

# srimad bhagavatam

Deze tekst is uitsluitend voor persoonlijk gebruik. Commercieel gebruik is niet toegestaan. Evenmin is het toegestaan de tekst te wijzigen, bewerken, geheel of gedeeltelijk te publiceren, of anderszins te vermenigvuldigen. Toegestaan is het kopiëren van citaten of kleine tekstgedeelten voor studie- en discussiedoeleinden.

© Copyright 2003 - Stichting Ars Floreat

[www.arsfloreat.nl](http://www.arsfloreat.nl)

[info@arsfloreat.nl](mailto:info@arsfloreat.nl)



# **srimad bhagavatam**

*krishna legenden*

de driehoek / amsterdam

copyright en vertaling:  
stichting school voor filosofie / amsterdam

oorspronkelijke titel: srimad bhagavatam, the wisdom of  
god. engelse vertaling door swami prabhavananda, uitg.  
sri ramakrishna math, madras.

de engelse vertaling is gedeeltelijk een samenvatting en  
gedeeltelijk een letterlijke vertaling van het oorspron-  
kelijke werk dat hierdoor in omvang tot ongeveer de  
helft is gereduceerd.

isbn 90 6030 213 3

niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of open-  
baar gemaakt worden door middel van druk, fotocopie,  
microfilm of op welke andere wijze ook zonder vooraf-  
gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

no part of this book may be reproduced in any form by  
print, photoprint, microfilm or any other means without  
written permission from the publisher.

# inhoud

Inleiding		7
Boek X		
Inleiding		11
Een	De geboorte van Krishna	11
Twee	Yasoda ziet het universum in de mond van de kleine Krishna	15
Drie	Krishna laat toe dat hij gebonden wordt	15
Vier	Krishna openbaart zijn goddelijkheid aan Brahma	17
Vijf	Krishna en de herderinnen	21
Zes	Krishna brengt de gestorven zoon van zijn leraar weer tot leven	22
Zeven	Krishna zendt Uddhava naar Gokula met een boodschap van liefde	23
Acht	Krishna schenkt door zijn goddelijke aanraking kennis en bevrijding aan Muchukunda	26
Negen	Krishna schenkt rijkdom aan een arme Brahmaan	29
Boek XI		
Inleiding		32
Een	De goden bidden tot Sri Krishna	32
Twee	Het ideaal van verzaking	36
Drie	Avadhuta had vierentwintig leermeesters	40
Vier	Ken uzelf	50
Vijf	Gebondenheid en vrijheid van de ziel	52

Zes	Het gezelschap van heiligen	57
Zeven	Het goddelijke lied van de zwaan	59
Acht	Bhakti yoga	62
Negen	De macht van yoga	66
Tien	Ik ben het alles	67
Elf	De kasten en orden van het leven	70
Twaalf	Ik ben het doel, Ik ben de weg	76
Dertien	De yoga van liefde, kennis en werk	80
Veertien	Zelfbeheersing	84
Vijftien	Onsterfelijkheid der ziel	85
Zestien	Het lied van de bedelaar	88
Zeventien	De yoga van kennis	94
Achttien	De werking van de guna's	97
Negentien	De vrije ziel	102
Twintig	Realisatie van God	103
Eenentwintig	Uddhava gaat naar Badarikasrama	109
Boek XII		
Een	Suka onderwijst Parikshit in goddelijke wijsheid	114
Epiloog		117
Woordenlijst		119

## inleiding

De Srimad Bhagavatam behoort tot de Purana literatuur van India. De traditie vermeldt achttien Purana's, waarvan de Bhagavata Purana, beter bekend als de Srimad Bhagavatam, de vijfde is.

Volgens Amara Sinha behandelden deze Purana's vijf onderwerpen: 1. de schepping van het universum; 2. de vernietiging en herschepping ervan; 3. de afstamming en levensbeschrijvingen van goden en aartsvaders; 4. de heerschappij van de opeenvolgende Manu's gedurende de opeenvolgende grote tijdperken die Manvantara's genoemd worden; en 5. de geschiedenissen van de vorstenhuizen volgens de zonnelij en de maanlijn.

We kunnen deze onderwerpen herkennen als een vijfvoudig gesponnen draad, waaraan allerlei legenden zijn geregen. De briljante schittering van deze legenden is echter belangrijker dan de rijgdraad.

De Purana's hebben alle hun speciale goddelijke manifestatie, waar zij op gericht en waar zij naar genoemd zijn. De Srimad Bhagavatam heeft Sri Krishna als centrum. Hij is de Bhagavan, de volmaakte incarnatie van Vishnu, de Heerser en Instandhouder van het universum. De Srimad Bhagavatam beschrijft de luisterrijke manifestatie van deze Verheven Heer, Sri Bhagavan; de Bhagavad Gita is Zijn lied.

Fragmenten uit de levensgeschiedenis van Sri Krishna zijn verweven in de Mahabharata, het grote epos over de afstammelingen van Bharata, waarin ook de Bhagavad Gita is opgenomen. In de Srimad Bhagavatam vormt het leven van Krishna het grondpatroon, het

basisverhaal. In deze recensie van de Srimad Bhagavatam is dit levensverhaal geconcentreerd in het tweede deel. Het eerste deel bevat de voorhistorie, de geschiedenissen van koningen en stamvaders der mensheid en legenden over de eerdere belichamingen van Vishnu.

Deze geschiedenissen kunnen als historische feiten worden opgevat; belangrijker dan de historiciteit is echter de betekenis achter deze verhalen. De verhalen zijn te zien als mythen of allegorieën: een manier om iets duidelijk te maken over de Schepper en de schepping en over de taak van de mens in het geheel van die schepping.

De wereld in de Srimad Bhagavatam schijnt bevolkt te zijn door wijzen en koningen. De verhalen kunnen de indruk wekken weinig of niets met het vertrouwde alledaagse leven van gewone mensen te maken te hebben. Toch zijn ze juist voor hen bedoeld. De boodschap om waarlijk koning te zijn en geen slaaf te worden van bezittingen, familie of wat voor begeerte ook, geldt voor iedereen. De koning is het symbool van de bevrijde mens, die werkelijk in staat is te handelen.

Gehechtheid aan eigen bezit, macht, luxe, genot; gehechtheid aan het lichaam en het leven, zijn valse vormen van liefde. Steeds weer komt daarom in de Bhagavatam het thema terug om deze liefde-ingebondenheid om te smelten tot ware liefde voor de hoogste Heer, die zijn geliefden bevrijdt uit al hun banden. Kennis en inzicht geven hierbij de kracht deze gehechtheid aan zintuiglijke objecten om te zetten in Liefde tot God.

Dit wordt graag voorgesteld als een zich werpen aan de 'lotusvoeten' van de Heer. De lotus is het symbool van zuiverheid. De lotusbloem rust op het water zonder dat er aan deze bloem enig water blijft kleven. Op dezelfde manier blijft ook de Heer onaangetast door alles wat er in de schepping plaatsvindt. Zo zuiver zijn dan enkel nog maar zijn voeten!



De Srimad Bhagavatam biedt met zijn vele gebeden de zoekende lezer de nodige hulp om deze Liefde tot de Heer te ontwikkelen. De gebeden richten de aandacht weg van het eigen kleine 'ik' naar de oneindige Heerlijkheid, Macht en Liefde van de Heer. Het doel van Liefde is altijd vereniging. Het is vanuit deze situatie van totale eenwording door Liefde, dat Kapila zegt:

„Ik ben God, de Heer van het universum. Ik ben het Zelf in alle wezens. Ik ben zonder vrees. Ik bevrijd een ieder van de zorgen van deze wereld. Uit vrees voor Mij blaast de wind; uit vrees voor Mij straalt de zon en geeft zij warmte; uit vrees voor Mij geven de wolken regen en uit vrees voor Mij brandt het vuur. Wijzen aanbidden en dienen Mij, de vreesloze. Zij hebben Mij lief en richten hun meditatie op Mij teneinde het hoogste goed te verwezenlijken. Wanneer kalmte en rust het hart binnentreden en de geest in Mij door Liefde verenigd wordt, dan is het hoogste goed bereikt.“

*Voor de verklaring van de Sanskrit-woorden en uitdrukkingen wordt naar de woordenlijst achter in het boek verwezen.*



# het tiende boek

*De Suta vervolgt het verhaal van de Bhagavatam zoals hij het van Suka hoorde. Hier begint het verhaal over het leven van Sri Krishna.*

## *Inleiding*

Wonderbaarlijk is de Leraar, Sri Krishna; Wonderbaarlijk zijn Zijn daden. Zelfs het uitspreken van Zijn heilige naam, heiligt de spreker en ook hem die ernaar luistert.

In de tijd dat het kwade op aarde de overhand had, toen men de waarheid vergeten was en het leven voor het mensdom tot een zondige last was geworden, ging er een gebed uit tot God, Hem smekend om neer te dalen op de aarde als Redder en Verlosser van de mensheid. De alwetende, alomtegenwoordige Heer kende het lijden van het mensdom en in Zijn grote en alles-omvattende liefde voor zijn kinderen wenste Hij de sluier van onwetendheid die hun geestesoog verduisterde op te lichten - en als mens geboren te worhen om hen nogmaals te tonen hoe zij tot Hem konden opklimmen.

## *Hoofdstuk I*

### De geboorte van Krishna

Koning Kamsa, de machtigste en meest tirannieke vorst van zijn tijd, had een zuster die hij teder be-

minde. Deze geliefde zuster Devaki, stond op het punt om te trouwen met Vasudeva. Als teken van zijn broederlijke liefde schonk de koning het bruidspaar vele kostbare geschenken en hij verklaarde dat hij zelf hun rijtuig zou besturen.

Toen de tijd was aangebroken vervulde hij zijn belofte, en Devaki en Vasudeva voelden zich zeer gelukkig bij de gedachte dat de alom gevreesde vorst hun voertuig zou besturen. Overal langs de weg werden zij toegejuicht en alle mensen waren vervuld van vreugde en geluk. Alles verliep goed totdat koning Kamsa plotseling een stem uit de menigte hoorde zeggen:

O gij dwaas, wie rijdt daar zo vrolijk rond? Weet gij niet dat de achtste vrucht van haar schoot de oorzaak zal zijn van uw dood?' Hierop sprong de gevreesde Kamsa op van zijn plaats, trok zijn zwaard en zou zijn zuster ter plaatse hebben gedood als Vasudeva niet tussenbeide was gekomen en de koning gesmeekt had om zijn pasgetrouwde vrouw te sparen, waarbij hij hem eraan herinnerde dat niet Devaki zelf, doch haar achtste kind de oorzaak van zijn dood zou zijn; en om de vrees van de koning weg te nemen, beloofde hij hem dat elk van zijn kinderen aan hem, Kamsa, zou worden overgeleverd opdat hij ermee kon doen wat hij wilde. Op deze wijze bracht hij koning Kamsa tot kalmte.

Inderdaad vervulden Vasudeva en Devaki deze belofte aan Kamsa, die na elkaar zeven van de kinderen die hen in de loop der tijden geboren werden, doodde. Dit smartte de ouders natuurlijk diep, doch met geen mogelijkheid was aan de hand van de wrede koning te ontkomen. Toen tenslotte de tijd naderde dat het achtste kind geboren zou worden, beval Kamsa dat Vasudeva en Devaki in de gevangenis zouden worden geworpen. Zo werden zij dus samen in dezelfde kerker geworpen en met dezelfde ketenen gebonden. Daar zij

nu hulp noch vrienden hadden, waren zij zeer bedroefd in hun hart. Hun enige troost was om te bidden tot de almachtige, alles liefhebbende God; dus baden zij beiden dringend en oprecht uit de diepste diepten van hun hart en smeekten zij God om hen en hun kind te beschermen. Terwijl zij zo vurig baden, verloren zij het bewustzijn. In het halfduister van die bewusteloosheid zagen zij plotseling een lichtstraal; en in dat licht loste de dichte, duistere wolk van ellende waarin zij gehuld waren plotseling op en daarmee verdween ook het jarenlang opgezamelde leed.

Als de zon van blijdschap en vrede verscheen de Heer van Liefde hen en met zijn glimlach vol van goedheid heelde hij hun wonden, sprak hen moed in en wekte hen op. Zij werden volledig in zijn liefde opgenomen en voelden zich nog gelukkiger toen zij hem de volgende zoete woorden hoorden uitspreken:

Vader en moeder, droog uw tranen. Ik ben eindelijk gekomen om u te redden en alle goede mensen te verlossen. De aarde zal zich niet langer beklagen. De dagen van de slechten onder de mensen zijn geteld. De ellendige Kamsa zal sterven. Dan zal er weer vrede en goedheid op aarde zijn.

Open uw ogen en zie hoe Ik als uw kind geboren wordt. Vader, breng Mij naar het huis van uw goede vriend koning Nanda in Gokula. Zijn vrouw, koningin Yasoda, heeft zojuist het leven geschonken aan een dochter. Ruil Mij in voor die dochter. Breng haar hier in deze gevangenis en laat Mij achter in de schoot van Yasoda, die dan zal slapen. Niets zal Mij in de weg staan.'

Zo gebeurde het dat Krishna, die de mens uit zijn slavernij zou verlossen, geboren werd in een gevangenis van koning Kamsa. Devaki kuste het lieve ge-

zichtje van haar kind en vergat alle gevaar, doch Vasudeva herinnerde zich de opdracht die hij in het visioen had ontvangen. Hij drukte het kind tegen zich aan en op hetzelfde moment dat hij gereed was om de gevangenis te verlaten, werden zijn ketenen verbroken en openden de gevangenisdeuren zich. Hij stak de rivier Yamuna over, en zonder enige tegenstand op zijn weg te ontmoeten, verwisselde hij zijn zoon voor het kleine dochtertje van Yasoda. Terugkerend met het kleine meisje, legde hij haar in de schoot van Devaki. Toen sloten zich de deuren van de gevangenis weer en bevond hij zich weer in ketenen geboeid.

Vroeg in de morgen hoorde Kamsa van de geboorte van een dochter voor Devaki en Vasudeva en hij haastte zich naar de gevangenis om het kind te zien. Vasudeva smeekte hem het leven van het kind te sparen omdat er toch geen gevaar kon schuilen in een meisje. Doch Kamsa luisterde niet naar zijn smeekbede. Hij greep het kind stevig bij de voetjes vast, hief het hoog in de lucht om het tegen een steen te pletter te slaan, toen, o wonder, het kind uit zijn demonische greep glipte en ver boven hem de vorm aannam van de goddelijke Moeder, die op hem neerkeek zeggende: Ellendeling, denkt gij de wil van de Almachtige te kunnen ontgaan? Zie, uw vernietiger bevindt zich in goede gezondheid in Gokula.' Na deze woorden gesproken te hebben, verdween zij en koning Kamsa beefde.

Op dezelfde morgen werden alle inwoners van Gokula van vreugde vervuld toen zij hoorden dat een zoon was geboren in het huis van hun geliefde koning Nanda. En Yasoda, de koninklijke moeder, niet wetend dat de kinderen verwisseld waren, keek vol vreugde neer op het lieve gezichtje van haar zoon.

## *Hoofdstuk II*

### Yasoda ziet het universum in de mond van de kleine Krishna

Op een dag, toen Krishna nog een klein kind was, zagen een paar jongens dat hij modder in zijn mond stak en opat. Toen zijn pleegmoeder, Yasoda, dit hoorde, vroeg zij het kind om zijn mond te openen. Krishna opende zijn kleine mond en o wonder! Yasoda zag daar in de mond van de kleine Krishna het hele universum - de aarde, de hemel, de sterren, de planeten, de zon en maan en nog ontelbare wezens. Voor een ogenblik was zij stom van verbazing en dacht: 'Is dit een droom of een verbeelding? Of is het werkelijk een visioen, het visioen van mijn kleine kind als God zelf?' Spoedig echter kwam zij weer tot zichzelf, en bad als volgt tot de God van Liefde:

Moge Gij die ons in deze wereld van Maya gebracht hebt, moge Gij die mij het bewustzijn hebt geschonken dat ik Yasoda ben, koningin van Nanda en moeder van Krishna, altijd uw zegen over ons uitstorten.'

Toen zij naar haar kind keek, zag zij hem glimlachen. Zij drukte hem tegen haar borst en kustte hem. Yasoda zag hem als haar eigen kleine kind Krishna, die in werkelijkheid als Brahman wordt vereerd in de Vedanta leer, als het universele Zelf in de yogaleer en als de God van Liefde door Zijn discipelen; en zij vond een onbeschrijfelijke vreugde en geluk in haar hart telkens wanneer zij naar hem keek.

## *Hoofdstuk III*

### Krishna laat toe dat hij gebonden wordt

Op een keer toen Yasoda het kind Krishna op haar schoot hield, zette zij hem plotseling neer om een pan

met melk van het vuur te halen, die juist overkookte. Hierdoor voelde het kind zich zeer tekort gedaan. In zijn boosheid brak hij een aarden kom waarin zure melk stond en ging toen met een stuk kaas in zijn hand in een donker hoekje van de kamer zitten. Nadat hij er zelf van gegeten had en zijn gezichtje besmeerd had met kaaskruimels, begon hij een aapje met de kaas te voeren. Toen zijn moeder terugkwam en hem zo zag, beknorde zij hem. Als straf besloot zij hem met een touw aan een houten vizel vast te binden. Doch tot haar verbazing bleek het touw, hoewel het lang genoeg was, toch te kort te zijn. Zij nam nog meer touw, maar nog was het niet lang genoeg. Toen nam zij al het touw dat zij kon vinden, maar nog kon zij Krishna er niet mee vastbinden. Hierdoor was Yasoda natuurlijk hoogst verbaasd. Krishna lachte in zichzelf, maar toen hij nu zag dat zijn moeder ten einde raad was en doodvermoed, stond hij welwillend toe dat hij gebonden werd.

Hij die geen begin heeft, noch een midden, noch een eind, die alles-doordringend is, oneindig en oppermachtig, stond toe dat hij door Yasoda gebonden werd terwille van haar grote liefde. Hij is de oppermachtige Heer, de Heer van alle schepselen, de Heerser over alles; toch laat hij toe dat hij aan banden wordt gelegd door hen die Hem beminnen. Noch door boete te doen, noch door vasten, noch door studie kan men bij hem komen; doch zij die hem met hart en ziel liefhebben, vinden hem zonder enige moeite want diegenen zijn zijn uitverkorenen, wier hart vol zuivere liefde is. Oneindig is Hij, maar door liefde kan men Hem vinden.



