf, hoewel één, is deze drie. Dit is het onsterfelijke dat wordt verhuld door het bestaande.

## deel 2

h1

Uit het Zelf ontspringen alle levensstromen, alle werelden, alle goden en alle schepsels. Zijn verborgen betekenis (Upanishads) is het Werkelijke van de werkelijke.

h3

Brahman heeft twee vormen, grof en subtiel, sterfelijk en onsterfelijk, statisch en beweeglijk, bestaand (sat) en voorbij het bestaande (tyat).

Het grove is het sterfelijke en statische. De essentie van dit grove is de zon aan de hemel, die hitte geeft

Het subtiel is de lucht en middenruimte, het is onsterfelijk, beweeglijk en voorbij het bestaande. De essentie van het subtiel, van dat wat voorbij het bestaande is, is de Persoon die verblijft in de zon.

Wat het zelf betreft: het grove is dat wat verschilt van de levensadem en de ruimte binnen in het zelf. De essentie van die vorm is het oog.

Het subtiel is de levensadem en de ruimte in het zelf. De essentie van dit subtiel is de Persoon die verblijft in het rechteroog (nb het rechteroog wordt geassocieerd met het subtiel lichaam).

De vorm van de Persoon is als een saffraan gekleurd gewaad, als een kleed van witte schapenwol, een wittelotus of een plotselinge bliksemschicht. Wie het zo kent verwerft een luister. Daarom wordt het betiteld als 'niet dit, niet dit', want er is niets hogers dan de omschrijving van Dat als 'niet dit'. Het wordt aangeduid als het Werkelijker van het werkelijke. De levensadem is het werkelijke en het is het Werkelijke daarvan.

h4

Het Zelf is dat wat je dient te realiseren, waarover je dient te horen en wat je volledig in gedachten dient te nemen. Na de dood is er geen individueel kennen meer.

Waar ogenschijnlijk dualiteit is, ruik je een ander, zie je ander, hoor je ander, spreek je over een ander. Maar wanneer voor de kenner van Brahman alles het Zelf geworden is, wat ruikt hij dan nog en met wat? Wat ziet hij dan nog en met wat? Wat zegt hij dan nog en met wat? Wat kent hij dan nog en met wat?

Door wat zou hij dat waardoor alles gekend wordt, kunnen kennen, door wat zou hij de Kenner kunnen kennen?

### deel 3

h5

Laat de brahmaan alle kennis die hij heeft opgedaan als een onbevredigende last van zich afwerpen en leven als een kind. Laat hij vervolgens niet alleen afzien van kennis, maar ook van een kinderlijk leven en een zwijgende wijze worden. Als hij dan zowel de staat van stilte als het tegendeel daarvan als onbevredigend heeft afgeworpen, is hij een ware kenner van Brahman geworden.

h7

Yajnavalkya: Dat wat in de aarde verblijft, maar niet de aarde is, wat door de aarde niet gekend wordt, maar wiens lichaam de aarde is en wat de aarde van binnenuit regeert, is de Innerlijke Bestuurder. Dat is het Zelf in je, het Onvergankelijke (akshara). Dat wat verblijft in het water, maar niet het water is, wat door het water niet gekend wordt, maar wiens lichaam het water is en wat het water van binnenuit regeert, is de Innerlijke Bestuurder. Dat is het Zelf in je, het Onvergankelijke.

Yajnavalkya noemt de schepselen en de bestanddelen van de persoon in een opsomming (adem, spraak, oog, oor, denkvermogen, huid, intelligentie) en zegt dan: Wat verblijft in het geslacht, maar wat niet het geslacht is, wat door het geslacht niet gekend wordt, maar wiens lichaam het geslacht is en wat het geslacht van binnenuit regeert, is de Innerlijke Bestuurder. Dat is het Zelf in je, het Onvergankelijke. Het is de ziener die niet gezien wordt, de hoorder die niet gehoord wordt, de denker die niet gedacht wordt, de kenner die niet gekend wordt. Er is geen andere ziener dan dat, geen andere hoorder dan dat, geen andere denker dan dat, geen andere kenner dan dat. Dat is de Innerlijke Bestuurder. Dat is het Zelf in je, het Onvergankelijke. Alles wat anders is, draagt ellende in zich.

Een mens kan vele duizenden jaren lang offers verrichten, de goden prijzen en strenge ascese beoefenen, maar wanneer hij het Onvergankelijke niet kent, zal het tevergeefs zijn. Treurig en meelijwekkend is de mens die sterft zonder het Onvergankelijke te kennen. Maar wie het Onvergankelijke kent voordat hij deze wereld verlaat, is een kenner van Brahman. Dit Onvergankelijke wordt niet gezien, maar is de ziener. Dit Onvergankelijke is wat de ruimte doordringt.

### deel 4

h2

Het Zelf is het 'niet dit, niet dit'. Het is ondoorgrondelijk, want het laat zich niet begrijpen. Het is onverwoestbaar, want niets kan het vernietigen. Het blijft onaangedaan, want het hecht zich aan niets. Niets kan het schaden of verwonden.

De Persoon kent twee toestanden: een verwijlen in de wereld hier en een verwijlen in de andere wereld. Er is een derde, tussenliggende toestand: de droomtoestand. Wanneer hij in die toestand is aanschouwt hij de andere twee, het zijn in de wereld hier en in de andere wereld. Daar in de droomtoestand is niets, geen paard, geen weg, geen genot, maar hij creëert zich een paard, een weg en genot. Daar is hij een schepper. In de wereld van de droom zweeft hij over hoogten en laagten.

Daarom zeggen mensen: 'Maak iemand die slaapt niet plotseling wakker'. Want de mens waarin hij (de Persoon) niet goed terugkeert, laat zich moeilijk genezen.

Nadat hij de toestand van volkomen vrede (de diepe slaap) genoten heeft en in zijn omzwervingen goed en kwaad gezien heeft, snelt hij terug naar waar hij vandaan kwam en droomt. Wat hij daar ook ziet, het volgt hem niet, want de Persoon hecht zich aan niets. nadat hij de droomtoestand heeft genoten en in zijn omzwervingen goed en kwaad heeft gezien, snelt hij terug naar waar hij vandaan kwam en komt in de waaktoestand. wat hij daar ook ziet, het volgt hem niet, want de Persoon hecht zich aan niets. Nadat hij de waaktoestand genoten heeft en in zijn omzwervingen goed en kwaad heeft gezien, snelt hij terug naar waar hij vandaan kwam.

h4

Hij die het Zelf kent en weet 'Dit ben ik', welk verlangen zou hij nog koesteren, uit liefde voor wie of wat zou hij nog vasthouden aan dit lichaam? Wie ontwaakt is en het Zelf (dat deze gevaarlijke en ongewisse plaats van het lichaam is binnengegaan) gevonden heeft, is de schepper van het universum, want hij is de maker van alles. De hele wereld valt hem toe; hij is de wereld zelf. Hier, levend in deze wereld, is het ons gegeven Dat te kennen. Zo niet, dan rest ons enkel onwetendheid. Wie Dat kent, wordt onsterfelijk. Anderen wacht niets dan ellende.

Wie de Levensadem van de levensadem kent, het Oog van het oog, het Oor van het oor en het Denkvermogen van het denkvermogen realiseert Brahman, het aloude, dat aan alles voorafgaat. Moge de schrandere brahmaan alleen het kennen van dít voor ogen houden en zo tot inzicht komen. Laat hij zich niet bezighouden met het overdenken van een teveel aan woorden. Dat geeft alleen vermoeienis van spraak.

Het Zelf is 'niet dit, niet dit'. Het is ondoorgrondelijk want het laat zich niet begrijpen. Wie het zo kent en wie kalm, beheerst, naar binnen gericht, geduldig en vredig geworden is, ziet het Zelf in zichzelf. Hij realiseert zich dat alles het Zelf is (sarvam atmanam).

h5

Yajnavalkya sprak: Er is niets verwarrends in wat ik zeg. Het Zelf is onvergankelijk. Zijn natuur (dharma) kan door niets worden vernietigd.

## Chandogya Upanishad

### deel 1

h1

Men dient te mediteren op 'Aum' als de Udgitha. De uiteenzetting is als volgt: Al wat leeft, heeft aarde als essentie. Water is de essentie van aarde, planten de essentie van water, spraak de essentie van de mens. De essentie van de spraak is de Rig. De essentie van de Rig is de Saman. De essentie van de Saman is de Udgitha. De Udgitha is de kwintessens van alle essenties, het allerhoogste. De Rig is Spraak, de Saman is Levensadem. De lettergreep 'Aum' is de Udgitha. Spraak en Levensadem vormen een koppel. Dit paar verenigt zich in de lettergreep 'Aum'.

