

DE UPANISHADS



SHVETĀSHVATARA UPANISHAD

Het Geheime Onderricht van Shvetāshvatara

**Aum. Dat is volledig. Dit is volledig.
Volledigheid komt voort uit volledigheid.
Wanneer volledigheid van volledigheid wordt weggenomen,
blijft volledigheid volledig.**

Aum. Vrede! Vrede! Vrede!

Deel I

1. ‘Wat is de oorsprong?’ vragen zij die zoeken naar de ultieme kennis. ‘Is het Brahman? Uit wat zijn we geboren? Wat doet ons leven? In wat is ons bestaan gegrondvest? Zeg ons, o kenners van Brahman, door wat geleid gaat ieder van ons zijn weg langs vreugde en pijn en wat al niet meer?’
2. Wat kan de allereerste oorzaak zijn? Is het tijd misschien, of de inherente natuur van de dingen? Schuilt er een noodwendigheid achter de dingen of is alles louter toeval? Zijn het de elementen, een baarmoeder (*yoni*) [Oermaterie], of begint alles bij de persoon? Of is het een samengaan van al deze dingen? Nee, want er is het bestaan van het individuele zelf.* Het individuele zelf echter kan onmogelijk de oorzaak zijn, want het staat zelf onmachtig tegenover dat wat vreugde en pijn verwekt.’
3. Verzonken in diepe meditatie ontwaarden de wijzen de schepingskracht (*shakti*) van het goddelijke Zelf, verborgen in haar uitvloei-sels. Dat is het Ene, dat heerst over al die mogelijke oorzaken, van tijd tot zelf.
4. Het is, zo zeiden ze, als een wiel met één velg en een drieledige band met zestien uiteinden, vijftig spaken, twintig tussenspaken en zes achttallen, vastgezet met één riem, die bestaat uit talloze vormen, rijdend over drie wegen en voortgedreven door één begoocheling met een tweevoudige oorzaak.**
5. Of we zien het als [een rivier met] vijf stromen. Haar scherpe bochten zijn de vijf elementen, haar onstuimige golven de vijf levensstromen. Haar bron is het denkvermogen, dat de oorsprong is van het vijfvoudige kennen. Ze heeft vijf draaikolken en haar vijf verrader-

* Ofwel, zij zijn niet de oorzaak van het individuele zelf.

** Het wiel als metafoor voor het bestaan laat zich als volgt omschrijven. De velg is Oermaterie (*prakriti*), de band wordt gevormd door de hoedanigheden (*guna's*). De zestien einden zijn het denkvermogen, de zintuiglijke organen, de handelingsorganen en de vijf elementen. De vijftig spaken zijn de mentale factoren, die verdeeld worden in vier categorieën (misvatting, onvermogen, bevrediging en volmaaktheid). De tussenspaken zijn de zintuiglijke organen en de handelingsorganen met hun objecten. De zes achttallen zijn de achtvoudige ‘opmaak’ van de natuur: (1) het interne orgaan en de vijf elementen, (2) de bestanddelen van het lichaam, (3) de hogere vermogens, (4) de staten van zijn, o.a. kennis, onwetendheid, gehecht-

lijke stroomversnellingen zijn de vijf kwellingen. Kronkelend om vijf obstakels heeft ze talloze vertakkingen.*

6. Op dit immense wiel van Brahman, waarop alle dingen rusten en tot leven worden gewekt, wentelt het individuele zelf** rond en rond, denkend dat hij en de Aandrijver verschillend zijn. Wanneer hij [God] het zelf genadig is, bereikt het onsterfelijkheid.

7. Sinds lang vervlogen tijden wordt het bezongen als het allerhoogste Brahman. In dat bestaat een drie-eenheid.*** Het is de onwrikbare grondslag, het onvergankelijke. Hier, het herkenkend in zichzelf, gaat de kenner van Brahman op in Brahman. Met alleen dat voor ogen bevrijdt hij zich van geboorte en dood.

8. Dit hele universum – waarin het vergankelijke en het onvergankelijke, het gemanifesteerde en het niet-gemanifesteerde, samen geborgen zijn – wordt gedragen door de Heer (īsha). 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.