*Hoofdstuk IV*  
Krishna openbaart zijn goddelijkheid  
aan Brahma

Toen Krishna na verloop van tijd was opgegroeid tot een goed ontwikkelde jongen, ging hij vaak met andere herdersjongens van zijn leeftijd erop uit om te spelen en voor het vee te zorgen dat graasde in de weiden van Sri Vrindavana. Terwijl het vee graasde, speelden de jongens met elkaar. Eens gingen zij na hun spel in een kring op de grond zitten om de maaltijd die zij hadden meegebracht, samen op te eten. Tot hun grote verbazing merkten zij plotseling dat al het vee verdwenen was. Allen, behalve Krishna, maakten zich zeer ongerust, maar Krishna maande hen zich geen zorgen te maken en hun maaltijd te beëindigen, dan zou hij intussen het vee wel terugvinden.

Nu maakte Brahma, de Schepper, die de kudde vee gestolen had om de goddelijke macht van Sri Krishna op de proef te stellen, van de gelegenheid gebruik om ook de herdersjongens te stelen, zodra Krishna was weggegaan om het vee te zoeken. Brahma sloot de jongens met het vee in een berggrot op, waar hij hen door zijn goddelijke macht in slaap bracht en bewusteloos maakte.

Krishna zocht overal naar het vee doch kon het niet vinden.

Toen ging hij teleurgesteld terug en ontdekte dat ook de jongens weg waren. Hij realiseerde zich dat dit een guitenstreek van iemand moest zijn en, daar hij nieuwsgierig was om te weten hoe de vork in de steel zat, ontdekte hij al spoedig door meditatie en goddelijk inzicht dat het slechts een guitenstreek van Brahma was om zijn goddelijkheid op de proef te stellen. Hierop lachte Krishna in zichzelf en dacht dat dit

een goede gelegenheid was om Brahma een les te leren. Daarom liet hij de jongens en het vee in de hoede van Brahma en schiep uit zichzelf evenveel jongens en vee met alle eigenschappen en kenmerken van de oorspronkelijken. Toen keerde hij terug naar huis met al zijn eigen geschapen jongens en vee. De ouders zagen geen verschil. Als gewoonlijk kusten de moeders hun jongens bij hun thuiskomst. Het vee werd naar hun eigen stallen teruggebracht.

Krishna ging nu elke dag, even als tevoren, naar de weide met zijn geesteskinderen en het vee en speelde met hen in de weiden. Niemand kon enig verschil opmerken, behalve dat de moeders nog groter liefde voor hun zoons voelden. Tevoren hielden zij meer van Krishna dan van hun eigen jongens; nu hielden zij van allen evenveel en het zien van hun kinderen gaf hun dat hoogste geluk dat alleen deelachtig wordt aan hem die de aanwezigheid van het gelukzalige Zelf of de God van Liefde in zichzelf voelt. Zij ondervonden de waarheid van het gezegde: 'Niemand heeft de kinderen lief terwille van de kinderen doch terwille van het goddelijke Zelf dat in de kinderen is.' De moeders waren er zich niet van bewust dat Krishna hun zonen was geworden, doch in het diepste van hun hart voelden zij zijn goddelijkheid in ieder van hen. Inderdaad is Krishna de Ziel aller zielen, het Zelf van ieder persoonlijk zelf, waarmee alle zielen voor eeuwig verbonden zijn. In werkelijkheid is het Krishna die tot alle wezens is geworden. Hij is in feite het hele universum geworden.

Dit spel van Krishna dat vele vormen aannam, duurde ongeveer een jaar. Toen bracht Brahma op een dag een bezoek aan Krishna. Hij was hoogst verbaasd om alle herdersjongens en ook het vee daar te zien, want hij was er zeker van dat zij door zijn eigen goddelijke macht van Maya in slaap en bewusteloos waren ge-

houden in de berggrot. Brahma overwoog dit in zichzelf; toen rees plotseling een nieuw visioen voor zijn geest op. Kijkend naar al die jongens en het vee, zag hij dat zij allen Krishna waren. Hij keek om zich heen en ontwaarde Krishna in elke vorm van het universum, Krishna in alle wezens en dingen. Hij zag Krishna als het licht van alle lichten; hij, die het hele universum openbaar maakte, en hij wist:

*Gij zijt het grote Zijn, o Heer, nooit vastgelegd in enige vorm  
Doch eindeloos en vol geluk.  
Toch kwaamt Ge neergedaald in deze vorm tot ons,  
Om het hart van wie U toegewijd zijn te verblijden  
En Uw genade uit te storten over hen.  
En Uw gedaante is louter sattova!*

*Wie zich niet bezig houdt met dogma's en filosofieën Maar  
slechts Uw levensschenkend woord verwerkelijkt en volgt,  
Die is gezegend, want in zo'n zuivere staat alleen  
zal het hem mogelijk zijn om U te vinden,  
Die ver boven elk denken staat.*

*Vol van gelukzaligheid en eeuwig  
Zijt Gij, het nooit verblekend licht der lichten,  
Puur, absoluut en onvergankelijk.  
Alwie een helder goddelijk inzicht heeft  
Herkent U in zichzelf en wordt verlost  
Van het wentelend wiel van leven, dood en weergeboort,*

*O eindeloze, Gij, die zijt  
Persoonlijk en toch onpersoonlijk, beide,  
Niet te bevatten is Uw ware zijn;  
En toch ook weer begrepen en als werkelijkheid ervaren  
Door hen die, niet gebonden door hun uiterlijke zinnen,  
U schouwen in hun diepste contemplatie.*

*Zoals een touw in het duister schijnt een slang te zijn,  
Zo, blind door onze onwetendheid,  
Zien wij in Brahman, Die het Al doordringt,  
De wereld slechts zoals ons oog haar toont.  
Gelijk het licht echter de duisternis verdrijft  
en het touw als touw wordt herkend,  
Zo wordt, bij het rijzen van de zon van kennis,  
De schijnwereld als hersenschim herkend  
En Gij - de ware Brahman - dan geopenbaard!*

*Atman zijt Ge, het goddelijke Zelf!  
Niet buiten zoekt de wijze U, doch in zichzelf,  
Daar Gij in alle harten woont.  
Kennis brengt vrijheid: toch is, om U te leren kennen,  
Het verstand alleen ons niet genoeg.  
Deze hoogste kennis schenkt Gij als genade  
Aan wie zich wijdt aan Uwen dienst.  
O, laat mij zijn Uw trouwe volgeling,  
De minste misschien, doch toegewijd,  
Mijn leven stellend in Uw dienst alleen!*

*Voorwaar, gezegend zijn deze herderskinderen,  
Die U liefhebben als zichzelf,  
Gij, de eeuwige grenzeloze Brahman!  
Alwie U dient met hart en ziel,  
Diens gans bestaan vervult Uw zaligheid.  
Beschreven wordt Ge in de Veda's,  
Aanschouwd alleen door wie U dient!*

*O Krishna, vriend van wie in nood verkeert,  
Gij, nooit geboren, eindeloos bestaand,  
Naamt toch, voor het welzijn van de mensheid  
Deze menselijke gedaante aan,  
Opdat een ieder moge smaken  
Uw hemelse gelukzaligheid.  
Gehechtheid en bedrieglijke misleiding  
Verliezen al hun macht,  
Zodra aan Uw lotusvoeten  
De mens bescherming zoekt en vindt.*

Aldus de lof van Krishna bezingend bracht Brahma de herdersjongens en het vee terug. Daarna keerde hij naar de hemel terug en liet hij Krishna spelend met de herdersjongens achter.

### *Hoofdstuk V*

## Krishna en de herderinnen

Sri Krishna is de belichaming van de Liefde. Liefde is goddelijk en wordt op vele wijzen tot uitdrukking gebracht. Voor Yasoda was haar eigen kind Krishna de God van Liefde; voor de herdersjongens was Krishna hun dierbare vriend en speelmakker; en voor de herderinnetjes was Krishna hun geliefde vriend, minnaar en genoot. Wanneer Sri Krishna op zijn fluit speelde, vergaten de herderinnetjes alles; onbewust zelfs van hun eigen lichaam vlogen zij naar hem toe, aangetrokken door zijn grote liefde. Eens wilde Krishna hen op de proef stellen en sprak hij tot hen: 'O gij zuivere meisjes, uw eerste plicht is bij uw echtgenoot en kinderen. Gaat terug naar uw huis en leeft daar om hen te dienen. Gij hebt het niet nodig bij Mij te komen. Want alleen al door over Mij te mediteren zult ge uw heil vinden.' Doch de herderinnen antwoordden: 'O gij wrede minnaar, wij wensen alleen U te dienen! Gij kent de waarheid waar de geschriften over spreken; en gij raadt ons om onze mannen en kinderen te dienen. Wel, het zij zo: wij zullen ons aan Uw lering houden. Daar Gij in alles aanwezig zijt, ja, alles zijt, zullen wij door U te dienen ook hen dienen!'

Krishna die vreugde aan allen schenkt en die zelf gelukzaligheid is, verdeelde zich in zoveel Krishna's als er herderinnen waren en danste en speelde met hen. Elk van de meisjes voelde de goddelijke aanwezigheid en de goddelijke Liefde van Sri Krishna. Elk van hen

wist zichzelf de uitverkorene. Elk van hen voelde een zo overstelpende liefde voor Sri Krishna dat zij zich een met hem wist, ja, zelfs ontdekten zij dat zij zelf Krishna waren.

Daarom wordt gezegd dat zij die mediteren over de goddelijke liefde van Sri Krishna, en over de liefdevolle betrekkingen tussen hem en de herderinnen, bevrijd worden van wellust en sensualiteit.

### *Hoofdstuk VI*

## Krishna brengt de gestorven zoon van zijn leraar weer tot leven

Na verloop van tijd werd de voorspelling vervuld. De tiran Kamsa, de belichaming van het slechte op aarde, werd gedood in een open gevecht met Krishna, de God van Liefde, waarna Krishna zijn ouders Vasudeva en Devaki uit Kamsa's gevangenis bevrijdde. Hun vreugde kende geen grenzen toen zij hun geliefd kind zagen. Hoewel Krishna de leraar van alle leraren was en de belichaming van alle kennis, hield hij zijn kennis verborgen, daar hij een menselijke vorm had aangenomen met menselijke onwetendheid om de mensen te tonen hoe zij terug konden keren tot God en op welke wijze zij de oneindige kennis die reeds in de mens aanwezig is, konden ontvouwen. Daarom ging Krishna studeren bij een leermeester, Sandipani, bij wie hij gedurende enige tijd het voorbeeldige leven van een volgeling leidde, en alle disciplines van het leven trouw volgde, in eerbied en grote toewijding voor zijn leraar. Binnen korte tijd beheerste hij de Veda's en de verschillende takken van wetenschap. Toen hij zijn studies beëindigd had, wenste hij in alle eerbied een geschenk aan zijn leermeester aan te bieden.

Nu gebeurde het dat Sandipani en zijn vrouw diep bedroefd waren wegens de ontijdige dood van hun enige zoon. Wetende hoe groot Krishna was en welke goddelijke macht hij bezat, maakten zij van deze gelegenheid gebruik om hem te vragen hun kind weer tot leven te brengen. Volgens het verhaal begaf Krishna zich, om zijn leermeester terwille te zijn, naar de Koning des Doods, en werd Sandipani's zoon weer tot leven gebracht door tussenkomst van Krishna. Verder zegt het verhaal dat toen Devaki, Krishna's moeder, van de opwekking hoorde, zij hem smeekte ook haar zonen die door Kamsa waren gedood tot het leven terug te brengen. Door zijn goddelijke macht stelde Krishna zijn moeder in staat om al haar zoons in leven te zien, hoewel niet op aarde, en Devaki vergat al haar verdriet. Deze zonen, broeders van Krishna, bereikten later absolute vrijheid van leven en dood.

### *Hoofdstuk VII*

## Krishna zendt Uddhava naar Gokula met een boodschap van liefde

Na zijn studies te hebben voltooid, keerde Krishna terug bij zijn ouders in Mathura. Het was nodig voor hem om daar enige tijd te leven om bepaalde taken waarvoor hij dit leven aangenomen had, te kunnen volbrengen, hoewel zijn ziel verlangde naar Gokula waar zijn stiefouders woonden en waar zijn hart vertoefde bij zijn geliefde vrienden, de herders en herderinnen.

Op een dag riep hij een dierbare vriend en leerling bij zich, Uddhava genaamd, en verzocht hem naar Gokula te gaan met een boodschap van liefde. Hij zei:

Uddhava, wees zo vriendelijk om naar Gokula te

gaan, en Mijn stiefouders te troosten en veel liefs van Mij te brengen aan de jongens en de meisjes. De herderinnen kennen Mij als hun eigen ziel. Zij hebben terwille van Mij afstand gedaan van alle aardse genietingen en aldus zullen zij Mij altijd liefhebben. Ik schenk Mijn vrede en oneindig geluk aan hen die terwille van Mij ieder ander genot verzaken. De herderinnen hebben Mij boven alles in deze wereld lief, en zij hebben Mij alleen lief terwille van de liefde zelf.'

Uddhava, de geliefde leerling, vertrok met vreugde om aan het verzoek van zijn meester te voldoen. Toen het donker werd bereikte hij Gokula, waar hij de herders en herderinnen vond, liederen van goddelijke liefde zingend voor Krishna en daarin verhalend van zijn goddelijk spel en goddelijke macht. Uddhava ging terstond naar het huis van Sri Krishna. Daar vond hij de pleegouders, Nanda en Yasoda, overgelukkig om iemand te zien die een groot vriend van hun kind was. Zij verwelkomden hem als hun eigen zoon en hielden lange gesprekken met hem, waarin zij hem alle kleinigheden vertelden uit Krishna's kinderjaren.

Uddhava was diep ontroerd en zei: 'Gij, Nanda, zijt waarlijk gezegend, want gij hebt Krishna, de leermeester van de wereld, lief. Gezegend zijn zij die hun geest en intellect verbonden hebben met de Heer van Liefde, want zij zullen bevrijd worden van alle kwaad en het opperste doel bereiken. Gij en uw vrouw zijn gezegend in uw liefde voor hem, die de oorzaak van alle oorzaken is, de ziel van alle wezens. Gij hebt waarlijk alle karma overwonnen. Weest niet bedroefd om de fysieke afwezigheid van Krishna. Hoewel ver weg, is hij toch dicht bij u. Evenals vuur verborgen is in hout, zo bestaat hij als het diepste Zelf in alle wezens. Voor hem zijn alle wezens gelijk. Geen is er die hij haat; geen is er die hem dierbaarder is dan een ander. Hij heeft noch vader, noch moeder, noch vrouw, noch



zoon. Niet geboren, niet gestorven, zonder vorm is hij. Toch neemt hij een lichaam aan om zijn goddelijk spel op aarde te spelen, ter bescherming van het goede en het handhaven van de waarheid. Boven de guna's staat hij; toch, wanneer hij zich met de guna's verbindt, is hij de schepper, de onderhouder en de oplosser van het universum. Sri Krishna, de God van Liefde, die alle harten steelt, is niet alleen uw zoon. Hij is de zoon, de vader, de moeder, de vriend, de Heer van alle wezens in de schepping. Kortom, Hij is het Zelf van allen. Hij is alles en allen. Er is niets buiten of boven hem.'

Zo sprekend over Sri Krishna, brachten zij de nacht in vreugde door. De volgende morgen zag Uddhava alle herderinnen die zich rondom hem schaarden en hem uitvroegen over hun geliefde Krishna. Uddhava sprak:

Hoe gezegend zijt gij allen dat gij u geheel en al en met geheel uw hart hebt overgegeven aan de Heer Sri Krishna, de God van Liefde. Liefde en toewijding groeien wanneer men vele offers heeft gebracht, vele geestelijke oefeningen heeft gedaan, zoals dienstbaarheid, aanbidding, concentratie en meditatie. Doch waarlijk gelukkig zijt gij die geboren zijt met allesverterende liefde en devotie; alles terwille van de liefde voor uw dierbare Krishna. O gelukkige zielen, die het genot smaken van goddelijke liefde, ik voel mij gezegend en gezuiverd door in uw gezelschap te verkeren. De Heer Sri Krishna zendt u allen deze boodschap:

Ik ben nooit van u weggeweest, want Ik ben uw eigen Zelf en Ik ben het Zelf in alle wezens. Weest ervan doordrongen dat Ik altijd bij u ben. Evenals de oceaan het doel en het eindpunt is van alle rivieren en stromen, zo ben Ik ook het eind, het opperste doel en de strekking van alle Veda's; ook van de achtvoudige

yoga-oefening, van onderscheidingsvermogen, afstand doen, zelfbeheersing en plichtsbetrachting.

O gij die zo schoon zijt, de reden dat Ik niet bij u ben, is dat gij over Mij zult mediteren en Mij in uw eigen hart zult vinden. Daarom vrzoek Ik u om alle rusteloosheid van de geest in bedwang te houden en over Mij te mediteren, daarbij uzelf aan Mij overgevend. Spoedig zult gij Mij binnen in uzelf vinden en Mijn wezen bereiken. Zelfs zij die Mij niet gezien hebben, vinden Mij eveneens en zullen Mijn wezen bereiken.

Grote vreugde voelden de herderinnen bij het horen van deze boodschap van hun geliefde. Uddhava bleef enkele dagen in Gokula, tot vreugde van allen - dagen die men doorbracht met gesprekken over Krishna en daardoor maar al te snel voorbij vlogen.

### *Hoofdstuk VIII*

## Krishna schenkt door zijn goddelijke aanraking kennis en bevrijding aan Muchukunda

Muchukunda was een koning die zich had teruggetrokken en die een grote macht en schitterende pracht bezeten had maar van alles afstand had gedaan en zich nu bezighield met geestelijke oefeningen en meditatie in een berggrot. Doch zijn hart bleef bezwaard en zijn geest bleef dwalen in onwetendheid. Sri Krishna wist van zijn strijd om het geestelijke leven machtig te worden en omdat hij hem wilde helpen door hem liefde en kennis te schenken, bezocht hij hem in de grot. Muchukunda was zeer verwonderd een vreemdeling te zien, maar realiseerde zich terstond dat hij in gezelschap was van een grote ziel wiens aangezicht straalde van Gods glorie en pracht. Daarom sprak hij hem nederig aan: 'Geerde meester,

ik ben Muchukunda, nog in slaap waar het geestelijke waarheden betreft, doch ik verlang sterk naar licht. Wie zijt gij? Wees zo goed mij van uw geboorte en werk te vertellen.'