Het is als wanneer twee mensen zich vinden in het liefdesspel: in hun vereniging vervullen zij elkaars verlangen. Daarom is iemand die dit weet en die mediteert op de lettergreep 'Aum' als de Udgitha, iemand die al zijn verlangens tot vervulling brengt.

## deel 5

h1

De levensfuncties maakten ruzie over wie het belangrijkste was. Prajapati sprak: 'Degene die het lichaam het meest ellendig achterlaat, is de meest superieure.'

Spraak verliet het lichaam. Het lichaam was als een stomme en na een jaar keerde de spraak terug, want hij zag dat hij niet de meest superieure was. Toen vertrok het oog en het lichaam was als een blinde. Toen zag het oog dat het niet de meest superieure was en keerde na een jaar terug. Toen vertrok het oor en ook het oor kwam na een jaar terug, want het lichaam was zonder hem als een dove. Het denkvermogen vertrok en de anderen zeiden na een jaar dat ze als dwaze kinderen waren geweest. Daarop keerde het denkvermogen terug. Toen maakte de levensadem zich op voor vertrek. Onder de andere functies ontstond tumult: 'Ach, gezegende, blijf toch.' Spraak sprak tot levensadem: 'Als ik de grootste ben, is dat omdat u dat bent.' Het oor zei: 'Ik, de vervuller van verlangens, ben dit, omdat u dat bent.' Daarom spreekt men niet over de functies van spraak, oog, oor en denkvermogen als zodanig, maar worden ze de levensstromen (prana's). Want het is de levensadem (prana) die de anderen wordt.

## deel 6

h2

In het begin was dit alles Zijn, louter één, zonder een tweede. Het Zijn dacht: 'Laat ik veel worden, laat ik geboren worden.' Daarop bracht het vuur voort. Vervolgens dacht vuur: 'Laat ik veel worden, laat ik geboren worden.' Het bracht water voort. Dus wanneer een mens treurt of zweet, is dat omdat water wordt voortgebracht door vuur. Daarop dacht water: 'Laat ik veel worden, laat ik geboren worden.' Het bracht voedsel voort. Daarom is het dat overal waar het regent voedsel overvloedig groeit. Goed voedsel wordt enkel en alleen door water voortgebracht.

h13

Shvetaketu vroeg aan zijn vader waarom het Zijn, de ene oorsprong van alle bestaan, niet kan worden waargenomen. De vader zei hem zout in water doen en de volgende dag terug te komen. De volgende dag vroeg zijn vader hem te drinken van dat het bovenste van dat water, toen van het middelste en toen van het onderste en vroeg daarna hoe het smaakte. De jongen antwoordde: 'Zout.' De vader zei: 'Zoals je het zout niet ziet, mijn jongen, kun je het Zijn hier niet waarnemen, Maar toch, het is er steeds. Dat, die subtiële essentie is het Zelf van deze wereld. Dat is het werkelijke. Dat is het Zelf. Dat ben jij, Shvetaketu.'

## deel 7

h1

Aum. Narada ging naar Sanatkumara en zei: 'Meester, onderricht mij.'

De meester vroeg wat de jongen wist en zei te zullen onderrichten wat daaraan voorbij ging. Narada vertelde dat hij de Veda's kende, de rituelen omtrent verzoening met de voorouders, de wetenschap en de voortekenen, de wapenen, de astronomie en de kunst. Sanatkumara zei: 'Al wat je tot nu toe geleerd hebt, is niets dan naam (nama).' 'Is er iets dat naam overstijgt, meester?' vroeg Narada.

h2

Spraak is groter dan naam. Was het niet vanwege spraak dan zouden het juiste en onjuiste niet gekend worden, noch het ware en onware, noch het goede en het slechte. Mediteer daarom op spraak.

h3

Het denkvermogen (manas) is groter dan spraak. Het denkvermogen is de wereld, het denkvermogen is Brahman. Mediteer daarom op denkvermogen.

h4

De wil is groter dan het denkvermogen. Want het is nadat een mens iets wil, dat hij met zijn denken gedachten vormt. Wil is het ene waarin dit alles samenkomt. Door de wil van de wereld, raakt alles met wil doordrenkt. Mediteer op wil. Wie mediteert op wil als Brahman, verwerft de door hem gewilde werelden. Zelf evenwichtig wint hij evenwichtige werelden.

h5

Reflectie is groter dan wil. Want het is omdat een mens reflecteert, dat hij wil, dat hij met zijn denken gedachten vormt, dat hij deze uitdrukt door spraak en aanduidt met naam. Reflectie is hun essentie. Mediteer op reflectie. Wie mediteert op reflectie als Brahman weet zich behoed, verwerft de door hem gewilde werelden.

h6

Meditatie (dhyana) is groter dan reflectie. De aarde lijkt verzonken in meditatie. De middenruimte en de hemel zijn als verzonken in meditatie. Terwijl kleingeestige mensen twistziek en lasterend hun tijd verdoen, oogsten grootse mensen hun deel van de vruchten van meditatie. Mediteer op meditatie. Wie mediteert op meditatie als Brahman wordt vrij in zijn beweging zover meditatie reikt.

h7

Inzicht is groter dan meditatie. Door inzicht ken je hemel en aarde, lucht en ruimte, water en vuur, goden en mensen, vee en vogels, gras en bomen, dieren, wormen, vliegen en mieren, het juiste en onjuiste, het ware en onware, het aangename en onaangename, water en voedsel. Mediteer op inzicht. Wie mediteert op inzicht als Brahman bereikt werelden vol inzicht en kennis. Hij is vrij in zijn bewegingen zo ver inzicht reikt.

h8

Kracht is groter dan inzicht. Waarlijk, één krachtig iemand kan honderd mensen met inzicht doen sidderen. Een mens die vol kracht is, verheft zich. Daarom kan hij dienen. Door te

dienen, komt hij nabij. Door die nabijheid wordt hij iemand, ziet, hoort, denkt, waarneemt en handelt, iemand met inzicht. Door kracht staat de aarde, de middenruimte en de hemel. Door kracht staan de bergen, de goden en de mensen, het vee en de vogels en ook de wormen, de vliegen en de mieren. Mediteer op kracht. Wie mediteert op kracht is vrij in zijn bewegingen zover als kracht reikt.

h9

Voedsel is groter dan kracht, Als iemand tien dagen niet eet, zal hij - zo hij blijft leven - niet in staat zijn tot zien, horen, denken, waarnemen, handelen of begrijpen. Maar zodra iemand hem voedsel geeft, zal hij weer kunnen horen en zien, waarnemen, denken, handelen en begrijpen. Mediteer op voedsel.

h10

Water is groter dan voedsel. Wanneer regen uitblijft, raken mensen vertwijfeld. De aarde, de middenruimte en de hemel zijn niets dan water. Al wat bestaat is water, gestold tot vaste vorm. Mediteer op water.

h11

Vuur is groter dan water. Vuur laat zich eerst horen (bliksem) en brengt dan water voort (regen). Mediteer op vuur. Wie mediteert op vuur als Brahman wordt een stralende en gaat op in de stralende, lichtende werelden, vrij van duisternis.

h12

Ruimte is groter dan vuur. De ruimte herbergt de zon, de maan, de bliksem, de sterren en het vuur. In de ruimte roept de mens. Door ruimte wordt hij gehoord, door ruimte krijgt hij antwoord. In de ruimte vindt een mens dat wat hem genoeg geeft en wat hem droefenis brengt. Mediteer op ruimte. Wie mediteert op ruimte als Brahman gaat op in de werelden van ruimte, helder verlicht en zonder inperking, zich uitstrekkend tot in de verste verten.

h13

Geheugen is groter dan ruimte. Als een groep mensen samenkomt en niemand heeft geheugen, dan kunnen ze elkaar niet begrijpen. Door het geheugen herkent een vader zijn zoon, door het geheugen herkent hij zijn vee. Mediteer op geheugen.

h14

Hoop is groter dan geheugen. Gedreven door hoop neemt een mens met zijn geheugen de heilige spreuken in zich op. Wie mediteert op hoop als Brahman, ziet door hoop al zijn verlangens vervuld.

h15

De levensadem (prana) is groter dan hoop. Zoals de spaken van een wiel zijn vastgeklonken aan de naaf, zo is alles geklonken aan de levensadem. Het leven ontvouwt zich op de levensadem. De levensadem schenkt leven. Het is je vader, je moeder, je broer en je zus, je leraar. De levensadem is de brahman. De levensadem is dit alles. Wie dit ziet,



dit denkt, dit als inzicht heeft, wordt een voortreffelijk spreker. Wanneer mensen zeggen dat hij een voortreffelijk spreker is, mag hij dit beamen. Er is geen reden dit verborgen te houden.

h16 t/m h25

Hij die werkelijk voortreffelijk spreekt, spreekt voortreffelijk over het ware. Het ware spreek je alleen als je inzicht hebt. Inzicht krijg je vanuit het denken. Als je denkt, denk je vanuit vertrouwen. Vertrouwen wordt gewekt door standvastigheid. Standvastig word je door te handelen. Je handelt dan wanneer je geluk bemachtigt. Iemand die verstoken blijft van geluk, handelt niet. Alleen door het verwerven van geluk kom je tot handelen. Daarom dien je eerst te verlangen naar het doorgronden van geluk.