9. Met twee zijn de ongeborenen: de alwetende [Heer] en het onwetende [zelf]. De een is almachtig, de ander machteloos. Er is nog een derde, die zonder begin is.**** Zij [Oermaterie] brengt de ervarder in

heid, daadkracht, (5) de bovennatuurlijke wezens en (6) de deugden, o.a. goedheid, mededogen, tevredenheid.

De riem is begeerte (kāma), de wegen zijn de wegen van het juiste (dharma), het onjuiste (adharma) en kennis (jñāna). De ene begoocheling is de valse voorstelling van het Zelf, de verwarring van het Zelf met het niet-zelf. De vertaling aan het slot is voor tweeërlei uitleg vatbaar. Het kan zijn dat de ene begoocheling 'voortkomt uit een tweevoudige oorzaak' of dat de begoocheling 'de oorzaak is van de twee'. In het laatste geval zijn de twee óf handeling en kennis, óf genot en pijn.

* De vijf stromen zijn de zintuiglijke organen, de vijf draaikolken de prikkels van geluid, zicht etc. De stroomversnellingen zijn de vijf ellendige toestanden van het menselijk bestaan: verblijf in de baarmoeder, geboorte, ouderdom, ziekte en dood. De vijf obstakels zijn de vijf kwellingen, die ook in de Yoga-Sūtra's van Patañjali genoemd worden: onwetendheid, zelfkoestering, gehechtheid, afkeer en vasthouden aan het leven. De talloze (vijftig) vertakkingen zijn de vele ervaringen die uit dit alles voortvloeien.

** Letterlijk hamsa, 'zwaan'. De zwaan wordt gebruikt als metafoor voor het individuele zelf.

*** De drie zouden de wereld, het individuele zelf en de Heer kunnen zijn.

**** Aja, 'ongeboren', betekent ook geit en bok (ajā). Er zijn twee bokken, de Heer en het individuele zelf, en een geit, Oermaterie (prakriti). Zie ook 1v.5.

contact met de objecten van ervaring. En er is het oneindige Zelf, dat in alles aanwezig is, maar dat zonder handelen is.

Wie deze drie-eenheid ontdekt, weet wat Brahman is.

10. Al wat uit materie voortkomt, is vergankelijk. Onvergankelijk en onsterfelijk is de éne Godheid, Hara [Vernietiger], die heerst over het vergankelijke en het individuele zelf. Door voortdurend op hem te mediteren, door met hem één te worden, door steeds dieper in zijn essentie door te dringen, komt aan alle illusie (māyā) een einde.

11. Wanneer God gekend wordt, worden alle ketenen afgeworpen. Als alle kwellingen verdwenen zijn, komen geboorte en dood ten einde. De meditatie op hem voert, bij het scheiden van het lichamelijke bestaan, naar een derde toestand, de staat van universele soevereiniteit. Dan, in die onafhankelijkheid (kevala), zijn alle verlangens vervuld.

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

13. Vuur dat verborgen ligt in zijn oorsprong [hout] wordt niet gezien. Die latente vorm echter gaat nooit verloren en kan altijd, met behulp van een wrijfstick, uit zijn oorsprong tevoorschijn worden gebracht. Op eendere wijze kan het Zelf uit het lichaam tevoorschijn worden gebracht met behulp van Aum.

14. Door het eigen lichaam tot de onderste vuurstok te maken en de lettergreep Aum tot de bovenste en door de voortdurende wrijving van meditatie (dhyāna) kan men de Godheid zien, die tot dan als het ware verborgen was.

15. Zoals olie in sesamzaad, als boter in melk, als water onder een droge rivierbedding of als vuur in vuurstokken, zo realiseert iemand die oprecht en vol ijver is het Zelf in zichzelf.

16. Het Zelf doordrenkt alle dingen, zoals boter verblijft in melk. Dit is de kern van zelfkennis en van ascese. Dit is Brahman, dit is het hoogste onderricht (upanishad). Dit is Brahman, dit is het hoogste onderricht.