Sri Krishna antwoordde glimlachend:

Vele zijn Mijn geboorten en ongeteld zijn Mijn daden die de grote wijzen bezingen; en zij zullen nooit uitgeput raken. Maar Ik zal u bekend maken met Mijn tegenwoordige geboorte en de daden in dit leven.

Brahma en andere goden zonden een gebed ten hemel dat Ik zou komen om de slechten te vernietigen, de goeden te beschermen en de waarheid in ere te herstellen. Ik ben geboren als zoon van Vasudeva en in dit leven sta Ik bekend als Vasudeva. Ik heb alreeds de slechte Kamsa gedood en nog andere kwade heersers.

O koninklijke wijze, Ik ben nu tot u gekomen om u Mijn deelgenoot te maken van Mijn wijsheid. Gij hebt er lang voor gebeden Mij te zien. Ik heb Mijn toegewijden lief en vervul hun dierbaarste wens: wanneer zij Mij eenmaal bereikt hebben, kennen zij geen leed of verdriet meer. Vraag Mij nu een gunst, Ik zal hem u verlenen.

Muchukunda, wetend dat Krishna Narayana zelf was, viel neer aan zijn voeten en bad:

*Heer, misleid door Uw Maya  
Kent de mensheid U niet,  
Noch aanbidden zij U,  
Doch blijven gehecht aan deze wereld,  
Bron van leed en lijden.*

*Sommigen doen afstand van de genoegens van het leven*

*En oefenen zich in geestelijke discipline,  
Hopend in hun toekomstig leven groter genot te vinden.  
Gekluisterd aan karma en aan dingen die voorbijgaan,  
Kennen zij nooit Uw opperste vreugde.*

*Doch wanneer, o Heer, een dwalende, rusteloze geest  
De kortstondigheid van wereldlijk genot ontwaart,  
En het gezelschap zoekt van heilige mensen,  
Dan komt in dat gewijde gezelschap  
Blijvende liefde voor U tot die geest.  
Gij zijt de Heer van Liefde,  
Het opperste doel en laatste toevlucht voor allen.*

*O Gij vol van mededogen,  
Door Uw genade verlang ik niet naar genot;  
Van een persoonlijk zelf ben ik mij niet bewust  
Mijn enige wens is U te dienen;  
Ik verlang geen andere gunst.*

*O Gij, Heer van alle bevrijde zielen,  
Gij schenker van vrijheid,  
welke dwaas zou, wanneer hij U vindt,  
meer van U vragen  
Dan alleen Uw wezen te bereiken en Uw vrijheid?  
O Gij, zuivere, zonder kentekenen, zonder vorm,  
Opperste Brahman, de Ene zonder tweede,  
Van alles afstand doend, zoek ik mijn heil in U.*

*O Gij, toevlucht voor allen,  
Lang heb ik geleden onder onblusbare wensen;  
Vele levens lang heb ik gezworven van geboorte naar dood  
En van dood naar geboorte.  
Vrede vond ik nergens;  
Daarom zoek ik mijn toevlucht aan Uw lotusvoeten.*

*Zij die hun toevlucht bij U zoeken  
Worden vrij van vrees en vrij van leed!  
Voorzeker bereiken zij de waarheid  
O Heer van het universum, Uw vrijheid zoek ik!*

Krishna raakte Muchukunda met zijn goddelijke hand aan en schonk hem vrijheid en kennis, waarop de koning, met Gods vrede en vreugde in zijn hart, zich begaf in de Himalaya's naar Badarikasrama, om daar in goddelijke contemplatie van Brahman, het Opperste Wezen, te leven.

*Hoofdstuk IX*  
**Krishna schenkt rijkdom aan een  
arme Brahmaan**

Er leefde eens een geleerde brahmaan die een vriend was van Krishna. Hij was een man met zelfbeheersing, rustig en bedaard temidden van de tegenstellingen van het leven. Hij was heel arm, maar desondanks tevreden, want hij had niet veel wensen. Zijn vrouw echter was altijd aan het klagen over hun armoede. Op een dag zei zij tegen hem: 'Krishna is nu heer en meester. Hij heeft enorme rijkdommen tot zijn beschikking. Bovendien is hij zeer vriendelijk van aard en geeft alles wat men hem vraagt. Waarom gaat ge niet naar hem toe en doet ge een beroep op hem omdat hij toch uw dierbare vriend is? Hij zal u ongetwijfeld genoeg geven om rijke mensen van ons te maken.'

De brahmaan stemde erin toe om naar Krishna te gaan, zowel omwille van zichzelf als om zijn vrouw een plezier te doen. Bij zichzelf dacht hij: 'Ik zou hem nooit om rijkdommen kunnen vragen, maar dit is een goede gelegenheid om mijn dierbare vriend, de goddelijke Krishna te bezoeken.'

Toen zei hij tegen zijn vrouw: 'Ik kan niet met lege handen bij hem komen. Geef mij dus iets mee voor mijn vriend.'

Daarop gaf zij hem een handjevol geplette rijst in een doekje gebonden. Terwijl de brahmaan binnentrad in het paleis waar Krishna op dat moment woonde, voelde hij volmaakte vrede in zichzelf; en toen Krishna hem verwelkomde als zijn geliefde vriend, kende de vreugde van de brahmaan geen grenzen.

Nadat de brahmaan wat gerust had, zaten zij bij elkaar terwijl Krishna zijn hand vast hield en zij praatten over vroeger tijden toen zij samen studeerden bij de leraar Sandipani. Terwijl zij zo aan het praten waren, vroeg Krishna plotseling: 'Vriend, wat hebt gij van huis voor mij meegebracht? Ik zal gaarne alles aanvaarden wat met liefde wordt gegeven, al is het nog zo nietig en klein - een blad, een bloem, een vrucht of water.'

Hoewel Krishna hem aanmoedigde, voelde de brahmaan zich erg verlegen om hem de geplette rijst aan te bieden die zijn vrouw hem had meegegeven en daarom hield hij zijn mond. Nu kende Krishna, de alwetende Heer van het universum, de diepste diepten van het hart van de brahmaan. Hij wist dat hij God niet terwille van rijkdom liefhad en diende; hij wist dat hij Hem liefhad terwille van de liefde zelf en dat hij gekomen was uit vriendschap voor zijn dierbare vrouw. En dus, om zijn toegewijde vriend een genoegen te doen, dacht Krishna bij zichzelf 'Ik zal hem met grote rijkdom verrassen.' Daarop pakte hij plotseling het pakje met geplette rijst dat de brahmaan bij zich had en at het met groot genoegen op, zeggende: 'O hoe goed smaakt Mij dit!'

De brahmaan bleef die nacht als Krishna's gast in het paleis en vertrok de volgende morgen naar huis. Het

moet gezegd dat hij zich enigszins bezwaard voelde omdat hij niet wist wat hij tegen zijn vrouw zou zeggen. Zij verwachtte zeker dat hij grote rijkdommen mee zou brengen. 'Maar hoe', dacht hij 'zou hij Krishna enig tastbaar goed hebben kunnen vragen?' Neen, hij was tevreden met zijn armoede en volmaakt gelukkig met Krishna's liefde. Zo denkend vervolgde hij langzaam zijn weg.

Toen hij dicht bij huis was gekomen, gebeurde er iets heel vreemds. Nergens kon hij zijn arme hut meer vinden, maar in plaats daarvan zag hij een groot paleis temidden van een prachtige tuin. Hij wreef zich de ogen uit om te zien of hij niet aan het dromen was - doch neen, het was geen droom. De lucht was vol zachte muziek en zijn vrouw, in prachtige kleren en met kostbare juwelen getooid, en met vele dienaressen stond daar om hem te verwelkomen.

Toen bad de brahmaan: 'O Heer, moge ik mij niet hechten aan deze rijkdom die Gij mij geschonken hebt. Moge ik U altijd liefhebben terwille van de liefde alleen. Moge ik steeds weer als Uw vriend geboren worden, als Uw dienaar; en moge ik mij altijd aan U wijden.'

# het elfde boek

## *Inleiding*

De Suta gaat voort met de Bhagavatam te verhalen, zoals hij het van Suka hoorde. Zowel het levensverhaal van Sri Krishna als de eigenlijke Bhagavatam eindigen in dit deel. Bovendien wordt in dit deel een groot gedeelte van de leer van Sri Krishna weergegeven.

## *Hoofdstuk I*

### De goden bidden tot Sri Krishna

Brahma en Siva daalden neer uit de hoogste hemelen met hun dienaren en andere Goden om eer te bewijzen aan Sri Krishna te Dwarka. Zij wisten dat de Heer van het universum de vorm van Sri Krishna had aangenomen die tot aller vreugde de zonden en onzuiverheden van alle mensen wegnam door de glorie van rechtschapenheid en waarheid te herstellen in de wereld. Toen zij de schone stad Dwarka naderden, met haar vele schitterende gebouwen en daar Krishna zagen, werd hun hart betoverd door de schoonheid van zijn jeugdige gestalte en de stralende zuiverheid die uit zijn gelaatstrekken sprak. Zij legden in de hemelse tuinen geplukte bloemen aan zijn voeten en zongen een loflied voor hem:

*Wij loven en prijzen U, o Heer, en geven ons met hart en ziel over aan Uw lotusvoeten.*



*Degenen die met het ware vuur van toewijding over U mediteren, bevrijdt Gij uit de banden van het slechte karma.*

*O Gij, onoverwinnelijke Heer,*

*door Uw ondoorgrondelijke en goddelijke macht hebt*

*Gij dit universum voortgebracht;*

*en na het te hebben voortgebracht, hebt Gij er Uw troon blijvend gevestigd;*

*en dan wordt het universum weer in U opgelost.*

*Maar het universum is geen beperking voor U, noch is enige handeling dat.*

*Want Gij zijt ongebonden, Gij straalt in Uw eigen luister, verzonken in de oneindige gelukzaligheid van het Zelf.*

*O aanbiddelijke opperste Heer,*

*indien iemand slechte wensen in zijn hart koestert, welk goed kan hij dan verwachten door het bestuderen van de geschriften? Noch liefdadigheid, noch strenge regels, noch enig werk kan hem enig nut brengen. Doch gezegend is hij die met zuiver hart mediteert over Uw glorie.*

*Zijn ziel smelt weg in vreugde wanneer hij over Uw pracht hoort spreken.*

*Bevrijd ons van onze gebondenheid aan het kwaad! Mogen Uw lotusvoeten gelijk een vuur zijn dat onze slechte harten verteert!*

*De wijzen mediteren over Uw lotusvoeten, hun hart smelt weg in liefde voor U;*

*Zo gewordt hun het geluk en worden zij bevrijd van lijden.*

*Op velerlei wijzen en vormen aanbidden zij, die vereniging met U zoeken, Uw voeten;*

*zij aanbidden Uw voeten om zelfs de hemel te boven te komen.*

*Het zijn Uw voeten die de priesters aanbidden*

wanneer zij met gevouwen handen hun offergaven in het vuur gieten;  
en wanneer de yogi's, die Uw goddelijke macht wensen te kennen, alleen over Uw voeten mediteren om zich met U te verenigen;  
door alle eeuwen heen en in alle omstandigheden worden Uw voeten op vele wijzen aanbeden door allen die God liefhebben. Gij aanvaardt zelfs de eenvoudigste offergave van uw nederigste aanbieder. Mogen Uw voeten zijn gelijk vuur dat onze slechte gedachten verteert!

O oneindige Heer,  
Mogen Uw voeten ons, Uw dienaren, bevrijden van alle kwaad. Uw voeten dekken het hele universum;  
de heilige rivier de Ganges vloeit uit hen voort;  
zij vervullen de slechten en goddelozen met vrees, en maken de goeden en goddelijken onbevreesd.

Strooi Uw genade over ons uit en bescherm ons;  
mogen Uw voeten ons het goede schenken.  
Gij zijt het opperse Wezen,  
Gij gaat alle grenzen van tijd en ruimte te boven,  
Gij zijt de gids en leidsman van allen.  
Gij zijt de oorsprong van dit universum;  
in U heeft het zijn bestaan en voortgang;  
en waarlijk, tot U keert het weer in zijn ondergang.  
Gij zijt heerser over het ongemantefesteerde;  
en Gij zijt de gids van alle schepselen op aarde.  
Gij zijt de intelligentie van alle intelligentie.  
Gij zijt de tijd, die wij kennen als oppermachtig en allesvernielend.  
Voorwaar, Gij zijt het Opperste Wezen.

Gij zijt waarlijk de oneindige Brahman, zonder vormen of kentekenen.  
Ook zijt Gij de almachtige Vader-Moeder God.  
Door U en in U is de universele intelligentie tot bestaan gebracht,

*waaruit dit universum voortspruit met alle dingen die erin zijn, subtiel en grof.*

*Daarom zijt Gij de Heer van alle zintuiglijke en niet-zintuiglijke schepselen.*

*Gij, Heer van alle zintuigen, hoewel Gij U beweegt temidden van de zintuiglijke objecten, blijft Gij er onaangedaan door.*

*Gij hebt ons waarlijk het ideaal getoond: te leven in de wereld doch er geen deel aan te hebben.'*

Brahma en Siva en alle andere Goden begroetten de Heer met lofliederen en terwijl zij opstegen naar de hemel, zeiden zij: 'Heer, wij hebben U gesmeekt om het rijk Gods op aarde in te stellen. Gij, die het innerlijkste Zelf van allen zijt, hebt onze wens vervuld. Gij hebt de waarheid gesteld in het hart van de godvruchtigen en van hen die ware zoekers zijn.

Uw glorie spreidt zich in alle richtingen uit, Uw glorie die de wolk van onwetendheid en onzuiverheid verdrijft. Waarlijk gezegend is de mens die hoort spreken over Uw onovertroffen daden en ze zelf reciteert, en die mediteert over Uw goddelijk spel, want zo iemand zal alle onwetendheid te boven komen. O Heer, opperste Wezen, honderd jaar, ja veel meer zijn voorbij gegaan sedert Gij op aarde kwaamt. Nu, o Gij steunpilaar van het universum, hebt Gij de zending van Uw incarnatie vervuld.

Verwaardig U daarom, indien Uw wens is, om terug te keren naar Uw eeuwige woonplaats, om ons te beschermen en ons voor altijd te leiden.'

De gezegende Heer stemde hierin toe en sprak:

'Ik heb besloten om de aarde te verlaten. Mijn spel hier is beeindigd. Mijn rijk is hersteld.'

Brahma en Siva, tevreden van hart, brachten hun groet aan de Heer van het universum, en keerden met alle andere Goden naar hun hemelse woonplaats terug.

*Hoofdstuk II*  
**Het ideaal van verzaking**

Uddhava, Krishna's toegewijde leerling, hoorde dat zijn meester de bedoeling had om de aarde te verlaten en terug te keren naar zijn hemelse verblijfplaats. Eens trof hij Sri Krishna alleen aan en hij benaderde hem terwijl hij zich neerboog aan zijn lotusvoeten en hem vol eerbied toesprak:

*O Gij, God der Goden,  
Prins onder de yogi's,  
Gezegend zijn zij die Uw woord spreken,  
En gezegend is hij die over U hoort spreken.  
Gij hebt de wil geuit deze aarde te verlaten  
En naar Uw eeuwige woonplaats te gaan.  
O Kesava, Gij zijt Heer over mijn hart,  
Het is ondraaglijk zelfs voor een ogenblik van U gescheiden te zijn.  
Neem mij met U mee naar Uw woonplaats.  
O Krishna, waarlijk gezegend zijn zij die slechts van U horen  
En toch mediteren over Uw goddelijke leven en goddelijk spel,  
Want zij zullen bevrijd worden van alle wereldse wensen  
En zullen Uw wezen bereiken.*

*Doch hoe kunnen wij, Uw toegewijde leerlingen,  
Uw onafscheidelijke kameraden, leven zonder U?  
Gij zijt onze enige geliefde,  
Gij zijt ons eigen Zelf.  
Waarlijk, wij, Uw dienaren, zullen Uw maya overwinnen,  
Die misleiding van het bestaan, alleen door in Uw heilig  
Gezelschap te verkeren en U te dienen.*

*Wijzen en heiligen zijn er die, bevrijd van het lichamelijke  
bewustzijn, en strenge regels in acht nemend,  
Een zuiver leven leiden, met zelfbeheersing, vrij van wereldse  
wensen, en zo tot U komen.  
Tot de verblijfplaats van Brahman.*

*Maar wij die in de wereld leven, nog steeds gebonden door  
karma,  
Kunnen alleen door Uw genade de wereld overwinnen. Wij  
kunnen deze wereld alleen overwinnen en de grenzeloze oceaan  
Van duisternis oversteken,  
Door met Uw toegewijde leerlingen over U te spreken; Door  
ons U te herinneren en Uw daden en woorden te herhalen;  
Door te denken en te mediteren over Uw goddelijk leven en  
Goddelijk spel.*

*Sri Krishna antwoordde:*

O gij gezegende, het is waar wat gij gehoord hebt: Ik wens terug te keren naar Mijn hemelse verblijfplaats. Ik heb thans de zending volbracht waarvoor Ik ben geboren. O edele ziel, wanneer Ik weg ben moet gij de wereld verzaken. Verzaak gehechtheid aan vrienden en familie, geef het gevoel van 'mij' en 'mijn' op, begeef u overal heen met uw geest in Mij verzonken en Mij in alles ziend.

Ik zeg u naar waarheid dat deze materiele wereld, die wordt waargenomen door de zintuigen en de geest, slechts een projectie is van bewustzijn en daarom niet echt. Goed en kwaad bestaan in deze wereld voor een ieder die geen zelfbeheersing heeft en die door onwetendheid de veelheid ziet. Zo iemand ondergaat de ondervindingen van het goede zowel als van het slechte karma, alsook die van inactiviteit.