Het Oneindige (bhuma) is geluk. Er is geen geluk in iets wat klein is. Het Oneindige is waar je niets anders ziet, waar je niets anders hoort, waar je niet iets anders kent. Het Oneindige is het onsterfelijke, het kleine het sterfelijke. Het Oneindige is gegrondvest in zijn eigen grootsheid.

Dát Oneindige is beneden, boven, achter. Het is voor. Het is naar het zuiden, naar het noorden; het is alles wat hier is.

h26

Voor wie dit ziet, dit denkt, dit kent, rijst leven op uit het Zelf, rijst hoop op uit het Zelf, rijst geheugen op uit het Zelf, rijst ruimte op uit het Zelf, rijst vuur op uit het Zelf, rijst water op uit het Zelf, rijzen komen en gaan op uit het Zelf, rijst voedsel op uit het Zelf, rijst kracht op uit het Zelf, rijst inzicht op uit het Zelf, rijst meditatie op uit het Zelf, rijst reflectie op uit het Zelf, rijst wil op uit het Zelf, rijst denken op uit het Zelf, rijst spraak op uit het Zelf, rijst naam op uit het Zelf, rijzen de heilige woorden op uit het Zelf, rijzen de handelingen op uit het Zelf, rijst dit alles op uit het Zelf.

'De Ziener ziet niet de dood, noch ziekte, noch lijden. Wie Dat ziet, ziet alles, verkrijgt alles, overal waar hij gaat.'

## deel 8

h1

Zo immens als de ruimte om je heen is, is de ruimte binnen het hart. Waarlijk daar binnen zijn hemel en aarde, vuur en wind, zon en maan, het weerlicht en de sterren, al wat een mens bezit in deze wereld en al wat hij ontbeert. Al dit wordt omvat door de ruimte binnen het hart.

h3

Het werkelijke verlangen wordt bedekt door wat onwerkelijk is. Hoewel het verlangen zelf werkelijk is, is er een bedekking die onwerkelijk is: wanneer een dierbaar iemand sterft en heengaat van hier, kun je hem hier niet meer terugzien. Maar wie naar daar (het Zelf in het hart) gaat, vindt iedereen die hem lief is, al die nu hier zijn en al die zijn heengegaan, alles waarnaar hij verlangt, maar niet kan bemachtigen. Hier heeft het werkelijk verlangen een bedekking die onwerkelijk is.

Waarlijk, het Zelf verblijft in het hart. Wie het zo kent, gaat iedere dag naar de hemelse wereld.

h4

Het Zelf is de dam, de afbakening die deze werelden van elkaar gescheiden houdt. Dag noch nacht steekt deze dam over, noch ouderdom, noch dood, noch smart, noch het doen van het goede, noch het doen van het kwade. Het kwaad reikt daar niet, want de wereld van Brahman is voorbij alle kwaad.

Wanneer hij deze dam is overgegaan is de blinde niet langer blind, de gewonde niet langer gewond en de gekwelde niet langer gekweld. Met het oversteken van deze dam wordt de nacht als de dag, want de wereld van Brahman baadt in immer stralend licht.

Alleen zij die het pad van onthouding en kennis gaan, ontdekken de wereld van Brahman. Ze verwerven onbegrensde vrijheid in alle werelden.

h7

Het Zelf is vrij van kwaad, vrij van ouderdom, dood en smart, vrij van honger en dorst. Het verlangt alleen het Werkelijke, het kent alleen het Werkelijke. Dát is waarnaar gezocht moet worden, dát is wat gekend moet worden. Wie het Zelf gevonden heeft en het Zelf kent, verwerft alle werelden en ziet al zijn verlangens vervuld.

h12

Het is onmiskenbaar, dit lichaam is sterfelijk. Het is steeds in de greep van de dood. Toch is het de zetel van het doodloze, lichaamloze Zelf. Als het in het lichaam is komt het in de greep van genot en pijn. Maar als het van het lichaam verlost is, raken pijn en genot in het niet.

h14

Dat wat 'ruimte' genoemd wordt is dat wat naam en vorm tevoorschijn brengt. Dat waarbinnen zij bestaan, is Brahman. Dat is het onsterfelijke. Dat is het Zelf.

## Isha Upanishad

Wie alle schepsels in zijn Zelf ziet en zijn Zelf in alle schepsels deinst niet voor Dat terug. Welke misleiding, welke smart is er nog wanneer iemand voortdurend die ongescheidenheid ziet en beseft dat alle schepsels in hemzelf zijn?

Wie ze samen kent, wording en vernietiging, overwint de dood door vernietiging en bereikt onsterfelijkheid door wording.

## Aitareya Upanishad

### deel 1

h1

In het begin van dit alles was het Zelf, louter één. Nergens viel de glinstering van wat anders te bespeuren. Het dacht: 'Laat ik nu de werelden scheppen.'

Het bracht de werelden voort van de watervloed, van de stralen van licht, van de dood en van de wateren. De watervloed is voorbij de hemel. De hemel draagt hem. De lichtstralen zijn de middenruimte, de dood is de aarde. Daar beneden zijn de wateren. Het dacht: 'Hier zijn de werelden, laat ik nu de hoeders scheppen.' Daarop onttrok het uit de wateren de persoon en kneedde hem tot een vorm.

### deel 3

h1

'Wat is deze éne?'

'Het is wat we eren als het Zelf.'

'Wat is het Zelf?'

'Het is dat door wat je ziet en hoort, door wat je ruikt en spreekt, dat door wat je zoekt van zuur onderscheidt.'

Het is het hart en het denkvermogen, het is besef, gewaarwording, macht, intuïtie, kwiekheid, volharding, verbeelding, besluitvaardigheid, reflectie, bezieling, aandrift, geheugen, wilskracht, intentie, leven, verlangen, zelfbeteugeling. Al deze dingen zijn niets anders dan verschillende benamingen voor het éne Bewustzijn (prajana).

Het is de vijf elementen, aarde, lucht, ruimte, water en licht (vuur).

## Taittiriya Upanishad

### deel 2

1. Uit het Zelf kwam ruimte voort, uit ruimte lucht, uit lucht vuur, uit vuur water, uit water aarde, uit aarde de planten, uit de planten voedsel, uit voedsel de persoon. Dit is de persoon die is opgebouwd uit de essentie van voedsel.

2. Alle schepsels, al wat op aarde verblijft komt voort uit voedsel. Voedsel is wat hen in leven houdt. Tot voedsel worden ze tenslotte als ze heengaan. Voedsel is de eerstgeborene onder alle schepsels.

6. Het Zelf wenste: 'Laat ik veel worden.' Nadat het alles geschapen had, ging het dat alles binnen. Nadat het alles was binnengegaan, werd het het bestaande en wat voorbij het bestaande is, het bepaalde en het onbepaalde, het gedragene en het niet-gedragene, het intelligente en het niet-intelligente, het ware en het onware. Als het Werkelijke (satya) werd het alles wat hier bestaat

7. Waarlijk, de mens die de grond voor onbevreesdheid vindt in dat wat onzichtbaar, zonder lichaam, zonder kentekenen is en in niets dan zichzelf gegrondvest is, bereikt de staat van onbevreesdheid.

Voor degene die in dat éne ook maar de minste tekening aanbrengt of een barst maakt, is er angst. Dat is de angst die iemand treft die zich verbeeldt een kenner te zijn.

### deel 3

1-6. Vader Varuna zei tegen zijn zoon Bhrigu: 'Brahman is voedsel, levensadem, zicht, gehoor, denkvermogen, spraak.'

Bhrigu beoefende ascese (tapas) en wist dat voedsel Brahman is. Hij beoefende ascese en wist dat levensadem (prana) Brahman is. Hij beoefende ascese en wist dat denkvermogen

(manas) Brahman is. Hij beoefende ascese en wist dat intelligentie (vijnana) Brahman is. Hij beoefende ascese en wist dat gelukzaligheid (ananda) Brahman is.

7. Spreek niet laatdunkend over voedsel. Zo is het heilige voorschrift. De levensadem is voedsel en het lichaam is de eter van voedsel. Het lichaam is gegrondvest in de levensadem. De levensadem is gegrondvest in het lichaam. Zo is voedsel gegrondvest in voedsel.