Deel II

1. Savitri [Levenschenker] bedwong zijn denken en richtte zijn oog op het Werkelijke. Zo ontwaarde hij het licht van het vuur en bracht het tevoorschijn uit de aarde.
2. Mogen wij ons denken bedwingen en opgaan in de inspiratie van de god Savitri. Moge zijn almacht ons voeren naar de hemelse wereld.
3. Moge Savitri, die met zijn geestkracht heerst over de goden die op de beteugeling van hun denken de hemel binnengaan, hen bezielen om aldaar een groot licht te ontsteken.
4. De wijzen scherpen hun aandacht en bedwingen hun denken, begeesterd door de ene machtige Wijze. Hij alleen kent de wetten waarop de offers berusten. Groot is de lof aan de goddelijke Savitri.
5. Met eerbied voeg ik mij in het aloude gebed. Mogen mijn verzen het pad van de zon volgen. Luister, o kinderen van de Onsterfelijke, zelfs jullie die het hemelse verblijf bereikt hebben,* hoor mijn woorden.
6. Waar het vuur is ontstoken, waar de wind wordt geleid, waar de nectar (*soma*) overvloedig stroomt, daar wordt het ware denken gewekt.
7. Verheug je, met Savitri als bezielende kracht, in de weldaad van de eeuwige kennis. Laat dat je bron en toevlucht zijn. Geen handeling zal aan je blijven kleven.
8. Door het lichaam onbeweeglijk te houden, met de drie [romp, nek en 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.
9. 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 strijdswagen bespannen met weerbarstige paarden.
10. Op een vlakke, schone plaats, ontdaan van steentjes, vuur en stof, stil en droog, waar het aangenaam is voor het oog en waar het ruisen van het water ontspanning brengt aan de geest, daar, beschut tegen wind en regen en van alles afgezonderd, wijdt hij zich aan de beoefening van yoga.

* De zieners (*rishi's*), die ook genoemd worden in VI.21.

11. Mist, rook, de zon, wind, vuur, vuurvliegen, bliksem, een kristal, de maan – al deze verschijnselen zijn bij yoga tekenen van de ontluikende openbaring van Brahman.
12. Wanneer de vijfvoudige kwaliteit van yoga gerealiseerd is, en aarde, water, vuur, lucht en ruimte manifest worden, is de yogi gevrijwaard van ziekte, ouderdom en dood, want hij heeft een lichaam dat gesmeed is in het vuur van yoga.
13. 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.
14. 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.
15. Maar als de yogi dan met de werkelijke natuur van zijn Zelf, als was het een lamp, de ware natuur van Brahman hier ziet, dan kent hij God, het tijdloze, het onomstotelijke, dat wat geen enkele eigenschap kan worden toegedicht. Dan is hij van alle ketenen bevrijd.
16. Dat is de God die overal en in alles aanwezig is. Hij werd als eerste geboren, maar verblijft evenwel in de baarmoeder. Hij is geboren, hij zal geboren worden. Hij staat oog in oog met ieder levend wezen, zijn gezicht is overal.
17. Lof aan deze God, die in vuur is en in de wateren, die de hele wereld is binnengegaan, die in planten is en in bomen. Lof aan hem!

Deel III

1. De Ene, die een web heeft uitgespreid, regeert met soevereine macht. Alvermogen is zijn heerschappij over de werelden. Te midden van hun ontstaan en tenietgaan blijft hij onveranderd. Wie hem kent, wordt onsterfelijk.
2. Rudra [Schrikbarende] is de Ene – een tweede wordt niet geduld. Met zijn oppermachtige vermogens bestiert hij alle werelden. Hij wendt zich naar ieder schepsel. Bij het einde der tijden trekt hij, de

Beschermer van de Werelden, al deze werelden in zich terug.