Beheers daarom uw zintuigen en aanschouw met gezuiverd hart het universum in het Zelf, en het Zelf in Mij, de opperste Heer. Wanneer gij kennis en wijsheid hebt verworven en ge de eenheid met alle belichaamde wezens kunt voelen; wanneer Gij het Zelf kent en daarin vreugde scheidt, dan zijt ge vrij van alle begrenzingsen. Dan zult ge het goede zowel als het kwade te boven komen en goede handelingen zullen van u uitgaan zonder enige gedachte aan verdienste, en gij zult u van nature onthouden van slechte handelingen zonder enig besef van wat slechte handelingen zijn. Dan zult ge een vriend zijn van allen die standvastig zijn; en standvastig in kennis en wijsheid, zult gij Mij zien als het Zelf van het universum, en daardoor zult gij alle leed overwinnen en tot vrijheid komen.

*Uddhava:*

O Heer van yoga, o Gij, kostbare schat der yogi's, belichaming van yoga, ware bron van yoga - Gij hebt mij, als hoogste goed, de weg van verzaking, Sannyasa, gewezen.

O Gij Oneindige, deze verzaking van wensen is waarlijk moeilijk te bereiken voor mensen die gehecht zijn aan de wereld, doch hoeveel moeilijker is het voor hen in wier hart geen devotie voor U is, Gij, die het Zelf van allen zijt!

Traag ben ik van begrip, daar ik verblijf in het rijk van Maya, hartstochtelijk gehecht aan het ego en de wereldse genoegens: leer mij, Uw dienaar, o Heer, om getrouw Uw woorden te volgen en uit te voeren.

O Heer, Gij zijt de belichaming van de waarheid zelf, uit Uzelve stralend. Gij zijt de Atman, het innerlijkste Zelf in alle wezens. Gij zijt de leraar van alle leraren.

Zwak ben ik en gekweld door wereldsheid. Tot U

neem ik mijn toevlucht, O Heer van het universum, alwetend, vriend van de mensheid, leer mij Uw wijsheid.

*Sri Krishna:*

Zij die onderscheidingsvermogen bezitten bevrijden zichzelf van het kwaad en van wereldsgezindheid door hun eigen inspanning.

Uw Zelf is uw ware leraar. Alleen door het Zelf kan het hoogste goed bereikt worden, eerst door de rede en daarna door directe transcendentale waarneming.

De wijzen die innerlijke standvastigheid hebben bereikt, die bedreven zijn in kennis en yoga, vinden Mij met al Mijn goddelijke kentekenen en machten, welke in het menselijke lichaam het meest gemanifesteerd zijn.

Het is waar dat ik in alle wezens leef, doch het duidelijkst gemanifesteerd ben ik in de mens. Het menselijke hart is mijn meest geliefde verblijfplaats.

Wanneer iemand de menselijke geboorte verworven heeft en hij zelf-beheersing heeft geleerd, tracht hij Mij te vinden; men vindt Mij door de zintuigen te boven te gaan.

Ontwikkeling van het 'naar binnen kijken' stelt iemand in staat om de realiteit van Mijn bestaan te erkennen. Luister, o Uddhava, naar een verhaal ter toelichting van deze waarheid.

## Avadhuta had vierentwintig leermeesters

*Sri Krishna vervolgt:*

Eens, toen de geleerde Yadu, de jonge wijze Avadhuta, onbevreesd het land zag rondgaan, sprak hij hem als volgt aan:

O brahmaan, voorwaar, gij zijt vrij van het egobewust-zijn. Vertel mij toch, indien het u behaagt, op welke wijze gij uw grote wijsheid verkreeg, die u in staat stelt om onbezorgd en onbevreesd als een kind over de aarde rond te dwalen? Meestal zoeken de mensen godsdienst en wensen zij kennis te bezitten met het uiteindelijke doel om succes, roem en welvaart te oogsten. Doch gij die schrandere, begaafd, geleerd en een aangenaam spreker zijt, met vele wegen tot succes die voor u open staan, gij spant u niet in noch doet gij enigerlei werk voor uw eigen voordeel! Het is alsof gij een dwaas waart. Bovendien, terwijl de mensen verschroeien in de hitte van het gloeiende vuur van wellust en hebzucht, blijft gij onberoerd door die hitte. O brahmaan, zeg mij toch, bid ik u, hoe gij, terwijl ge zulk een eenzaam leven leidt, toch in uw Zelf alleen vreugde vindt en onberoerd blijft door de ellende van de wereld?

Op deze vraag van de intelligente Yadu, antwoordde de edele brahmaan:

O Koning, ik dool in de wereld rond als een vrije ziel, die wijsheid ontvangen heeft van vele leraren. Hoor, wie mijn leermeesters zijn: de aarde, de lucht, ether, water, vuur, de maan, de zon, de duif, de python, de zee, de mot, de olifant, de bij, de imker, het hert, de vis, de courtesane Pingala, de zee-arend, het kind, het meisje, de pijlenmaker, de slang, de spin, en een be-



paald insect dat Bhramara-kita heet. Dat zijn de vierentwintig leraren van wie ik wijze lessen heb geleerd en van wie ik mijn wijsheid heb ontvangen. Ik zal u die lessen doorgeven en u vertellen van wie en hoe ik ze geleerd heb.

Van de *aarde* heb ik verdraagzaamheid geleerd en het tot stand brengen van het goede terwille van het goede. Iemand die standvastigheid heeft bereikt moet nooit afwijken van de waarheid noch zijn evenwichtigheid verliezen, zelfs niet wanneer hij door anderen onderdrukt wordt. Een wijs mens moet evenals de bomen en de bergen, aan iedereen het goede uitdelen. Voor dat doel werd hij geboren.

Evenals de *lucht* onberoerd blijft door heerlijke of slechte geuren, zo moet ook een wijs mens, hoewel hij zich beweegt tussen verschillende soorten van zintuiglijke objecten, onberoerd blijven door goed en kwaad. Ondanks zijn geboorte in een aards lichaam dat onderworpen is aan zijn beperkingen, blijft een werkelijk wijs mens rustig, evenwichtig en onberoerd, terwijl hij zijn bewustzijn gevestigd houdt op het onbegrensde goddelijke Zelf.

Als de alles-doordringende *ether* is de Atman aanwezig in alles wat levend en niet-levend is. Een wijs mens die eenheid met Brahman heeft gerealiseerd, houdt nooit op, ondanks zijn verblijf in het lichaam, te mediteren over de alom tegenwoordige, zuivere en vrije Atman. Evenals de ether onaangedaan blijft door wolken, die door de wind worden voortgedreven, zo ook blijft een wijs mens onberoerd door de wisselende gebeurtenissen in het universum.

Als *water*, helder, verzachtend, zoet en zuiverend, is een wijze, en als water zuivert ook hij allen die hem eer bewijzen en die zijn gezelschap zoeken.

Hij straalt met goddelijke glorie, hij glanst van hemels licht - hij die onbevreesd is geworden en die zelfbeheersing heeft gewonnen door geestelijke oefeningen. Hoewel hij zich als het *vuur* temidden van stoffelijke voorwerpen beweegt, blijft hij onaangedaan door de slechte dingen die daarin aanwezig zijn. Zijn goddelijke macht blijft soms verborgen, doch hij openbaart zich voor wie hem aanbidden en naar de waarheid verlangen. Hij neemt hun eerbewijzen aan, en evenals het alles-verslindende vuur, ontdoet hij hen daardoor van hun onzuiverheden en hun slechte karma van verleden en toekomst. Evenals vuur de vorm aanneemt van brandende voorwerpen, zo heeft de alles-doordringende Heer de vorm aangenomen van wezens en dingen. Evenals de vlammen op en neergaan doch niet het vuur zelf, zo behoren geboorte en dood tot het lichaam en niet tot het Zelf.

Met de omwentelingen der tijden verandert het voorkomen van de *maan*, hoewel zij in werkelijkheid onveranderd blijft. Zo behoren ook veranderingen als geboorte en dood tot het lichaam en hebben geen invloed op de Atman.

Evenals de *zon* een lichaam is, doch zich als vele zonnen voordoet wanneer hij zich weerkaatst in vele schalen met water, zo schijnt ook de Atman, weerspiegeld in vele individuen, vele te zijn.

Eens leefde er een *duif* met zijn wijfje in een nest op een boomtak. Zij beminden elkaar en leefden in hechte gemeenschap. Na verloop van tijd werden er kleine duifjes geboren en het gelukkige paar voedde hen met grote tederheid en zorg op. Op een dag, terwijl de ouders weg waren om voedsel te zoeken, werden hun jongen door een vogelaar gevangen. Toen het ouderpaar terugkwam, was de moederduif buiten zichzelf van verdriet en, hoewel zij wist dat wat zij van plan

was een zekere dood betekende, vloog zij toch zelf de val binnen. Nu was de arme mannetjes-duif overstelpt van verdriet over zijn gezin en terwijl hij alle voorzichtigheid vergat, stortte ook hij zich in dezelfde val, en werd hij gedood. Op dezelfde wijze wordt een ellendig mens die geen beheersing heeft, op en neer geslingerd door de stromen in het leven en, omdat hij zonder onderscheidingsvermogen gehecht is aan familie en familiebezit, wordt hij uiteindelijk ook tot leed en verdriet gedreven. Wanneer iemand de menselijke geboorte heeft ontvangen, hetgeen een poort is tot Brahman, en hij evenals de duif gehecht blijft aan de banden van het leven, is hij niet waard een mens te worden genoemd. Zintuiglijke genoegens kan men in alle levens genieten; laat dit dan aan de redeloze dieren over! Nooit zal een wijs mens daar naar verlangen.

Voedsel komt vanzelf tot de *python*, en hij is tevreden met hetgeen het toeval hem brengt. Zo blijft ook een wijs mens tevreden met het voedsel dat hij bij toeval krijgt, of het nu goed of slecht is toebereid, overdadige of magere kost. Hij voert geen strijd om alleen maar in leven te blijven, daar hij al zijn energie en vaardigheid gebruikt om zijn geest in eenheid met God te houden, het opperste doel dat het leven beoogt.

Evenals een kalme en rustige *ocean*, is een wijs mens ook rustig, beheerst en vol diepe kennis. De boordevolle ocean loopt niet over noch drogen rivieren op; zo blijft ook een wijs mens, wiens hart een is met God, kalm en onveranderlijk temidden van de tegenstrijdigheden van het leven.

Iemand die onbeheerste zinnen heeft, weerstaat geen vleselijke aandriften en valt zodoende in duistere regionen evenals de *mot* in de vlam vliegt. Een dwaas, wiens inzicht verblind is, voelt zich aangetrokken tot de vergankelijke, en daardoor illusoire genietingen

van lust en goud, en wordt evenals de mot, vernietigd.

Kijk nooit met begerige ogen naar iemand of iets. Iemand die begerig is, loopt in de val, evenals de *olifant*, wanneer hij gelokt wordt door een wijfjesolifant. Vermijd daarom al het vrij geslachtelijke verkeer als vergif.

Evenals de *bij*, die honing vergaart uit verschillende bloemen, zo aanvaardt een wijs mens de essentie van verschillende geschriften en ziet in alle godsdiensten slechts het goede. Vergaar geen rijkdom zoals de bij honing vergaart. Iemand die dit doet, lijkt op de bij die samen met zijn hele rijkdom vernietigd wordt.

Wees niet als hem die evenals de *imker*, honing steelt uit de bijenkorven en er zijn broodwinning van maakt om zich de vergaarde schatten van hebzuchtigen en gierigaards toe te eigenen, doch die niet van de rijkdom zelf weet te genieten noch toestaat dat er goed mee wordt gedaan.

Gewaarschuwd door het voorbeeld van het *hert* dat in de val loopt omdat hij dol is op zoete geluiden, luistert een wijs mens nooit naar sensuele muziek.

Een onwetend en gulzig mens die zijn smaakzintuig niet in bedwang heeft, zal de dood vinden evenals een *vis* die aan de haak wordt geslagen. Het smaakorgaan is het moeilijkste orgaan om in bedwang te houden. Iemand die het werkelijk in bedwang heeft, beheerst ook alle andere organen.

In vroeger tijden leefde er eens in de stad Videha een courtesane die *Pingala* heette. Van haar heb ik een waardevolle les geleerd. Luister maar, O Koning:

Op een avond stond Pingala, mooi uitgedost, als gewoonlijk aan haar deur om liefhebbers tot een rendez-vous te brengen. Zij was hartstochtelijk bezeten van rijkdom en terwijl zij de mannen voorbij zag lopen in de straat, keek zij met wellustige ogen naar hen en vroeg zij zich af of zij soms een mogelijke bron van inkomsten zouden kunnen zijn. Een tijdlang liepen zij haar voorbij, de een na de ander, geen van allen verleid door haar schoonheid. Toch hoopte zij vurig dat er nog een rijke man langs zou komen, die veel geld aan haar zou uitgeven en zij bleef de wacht houden aan haar deur. Eindelijk lang na middernacht, vermoeid en ongeduldig geworden, voelde zij een diepe afkeer van zichzelf; een helder licht scheen in haar hart, en zij zag haar eigen dwaasheid in. 'Helaas, ik arme!' zei zij tegen zichzelf. Hoe misleid was ik, hoe miste ik alle zelfbeheersing. Ik ben werkelijk een dwaas geweest om geluk te verwachten van mannen. Dicht bij mij is mijn God die eeuwig is, de ware en enige Minnaar, bij wie vreugde en voldoening en alle rijkdom te vinden is. Al die tijd is deze onmetelijke rijkdom in mijn onmiddellijke nabijheid geweest. Maar ik verliet mijn Heer en als een dwaas liep ik achter de mannen aan, die nooit mijn wensen kunnen bevredigen, integendeel, alleen maar verdriet brengen, ellende, teleurstelling en ziekte. O, hoe tevergeefs heb ik mijn ziel deze verfoeilijke levenswijze opgelegd; tevergeefs heb ik naar rijkdom en genot gezocht door mijn lichaam te verkopen aan mannen die zelf gulzige slaven van wellust zijn. In deze stad Videha ben ik wellicht de enige dwaze persoon met een slecht hart, die genot zoekt op zulk een grove, fysieke wijze.

Alleen de Heer verheugt het hart. Hij is de onveranderlijke werkelijkheid. Hij is de meester; neen, veel meer, Hij is het Zelf in alle levende wezens. Ik zal de lichamelijke genietingen opgeven en mijn vreugde in

Hem vinden, en ik zal voor altijd en eeuwig in Hem leven. Zintuiglijke objecten, die alle een begin en een eind hebben, kunnen nooit ware vreugde en genot brengen. Bovendien, welke vrouw vond ooit het hoogste goed door afhankelijk te zijn van mannen, die veranderlijk zijn en onderhevig aan de dood? Ik heb zeker Gods genade gevonden aangezien deze gelukkige afkeer uit teleurstelling geboren is. Mijn ellende heeft mij de weg gewezen tot vrede. Door genade van de Heer zoek ik mijn toevlucht in Hem alleen en geef ik de ijdele hoop op om voldoening te vinden in zintuiglijke genietingen. Door deze genade zal ik voortaan tevreden met alles wat op mijn weg komt leven, en ik zal alleen vreugde vinden in het gezelschap van mijn geliefde, de Heer van Liefde. Alleen Hij kon mij redden, zo diep als ik was gevallen in de bodemloze put van het kwaad door mijn wereldsgezindheid, zonder enig begrip van de waarheid. Wanneer men dit universum als voorbijgaand ziet, verkrijgt men het ware onderscheidingsvermogen en keert men zich af van wereldsgezindheid. Het Zelf wordt dan de verlosser van het zelf.'

Toen zij eenmaal dit ware onderscheidingsvermogen had verworven, gaf Pingala alle ijdele verwachtingen op, kwam tot zichzelf en bereikte vrede en rust.

Verwachting is de oorzaak van de grootste ellende. Het laten varen van verwachtingen is het hoogste geluk.

Gebondenheid, vervolgde Avadhuta, leidt tot ellende. Bevrijding van gehechtheid brengt eindeloze vreugde. Dit is de les die ik geleerd heb van een *visarend*, die werd aangevallen en achterna gezeten door andere en krachtiger vogels zolang hij een vis in zijn snavel hield. Zodra hij de vis opgaf, werd hij bevrijd en was gelukkig.

Lof en blaam verschillen voor mij niet van elkaar. Ik heb geen kommer en zorgen, zoals degenen die gehecht zijn aan familie en bezit. Ik vind een speelgenoot in de Heer, ik verheug mij in de beschouwing van het Zelf, en als een *kind*, onbekommerd en gelukkig, dwaal ik vrij rond. Een wijs mens, die boven de guna's is uitgestegen, is gelukkig en vrij van zorgen, als een klein kind - en toch hoe verschillend daarvan! Want een kind is gelukkig door onwetendheid, en een wijs mens door kennis.

Ook heb ik een les geleerd van een *meisje*. Luister er naar! Op een dag kwam een jonge man met heel zijn gevolg naar het huis van een jong meisje om te dingen naar haar hand. Maar omdat haar familie niet thuis was, had zij het zelf nodig gevonden om de paddy te gaan stampen. In haar meisjes-trots vond zij het echter niet gepast dat haar geliefde en zijn gevolg haar bezig zouden zien met zo'n nederige taak, en zij was bang dat het helle geluid van de schelpenarmbanden die zij droeg, haar zou verraden. Daar zij handig was, haastte zij zich om zich te ontdoen van de armbanden die zij stuk voor stuk afwierp, totdat er aan elke arm nog slechts twee overbleven. Maar toen zij verder ging met stampen en wannen, verstoorden ook deze twee banden, wanneer zij tegen elkaar aan stootten, de stilte. Toen deed zij nog van elke arm een band af. Eindelijk was er van die ene band geen geluid meer.

Dit heb ik van haar geleerd: waar vele op een plaats bijeen zijn, is er altijd lawaai en gekijf; zelfs wanneer er niet meer dan twee mensen zijn, kan er nog schadelijk geroddel zijn. Daarom is het beter om eenzaam en alleen te zijn, als de armband aan elke arm van het meisje.

Door evenwichtig en rechtop te gaan zitten, de ademhaling te regelen en alle slaperigheid af te schudden

kan men de verstrooide krachten van de geest verzamelen en zich oefenen in concentratie. Standvastigheid in concentratie kan men bereiken door regelmatig te oefenen en door zich vrij te houden van gehechtheid. Wanneer de geest standvastig gevestigd is in goddelijke contemplatie, bevindt hij zich in *sattva*, die *rajas* en *tamas* overwint. Dan is er geen koortsachtig hunkeren meer naar dingen van de wereld. Dan is er een rustige evenwichtigheid in het hart dat niet meer in beroering wordt gebracht door wensen en verlangens, evenals een vuur tot stilte komt wanneer er geen brandstof meer aan wordt toegevoegd.