8. Wie weet dat voedsel is gegrondvest in voedsel staat stevig gegrondvest.

10.5. Wie dit weet, gaat, bij het scheiden van deze wereld, op naar het zelf dat bestaat uit voedsel (anna), gaat op naar het zelf dat bestaat uit levensadem, gaat op naar het zelf dat bestaat uit denkvermogen, gaat op naar het zelf dat bestaat uit intelligentie, gaat op naar het zelf dat bestaat uit gelukzaligheid en gaat heen en weer tussen deze werelden, eet voedsel naar believen en neemt elke vorm aan die hij wenst.

## Kaushitaki Upanishad

### deel 2

Wie de oppermacht van de levensadem erkent en weet dat alleen de levensadem het zelf als bewustzijn is, hij verlaat het lichaam, gaat binnen in de wind, met ruimte als zelf en op naar de hemel. Hij gaat naar waar de goden zijn. En omdat de goden onsterfelijk zijn, verwerft de mens die dit weet, als hij daar aankomt, onsterfelijkheid.

### deel 3

2. Leven is adem, adem is leven. Zolang de adem in het lichaam blijft, is er leven. Want weet, het is de levensadem waarmee een mens hier in deze wereld onsterfelijkheid verwerft, en bewustzijn waarmee hij het Werkelijke omvat.

3. Een mens kan leven beroofd van spraak, een mens kan leven beroofd van het oog, beroofd van zijn denkvermogen, een mens kan leven zonder armen en benen. Daarom dien je te mediteren op de levensadem als de Lofprijzing.

Dit is de alomvattendheid in de levensadem. Wat de levensadem is, is het zelf als bewustzijn, is de levensadem.

Wanneer iemand in diepe slaap is en geen enkele droom ziet, wordt hij één met de levensadem. Spraak gaat in de levensadem op, samen met alle namen. Het oog en alle vormen gaan in hem op, het oor en alle geluiden gaan in hem op. Het denkvermogen en alle gedachten gaan in hem op. Wanneer hij dan weer wakker wordt, verspreiden de levensstromen zich vanuit het zelf, als weg spattende vonken uit een laaiend vuur, elk naar hun eigen standplaats. Zo ook ontspringen de goden (zintuigen) uit de levensstromen en de werelden uit de goden. Maar de levensadem, het zelf als bewustzijn, neemt bezit van het lichaam en doet het opstaan. Daarom dien je te mediteren op de levensadem als de Lofprijzing.

Wanneer iemand ziek is, de dood nabij en het bewustzijn verliest, zeggen mensen dat hij de geest gegeven heeft: hij hoort niet, hij ziet niet, het spreekt niet met spraak, hij denkt niet. Hij wordt één met de levensadem. Spraak gaat in de levensadem op, samen met alle namen; het oog en alle vormen gaan in hem op; het oor en alle geluiden gaan in hem op.

Het denkvermogen en alle gedachten gaan in hem op. Als hij dan het lichaam verlaat, gaan ze allemaal met hem mee.

7. Zonder bewustzijn kan spraak onmogelijk een naam kenbaar maken. Zonder bewustzijn kan de neus geen enkele geur kenbaar maken. Zonder bewustzijn kan het oog geen enkele vorm kenbaar maken. Zonder bewustzijn kan de tong geen enkele smaak van voedsel kenbaar maken. Zonder bewustzijn kunnen de handen geen enkele handeling kenbaar maken.

Waarlijk, zonder bewustzijn zou geen enkele gedachte haar uitwerking hebben. Niets wat kenbaar is, zou worden gekend.

8. Laat het willen begrijpen van spraak voor wat het is: het is de spreker die je dient te doorgronden. Laat het willen begrijpen van geur voor wat het is: het is de ruiker die je dient te begrijpen. Laat het willen begrijpen van vorm voor wat het is: het is de ziener die je dient te begrijpen. Laat het willen begrijpen van geluid voor wat het is: het is de hoorder die je dient te begrijpen....

Er is geen verscheidenheid in dit alles. Zoals de velg van een wiel bevestigd is aan de spaken en de spaken zijn vastgemaakt aan de naaf, zo zijn de componenten van het bestaande bevestigd aan de componenten van het bewustzijn en aan de componenten van het bestaande. De levensadem is het zelf als bewustzijn, gelukzaligheid, zonder verval, onsterfelijk. Het wordt niet meer door het doen van het goede en niet minder door het doen van het kwade. Het is de ene die de mens die deze wereld wil ontstijgen aanzet tot het doen van het goede. Evenzo is het deze ene die maakt dat de mens die zijn heil beneden zoekt, tot slechte daden overgaat. Het is de hoeder van de wereld, de oppermachtige heerser van de wereld. Dát is mijn Zelf - dát dient een mens te kennen. Dát dient hij te kennen. Dát is mijn Zelf.

## Kena Upanishad

### deel 1

Ken alleen dāt als Brahman wat niet door spraak kan worden uitgedrukt, maar waardoor spraak wordt uitgedrukt. Ken alleen dāt als Brahman wat niet door denkvermogen kan worden gekend, maar waardoor het denkvermogen wordt gekend. Ken alleen dāt als Brahman wat het oog niet zien kan, maar waardoor het zien gezien wordt. Ken alleen dāt als Brahman wat het oor niet horen kan, maar waardoor het horen gehoord wordt

### deel 2

Het wordt gekend door wie het niet bevatten kan. Wie het bevatten kan, kent het niet. Het wordt niet begrepen door hen die zeggen het te begrijpen. Het wordt begrepen door hen die het niet begrijpen.

## Katha Upanishad

### deel 1

#### h2

De Dood: 'Het goede is één ding, het plezierige is iets anders. Deze twee, hoe verschillend in hun doeleinden, binden de mens. Hij die het goede grijpt, zal het goede overkomen. Hij die kiest voor het plezierige mist zijn doel. Zowel het goede als het plezierige doet zich voor aan een mens. De wijze neemt beide in ogenschouw en weet ze te onderscheiden.'

De Dood: 'Verstrikt in onwetendheid, zelfgenoegzaamheid en waanwijs, gaan de dwazen een bedrieglijk pad. Ze dolen in het rond als blinden geleid door blinden. Wat voorbij het bestaande ligt, blijft verhuld voor deze kindmensen, begoocheld als zij zijn door de lokroep van rijkdom. "Deze wereld hier is het enige," zeggen zij. Steeds opnieuw vallen ze in mijn handen.'

Nachitekas: 'Werkelijk, hoe kan dat wat blijvend is verkregen worden door iets wat vergankelijk is?'

De Dood: 'De bevrediging van verlangens, de grondslag van de wereld, de ontelbare vruchten van offerrituelen, de grandeur van roem, het verstrekkende; al dit heb je gezien en in je wijsheid en standvastigheid heb je je daarvan afgewend.' 'Dat wat moeilijk te zien is en zich ophoudt in het verborgene, wat zetelt in de geheime holte van het hart, het oorspronkelijke, verblijvend in de diepte, dat beschouwt de wijze als God. Volledig gericht op het Zelf laat hij vreugde en verdriet achter zich. Nadat hij dit gehoord en werkelijk begrepen heeft, onderscheidt de sterfelijke mens zijn wezenlijke natuur van het lichamelijke bestaande. Het Zelf wordt niet geboren en het sterft niet. Het is door niets voortgebracht en het brengt zelf niets voort. Het is ongeboren, eeuwig, onveranderlijk en het gaat aan alles vooraf.'

'De doder die denkt dat hij gedood heeft en de gedode die denkt dat hij gedood is, vergissen zich beiden: het doodt niet en het wordt niet gedood. Kleiner dan het allerkleinste en groter dan het grootste verblijft het in het hart van ieder schepsel. De mens die niet langer door strevingen wordt bepaald, aanschouwt het door de verstillings van het denken\* en wordt verlost van smart.'

*(\* 'dhatu-prasada', verstillings van het denken kan ook vertaald worden met 'door genade van de Schepper. In dat geval is dit de eerste expliciete vermelding van goddelijke genade als middel tot bevrijding)*

Het allesdoordringende Zelf is het lichaamloze in ieder lichaam. Iemand die zich niet van het kwade heeft afgewend, die rusteloos is en die zijn geest niet weet te beteugelen en geen vrede in zijn hart heeft, kan het onmogelijk door kennis realiseren.'

#### h3

Hij die zonder onderscheidend kennen is en steeds de zeggenschap over zijn denken verliest, diens zintuigen zijn ongecontroleerd als de onwillige paarden van een wagenmenger.

Hoger dan de zintuigen zijn de zintuigelijke objecten, hoger dan de objecten is het denkvermogen. Hoger dan het denkvermogen is de intelligentie, hoger dan de intelligentie is het Grote Zelf (atma-mahan). Hoger dan het Grote Zelf is het

Ongemanifesteerde (avyakta). Hoger dan het Ongemanifesteerde is de Persoon. Voorbij de Persoon is niets meer.