3. Met ogen overal en een gezicht alom, met armen en voeten die overal reiken, maakt deze ene godheid hemel en aarde en smeedt ze met zijn armen en vleugels aaneen.
4. Hij is de bron en oorsprong van de goden, de heerser over hen allemaal, Rudra, de grote ziener. In het begin schiep hij het Gouden Embryo (*hiranya-garbha*). Moge hij ons begiftigen met helder inzicht!
5. O Rudra, uw weldadige (*shiva*) vorm wekt geen angst en kent geen spoor van kwaad. Toon ons toch, o Bewoner van de Bergen, uw genadevolle gestalte.
6. O Bergbewoner, doordrenk de pijl die u ter hand hebt genomen met uw goedheid. O Beschermer van de Bergen, breng geen onheil over mens en dier.
7. Voorbij dat* is Brahman, het allerhoogste, het immense, verscholen in ieder schepsel, in ieder afzonderlijk lichaam. Wie de Ene kent, die het hele universum omvat, God, bereikt onsterfelijkheid.
8. Ik ken deze verheven Persoon met zijn aureool van gouden licht, die voorbij het duister is. Alleen wie hem kent, gaat voorbij de dood. Er is geen andere weg dan deze.
9. Er is niets boven hem, niets onder hem, niets wat groter of kleiner is dan hij. Vast als een boom, geworteld in de hemel, zo staat de Persoon. Dit hele universum is met hem gevuld.
10. Dat wat voorbij deze wereld is, is zonder vorm en van alle leed gespeend. Wie het kent, wordt onsterfelijk. Voor anderen duurt het lijden onverminderd voort.
11. Hij is in ieders gezicht, in ieders hoofd en nek. Hij leeft diep in het hart van ieder schepsel. Hij doordringt alle dingen. Daarom is hij de Heer, de alom aanwezige, de weldadige.
12. Waarlijk, de Persoon is de machtige Godheid, de spil die het meest subtiele zijn (*sattva*) aandrijft. De hoogste, meest zuivere verworvenheid ligt in zijn macht. Hij is onvergankelijk licht.
13. Een persoon ter grootte van een duim, zo is het Innerlijke Zelf, dat verblijft in het hart van alle mensen. Hij krijgt gestalte door het hart, door de intelligentie en door het denkvermogen. Wie dit weet, wordt onsterfelijk.

* 'Dat' kan verwijzen naar Rudra, Hiranyagarbha of naar de wereld.

14. 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.
15. Voorwaar, de Persoon is deze hele wereld, al wat is geweest en al wat zal zijn. Hij is bovendien de heerser over onsterfelijkheid, en al wat tot wasdom komt door voedsel.
16. Met handen en voeten in elke richting, met ogen, hoofden en gezichten aan elke zijde, met oren naar elke richting, staat hij en omvat hij alles in de wereld.
17. Ogenshijnlijk begiftigd met de zintuiglijke vermogens en toch losstaand van de zintuigen is hij, heer en meester over allen, de grootse toevlucht voor allen.
18. Belichaamd in een stad met negen poorten vermaakt het Zelf zich af en aan met de dingen buiten, heersend over de ganse wereld, over wat stilstaat en wat beweegt.
19. Zonder handen en voeten grijpt hij en 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.
20. Kleiner dan het allerkleinste, groter dan het grootste, is het Zelf dat verblijft, verborgen in het hart van ieder schepsel. Wie het, door de genade van de Schepper, aanschouwt, ziet dat het zonder wil en handelen is. Wie de Heer zo ziet in al zijn glorie, is van alle leed bevrijd.
21. Ik ken dit onvergankelijke, aloude Zelf van allen, dat bij machte van zijn allesdoordringendheid overal en in alles aanwezig is. Zij die Brahman kennen, zeggen dat het niet geboren wordt. Daarom spreken ze over hem als de Eeuwige.

C O L O F O N

De Upanishads
ISBN/EAN 978 90 821434 3 0
NUR 718
1^e druk: 2015

Uitgave

Uitgeverij Nachtwind

© Tekst

Wim van de Laar

© Fotografie

Caroline Schröder, Hilversum

Boekverzorging

Jannie de Groot, Hilversum

Druk

Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Papier

Bandpapier: 135 grams houtvrij gesatineerd mc van Igepa, mat gelamineerd

Schutbladen: 120 grams houtvrij offset wit van Arctic Paper

Binnenwerk: 115 grams houtvrij offset creme van Arctic Paper

Lettertype

Trinité (roman wide)

Alle rechten voorbehouden

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door de financiële steun van een aantal
‘Vrienden van de Upanishads’ en Stichting Boekenschop te Tilburg

Informatie over Wim van de Laar vind je op www.yogawimvandelaar.nl
en op www.nachtwind.nl

Dit boek is te bestellen via www.nachtwind.nl