Iemand die zulk een geconcentreerde geest heeft, rijst uit boven het tumult van de subjectieve zowel als de objectieve wereld. Hij is als de *pijlenmaker*, die zich, wanneer hij zijn pijlen maakt, alleen van deze taak bewust is.

De *slang* gaat in een hol dat door anderen is gemaakt en leeft daar gelukkig. Welk huis kan een wijze binden? Hij dwaalt eenzaam rond en neemt zijn toevlucht tot grotten. Hij beroemt zich niet op zijn geestelijke verdiensten; en hij is terughoudend in zijn spreken, want hij spreekt alleen woorden die weldadig en zegenrijk zijn voor anderen.

Evenals de *spin* een draad weeft uit zijn eigen mond, ermee speelt en hem weer in zichzelf terugtrekt, zo laat de eeuwige, onveranderlijke Heer, die geen vormen aanneemt en zonder kentekenen is, die alle kennis en alle gelukzaligheid is, het hele universum uit zichzelf uitgaan en trekt het evenzo weer in zichzelf terug.

Als een mens doelbewust over iets denkt, hetzij uit liefde, haat of angst dan wordt hij daaraan gelijk. Een kakkerlak die aangevallen wordt door een *Bhramarakita*, wordt zelf een *Bhramara-kita*: hij denkt alleen



maar aan zijn vijand, en het resultaat is dat hij wordt getransformeerd in het object van zijn angst zonder zijn oorspronkelijke bewustzijn te verliezen.

Dit alles heb ik van deze vele leraren geleerd. Luister nu naar hetgeen ik van mijn eigen *lichaam* heb geleerd! Door na te denken over de natuur van het lichaam, dat onderhevig is aan geboorte en dood, en de oorzaak is van ellende en verdriet, heb ik in mijzelf onderscheidingsvermogen en onbewogenheid ontwikkeld. Wetend dat ikzelf iets anders ben dan het lichaam, heb ik, met behulp van het lichaam, geleerd om over de eeuwige waarheid na te denken.

Terwille van het gemak en genot van het lichaam neemt een man een vrouw, bouwt hij zich een huis, verwerft hij zich bezittingen en vergaart hij met veel moeite rijkdom; dan verwelkt hij en wordt hij geveld als een boom. Wanneer de zintuigen niet onder controle staan, ondermijnen zij - evenals het bezit van vele vrouwen dat doet - de morele aard van een man. Door middel van zijn goddelijke machten schiep de Heer verschillende vormen zoals bomen, reptielen, andere dieren, vogels, insecten en vissen, doch daarmee was Hij niet tevredengesteld. Toen schiep Hij de menselijke vorm: en daar dit het meest geeigende instrument was om Hem te realiseren, was God eindelijk voldaan. Wanneer iemand een menselijke geboorte heeft verworven, hetgeen een zeer zeldzame en gezegende incarnatie is, zou een wijs mens ernaar moeten streven om alleen God te leren kennen, voordat zijn leven overgaat in de dood, en zou hij de ijdele dingen moeten overlaten aan de ijdelers.

Sedert ik mijn wereldgezindheid van mij heb afgeschud en het goddelijke licht mijn leidsman is, zwerf ik over de aarde vrij van gehechtheid en egoïsme, stevig gegrondvest in Zelf-kennis. Voorwaar, vele leer-

meesters kunnen u in de waarheid onderwijzen. Brahman, de Ene zonder tweede, wordt door de wijzen met vele namen genoemd.

Nadat hij dit onderwijs had ontvangen van Avadhuta, werd Koning Yadu ook bevrijd van gehechtheid en bereikte hij vrede.

#### *Hoofdstuk IV* Ken uzelf

*Sri Krishna vervolgt:*

Zoek uw toevlucht tot Mij en vervul uw levenstaken zonder gehechtheid.

Overweeg met gezuiverde geest het kwaad van gehechtheid. Deze voorbijgaande en veelzijdige wereld die wordt waargenomen door de zintuigen is even vruchteloos als dromerijen dat zijn, en even leeg als een droom.

Vestig uw geest op Mij en houd u bezig met onzelfzuchtige bezigheden; dit zal u bevrijding brengen. Geef zelfzuchtig werk op want het scheidt alleen maar gebondenheid. Iemand die zich wijdt aan het zoeken naar waarheid gaat plicht te boven.

Vestig uw geest onophoudelijk in Mij, en beoefen dan de eerste deugden, zoals: een ander geen letsel doen, waarheidsgetrouw zijn, niets begeren, kuisheid; maak het tot uw gewoonte om schoon te zijn, u aan studie te wijden, tevreden te zijn en geef uzelf met op Mij gerichte devotie aan Mij over.

Dien de guru, uw leraar, die kalm en rustig is, die Mij gerealiseerd heeft en een is geworden met Mij.

Vermijd alle trots en afgunst. Geef elk idee van 'mij' en 'mijn' op. Verbind uzelf met uw guru door de

sterke band van liefde. Maak gebruik van uw intelligentie, bij het ijverig zoeken naar de waarheid doch wees niet ongeduldig. Wees vrij van jaloezie en geef alle ijdel en onnodig gepraat op. Leer alle wezens met gelijke ogen te beschouwen en zie het ene Zelf in hen alle. Wees niet gehecht aan uw vrouw, uw kinderen, uw huis of bezit. Uw Zelf, Atman, is de eeuwige getuige, zelf-stralend, en verschillend van het fysieke zowel als het subtiële lichaam, evenals vuur dat brandt en licht geeft, verschilt van het hout. Evenals het lijkt alsof vuur een kleine of grote omvang heeft, en een begin en een eind, doordat men de fout maakt het te vereenzelvigen met het brandende hout, evenzo lijkt het alsof Atman de eigenschappen van het lichaam aanneemt door erin te wonen.

Waarlijk, gehechtheid aan het lichaam is de oorzaak van alle gebondenheid en ellende. Ken de waarheid van het Zelf en ge zijt vrij. Ge ziet realiteit in het vergankelijke lichaam wegens onwetendheid. Verwijder deze onwetendheid die uw ware kennis verduistert, en herken uw Zelf als zuiver, vrij, goddelijk absoluut.

Kennis is geluk. Laat het vuur van kennis voor u ontstoken worden door de weg te volgen die u door een bekwame leraar wordt getoond. Laat het vuur van kennis de misleiding wegnemen die u aan de guna's en de werking ervan bindt. Dan zult ge vrede en kalmte bereiken. Zolang iemand zich nog van verscheidenheid in plaats van eenheid in het Zelf bewust is, denkt hij in onwetendheid over zichzelf als een afgescheiden wezen, als degene die de handelingen 'doet' en die de gevolgen 'ondervindt'. Hij blijft onderhevig aan geboorte en dood, kent geluk en ellende, en wordt gebonden door zijn eigen daden, goede zowel als slechte. Indien een mens goede daden heeft verricht, gaat hij na zijn dood naar de hogere sferen die de hemelen worden genoemd, en daar geniet hij van de vruchten

van zulke daden. Doch wanneer die gevolgen uitgewerkt zijn, wordt hij teruggeworpen in de wereld der sterfelijken. Wanneer een mens daarentegen slecht daden heeft verricht, zal hij naar de duistere onderwereld gaan. Daar gaat hij hulpeloos naar steeds duisterder sferen, en wanneer hij terug wordt gezonden op de aarde treedt hij binnen in tamasische lichamen. Welke sterveling zal ooit eeuwige gelukzaligheid verwachten van daden die alleen maar in verdriet eindigen? Waarlijk, iemand die zulke daden verricht zal altijd onderhevig blijven aan transmigratie.

Handelingen zijn een spel van de guna's. Wanneer de mens zich met de guna's verbindt, wordt hij daardoor degene die handelt en ondervindt. Hij verbeeldt zich dat het ene Zelf veelvoudig is. Waarlijk, hij zal altijd afhankelijk en gebonden blijven zolang hij de veelheid in plaats van de eenheid ziet. Wanneer hij daarentegen het ene Zelf in alles ziet, heeft hij zich bevrijd van de guna's. Zij die genot als het doel van het leven zien, zullen droefheid ondervinden.

*Uddhava:*

Heer, vertel mij, bid ik u, hoe men zich kan bevrijden, ook al is men nog onderhevig aan de invloed van de guna's. Hoe kan men een vrije ziel onderscheiden van een ziel die nog gebonden is? Hoe leeft en handelt iemand die vrij is? En wees zo goed ook de twijfel omtrent de volgende vraag bij mij weg te nemen: Hoe is het mogelijk dat de ziel, die eeuwig vrij is, gebonden raakt?

### *Hoofdstuk V*

## Gebondenheid en vrijheid van de ziel

*Sri Krishna:*

Het Zelf, dat altijd vrij is, geeft de indruk gebonden te zijn door het feit dat het zich verbindt met de

guna's. Daar de guna's echter zelf het product van Maya zijn, is er in werkelijkheid geen gebondenheid van de ziel. Droefheid en misleiding, geluk en verdriet, zelfs de geboorte en dood van een ziel - al deze dingen zijn het resultaat van Maya. Voor de eeuwige ziel is de ondervinding van geboorte en dood wat een droom is voor een wakkere geest, die weet dat het slechts een droom is. Mijn Maya bezit evenveel macht om te binden als om te bevrijden. Avidyamaya veroorzaakt schijnbare gebondenheid van de ziel. Vidyamaya verdrijft onwetendheid; en dan weet de ziel, die Mijn wezen is, dat zij vrij is.

Nu zal Ik u nog meer vertellen omtrent het Zelf in de mens en tevens omtrent het verschil tussen een gebonden en een vrije ziel.

Twee vogels met prachtige gouden pluimage, sprekend op elkaar gelijkend en onafscheidelijke kameraden, hebben uit eigen vrije wil hun nest in dezelfde boom gebouwd. Een van hen eet van de zoete en bittere vruchten van de boom, en toch is de andere, die nooit van de vruchten proeft, de sterkste en schoonste van de twee. De andere die niet van de vruchten proeft, is waarlijk wijs en kent het onderscheid tussen het Zelf en het niet-zelf. Niet de ene, die wel van de vruchten proeft. Door zijn associatie met onwetendheid blijft hij gebonden, terwijl de andere, omdat hij kennis bezit, eeuwig vrij is.

Een wijs mens, die ontwaakt is uit deze droom van onwetendheid, weet, hoewel hij in het lichaam woont, dat hij er los van staat. Een onwetend mens die nog steeds in de droomwereld leeft, identificeert zich met het lichaam.

Een wijs mens, die zichzelf als onveranderlijke werkelijkheid beschouwt, weet dat, hoewel zijn zintuigen zich te midden van materiele objecten bewegen, hij

niet degene is die handelt doch de getuige is van de zintuigen die aan hun objecten beantwoorden.

Een onwetend mens evenwel, levend in het lichaam dat niets anders is dan het resultaat van zijn daden in vorige levens, identificeert zich met de daden van dit leven, terwijl deze slechts een spel van de guna's zijn.

En zo wordt hij gebonden door zijn handelingen.

Een wijs mens, die vrij is van gebondenheid aan de guna's en hun werking, is in tegenstelling tot een onwetend mens niet gebonden door zijn daden. Zelfs wanneer hij leeft te midden van de guna's, blijft hij zuiver en onaangedaan, evenals de heldere hemel boven ons, of als de uit zichzelf lichtende zon, of het alles-zuiverende vuur. Wanneer zijn twijfels verjaagd zijn door het zuivere licht van kennis, ontwaakt hij uit de droom van de veelvuldigheid van het universum en ziet hij het ene Zelf in alle wezens. Hij is waarlijk bevrijd van de begrenzingen van het lichaam, hoewel hij dit nog steeds bewoont, want zijn hart is dan zonder gehechtheid en zonder wensen. Hij blijft onaangedaan ondanks het feit dat zijn lichaam handelingen uitvoert en zijn geest zich met gedachten bezighoudt. Waarlijk wijs is hij die onberoerd blijft bij lof of blaam, niet geraakt door liefde noch haat. Hij wordt niet beroerd door de tegenstellingen van het leven.

Zo iemand geniet werkelijk van het gelukzalige Zelf.

Alle gezwoeg is zeker tevergeefs wanneer men slechts bedreven is in het lezen van de geschriften en de waarheid niet realiseert en tot leven brengt. Ziehier wat ongetwijfeld de oorzaken van ellende zijn: een koe die geen melk meer geeft, een ontrouwe echtgenote, lichamelijke slavernij jegens iemand anders, een boosaardig zoon, rijkdom in handen van wie het niet verdient, en woorden die niet getuigen van Gods

waarheid. Geef daarom alle ijdele gepraat op; kom tevoorschijn uit de poel van misleiding; vindt rust en kalmte door u met een zuivere geest op Mij te concentreren, de alomtegenwoordige Brahman. Wanneer gij echter niet in staat zijt uw geest voortdurend op Mij te vestigen, geef u dan over aan werk zonder gehechtheid, en draag de vruchten van dergelijk werk op aan Mij.

O Uddhava, de vele geboorten die Ik heb aangenomen en de daden van Mijn incarnaties zijn heiligend. Zij hebben het welzijn van allen op het oog. Luister er met eerbied naar. Bezing Mijn goddelijke lof en glorie. Mediteer over Mij, en wijd u, met Mij als uw opperste toevlucht, aan uw plicht en aan juiste wensen en voorspoed, alleen te Mijner ere. Zo zult ge onwankelbare liefde verwerven voor Mij, die de eeuwige waarheid ben. Wees er zeker van dat hij die met liefde en devotie over Mij mediteert, Mij zeker zal omvatten.

*Uddhava:*

Zeg mij toch, o Heer, welke kwaliteiten en welke devotie U in Uw toegewijden het meest behagen?

*Sri Krishna:*

Hij die Mij is toegewijd heeft een mededogend hart voor alle wezens; hij ondervindt geen enkele vijandschap tegenover anderen; hij is verdraagzaam; zijn enige kracht is de waarheid. Vrij van onzuiverheden, kijkt hij met gelijke ogen naar alle wezens en werkt voor het welzijn van allen. Zijn hart is onbesmet door wensen en verlangens; met zelfbeheersing, zachtmoedig, zuiver, vrij van het ego-bewustzijn, kalm, matig, meester van zijn geest, heeft hij Mij als toevlucht en mediteert voortdurend over Mij. Onverstoorbaar, geduldig, heeft hij zijn hele natuur onder controle, en zoekt geen eer voor zichzelf doch schenkt eer aan allen. Daar zo iemand zelf geheel verlicht is, kan zulk

een heilige de waarheid aan anderen openbaren. Hij is vriendelijk en vol liefde voor alle wezens. Hij kent het onderscheid tussen goed en kwaad, en door al zijn handelingen aan Mij op te dragen, vereert hij alleen Mij.

Zij die Mijn ware natuur kennen en Mij voortdurend eer bewijzen, zijn de eersten onder Mijn toegewijden. Vereer Mij in de tekenen en beelden die u aan Mij herinneren, en ook in de harten van Mijn toegewijden waar Ik het meest te herkennen ben. Schep vreugde in het horen en lezen van Mijn goddelijke incarnaties. Neem de vormen en ritens in acht zoals die in de geschriften staan opgetekend, zonder de innerlijke betekenis ervan uit het oog te verliezen. Leg geloften van devotie aan Mij af en laat u initiëren volgens de vedische of andere ritens die in de geschriften staan.

Breng Mij een offer van iets wat u zeer dierbaar is - iets wat ge zeer begeerlijk acht.

Oneindig ver reiken de gevolgen van zulk een offer!

Mediteer over Mij en stel uzelf in Mijn dienst.

Bazuin uw eigen goede daden niet overal rond. Vermijd en ontwijk de strikken van het ego, en vermijd ook het streven en verlangen naar naam en faam. Gebruik het licht van kennis niet voor zelfzuchtige doeleinden.

De zon, het vuur, de kenners van de waarheid, een toegewijde, de ether, lucht, water, aarde, het lichaam en alle schepselen - dit zijn de objecten, de symbolen waarin ge Mij kunt aanbidden.

Aanbid Mij in de zon door middel van de vedische hymnen.

Aanbid Mij in het vuur door middel van plengoffers; zeg daarbij tot uzelf dat daarmee al uw onzuiverheden worden uitgewist.

Aanbid Mij in de kenners der waarheid door gastvrij en dienstbaar te zijn.



Aanbid Mij in een toegewijde door hem hartelijk te begroeten.

Aanbid Mij door meditatie in het binnenste van uw hart.

Aanbid Mij in de lucht door die te zien als goddelijke energie en in water door het te aanvaarden als het symbool van goddelijke zuiverheid.

Aanbid Mij in de aarde door de heilige mantra uit te spreken, Mijn heilige naam; aanbid Mij in het lichaam door het voedsel en drank te bieden; en aanbid Mij, die in alle wezens mijn woonplaats heb, door hen allen met gelijke ogen te beschouwen.

Aanbid Mij in al deze woonplaatsen waar Ik verblijf, in Mijn zachtmoedige vorm, die gij het meeste liefhebt; en aanbid Mij met de geest alleen op Mij geconcentreerd. Hij die Mij aldus aanbidt door werk en meditatie, leeft voortdurend in Mij en verwerft daardoor standvastige liefde voor Mij.

O Uddhava, van alle wegen die tot Mij, het doel van alle wijzen, leiden, is de weg van liefde de beste en de gelukkigste!

Nu zal Ik het diepe geheim van dit pad openbaren, want gij zijt Mijn leerling, Mijn makker en Mijn vriend.

### *Hoofdstuk VI*

## Het gezelschap van heiligen

*Sri Krishna vervolgt:*

Onderscheidingsvermogen, deugdzame daden, offeranden, studie, soberheid, het herhalen van heilige mantra's, pelgrimstochten, juist gedrag - dit zijn alle hulpmiddelen om de geest tot ontwikkeling te brengen; maar de beste en grootste hulp is het gezelschap van heiligen, want door heiligen te dienen, en met hen om te gaan, snijdt men de wortels van onwetendheid

en gehechtheid doormidden. Velen hebben de hoogste verlichting niet door studie van de Veda's noch door het beoefenen van soberheid bereikt, doch alleen door de mannen van God lief te hebben en hen te dienen. O Uddhava, leg daarom de formaliteiten van godsdienst opzij en neem met geheel uw hart uw toevlucht tot Mij, die het Zelf ben van alle wezens, en laat zo alle bezorgdheid en angst achter u.