Hoewel het Zelf verborgen is in ieder schepsel, blijft zijn schittering onzichtbaar. De wijze stilt zijn spraak met het denkvermogen. Zijn denkvermogen stilt hij met het kennende zelf (jnana-atman). Het kennende zelf stilt hij met het Grote Zelf. Dan stilt hij het Grote Zelf met het Roerloze Zelf (shanta atman).

## deel 2

### h1

Wanneer de wijze het grote, in alles zijnde Zelf herkent, dat waardoor hij de toestanden van diepe slaap, dromen en waken ervaart, glijdt alle treurnis van hem af. Zoals zuiver water, gevoegd bij zuiver water, datzelfde water wordt, zo wordt het zelf van de verstilde wijze.

### h2

Het ene, innerlijk verblijvende Zelf neemt verschillende vormen aan, al naar gelang dat wat het binnengaat, en toch blijft het daarbuiten. De wijze, en alleen hij, die Dat ziet, verblijvend in zichzelf - het Onveranderlijke te midden van het veranderlijke, de Kenner van alle kennen, het Ene te midden van vele - vindt vrede zonder eindigheid. 'Dit is Dat,' zo herkent hij deze onzegbare, boven alles uitstijgende gelukzaligheid.

### h3

Hoger dan het Grote Zelf is het Ongemanifesteerde. Hoger dan het Ongemanifesteerde is de Persoon, die alles doordringend en zonder kentekenen is. Wie hem kent, wordt bevrijdt en bereikt de onsterfelijkheid.

Dit is wat men beschouwt als yoga: het aanhoudend beheersen van de zintuigen. Zo wordt een mens onverstoort, want yoga is begin en einde.

## Mundaka Upanishad

### deel 1

#### h1

Er zijn twee vormen van kennis die verworven dienen te worden, zo zeggen zij die Brahman doorgrond hebben. De ene geldt als hoog, de andere als laag.

Onder de lagere kennis vallen de Rig Veda en andere Veda's als ook kennis van uitspraak, rituelen, grammatica, astrologie en astronomie e.a. De hogere kennis is de kennis waarmee het Onvergankelijke (akshara) wordt gekend. Het is onzichtbaar, ongrijpbaar, zonder kleur of afkomst. Het heeft geen omvang en is zonder oren en ogen, handen en voeten. Het is eeuwig, alom aanwezig, allesdoordringend en uiterst subtiel. Alle dingen in de hele wereld ontspringen uit het Onvergankelijke\*.

(\* RW vergelijk Joh. van 't Kruis: 'niet dit, niet dat').

h2

Wie denkt dat offerrituelen het hoogste goed zijn, wacht telkenmale ouderdom en dood. Ze leven in de bedwelming van niet-besef en valse noties. Wat niet gemaakt is, wordt niet gewonnen door wat gemaakt is. Aan de leerling, die gelijkmoedig is en vol vrede en die hem passend tegemoet treedt, onderricht de leraar de kennis van Brahman in haar volmaakte essentie. Met die kennis wordt de Persoon gekend, het Onvergankelijke, het Ware.

## deel 2

h1

Zoals uit een laaiend vuur duizenden vonken opspatten, zo komen uit het Onvergankelijke de ontelbare schepsels voort.

Zelflichtend en zonder vorm is de Persoon. Hij doordringt al wat je omgeeft en al wat binnen in je. Ongeboren en puur, vrij van levensadem en het denkvermogen, overstijgt hij [zelfs] het Onvergankelijke. Ontelbaar zijn de schepselen die uit de Persoon geboren worden. Uit hem geboren zijn de vele goden, de hemelse wezens, de mensen, dieren, de inademing en de uitademing, rijst en graan, ascese, vertrouwen, waarheid, onthechting en de wetten.

h2

Mediteer op het Zelf als Aum. Moge je zonder hinder de oversteek maken, voorbij de duisternis. Het éne dat alom-kennend en alwetend is, dat de luister van de aarde is, dat verblijft in de goddelijke stad van Brahman [het hart] en dat in de hemel gevestigd is, dat is het Zelf.

Brahman is het Onsterfelijke. Brahman is voor, is achter, is links en is rechts. Brahman strekt zich uit naar boven en is overal beneden. Brahman is het gehele universum, tot voorbij de verste verten.

## deel 3

h1

Alleen waarheid brengt heil, niet onwaarheid. Zonder einde, goddelijk, ondoorgrondelijk in zijn vorm, subtieler dan het subtiele werpt het zijn licht. Het is verder dan het verre en toch heel nabij. Voor wie het zien kan, is het hier, verscholen in het verborgene [van het hart]. Het oog kan het niet bevatten, noch spraak, noch enig ander zintuig. Het wordt niet verwezenlijkt door ascese of door goede werken. Met het denken verstild en vredig zuivert de wijze zijn innerlijke natuur. Zo, verzonken in meditatie, ziet hij wat ondeelbaar is.

h2

De wijze die zonder verlangen is, aanbidt de Persoon en ontstijgt het zaad [van wedergeboorte]. Het Zelf wordt niet verkregen door het verstand, door instructie of door uitgebreide studie. Alleen wie het Zelf zoekt, zal het Zelf vinden. Hem openbaart het Zelf zijn oorspronkelijke natuur. Het Zelf wordt niet gewonnen door iemand die krachteloos is of lichtzinnig of wiens beoefening niet gepaard gaat met de juiste onderscheiding.

Wie dat allerhoogste Brahman kent, wordt Brahman. Hij overstijgt smart en gaat voorbij het kwade. Bevrijd van de knopen van de verborgen plaats [het hart], wordt hij onsterfelijk.



Hulde aan de onovertroffen zieners.

## Prashna Upanishad

### deel 1

De zon is levensadem en de maan is materie. Materie is alles hier. Alles van vorm is materie.

Als de zon opkomt doordringt de zon de oostelijke horizon en laat alle leven daar baden in haar licht. Vervolgens doordrenkt ze de andere richtingen met haar stralen. Dat is zij, het universele vuur, dat vorm neemt in al het bestaande. Elke dag verschijnt ze, als levensadem.

De donkere helft van de maan is materie, de lichte helft is levensadem. De dag is levensadem, de nacht is materie.

Zij de liefde bedrijven bij daglicht verspillen hun levenskracht. Zij de liefde bedrijven bij nacht, betrachten onthouding.

Aan alleen hen die vrij zijn van bedrog, onwaarheid en veinzerij behoort de wereld van Brahmā.

### deel 3

De levensadem wordt geboren uit het Zelf. Zoals een mens zijn schaduw heeft, zo is de levensadem onlosmakelijk verbonden [met het Zelf]. Hij gaat het lichaam binnen door de activiteit van het denkvermogen.

### deel 4

Zoals een vogel neerstrijkt in een boom om tot rust te komen, mijn vriend, zo heeft alles in deze wereld het Allerhoogste Zelf als rustplaats.

### deel 5

De lettergreep Aum is zowel het hogere als het lagere Brahman. Wanneer de wijze mediteert op de hoogste Persoon met de lettergreep Aum, bestaande uit drie letters [a,u,m] wordt hij één met het licht van de zon. Zoals een slang haar huid afwerpt, zo wordt hij bevrijd van alle kwaad.

De drie letters zijn in de greep van de dood wanneer ze met elkaar worden verbonden en toch als op zichzelf staand worden gezien. Echter, door ze te verenigen en ze niet als afzonderlijk te beschouwen en ze aan te wenden bij de drie vormen van handelingen - naar zichzelf, naar buiten of beide omvattend - wordt de wijze onwrikbaar en zonder aarzeling. Gedragen door Aum bereikt de wijze wat vredig is en wat niet door tijd wordt aangetast, het Onsterfelijke, het Onbevreesde, het Allerhoogste.

## Shvetashvatara Upanishad

### deel 1

Dit hele universum - waarin het vergankelijke en het onvergankelijke, het gemanifesteerde en het niet-gemanifesteerde samen geborgen zijn - wordt gedragen door de Heer (Isha). Het zelf dat de Heer vergeten is en zichzelf enkel ziet als een ervarend persoon, is gebonden. Maar wie de Godheid kent, is van alle ketenen bevrijd.

Wanneer God gekend wordt, worden alle ketenen afgeworpen. Als alle kwellingen verdwenen zijn, komen geboorte en dood ten einde.

Het Eeuwige dat verblijft in het zelf is wat gekend moet worden. Voorbij dat is niets meer te kennen. Wie de ervaarder en het object van ervaring kent èn dat wat ervaring initieert, kent het drievoudige Brahman. Met dit is alles gezegd.

Het Zelf doordrenkt alle dingen zoals boter verblijft in melk.