*Uddhava:*

O Gij prins der yogi's, hoewel ik naar Uw woorden luister, zijn de twijfels die mij verwarren nog niet verdreven, en daardoor is mijn geest niet standvastig.

*Sri Krishna:*

O Uddhava, dit hele universum bestaat in Mij en het is een manifestatie van Mijn goddelijke macht. Ik ben de oneindige, ongedifferentieerde, onveranderlijke Heer, de Ene zonder tweede. Dit verschijnsel van het veelzijdig universum is een manifestatie van Mijn macht. De boom van zielsverhuizing is zeer oud, Brahman is zijn bodem. Hij is geworteld in levensdorst, in ontelbare wensen en verlangens. De guna's vormen zijn stam, de grove elementen zijn takken, de zintuigen en de geest zijn bladeren en twijgen. Materiele voorwerpen zijn zijn sappen, geluk en ellende zijn vruchten. (Roofvogels - wereldse mensen - eten de vruchten van ellende; zwanenmensen met onderscheidingsvermogen - eten de vruchten van het geluk.)

Hoewel het schijnt dat de boom sterk en eeuwig is, is hij even onwerkelijk als een fata morgana en gaat voorbij als een droom. In het licht van de ene en enige waarheid, het allesovertreffende Zelf, verdwijnt hij en is niet meer. Daarom, scherp met zorg en volharding uw bijl van kennis door om te gaan met heilige mensen en door uw guru met volledige overgave te dienen; vel daarmee de boom van zielsverhuizing. Ken uzelf als Brahman en bereik voor eeuwig de vrijheid.

## *Hoofdstuk VII*

### Het goddelijke lied van de zwaan

*Sri Krishna vervolgt:*

De drie guna's - sattva, rajas en tamas - behoren tot de geest en niet tot het Zelf. Stijg uit boven de guna's en ken het Zelf. Overwin eerst rajas en tamas door sattva te ontwikkelen, en stijg dan boven sattva uit door sattva zelf. Wanneer sattva ontwikkeld is, verwerft een mens ware liefde voor Mij en standvastige devotie.

Een van de guna's overheerst altijd in dingen, objecten en mensen. Onze daden en gedachten brengen altijd de een of andere guna tot uitdrukking. Waarlijk, elk object in het veelzijdige universum wordt bepaald door een van de guna's, sattva, rajas of tamas. Wanneer ge sattva tot ontwikkeling wilt brengen, moet ge omgaan met hen die dit reeds tot uitdrukking brengen. Daaruit vloeit devotie voort, hetgeen zuiverend is; dan volgt verlichting; tenslotte zal het hoogste goed bereikt worden - vrijheid.

*Uddhava:*

O Krishna, de mensen zijn zich meestal wel bewust van de voorbijgaande aard van zintuiglijke genoegens en zij weten wel dat daar slechts ellende en lijden uit voortkomt; hoe komt het dan dat zij toch, als de dieren in het veld, zonder onderscheid te maken, en blindelings, er achteraan hollen?

*Sri Krishna:*

De onwetende mens kent het Zelf niet en heeft niet de vrede en rust die uit die kennis voortspruit. Hij vereenzelvigd zich met zijn lichaam, zijn geest en zintuigen, en wordt beheerst door wensen en verlangens van het vlees. Zodra hij in aanraking komt met ob-

jecten die genot schenken, blijft hij een genot denken. Verblijvend bij gedachten over genot, verliest hij de macht om onderscheid te maken en raakt zo vastgeketend aan de zintuigen.

Onder de heerschappij van sterke impulsen voert een mens die geen zelfbeheersing heeft, opzettelijk daden uit waarvan hij weet dat zij hem in de toekomst ellende zullen brengen. Doch iemand die onderscheidingsvermogen bezit, zal, hoewel hij door wensen en verlangens gedreven wordt, zich meteen bewust worden van het kwaad dat erin schuilt, en zal dus niet toegeven aan hun invloed maar ongehecht blijven. Hij beheerst zijn geest en blijft hem standvastig op goddelijke gedachten richten. Geef het in slaap zijn en sloomheid op; oefen u regelmatig om uw gedachten op Mij te richten; trek uw geest terug van elk ander ding en raak geheel van Mij doordrongen. Dit yogaproces, O Uddhava, is door Sanaka en andere discipelen onderwezen.

*Uddhava:*

O Krishna, ik bid U, vertel mij wanneer en hoe Sanaka en anderen yoga van U geleerd hebben.

*Sri Krishna:*

Sanaka en andere spirituele zonen van Brahma benaderden hun vader met het doel het diepe geheim van yoga te leren en zij vroegen hem: 'Vereerde Heer, de geest wordt aangetrokken door zintuiglijke objecten en deze hechten zich aan de geest. Hoe kan iemand die bevrijding zoekt, zichzelf bevrijden uit de greep van gehechtheid?' Op deze vraag kon Brahma geen antwoord vinden.

Toen mediteerde hij over Mij en Ik verscheen voor hen allen in de vorm van een zwaan. Daar zij graag de waarheid wilden kennen, vroegen zij: 'Wie zijt gij?' en in de vorm van de zwaan antwoordde Ik:

'O, wijze mannen, indien gij Mij, het Zelf, wenst te kennen, is uw zoeken vruchteloos; want er is slechts een Zelf. Indien gij het lichaam bedoelt, is ook daar eenheid in materie, daar alles is samengesteld uit dezelfde elementen; en ook daarom is uw zoeken vruchteloos. Het is zeker waar dat de geest aangetrokken wordt door zintuiglijke objecten en dat deze zich aan de geest vasthechten. Doch gij zijt noch de geest noch de zintuiglijke objecten. Gij zijt voor eeuwig met Mij verbonden, met uw eigen Zelf. Geef de valse identificaties met de geest of met de objecten op, die niets anders dan actie en reactie veroorzaken tussen elkaar, en weet dat uw Zelf een is met Mij. Geef het valse ego op, want dat is de bron van alle ellende.

Hoewel het lijkt dat men wakker is, is men toch nog in slaap zolang men verscheidenheid ziet. Ontwaak uit deze droom van onwetendheid en dien het ene Zelf. Alleen het Zelf is waar. Gij zijt het Zelf, de eeuwige getuige. Verdrijf de onwetendheid van gebondenheid en gehechtheid door het licht van kennis, ontstoken door de zuivere rede, discriminatie en directe ervaring van het Zelf; en aanbid Mij, die gezeteld ben in het heiligdom in uw hart.

Deze wereld bestaat vandaag - morgen niet meer -; zij is leeg als een droom en veranderlijk als een vuurcirkel. Er is slechts een bewustzijn - zuiver, en transcendent - hoewel het zich voordoet als een veelheid van vormen. Trek uw geest terug uit de wereld van objecten. Geef levensdorst op, en wanneer ge dan rustig van geest zijt, geeft ge u over aan goddelijke gelukzaligheid. Wanneer ge deze goddelijke gelukzaligheid hebt geproefd, zal deze wereld van objecten u niet meer in dwaling brengen, want dan zult ge weten dat haar aanschijn niets dan een illusie is.

De mens die zijn ware Zelf heeft gerealiseerd en vol-

maaktheid heeft bereikt, wordt niet meer bewogen door zijn zintuigen, hoewel deze zich bewegen tussen zintuiglijke objecten, noch identificeert hij zich ooit meer met lichaam of geest. Daar hij samadhi heeft bereikt en de waarheid heeft gerealiseerd, bindt hij niet langer het Zelf vast aan het niet-zelf. O wijze mannen, dit is het diepe geheim van sankhya en yoga. Weet dat Ik het opperste doel ben, het einddoel van yoga en sankhya, het einddoel van de waarheid, van alles wat waarde heeft, van glorie en van zelfbeheersing. Aanbid Mij, die uw geliefde vriend ben, uw Zelf, door het ideaal van ongehechtheid te beoefenen en dien de eenheid van het Zelf in alles en allen.

U dienen is het geheim van yoga, dat Ik in de gedaante van een zwaan aan Sanaka en anderen onderwees.'

### *Hoofdstuk VIII*

## **Bhakti yoga**

*Uddhava tot Sri Krishna:*

Er zijn vele leraren geweest die op velerlei wijzen de mensen hebben onderwezen het hoogste goed te verwerven. Gij onderwijst de weg van devotie. Zijn al deze wegen even goed?

*Sri Krishna:*

Ik openbaarde Mijn wijsheid het eerst aan Brahma in de vorm van de Veda's. Brahma onderrichtte zijn zoon Manu in die wijsheid en deze gaf haar door aan de zeven patriarchen en wijzen - Bhrigu en de anderen. Van hen ging zij over naar hun zonen en leerlingen, die haar op verschillende manieren begrepen naar gelang van hun temperament en aard. Op deze wijze ontstonden de verschillende uitleggingen van de

Veda's. Het bereiken van het hoogste goed is op zeer vele wijzen beschreven, zoals door liefde, uitoefening van plicht, zelfbeheersing, liefde tot de waarheid, opofferingen, offervaardigheid, soberheid, weldadigheid, het doen van geloften of het in acht nemen van morele verplichtingen; Ik zou er nog veel meer kunnen noemen. Maar van alle dingen die Ik op zou noemen, is liefde werkelijk het hoogste; liefde en devotie die maken dat men alle andere dingen vergeet, liefde die de minnaar met Mij verbindt. Welke onuitputtelijke vreugde vindt men niet door liefde tot Mij, het gelukzalige Zelf! Wanneer men eenmaal die vreugde heeft ondervonden, vallen alle aardse genoegens daarbij in het niet.

Voor hem die zijn vreugde alleen in Mij vindt, die zichzelf beheerst en gelijkmoedig is, die geen ander verlangen in zijn hart koestert dan naar Mij alleen, is het hele universum vol van gelukzaligheid. De toegewijde die zich geheel en al aan Mij heeft overgegeven en die zijn geluk in Mij gevonden heeft, verlangt noch de positie van Brahma, noch die van Indra, noch verlangt naar de heerschappij over de gehele wereld, occulte macht of verlossing. Zulk een toegewijde is Mij zeer lief. Zo iemand is waarlijk edel; hij wordt niet meer geplaagd door wensen en verlangens, is kalm en heeft mededogen voor allen; zo is iemand die Mij geheel is toegewijd. Alleen hij kent Mijn oneindige gelijkzaligheid; en zijn geluk is onvoorwaardelijk. Zelfs wanneer hij zijn zintuigen nog niet helemaal beheerst, staat zulk een toegewijde nooit geheel onder hun heerschappij. Zijn devotie voor Mij is zijn speciale reddende kracht. Evenals vuur, aangewakkerd tot een brand, de takkebos tot as verbrandt, zo verteert devotie voor Mij alle slechtheid. Noch door yoga, noch door filosofie, noch door studie, noch door soberheid, zelfs niet door het opgeven van wensen, ben Ik gemakkelijk te vinden.

Alleen zij wier liefde voor Mij zuiver is, vinden Mij gemakkelijk. De toegewijde kan Mij bereiken door liefde en toewijding. Devotie voor Mij zuivert zelfs de laagste van de laagsten.

Zonder liefde voor Mij zijn deugden en geleerdheid vruchteloos. Iemand die Mij liefheeft wordt gezuiverd; zijn hart smelt weg in vreugde. Hij verheft zich tot transcendentaal bewustzijn door het ontwaken van zijn hogere emotionele natuur. Vreugdetranen stromen uit zijn ogen; zijn haar rijst te berge; zijn hart smelt weg in liefde. De gelukzaligheid in die staat is zo intens dat hij soms alles om zich heen vergeet en overvloedig weent, of lacht, of zingt, of danst; zulk een toegewijde heeft een zuiverende invloed op het hele universum.

Evenals goud dat door vuur gesmolten, zijn onzuiverheden opgeeft en zuiver wordt, zo wordt ook door de macht van mijn liefde alle kwaad verdreven uit de Mij toegewijde. Zo iemand komt waarlijk tot Mij. Gezegend zijn zij die zich verheugen in het horen en luisteren naar de verhalen van Mijn goddelijke incarnaties, want hun geest wordt gezuiverd. Gezegend zijn de zuiveren van geest, want zij zullen de wijsheid van God ontvangen.

Door te denken aan zintuiglijke objecten raakt men eraan gehecht. Door over Mij te mediteren en zijn gedachten op Mij gericht te houden, ondervindt men steeds toenemende liefde voor Mij en tenslotte wordt men in Mij opgenomen. Laat uw geest niet achter dingen van deze wereld aanlopen, want zij zijn even leeg als dromen. Schenk uw geest aan Mij, wijd uzelf aan Mij, mediteer over Mij.

Vermijd losbandigheid op sexueel gebied; vermijd zelfs het gezelschap van wellustelingen. Er is niets wat zoveel verdriet en gebondenheid veroorzaakt als



omgang met wellustige mannen en vrouwen. Leer om de eenzaamheid lief te hebben en blijf altijd met wakkere geest aan Mij denken.

*Uddhava:*

O, lotusogige Krishna, vertel mij toch hoe ik moet mediteren.

*Sri Krishna:*

Ga in een gemakkelijke houding rechtop zitten, leg uw handen in de schoot en richt uw blik op de punt van uw neus. Oefen u in Pranayama - het inademen, de adem vasthouden en uitademen - dit is om de zenuwen te zuiveren. Oefen u dan om de naar buiten gerichte zintuigen en de geest met veel geduld en volharding naar binnen te richten. Terwijl ge u oefent in Pranayama, mediteert ge over het heilige woord OM, dat van binnen tot klinken wordt gebracht als het voortdurend gelui van een bel. Op deze wijze moet ge Pranayama, in combinatie met OM, tien keer oefenen, driemaal daags. Wanneer ge dit doet zult ge spoedig beheersing verkrijgen over de Prana. <sup>1)</sup>

Stel u een lotusbloem voor in het hart, waarvan de bloembladen naar beneden zijn gericht en de Sushumna die erdoorheen loopt. Terwijl ge mediteert, denkt ge eraan dat de bladen zich naar boven hebben gericht en dat de bloem in volle bloei staat. Zie dan - in het hart van de bloem - zon, maan en vuur, de een binnen de ander. Beschouw dan met gespannen aandacht, binnen het vuur de zachtmoedige vorm van uw Ishtam. Mediteer over hem als de Opperste Oorzaak, waarbinnen het hele universum bestaat en waaruit het hele universum ontstaat.

Tenslotte mediteert ge over de eenheid van het Zelf

<sup>1)</sup> Het verdient aanbeveling dit proces altijd van een bevoegde leraar te leren.

met God, het ene gelukzalige bestaan, het ene IK BEN.  
Wanneer iemands geest op deze wijze helemaal verzonken is, ziet hij Mij alleen in zichzelf, en zichzelf in Mij, het Zelf van alles - licht verenigd met licht.  
Een yogi die op deze wijze regelmatig en met intense devotie mediteert, rijst al spoedig uit boven alle begrenzungen van kennis en handeling, door zich bewust te worden van de ene, alles-doordringende werkelijkheid.

### *Hoofdstuk IX*

## De macht van yoga

*Sri Krishna vervolgt:*

Zeer verschillend zijn de occulte krachten die tot de yogi komen wanneer hij zich oefent in concentratie. Dit zijn bijvoorbeeld de macht om groter of kleiner te worden, of uiterst licht in gewicht, de macht om alles te verwerven wat men wenst, onweerstaanbare wilskracht, de macht om gedachten te lezen, de macht om zonder eten of drinken te leven, de krachten van helderhorendheid, helderziendheid, opstijgen en zweven, de macht om in het lichaam van een ander te treden, en nog veel meer. Er is geen macht die niet binnen het bereik valt van de wijze die zichzelf beheerst, evenwichtig en rustig van geest is, volledige beheersing heeft over de prana en die zich op Mij concentreert.

Doch, hoewel dit grote machten zijn, worden zij door de ware yogi, die eenheid met Mij nastreeft, als hinderpalen beschouwd. Ik ben Heer over alle machten. Ik ben het doel van alle yoga. Ik ben het einde van alle kennis. Ik ben de waarheid van godsdienst en Ik ben de leraar van alle leraren.

Ik ben het Zelf dat leeft in de harten van allen.

## *Hoofdstuk X* **Ik ben het alles**

*Uddhava:*

Gij zijt in waarheid de opperste Brahman, zonder begin of eind. Gij zijt vrij van alle begrenstheid. In U bestaat het hele universum.

De onwetenden kennen U niet, Gij die leeft en bestaat in alle wezens, hoog zowel als laag. De wijzen kennen en vereren U in Uw ware gedaante. Leer mij, o Heer, hoe ik U moet vereren in alle wezens en hoe ik tot Uw volmaaktheid kan komen.

O Gij, uiterste oorzaak van het universum, Gij woont onzichtbaar in alle wezens als het innerlijkste Zelf van allen. Verblind en misleid door MAYA, zien de meeste mensen U niet, doch Gij ziet alles wat bestaat.

O Gij, die zulke wonderbaarlijke machten bezit, vertel mij toch waar Gij het duidelijkst zichtbaar zijt en waar Uw macht in overvloed aanwezig is onder de schepselen en dingen, zowel in de hemel als op aarde, of ook in de lagere regionen en overal elders.

*Sri Krishna:*

O Uddhava, deze zelfde vraag is door Arjuna gesteld aan de vooravond van de slag van Kurukshetra. Ik zal u in het kort vertellen over Mijn goddelijke manifestaties.

Ik ben het Zelf in alle wezens, hun vriend en weldoener. Ik ben de God van allen. Ik ben de opperste oorzaak van hun leven en dood, Ik ben het Alles.

Van alles wat beweegt, ben Ik de beweging. Van alle deugden ben Ik de gelijkmoedigheid. Van alle kentekenen ben Ik het oorspronkelijke kenteken.

Van de levenden ben Ik het levensprincipe, van het intellect de universele intelligentie. Van alle subtiele dingen ben Ik de ziel; van alle dingen die moeilijk te onderwerpen zijn, ben Ik de geest.

Ik ben Brahma, de onderwijzer van de Veda's. Onder de heilige woorden ben Ik OM, bestaande uit de klanken A, U en M.