### deel 2

De wijzen scherpen hun aandacht en bedwingen hun denken, begeistert door de ene machtige Wijze. Door het lichaam onbeweeglijk te houden, met de drie [romp, nek, hoofd] rechtstandig, en door met het denken de zintuigen het hart binnen te voeren, steekt de wijze met het reddingsvlot van Brahman de angstwekkende, woelige wateren over. Met de levensstromen in toom en de roeringen van het lichaam gestild, maakt de wijze zijn adem subtiel en ingetogen, stromend door beide neusgaten. Immer waakzaam beteugelt hij zijn denken, als was het een strijdwagen bespannen met weerspannige paarden.

De eerste uitingen van voortgang op het pad van yoga, zo wordt gezegd, zijn een gevoel van lichamelijke lichtheid, vitaliteit, een evenwichtig, onbezwaard gemoed, een stralend gelaat, een prettige stem, een aangename lichaamsgeur en geringe ontlasting.

Zoals een met vuil besmeurde spiegel weer helemaal glanst als hij is schoongemaakt, zo vindt het individuele zelf, als het de werkelijke natuur van het Zelf in zichzelf ontwaart, totale vervulling en is het van alle leed verlost.

### deel 3

Wie de Ene kent, die het hele universum omvat, God, bereikt onsterfelijkheid.

Waarlijk, de Persoon is de machtige Godheid, de spil die het meest subtiel zijn (sattva) aandrijft. Hij is onvergankelijk licht. Met duizend hoofden, duizend ogen en duizend voeten omvat de Persoon de aarde aan alle zijden en steekt er met een lengte van tien gespreide vingers buiten. Ogenschijnlijk begiftigd met de zintuigelijke vermogens en toch losstaand van de zintuigen is hij heer en meester over allen. Zonder handen en voeten beweegt hij vliegensvlug. Hij ziet zonder ogen en hoort zonder oren. Hij kent al wat kenbaar is, maar er is niemand die hem kent. Men noemt hem de Allereerste, de almachtige Persoon. Kleiner dan het allerkleinste, groter dan het grootste, is het Zelf dat verblijft, verborgen in het hart van ieder schepsel.

### deel 4

Dit hele universum is doordrongen van wezens die deel zijn van hem.

**deel 5**

Zoals de zon aan de hemel alle windstreken verlicht, boven, beneden en voorbij de horizon, zo heerst de beminnelijke en luisterrijke God over ieder schepsel, geboren uit de moederschoot. Al wat leven in zich draagt, doet hij rijpen.

Je dient het levende zelf te kennen als één stukje van één honderdste deel van de punt van een haar, dat honderd maal gespleten is, terwijl het evenzo de oneindigheid vermag.

Het is niet mannelijk of vrouwelijk en ook niet geslachtsloos. Het neemt vorm aan naar het lichaam waarmee het zich verbindt.

Wie God kent, is van alle ketenen bevrijd.

**deel 6**

Onder zijn gezag ontvouwt dit alles zich, al wat de mensen kennen als aarde, water, vuur, lucht en ruimte. God verhult zijn essentie met de vele vormen, die hij uit de Oermaterie laat ontspringen. Moge hij ons de toegang tot Brahman schenken. De éne God ligt verscholen in alle schepsels en doordringt alles. Het is het Innerlijk Zelf van al wat leeft, het kennende dat in ieder verblijft, de Ene zonder eigenschappen.

Wie God kent, is van alle ketenen bevrijd. Dit hele universum is de weerschijn van zijn licht.

## Maitri Upanishad

**deel 1**

Waarom zou een mens nog zoeken naar vervulling van verlangens in een dergelijk bestaan van almaar komen en gaan (samsara). Meester, u bent onze enige uitweg.

**deel 2**

Het Zelf trekt op aarde van lichaam naar lichaam, niet beroerd door de stralende en duistere vruchten van handelen. Omdat het ongemanifesteerd, subtiel, onzichtbaar en ongrijpbaar is, zonder zelf en zonder betrekking, is het, hoewel het in het onwerkelijke veranderlijk en een doener lijkt, in werkelijkheid niet veranderlijk, noch een doener. Het is zuiver, standvastig, onwankelbaar, smetteloos, verstild, vrij van verlangen, onbewogen, als een toeschouwer, rustend in zichzelf.

**deel 3**

Er is een zelf daarvan verschillend, het elementaire zelf (bhuta-atman), dat onderworpen aan de stralende en duistere vruchten van handelen een goede of kwade baarmoeder binnegaat, zo opklimt of afdaalt langs de ladder van het bestaan en, overal waar het gaat, in de greep is van het paren van tegenstellingen. Het elementaire zelf is in de greep van de hoedanigheden (guna's) van Oermaterie (prakriti). Door die bevangenheid raakt het verward en maakt het blind voor de gezegende Heer. Overspoeld door de stroom van hoedanigheden, onvast, weifelend, opgewonden, vol verlangen en verstrooid, belandt het in een toestand van zelfbedrog. Denkende 'dit ben ik, dit is van mij,' bindt het zichzelf met zijn zelf, zoals een vogel zich verstrikt in een net. Als gevolg hiervan gaat het,

onderworpen aan de stralende en duistere krachten van handelen, een goede of kwade baarmoeder binnen, klimt op of daalt af langs de ladder van bestaan en is, overal waar het gaat, in de greep van het paren van tegenstelling.

Het elementaire zelf is de doener. De verscheidenheid van de Innerlijke Persoon is het totaal van alle schepsels.

#### deel 4

De objecten van geluid en aanraking en al dat zijn een mens van generlei waarde, maar verslingerd daaraan vergeet het elementaire zelf zijn hoogste staat. Het redmiddel van het elementaire zelf is dit: de bestudering van de kennis van de Veda, het vervullen van de eigen plicht (sva-dharma) en het navolgen van elk van de levensstadia (ashrama's). Dit is de regel, andere regels zijn holle rietstengels.

Wie geen ascese beoefent, kan onmogelijk slagen in het kennen van het Zelf. Uit ascese wordt zuiverheid (sattva) verkregen, uit zuiverheid het denkvermogen. Uit het denkvermogen wordt het Zelf verkregen. Wie dat verkrijgt, keert nooit meer terug. Het is daarom door kennis, door ascese en door meditatie dat Brahman\* begrepen wordt. Wie met deze drie middelen Brahman toegewijd is, overstijgt Brahmā\* en bereikt de staat van goddelijkheid die zelfs boven de goden is. Hij verkrijgt een geluk dat zonder einde is.

(\* Brahman: kosmische energie / Brahmā: Schepper van materieel unbiversum)

#### deel 6

Brahman heeft twee vormen, grof en subtiel. Wat grof is, is onwerkelijk. Het subtiel is het Werkelijke. Dat is Brahman, dat is het licht. Het licht is de zon. Het nam Aum als zelf en verdeelde zich in drieën, want Aum bestaat uit drie letters. Hiermee doordringt het al dit.

Het Zelf van iemands zelf is de onsterfelijke leider, de waarnemer, de denker, de gaande, de ontlastende, de zich verrukkende, de doener, de spreker, de proever, de ruiker, de ziener, de hoorder en hij voelt. Het is de Allesdoordringende, die het lichaam is binnengegaan.

Wanneer iemands kennis dualistisch van aard is (en er sprake is van subject en object), dan hoor, zie, ruik, proef en voel je. Zo kent het zelf alles. Maar wanneer kennis non-dualistisch van aard is, vrij van oorzaak, gevolg en handeling, niet benoembaar, onvergelijkbaar, niet aan te duiden - wat is dat? Het is onmogelijk er iets over te zeggen. Dit Zelf is de Heer.

Brahman heeft twee vormen, tijd en het tijdloze. Dat wat de zon voorafgaat is het tijdloze, zonder bestanddelen. De tijd doet alle schepsels rijpen in het grote Zelf. De belichaamde tijd is de oceaan van schepsels.

Niet te bevatten is het Allerhoogste Zelf, zonder omgrenzing.

Wanneer de wijze zijn denken heeft teruggetrokken uit het externe en door de beheersing van de ademstroom de zintuigelijke beleving tot stilstand heeft gebracht, laat hij dan voortgaan en zijn denken vrijhouden van concepten. Wie in de volkomen verstilling van het denken met het zelf het stralende Zelf ziet, dat subtieler is dan het subtiel, wordt - door het zien van het Zelf met het zelf - zelfloos (nir-atman). Door de verstilling van het denken wordt alle handelen, goed en kwaad, vernietigd. Met het zelf, volkomen sereen, rustend in het Zelf, is eeuwige vreugde zijn deel.

Er zijn twee Brahmans waarop je dient te mediteren, Brahman als geluid en Brahman als niet-geluid. Alleen geluid onthult niet-geluid. Geluid, in dit geval, is Aum. Door hierlangs

omhoog te bewegen wordt uiteindelijk niet-geluid bereikt. Dit, zo zegt men, is de weg. Wie Brahman als geluid kent en achter zich laat, gaat naar het hogere Brahman. Wanneer de vijf zintuigen, samen met het denkvermogen, verstillend zijn en ook de intelligentie roerloos is, dan, zo zegt men, is de hoogste staat bereikt.