Van de grote zieners ben Ik Bhrigu. Van de koninklijke wijzen ben Ik Manu. Van de goddelijke zieners ben Ik Narada. Van de grote volmaakte zielen ben Ik Kapila. Van de afstammelingen van Diti ben ik Prahlada. Van de satellieten ben Ik de maan.

Van alle hemellichten ben Ik de zon en van de mensen ben Ik de koning.

Van de metalen ben Ik het goud. Van alle heersers ben Ik Yama, de koning van de dood. Van de levensorden ben Ik de monnikenorde; en van de kasten ben Ik de brahmaan. Van de heilige rivieren ben Ik de Ganges; van de wateren ben Ik de oceaan. Van de wapens ben Ik de boog; en van de boogschutters ben Ik Siva.

Van alle woonplaatsen ben Ik de berg Meru, en van de ontoegankelijke plaatsen de Himalaya's. Van de bomen ben Ik de Asvattha; en onder het graan ben Ik de gerst.

Van de priesters ben Ik Vasishtha, en van de Brahman-kenners ben Ik Brihaspati. Van de generaals ben Ik Skanda, en van de pioniers Brahma.

Van de offers ben Ik de studie der Veda's. Van de geloften ben Ik de gelofte niemand te deren. Van de zuiveraars ben Ik het Zelf.

Van de spirituele disciplines ben Ik volmaakte beheersing en volmaakte concentratie van de geest; en van de overwinningen ben Ik de overwinnaar. Van intellectuele macht ben Ik het onderscheidingsvermogen tussen het Zelf en het niet-zelf.

Ik ben Satarupa onder de vrouwen, en Manu onder

de mannen. Onder de heiligen ben Ik Narayana; en onder de celibatairs ben Ik Sanatkumara.

Van de godsdienstige geloften ben Ik de gelofte van een monnik; en van de bronnen van welzijn ben Ik het zelfonderzoek. Van de geheimen ben Ik het getrouwe woord en stilte; van de seizoenen ben Ik het voorjaar.

Van de Veda-kenners ben Ik Vyasa; en van de wijzen Sukra. Van de Goden ben Ik Vasudeva; en van de toegewijden ben Ik gijzelf.

Van de edelstenen ben Ik de saffier; en van de schone dingen de lotusknop. Van de grassoorten ben Ik het heilige Kusa gras; en van plengoffers ben Ik de helder-gesmolten boter.

Weet dat Ik de energie en de vasthoudendheid ben van de krachtigen; en de devotie van de devoten.

Ik ben de zoete smaak van water. Van schittering ben Ik de zon. Ik ben de schittering van zon, maan en sterren; Ik ben de muziek der sferen.

Ik ben de oorsprong zelf, het onderhoud en de oplossing van alle wezens. Ik bepaald de functie van alle organen. Aarde, lucht, ether, water, vuur, het ego, de kosmische intelligentie; alle modificaties van prakriti; purusha en prakriti; sattva, rajas en tamas - die alle ben Ik. Ik ben de opperste Brahman, Ik ben kennis en realisatie. Er is niets wat zonder of buiten Mij bestaat. Het is mogelijk om de atomen van het universum te tellen, doch niet Mijn manifestaties, want voor eeuwig schep Ik ontelbare werelden.

Overall waar macht, schoonheid, roem, voorspoed, bescheidenheid, opoffering, eensgezindheid, vastberadenheid, of kennis is - daar ben Ik gemanifesteerd.

Ik word geopenbaard in hen die zuiver van hart zijn. Beheers daarom uw tong, beheers de rusteloosheid van de geest. Beheers ook de prana en de zintuigen. En beheers tenslotte uzelf door uw Zelf. Zo zult ge

de wereld overwinnen en Mij kenbaar maken. Maar de monnik die zijn tong niet volledig beheerst, noch zijn geest, noch zijn intellect - diens geloften, boetedoeningen en liefdadigheid sijpelen uit hem weg zoals water uit een ongebakken kruik.

Verwerp daarom beheersing over uw tong, geest en prana door u geheel en al aan Mij te wijden. Ieder die begiftigd is met liefde voor Mij, O Uddhava, wordt de volheid van het leven deelachtig.

### *Hoofdstuk XI*

## De kasten en orden van het leven

*Uddhava:*

O Krishna, Gij spreekt over devotie tot God. Doch leer mij nu hoe men die devotie kan tonen ook tijdens het vervullen van zijn dagelijkse plichten. Onderwijs mij toch ook over de plichten van de klassen en verschillende orden van het leven.

*Sri Krishna:*

In het begin, in het gouden tijdperk, hadden de mensen slechts een kaste, die stond bekend als *Hamsa*. Allen waren gelijk begiftigd met kennis, allen werden geboren als kenners van de waarheid; en dit was de reden waarom dit tijdperk de '*Krita*' genoemd werd, hetgeen betekent: 'Bereikt'.

In die oertijd was OM de Veda; en Ik was plicht, in de vorm van soberheid, zuiverheid, liefdadigheid en liefde voor de waarheid. De mensen waren zuiver en zij gaven zich over aan goddelijke contemplatie. Zij vonden vreugde in voortdurende meditatie over Mij - de zuivere, de Absolute.

Daarna, in het zilveren tijdperk, raakte de mensheid verdeeld in verschillende klassen; er waren sommigen die zich aan kennis wijdde, anderen die zich overgaven aan plichtsbetrachting.

Uit de mond van Mijn universele vorm ontsproten de Brahmanen; uit Mijn armen, de Kshatriya's; uit Mijn dijen en voeten, respectievelijk de Vaisya's en de Sudra's. Zij onderscheidde zich van elkaar door hun verschillende temperamenten en door hun speciale plichten.

Het familieleven ontsproot aan Mijn dijen, het leven van de student aan Mijn hart, het leven van afzondering uit Mijn borst, en het leven van een monnik aan Mijn hoofd.

Zelfbeheersing, meditatie, zuiverheid, tevredenheid, verdraagzaamheid, oprechtheid, medelijden, liefde tot de waarheid, devotie voor Mij, zijn alle eigenschappen van een brahmaan.

Kracht, geduld, moed voortvarendheid, vrijheid, ondernemingslust, standvastigheid, leiderschap, toewijding aan brahmanen - al deze eigenschappen behoren tot de ontembare geest van een Kshatriya.

Trouw, liefdadigheid, dienstbaarheid en ook een verlangen om rijkdom te vergaren - dat zijn de karaktertrekken van een Vaisya.

Dienstbaarheid, nederigheid, gehoorzaamheid en een wens om de voetstappen der groten te volgen - dat zijn de deugden van een Sudra.

Onreinheid, onwaarheid, diefstal, goddeloosheid, ijdele discussie, gebrek aan zelfbeheersing, woede en hebzucht - dat zijn ongewenste eigenschappen die een vijfde klasse karakteriseren; en deze staat buiten de vier andere. Het vermijden van onrecht of letsel doen aan alle wezens, liefde voor de waarheid en kuisheid, afschuw van stelen, niet toegeven aan woede en heb-

zucht en het streven om dienst te verlenen aan alle wezens - dat zijn de universele plichten van alle kasten.

Een mens wordt dvija genoemd, dat wil zeggen: tweemaal geboren, wanneer hij nogmaals, maar dan vanuit de geest, geboren wordt - dit gebeurt tijdens de upanayana-ceremonie.

Dan begint zijn leertijd, waarbij hij nauw verbonden is met een bevoegde leraar. Hij moet zelfbeheersing leren en de Veda's bestuderen. Hij moet strenge onthouding betrachten en daar nooit willens en wetens van afwijken. Wanneer hij ongewild door de een of andere smet onrein zou worden, moet hij zich baden, en na de pranayama-oefening de Gayatri-mantra herhalen. Elke avond en elke ochtend moet hij, na zich met zorg gereinigd te hebben, in stilte de Gayatri-mantra zingen en met geconcentreerde geest over de betekenis ervan mediteren. Hij moet leren de eerbied en devotie in zijn hart te offeren aan het goddelijke Zelf in alle wezens en de ene God in alle wezens te zien. Hij moet zijn guru als God beschouwen. De guru is waarlijk de belichaming van de goddelijkheid. Daarom is het dat de leerling hem in elk opzicht moet dienen en welgevallig zijn. Baden, bidden en mediteren moet hij regelmatig beoefenen - 's morgens, midden op de dag en 's avonds. Hij moet oprecht zijn; heilige plaatsen bezoeken; de heilige mantra herhalen, terwijl hij over alle wezens mediteert alsof zij hemzelf zijn en zijn spraak, geest en lichaam beheersen; dit zijn de universele voorschriften die hij in acht moet nemen en die voor alle levens-orden gelden.

Nadat hij het leven van een leerling heeft beëindigd, kan hij hetzij een familieleven gaan leiden of een monnik of kluizenaar worden. Iemand die het leven van een huisvader wenst te leiden, moet met een zuiver meisje trouwen, dat jonger is dan hijzelf. Hij moet zich



steeds herinneren dat zijn ideaal niet het genot kan zijn, maar het bereiken van kennis in dit leven en eeuwigdurend geluk hierna. Evenals reizigers elkaar bij toeval op hun weg ontmoeten, zo ontmoet een mens ook zijn vrouw, kinderen, verwanten en vrienden; daarom moet hij in de wereld leven en er toch los van staan.

Nadat hij het leven van een huisvader heeft geleid, moet hij een kluizenaarsleven beginnen of een leven in afzondering, hetgeen een voorbereiding is voor een leven van afstand doen. Iemand die op het punt staat om afstand te doen van de wereld ontmoet veel tegenstand en hinderpalen van de Deva's op zijn weg, die erop hopen dat zijn inspanning om hen te overwinnen en te boven te komen en daardoor Brahman te bereiken, op niets zal uitlopen. Waarlijk, hij die edele woorden van waarheid spreekt en die het woord van God openbaart, neemt de gelofte van stilte in acht. Zwijgen is het beheersen van de spraak. Kalmte van geest bereikt men wanneer men zijn handelingen zonder zelfzuchtige gehechtheid verricht. Dergelijke handelingen gaan gepaard met zelfbeheersing en volmaakte beheersing van het lichaam. Iemand die beheersing over de prana heeft, bezit zelfbeheersing. Iemand die deze beheersing niet heeft, o Uddhava, wordt geen monnik, ook al draagt hij een monnikspij. Een monnik heeft volkomen beheersing over zijn zintuigen. Hij schept alleen vreugde in het goddelijke Zelf. Hij is standvastig en rustig en kijkt met gelijke ogen naar allen en alles.

De wijze moet met gezuiverde geest en vol liefde voor Mij, mediteren over het goddelijke Zelf als een met Mij. In zijn zoeken naar kennis moet hij diep nadenken over de vrijheid van het Zelf en ook over de oorzaak van zijn gebondenheid. Rusteloosheid van de geest en de zintuigen is de oorzaak van gebondenheid;

vrijheid ligt in het beheersen van deze rusteloosheid. Daarom moet de wijze vervuld zijn van gedachten aan Mij en geheel opgaan in liefde voor Mij, want alleen op deze wijze kan hij zelfbeheersing verwerven. Wanneer hij zich afkeert van de wens om te genieten, vindt hij oneindig geluk in het Zelf. De wereld van de zintuigen heeft geen absolute werkelijkheid, want zij vergaat. Daarom moet een wijze de wens voor vergankelijk genot opgeven en geheel onthecht in de wereld leven.

Alleen het Zelf is reeel en waar. De wereld van de zintuigen ligt er als een dekmantel overheen. Zie de ene werkelijkheid, het goddelijke Zelf, en bevrijd u zo van het denken aan de wereld van de zintuigen. Hij die de ene werkelijkheid kent, buiten en boven de objectieve wereld, heeft ware kennis. Hij heeft Mij lief terwille van de liefde en acht zelfs zijn eigen verlossing niet. Zulk een vrije ziel staat boven alle regels van gedrag en buiten alle levens-orden. Hoewel hij wijs is, is hij als een kind. Hoewel zeer gevoelig, is hij geleerd, en welbelezen wat de geschriften betreft, en loopt hij rond als iemand die niets weet. Hij boezemt niemand vrees in en zelf is hij voor niets bevreesd. Wanneer hij beschimpt wordt, kaatst hij de bal niet terug, doch blijft kalm. Hij draagt niemand een kwaad hart toe.

Het ene opperste Zelf leeft in het hart van alle wezens. Dat ene bestaan wordt gezien als vele wezens, evenals de maan als vele manen wordt gezien, wanneer zij weerspiegeld wordt in vele met water gevulde vaten. Een wijs mens beschouwt het lichaam alleen als een instrument met behulp waarvan hij, door over de waarheid te mediteren en van het ene bestaan wetend, bevrijd kan worden. De misleidende gedachte van vele afzonderlijke bestaansvormen valt weg van iemand die Mij gerealiseerd heeft. Hij ziet de Een in de velen.

Zelfzuchtige gebondenheid aan de wereld van veelheid laat slechts pijn achter in zijn kielzog. Wees onaangedaan, verwerf u zelfbeheersing, benader de kenner van waarheid met nederigheid en licht u in over de waarheid die tot Mij leidt. Een kenner van Brahman is in werkelijkheid een met Mij. Dien uw leraar met alle zorg en toewijding.

Godsdienst is niet gelegen in een monnikspij, noch in uiterlijke vormen. Beheersing van de hartstochten, een evenwichtige geest, onderscheidingsvermogen en zelfverloochening - deze dingen maken iemand tot een kenner van de waarheid. Het dienen van een leraar is de plicht van een leerling; het beschermen van alle levende wezens en offers brengen aan God - dit zijn de plichten van een huisvader; de plichten van een kluizenaar bestaan uit het betrachten van soberheid en het leren om onderscheid te maken; de plichten van een monnik zijn zelfbeheersing en niemand kwaad te doen.

Het beoefenen van onthouding en kuisheid met uitzondering van het doel van voortplanting, het uitoefenen van de normale verplichtingen in het leven - behoren samen met zuiverheid, tevredenheid en vriendelijkheid voor dieren, tot de plichten van een huisvader. Het is ieders plicht om Mij te eren. Hij die Mij voortdurend en met standvastigheid blijft eren door middel van het vervullen van zijn plichten en die Mij kent als het opperste doel - zo iemand wordt gezegend met kennis en zelfrealisatie en zal spoedig een worden met Mij. Alle plichten leiden, mits zij vergezeld gaan van devotie voor Mij, tot het opperste geluk en eeuwige bevrijding.

## Hoofdstuk XII

### Ik ben het doel, Ik ben de weg

*Sri Krishna vervolgt:*

Ieder die niet alleen de geschriften bestudeerd heeft, maar ook in zichzelf ervaren en beleefd heeft wat daarin staat en die ook de waarheid van het Zelf heeft ondervonden, ziet het universum als een illusie. Hij draagt niet alleen zijn kennis maar ook de weg tot kennis aan Mij op. Want Ik ben het doel van een wijs mens, en Ik ben de weg. Ik ben zijn geluk. Ik ben zijn hemel. Niets is hem dierbaarder dan Ik.

Wie begiftigd is met kennis, o Uddhava, en zelfrealisatie, heeft zijn opperste woonplaats bereikt. Ik ben het oog waarmee hij ziet; daarom kent hij Mij. En daar hij Mij kent, is hij Mij dierbaar. Niets is zuiverender dan kennis. Noch het betrachten van soberheid, noch het maken van pelgrimstochten, noch het herhalen van mantra's, noch liefdadigheid of andere geestelijke disciplines, kunnen iets toevoegen aan de volmaaktheid die men door kennis heeft verworven. Laat daarom, o Uddhava, uw kennis Zelfkennis zijn, en gezegend met kennis en realisatie zult ge Mij vol liefde vereren. Ik ben het offer en Ik ben de Heer van het offer. De wijzen brengen Mij hun offers in hun eigen Zelf door het offer van kennis en realisatie, en dezen bereiken volmaaktheid, die in Mij is.

Gij zijt het Zelf, onbegrensd, onveranderlijk. Geboorte en dood behoren tot de sluiers van het lichaam, het grove, het subtiële en het causale lichaam - die in waarheid geen bestaan hebben. Gij staat boven al deze sluiers en lichamen; daarom, o Uddhava, moet gij uw Zelf kennen.

*Uddhava:*

Geliefde meester, leer mij hoe deze zuivere, aloude

kennis te verwerven waarover Gij spreekt als realisatie en onthechting. Leer mij ook die liefde waarnaar alle groten vurig streven.

Wanneer, o gezegende Heer, iemand bezocht wordt door droefenis en kwellingen en lijdt onder de martelingen van het duistere labyrint der wereld, zie ik voor hem geen andere toevlucht dan de bescherming aan uw voeten, waar men de zalige onsterfelijkheid deelachtig wordt.

*Sri Krishna:*

O Uddhava, ieder die het ene Zelf ziet in dit veelomvattende universum, noem ik een wijs mens. Er is slechts een absoluut bestaan. Aan de oppervlakte daarvan vertonen zich de myriaden vormen van de wereld der verschijnselen evenals luchtballen op de oceaan. Zij blijven een korte tijd bestaan en verdwijnen dan weer. Alleen het ene absolute bestaan, de blijvende realiteit, houdt stand.

De geschriften, directe ondervinding, gezag en gevolgtrekking, zijn de vier bronnen van kennis. Een wijs mens vindt in deze bronnen de werkelijkheid van het ene absolute bestaan en is niet langer gehecht aan de voorbijgaande dingen van deze wereld; deze worden voor hem tot illusie en droomgezichten. Al het geluk in de objectieve wereld eindigt in verdriet en ellende. De wijzen zoeken het geluk noch hier noch in het hiernamaals, want zij zijn overtuigd van de kortstondigheid ervan.