## Mandukya Upanishad

### **Mandukya 1-6; Gaudapada's Karika 1-9; Mandukya 7**

Waarlijk, dit alles is Brahman, dit Zelf is Brahman. Dit Zelf is vierledig.

Het eerste kwart is Vaishvanara, dat wat gemeengoed is voor alle schepsels. Het is werkzaam in de waaktoestand en kent door de waarneming van uiterlijke dingen.

Het tweede kwart is Taijasa, 'dat wat bestaat uit licht'. Het is werkzaam in de droomtoestand en kent door het waarnemen van een innerlijke wereld.

Het derde kwart is Prajna, 'kennendheid'. In de diepe slaap is alles één geworden, een ongedifferentieerde [homogene] massa kennendheid, zonder verlangen en geen enkele droom. Dit is de Heer van alles, de Kenner van alles. Dit is de oorsprong van alles.

Vishva is alom aanwezig met naar buiten gerichte aandacht. Vishva geniet steeds het grove, Taijasa het subtiele. Het grove geeft bevrediging aan Vishva, het subtiele aan Taijasa.

Wie beide kent, zowel het object van ervaring als de ervaarder, blijft onaangetast, zelfs tijdens het ervaren.

Het niet geziene, buiten het bereik van woorden, ongrijpbaar, zonder kentekenen, niet voor te stellen, niet aan te duiden, de essentie van de gegevenheid van het Zelf als één, de opheffing van diversiteit, dat wat vrede is, weldadig en non-dualistisch (advaita), dat is wat Turiya, de Vierde, genoemd wordt.

Dit is het Zelf. Dit is wat gekend dient te worden.

### **Gaudapada's Karika 10-18**

Wanneer het individuele zelf (jiva), dat in slaap is als gevolg van de beginloze begoocheling (maya), ontwaakt, realiseert het non-dualiteit, die ongeboren is en zonder droom en zonder slaap. Non-dualiteit is de hoogste waarheid.

### **Gaudapada's Karika 24-29**

Je dient elk kwart van Aum te kennen. Je dient je aandacht volledig te richten op Aum. Aum is het onbevreesde Brahman. Alle angst verdwijnt voor iemand die volledig gericht is op Aum.

Aum is het lagere Brahman en wordt ook beschouwd als het hogere Brahman. Aum is enig, zonder oorzaak, zonder voorafgaan, zonder binnen, zonder buiten. De wijze kent Aum als God (ishvara), verblijvend in het hart van al dat is. Aum is zonder afmeting en van oneindige omvang, de opheffing van dualiteit. Wie het kent, en alleen hij, is een wijze.

## Sarva-sara Upanishad

### 1.

Aum

De ik-gedachte wordt geboren uit onwetendheid. Dat waarmee de ik-gedachte vernietigd wordt, is kennis.

Er is de waaktoestand, de droomtoestand en de diepe slaap. De Vierde, Turiya is de toestand waarin het Zelf de getuige is van deze afwisselend verschijnende drie toestanden, maar zelf, steeds aanwezig, daarbuiten is. Het is constant, onveranderlijk en onverdeeld Bewustzijn.

Wanneer het Zelf zich vereenzelvigd met goed en kwalijk handelen en het huidige lichaam [leven] beschouwt als een voortzetting van een vroeger lichaam en een voorafgaan aan een toekomstig lichaam, dan wordt dit - op grond van deze oneigenlijke toekenningen (upadhi's) het individuele zelf (jiva) genoemd.

Het subtiele lichaam is dat wat, op grond van zijn nabijheid tot het Zelf, onvergankelijk lijkt en wordt daarom gezien als deel van het Zelf. Men noemt het ook 'de knoop van het hart'. Bewustzijn, zoals dat verblijft in het subtiele lichaam, heet 'de Kenner van het Veld'. Dat wat het verschijnen en verdwijnen van de kenner, het kennen en het gekende [in de drie toestanden] waarneemt, maar zelf buiten dit komen en gaan is, en wat zelf-lichtend is, wordt 'de Getuige' (sakshin) genoemd.

Wanneer het Zelf volkomen vrij is van iedere inperking (upadhi) als een ruwe ongemodificeerde brok puur goud, stralend in al zijn luister, onafhankelijk, is het een homogene massa Bewustzijn. Dan heeft het de natuur van zuivere intelligentie en duidt men het aan als 'Jij' (tvam) in 'Dat ben jij' (tat tvam asi) en als Innerlijke Zelf.

Brahman is Werkelijkheid, Kennen en Oneindigheid.

Kennen is het ongehinderde Licht van Bewustzijn, waarin alles zijn aanschijn krijgt.

## Kaivalya Upanishad

De kennis van het ultieme, waarmee men één wordt met de Persoon, die uitstijgt boven het allerhoogste wordt verworven door vertrouwen (shraddha), overgave (bhakti), meditatie (dhyana) en onverdeelde aandacht (yoga). Niet langs de weg van handelingen, niet door nakomelingen, niet door rijkdom, maar alleen door onthechting (sannyasa) wordt onsterfelijkheid verkregen.

Op een afgezonderde plek, met een zuiver hart, zittend in een comfortabele houding met hoofd, nek en romp opgericht mediteert de toegewijde. Geheel verzonken in de lotus van het hart, smetteloos en puur, daar in het binnenste, ontwaart hij Dat, het onaangetaste voorbij alle smart.

Dát gaat alle denken te boven. Het is het niet-gemanifesteerde dat bestaat in ontelbare vormen. Het is weldadig, stil en sereen, het Onsterfelijke, de oorsprong van Brahmā. Het is zonder begin, midden en einde. Het is Bewustzijn, Gelukzaligheid, zonder vorm.

Dát is Brahmā. Dát is Shiva. Dát is Indra. Dát is het onvergankelijke. Dát is Vishnu, levensadem. Dát is al wat was en al wat zal zijn. Wie Dát kent, overstijgt de dood.

Uit Dát zijn de levensadem, het denkvermogen en de zintuigen geboren. Uit Dát ontspringen ruimte, lucht, vuur, water en de aarde, die alle leven draagt. Dát is het absolute (para brahman), het Zelf van alle schepsels. Dát ben jij. Jij bent Dát.

## Paingala Upanishad

### deel 1

Zoals je water ziet in een luchtspiegeling, zilver in een pareloester, een mensfiguur in een boomstam of het kleurenspeel in een kristal, zo bestaat in Dát Oermaterie. Wanneer dit Oermaterie als weerspiegeling verschijnt [in Brahman], wordt het het Getuige-bewustzijn. Het [God-bewustzijn] heerst over maya (begoocheling) en is alwetend. Het is de eerste oorzaak van het ontstaan, voortbestaan en vergaan van de wereld en neemt vorm aan als het ontspruitend zaad van het universum.

### deel II

De Heer verzamelde een klein deel van de vijfvoudig verdeelde grove elementen en daarvan maakte hij, de een na de ander, de individuele en universele grove lichamen. Zo zijn de schedel, de huid, de ingewanden, de botten, het vlees en de nagels in essentie aarde. Bloed, urine, speeksel, zweet en degelijke zijn gevormd uit water. Honger, dorst, lichaamswarmte, bezwijming en de seksuele impuls dragen de essentie van vuur. Bewegen, optillen en ademen behoren tot lucht. Gevoelens als lust en woede zijn opgemaakt uit de essentie ruimte. De bundeling van dit alles werd het grove lichaam met een huid en al die dingen meer. Het krijgt zijn aard en gesteldheid [mede] door vroeger handelen (karma) en fungeert als basis voor de verschillende levensfasen zoals kindertijd en ouderdom. Het is de thuishaven van de talrijke ziekten en gebreken.

Er zijn in totaal vijf toestanden: waken, dromen, diepe slaap, bewusteloosheid en sterven. De waaktoestand (jagrat) bestaat uit kennis die is opgedaan uit de gewaarwording van geluid en andere dingen via de zintuigelijke organen als het oor. Daarbinnen wordt het individuele zelf, dat gevestigd is in het midden van de wenkbrauwen en het lichaam van top tot teen vult, de doener van allerlei handelingen.

Wanneer de activiteit van de zintuigelijke organen is stilgevallen, verschijnt de kennis die bestaat uit noties en voorstellingen, die hun oorsprong hebben in de indrukken, die zijn opgedaan in de waaktoestand. Dit is de droomtoestand (svapna).

De toestand van diepe slaap (sushupta) voltrekt zich wanneer alleen nog het denken werkzaam is. Zoals een vogel, vermoeid van het vele vliegen, terugkeert naar zijn nest en zijn vleugels samenvouwt, zo gaat het individuele zelf, uitgeput van zijn bedrijvigheid in de werelden van waken en dromen, terug naar de staat van onwetendheid en geniet de gelukzaligheid die zijn natuur is.

De toestand van bewusteloosheid treedt op wanneer iemand bezwijkt, omdat hij onverwachts een klap krijgt met een hamer of knuppel, of wanneer iemand in shock raakt. Anders dan de toestanden van waken, dromen, diepe slaap en bewusteloosheid is de toestand die al wat leeft angst inboezemt het opgeven van het fysieke lichaam, de toestand van de dood. Het individuele zelf gaat naar een andere wereld, behept met verlangen en de impressies van zijn handelen en omkleed met allerlei vormen van

onwetendheid. Door het rijpen van de vruchten van vroeger handelen vindt het nergens rust. Het verlangen naar bevrijding van een mens welt pas op na vele levens als de vruchten van zijn goede handelen in het verleden tot rijping zijn gekomen.

Daarom dien je steeds onderzoek te doen naar de aard van de wereld, de aard van individuele zelf en de natuur van het Allerhoogste Zelf. Wanneer je de [ogenschijnlijke] werkelijkheid van de wereld en het individuele zelf hebt weerlegd, blijft alleen het Innerlijk Zelf, dat in niets verschilt van Brahman.

### deel III

Je dient je volledig toe te leggen op de meditatie die zich richt op 'Dat ben jij', 'jij bent Dat', 'Jij bent Brahman' en 'Ik ben Brahman'. Het woord Dat verwijst naar de oorzaak van de wereld [Ishvara]. Het woord 'Jij' is de aanduiding van dat wat onder invloed staat van het interne orgaan en wat ik-gevoel heeft. Wanneer de illusie (maya) en de onwetendheid (avidya), die het Allerhoogste Zelf en het individuele zelf bedekken - de twee worden aangeduid met de termen 'Dat' en 'Jij' - worden weggenomen, blijft alleen Brahman, dat in niets verschilt van het Zelf.

De staat van eenwording (samadhi) is bereikt wanneer het denken volledig opgaat in het object van meditatie en het onderscheid tussen mediteerder en meditatie is opgeheven.

Wanneer het web van inwendige neigingen (vasana's) volledig is opgelost en het verzamelde karma, het goede en het slechte, het verledene en het toekomstige, met wortel en al is uitgeroeid, zijn alle obstakels uit de weg geruimd. Dat brengt de directe en onmiddellijke beleving van Brahman, zo klaar als een vijg in de palm van je hand. Dan wordt hij iemand die bevrijd is nog in dit leven.

Het grove lichaam, dat gemaakt is uit de vervijfvoudigde elementen en vorm krijgt door vroeger handelen werd door de vernietiging van karma en het rijpen van goed karma één met het subtiele lichaam. De drie staten Vishva, Taijasa en Prajna verdwenen met het oplossen van hun ogenschijnlijke, verbijzonderde vorm in het Innerlijk Zelf. De microkosmos verbrandde in het vuur van Kennen (jnana) en ging samen met zijn oorzaken op in het Allerhoogste Zelf.

Mediteer op het Zelf, gezeteld in het midden [van het hart], als een licht in een schaal, niet groter dan een duim, als een vlam zonder rook.

### deel IV

Wanneer hij - met zijn denken gezuiverd - volkomen kalm en vol vrede alleen 'Ik ben Dat' voor zich ziet, wanneer alles in hem weerklinkt 'Ik ben Dat', dan is hij niet langer vatbaar voor de wereld van de fenomenen en raakt het Hoogste Zelf stevig verankerd in zijn hart. Zijn lichaam verkrijgt een staat van diepe vrede en het flikkeren van zijn denken eindigt in totale verstillings.

Als water gevoegd bij water en melk gevoegd bij melk en boter bij boter, één, zonder onderscheiding, zó zijn het individuele zelf en het Allerhoogste Zelf. Dan dient hij binnen te gaan in deze zegenrijke, non-dualistische (advaita) staat, die gekend wordt als de allerhoogste God.

Voor degene die niet weet 'Ik ben Brahman' is bevrijding onmogelijk. Wie dag na dag deze upanishad in zich opneemt, wordt gelouterd als door vuur. Dit is de waarheid. Dit is het ultieme onderricht (upanishad).



## Adhy-atma Upanishad

De idee van 'ik' en 'mijn' in relatie tot het lichaam, de zintuigen enzovoort is een misvatting (adhyasa). Dit alles is niet het Zelf. De wijze dient deze illusie te vernietigen door meditatie op Brahman.

Door het opgeven van alle wereldse aspiratie, door onthechting van het lichaam en door het loslaten van de religieuze voorschriften, elimineert hij wat hij onterecht aan het Zelf toedichtte. Door onderzoek, door onderricht en door eigen ervaring leert de yogi zijn Zelf kennen als het Zelf in alle schepsels. Door niet aflatend gegrondvest te blijven in het Zelf, vernietigt hij zijn denken. Laat rumoer en gebabbel voor wat het is en wees steeds met je aandacht betrokken op het Zelf, verblijvend in het hart.

O, jij zoeker van het Werkelijke, zie! Zoals de omsloten ruimte in een pot niets anders is dan de oneindige ruimte daarbuiten, zo is het individuele zelf ondeelbaar één met het Hoogste Zelf. Vind hierin volledig verstilling, zonder einde.

Door steeds en overal alles te zien als het Zelf, sterk je de krachten van goedheid en puurheid. Dat leidt tot uitwissing van de inwendige geneigdheden. Wees nooit achteloos in je toewijding aan Brahman. Als je het non-dualistische Zelf ziet in de staat van onomstotelijk één zijn, verdwijnt de knoop van onwetendheid van het hart volkomen.

Het Zelf in je is Brahmā. Het is Vishnu, Indra en Shiva. Deze hele wereld is het Zelf. Buiten dit Zelf is er niets. De wereld van verscheidenheid is slechts ogenschijnlijk werkelijk. Het Zelf is vrij van de onderscheiding van ziener, zien en het geziene, zonder leed en onveranderlijk, overweldigend, vol. De gewaarwording van verschil heeft haar wortel in het denken. Wanneer het denken er niet is, bestaat verschil niet. Richt daarom het denken op het Allerhoogste Zelf.

De vrucht van onthechting is kennis. De vrucht van kennis is verstilling. De vrucht van verstilling is vrede, voortvloeiend uit de beleving van de gelukzaligheid van het Zelf.

Wanneer je de noties van zowel de mediteerder als de meditatie bent ontstegen en alleen het 'object' van meditatie blijft, en wanneer het denken volkomen stil is, als een vlam op een windvrije plaats, heb je wat men noemt éénwording (samadhi) bereikt. Samadhi vernietigt al dit karma en doet je zuivere natuur (dharma) gedijen.

Aanvankelijk wordt de Fundamentele Uitspraak [Dat ben jij] alleen woordelijk begrepen, maar dan wordt zij onmiddellijk gekend, zonneklaar.

Gewaarzijn in zijn meest zuivere vorm is tot stand gebracht wanneer het ik-gevoel niet meer opkomt. Het summum van verstilling is bereikt wanneer de neiging tot verlangen definitief is uitgedoofd. Hij heeft niet de gedachte 'ik' tot het lichaam en de zintuigen en niet de gedachte 'mijn' naar dingen daarbuiten.

Wie steeds gelijkmoedig blijft, zowel onder de lofprijzingen van goede mensen als onder de plaagstoten van kwaadwillende lieden, is bevrijd in dit leven.

Handelingen uit het verleden krijgen houvast alleen wanneer het lichaam verward wordt met het Zelf. Als je de invloed van het ik-gevoel naar het lichaam opgeeft, verdwijnt ook de invloed van vroeger handelen.

Hoe kan iets geboren worden dat niet werkelijk bestaat? Hoe kan iets dat nooit geboren is ooit sterven? Als iets niet werkelijk is, hoe kan een handeling daaraan kleven? De

gedachte 'ik' en 'mijn' is het gevolg van onwetendheid en wordt volledig vernietigd met de realisatie van het Zelf.

### Amrita-Bindu Upanishad

Wie streeft naar bevrijding dient zijn denken vrij te maken van het verlangen naar objecten. Je dient het denken voortdurend te beteugelen, tot het teniet gaat in het hart. Wie ziet zonder vooringenomen standpunt bereikt Brahman.

Het Zelf dient gezien te worden als één en onveranderlijk gedurende de toestanden van waken, dromen en diepe slaap. Wie de drie toestanden heeft overstegeen, wordt niet opnieuw geboren.

Zoals boter verscholen is in melk, zo schuilt het ware kennen in ieder levend schepsel.



*december 2017, Roeland Wijkhuizen.*