Nu zal Ik u, o Uddhava, vertellen over de filosofie van liefde. Drink Mijn woorden diep in, zij zijn als nectar. Bestudeer de levens en de leer van Mijn goddelijke incarnaties, de zonen van God. Leer vreugde in het vereren van Mij te vinden. Bezing Mij met lofliederen. Wijd u geheel aan Mijn dienst en eer Mij met

heel uw ziel. Veredelend is het ook om Mijn toegewijden te dienen. Leer Mij in alle wezens te zien. Doe al uw werk als een dienst die ge aan Mij verleent. Verheerlijk Mijn goddelijke kentekenen met elk woord dat ge spreekt. Bevrijd uw geest van alle zelfzuchtige wensen en wijd hem geheel aan Mij. Doe afstand van alle genot en plezier; breng offers, schenk uw gaven, bezing Mijn naam, leg geloften af en beoefen soberheid. Doe dit alles alleen terwille van Mij. Wanneer ge op deze wijze in al uw handelingen uzelf aan Mij overgeeft en Mij voortdurend in uw herinnering houdt, zult ge Mij leren liefhebben. Wanneer ge Mij hebt lief gekregen, zal er niets meer voor u te doen overblijven. Want wanneer de geest zich geheel en al heeft overgegeven aan Mij, die het goddelijke Zelf binnenin u ben, wordt het hart vanzelf zuiver en rustig en dan bereikt men de waarheid, kennis en kalmte van geest en goddelijke macht. Maar iemand wiens geest gericht is op uiterlijke dingen en zijn genoegen en plezier zoekt in zintuiglijke objecten, blijft verstoken van dit alles.

Waarheid is liefde. Kennis is het zien van de eenheid tussen het Zelf en God. Kalmte van geest is het nietgehecht zijn aan zintuiglijke objecten en goddelijke macht is de beheersing over de natuur, zowel uiterlijk als innerlijk. De eerste vereisten voor een spiritueel leven zijn de volgende: niemand schade te berokkenen, liefde tot de waarheid, eerlijkheid, onthechting, bescheidenheid, afzien van grote rijkdom, vertrouwen hebben in een leven na dit leven, matigheid, zwijgzaamheid, geduld, vergevensgezindheid, zonder vrees zijn, fysieke en geestelijke zuiverheid, het bezingen van de naam des Heren, soberheid, offers brengen, zelfvertrouwen, gastvrijheid, het ego als offer aan Mij brengen, pelgrimstochten maken, werken voor het welzijn van anderen en het dienen van een leraar. Dit alles staat in de yoga-leer bekend als de oefeningen

van Yama en Niyama. Wanneer deze op de juiste wijze worden uitgevoerd, mijn vriend, zullen zij grote spirituele ontvouwing brengen.

Kalmte is een voortdurende stroom van de geest naar God. Zelf-beheersing is beheersing over de zintuiglijke organen.

Geduld is het blijmoedig dragen van de lasten van het leven.

Standvastigheid is het beheersen van de eetlust en de sexuele impulsen.

De hoogste mildheid is het afstand doen van geweld.

Soberheid is het opgeven van wensen en verlangens.

Moed is het overwinnen van het ego.

De waarheid te kennen is de eenheid zien van het Zelf met God.

Liefde tot de waarheid is ware en aangename taal bezigen zoals de wijzen dat doen. Zuiverheid is niet gebonden zijn aan werk. Afstand doen is het overwinnen van de aantrekkingskracht.

Deugd is de grote schat die iedereen begeert. Ik, de opperste Heer, ben het offer. De grootste gave is de gave van kennis.

De grootste kracht is het beheersen van de adem. Gelukkig is een ieder die over Mijn goddelijke krachten mediteert.

Devotie voor Mij brengt het grootste gewin.

Wijsheid is het wegnemen van valse ideeën van veelvuldigheid en de eenheid van het Zelf te realiseren.

Bescheidenheid is afschuw hebben van slechte daden.

Uitmundendheid van karakter is het gevolg van gering-schatting van wereldse overwegingen.

Geluk is het te boven komen van genoeg en pijn.

Ellende en verdriet is het hunkeren naar zintuiglijke genoegens.

Geleerd is wie onderscheid weet te maken tussen vrijheid en gebondenheid.

Onwetend is wie zich identificeert met het lichaam. Het juiste pad is het pad dat tot Mij leidt.

Het verkeerde pad is het pad dat onrust in de geest brengt.

De hemel is het overheersen van sattva in de geest. De hel is het overheersen van tamas.

De leraar die zijn eenheid met Mij heeft gerealiseerd is de ware vriend.

Hij die rijk is aan deugden is waarlijk rijk.

Arm is iemand die ontevreden is.

Gemeen is iemand die geen meester is van zijn zintuigen.

Goddelijk is wie niet gehecht is aan zintuiglijke objecten.

God gelijk is wie zowel goed als kwaad heeft overwonnen.

### *Hoofdstuk XIII*

## De yoga van liefde, kennis en werk

*Sri Krishna vervolgt:*

De yoga van liefde, kennis en werk heb ik aan de mensen geschonken terwille van hun hoogste welzijn; er bestaat geen andere weg om tot vrijheid te komen. De yoga van kennis is voor hen die geen wensen hebben; want zij hebben afstand gedaan van werk omdat zij weten dat elke wens kwaad in zich heeft. Zij die nog steeds wensen hebben en gehecht zijn aan werk, moeten de yoga van werk volgen. De yoga van liefde wordt met succes beoefend door de gelukkige stervelingen die hun geluk in Mij en in Mijn woord vinden.

Werken moet men nu eenmaal, totdat het hart rustig is geworden en het bevrijd is van wensen en verlangens. Werk moet er gedaan worden totdat men Mij gaat liefhebben en vreugde scheidt in mijn woord.



Door zijn plicht te doen terwille van de plicht en deze uit te voeren zonder zelfzuchtige bedoeling als een dienst aan Mij, wordt men bevrijd van zowel goede als slechte gevolgen van het werk. De yoga van werk bevrijdt de geest van alle slechte neigingen en zuivert het hart. In een zuiver hart rijzen ware wijsheid en ware liefde voor Mij op. Gezegend is een menselijke geboorte; zelfs de hemelbewoners wensen zich zulk een geboorte; want alleen de mens kan ware wijsheid en zuivere liefde deelachtig worden.

Streef niet naar het leven op aarde of in de hemel. Levensdorst is een illusie. Weet dat het leven voorbijgaand is. Ontwaak uit deze droom van onwetendheid en streef ernaar om kennis en vrijheid te bereiken voordat de dood u opeist. Het doel van dit sterfelijke leven is de kunst van onsterfelijkheid te bereiken door zowel het leven als de dood te overwinnen.

De vogel, ziende dat de boom waar hij zijn nest in had gebouwd, door wrede handen is geveld, vliegt weg van zijn nest en zoekt elders zijn welzijn. Evenzo geeft een wijs mens, wetend dat de boom van het sterfelijke bestaan door de tijd wordt geveld, zijn dorst voor het leven op en realiseert hij de opperste Heer. Zo bevrijdt hij zich van de gebondenheid van karma en vindt vrede.

Een menselijke geboorte is waarlijk zeldzaam. Het menselijke lichaam is als een boot, wiens eerste functie is ons over de oceaan van leven en dood te dragen naar de kusten van onsterfelijkheid. De guru is de bekwame stuurman; goddelijke genade is de gunstige wind. Indien hij met de hulpmiddelen er niet naar streeft om de oceaan van leven en dood over te steken, is zo iemand werkelijk geestelijk dood.

Wanneer de yogi, die al het kwaad in de menselijke

handelingen ziet, zichzelf bevrijdt van gebondenheid en wereldlijke verlangens, moet hij zich met volkomen beheerste zinnen, erin oefenen zijn geest voortdurend in meditatie op Atman, het goddelijke Zelf, te richten. Wanneer de geest rusteloos blijft dwalen terwijl hij zich oefent in meditatie, moet hij hem nog beter in bedwang houden, maar toch de gedachten observeren die door de geest gaan. Met beheersing van prana en de zintuigen, en gezuiverde intelligentie, moet hij de geest in bedwang houden.

Naar men zegt, is beheersing van de geest de hoogste yoga; het is als het beheersen van een onwillig paard, dat moet leren gehoorzamen aan zijn berijder. Kom tot onderscheidingsvermogen en beschouw het universum als voorbijgaand. Bedenk dat alle dingen en wezens onderhevig zijn aan geboorte, groei, verval en dood - zie hoe alles voorbij vliegt! Wanneer ge dit goed overwogen hebt, laat dan de ijdele dingen over aan de ijdel en verwerf u rust en kalmte van geest. Iemand met een rustige en kalme geest die niet gehecht is aan de wereld, mediteert over Atman zoals hem door de guru is geleerd, en zo wordt hij bevrijd van het valse ego. Vereniging met God, de ziel van alle zielen, is het doel dat men moet nastreven. Mediteer over Hem hetzij door het pad van yoga, dat zelfbeheersing en concentratie leert, of door het pad van filosofie en onderscheidingsvermogen, of door het pad van eerbewijs en meditatie. Buiten deze is geen andere weg.

Wanneer de yogi dwaalt en fouten maakt in het leven, moet hij zijn zonden en onzuiverheden wegbranden door gebed en meditatie. Deze yoga van gebed en meditatie is de enige weg om boete te doen.

Wanneer iemand vertrouwen heeft verworven, vreugde schept in contemplatie van Mij, onverschillig

staat tegenover werk, en toch nog niet in staat is om alle wensen op te geven hoewel hij weet dat zij slechts ijdelheid zijn - laat zo iemand met volledige devotie voortgaan Mij te vereren met een vreugdevol hart. Hoewel hij het nog steeds nodig vindt om zijn wensen te bevredigen, die hij vooralsnog niet alle kan opgeven, moet hij ondertussen blijven nadenken over de leegheid ervan, en zich realiseren dat dergelijke bevrediging slechte gevolgen in zich kan hebben.

Iemand die mij standvastig en met devotie vereert, bereikt spoedig zuiverheid van hart en ervaart dan dat Ik daarin woon. Wanneer hij Mij realiseert, het Zelf van alles en allen, ontwarren zich de knopen in zijn hart, alle twijfel houdt op, en hij is bevrijd van de gebondenheid van karma. Want voor de yogi die Mij liefheeft en wiens hart een met Mij is, is er niets meer om na te streven. Alles wat verworven kan wordend door middel van werk, soberheid, kennis, onthechting, yoga, naastenliefde of door nog andere middelen van discipline, kan door mijn volgelingen gemakkelijk worden bereikt door liefde tot Mij en devotie voor Mij. Hemelse genietingen, bevrijding, Mijn woonplaats, - alles ligt binnen zijn bereik, hij kan het gemakkelijk verwerven indien hij dat wenst.

Doch zodanig is de natuur van de grote wijzen, van hen die beheerst zijn en Mij toegewijd en die Mij liefhebben terwille van de liefde, dat zij zelfs wanneer Ik hen verlossing bied, het niet eens wensen.

Zonder wensen te zijn is het hoogste goed, naar men zegt. Gezegend is daarom hij die geen wensen heeft. Goede en slechte karma's binden niet de grote zielen die evenwichtig en beheerst zijn, die een standvastige devotie voor Mij hebben, en die het Zelf hebben gerealiseerd door boven het niveau van geest en intellect uit te stijgen. Zij die Mijn leer volgen om tenslotte Mijn wezen te bereiken, verblijven in Mijn gezegende staat, hetgeen vereniging met Brahman betekent.

## Hoofdstuk XIV Zelfbeheersing

*Sri Krishna vervolgt:*

Zij die niet de yoga van liefde, kennis of handeling volgen zoals die door Mij worden onderwezen, maar die daarentegen het pad der wereldsgezinden volgen en trachten hun zelfzuchtige wensen en verlangens in vervulling te doen gaan door middel van hun rusteloze zintuigen - die allen blijven meedraaien in het rad van geboorte en dood.

Men moet zuiver van hart zijn om binnen te treden in het leven van de geest en de yoga te volgen. Om het hart zuiver te maken moet men reinheid en soberheid betrachten, liefdevol zijn tegenover alle wezens en passende levenstaken verrichten. Werk en handelingen worden gezuiverd en gewijd wanneer zij worden uitgevoerd als een dienst aan Mij.

Onthecht u van alle wens-objecten. Onthoud u van wereldse genoegens opdat ge u zodoende zult bevrijden uit het warnet van de zintuigen. Dit is het juiste en rechtschapen gedrag dat iemand tot het hoogste goed leidt, en dat de mens bevrijdt van angst, verdriet en verdwaasdheid. Door waarde te hechten aan tastbare objecten wordt men erdoor aangetrokken; aantrekking brengt de wens mee om ze te bezitten; de wens leidt tot wedijver en tweestrijd. Dit wekt hevige drift en woede op en het gevolg is misleiding. Misleiding doet het gevoel van goed en kwaad geheel en al teniet.

O edele ziel, wanneer iemand het gevoel van goed en kwaad verliest, leeft hij tevergeefs. Want hij leeft in diepe duisternis en het doel van het leven ontgaat hem. Verzonken in wereldse zaken, kent hij noch zichzelf, noch het Opperste Zelf; hij wordt tot een auto-

maat en weet niet wat hij doet. Waarlijk, het universum is uit Mij voortgekomen en Ik leef in de harten van alle wezens. Doch misleide zielen, die verzonken zijn in wereldse zaken en die alleen er op uit zijn om hun zintuigen te bevredigen, kennen Mij niet. Verblind zijn zij door de wolk van onwetendheid.

*Hoofdstuk XV*  
Onsterfelijkheid der ziel

*Uddhava spreekt Sri Krishna aan:*

Vele zijn de door de wijzen geponeerde leerstellingen betreffende God, de ziel en het universum. Zeg mij, bid ik U, waarom de waarheid op zo vele manieren wordt uitgedrukt.

*Sri Krishna:*

De waarheid heeft vele aspecten. De oneindige waarheid heeft oneindig veel mogelijkheden tot uitdrukking. Hoewel de wijzen zich op verschillende wijzen uitdrukken, spreken zij toch alleen over een en dezelfde waarheid. Onwetend is degene die zegt: 'Wat ik weet en zeg is waar; anderen hebben het mis.' Deze houding van onwetenden heeft gemaakt dat er vele twijfels en onbegrip aangaande God zijn ontstaan. Het is deze houding die strijd en verdeeldheid onder de mensen brengt. Doch alle twijfel verdwijnt wanneer men door de kern van de waarheid te realiseren zelfbeheersing krijgt en rust en kalmte van geest. Ook houden strijd en onenigheid dan op.

De strijd of de Atman al of niet bestaat, is zonder enige grond. Twijfel is onwetendheid en dit zal nooit ophouden voor de mensen die zich van God afkeren en die nooit over Mij, de Atman, mediteren. De Atman is het Zelf dat in de mens woont; het werkelijke in hem. Zich niet bewust van dit Zelf dat binnenin

hem is, identificeert hij zich met zijn geest en zintuigen en blijft zo gevangen in het wiel van geboorte en dood, dat hem van de ene sfeer in de andere brengt.

In het uur van de dood komt de som van alle onder-  
vindingen in het leven aan de oppervlakte van de geest -  
want in de geest liggen alle indrukken opgeslagen van  
voorbijde daden - en de stervende raakt verzonken in deze  
ondervindingen. Dan volgt volledig verlies van  
geheugen. Daarna rijst in de geest van de stervende een  
visioen op van zijn toekomstig leven, een visioen dat  
bepaald is door de indrukken van zijn voorbijde daden; en  
hij herinnert zich niet langer zijn leven op aarde. Deze  
algehele vergetelheid van zijn vorige identiteit is de  
dood. Het volledig aanvaarden van een andere staat en  
identificatie met een nieuw lichaam is naar men zegt, zijn  
nieuwe geboorte. Hij herinnert zich zijn vorige leven niet  
meer, en hoewel hij eerder heeft bestaan, beschouwt hij  
zich als pasgeboren.

Evenals de vlam van een lamp of de stroom van een  
rivier, zijn de lichamen der schepselen voortdurend in  
beweging in overeenstemming met het ongemerkt  
voorbijgaan van de tijd. Hieruit volgt dat zij in zekere zin  
voortdurend geboren worden en voortdurend sterven. Is  
de vlam van een lamp nu hetzelfde als zoeven? Is de  
stroom van het water altijd dezelfde? Is de mens,  
wanneer hij zich identificeert met het lichaam, vandaag  
dezelfde die hij gisteren was? Voor de ware mens is er in  
waarheid noch geboorte noch dood; hij is onsterfelijk. Al  
het andere is een grote misleiding. Conceptie, de staat  
van embryo, geboorte, kindertijd, jongelingschap, jeugd,  
middelbare leeftijd en dood hebben geen invloed op de  
ware mens. Doch de mens, onderhevig aan de invloed  
der guna's, identificeert zich in onwetendheid met deze  
gewenste of ongewenste staten, die voorzeker tot het  
lichaam behoren

en niet tot het Zelf. Enkeligen echter, die wijzer zijn en kennis verworven hebben, geven deze identificatie op en vinden het eeuwige leven.

Atman is de eeuwige getuige en staat even los van het lichaam als de waarnemer van de plant die hij ziet voortspruiten uit het zaad, tot volle wasdom en bloei komen en sterven.

De onwetende mens is niet in staat om het Zelf te kennen en te ervaren als losstaand van prakriti, en, misleid door zijn gebondenheid aan de guna's van prakriti gaat hij van geboorte naar dood, van dood naar geboorte. Zijn volgende geboorte wordt bepaald door zijn daden in het tegenwoordige leven - de daden die zijn karakter uitmaken. Wanneer zijn karakter overheerst wordt door sattva, bereikt hij een hogere geboorte, bijvoorbeeld van een deva of een wijze; overheerst rajas, dan keert hij terug tot de aarde als een asura of als mens; en wanneer tamas de overhand heeft, wordt hij geboren uit lagere schepselen. De guna's behoren tot de geest. Atman, hoewel zonder geboorte of dood, schijnt beïnvloed te worden door de guna's en het lijkt alsof hij geboren wordt of sterft; evenzo lijken de bomen, wanneer zij weerkaatst worden in het stromende water van een rivier, zich met de stroom mee te bewegen, of lijkt de grond mee te draaien wanneer het lichaam zich rondraait.

In waarheid zijn geboorte en dood en alle ondervindingen van het leven als een voortdurende droom voor Atman. Verdriet en ellende zijn zeker pijnlijk, hoewel zij tot de droomwereld behoren, en zij verdwijnen niet voordat wij ophouden met dromen. Evenmin komt deze droom van het leven tot een eind voor iemand wiens gedachten opgaan in voorbijgaande, zintuiglijke dingen. Daarom, o Uddhava, beheers de naar buiten gerichte zinnen. Beheers uzelf. Leer te mediteren over

Atman. Wanneer ge weet dat ge een zijt met God, zal de droom ophouden. Indien ge het hoogste goed wenst, moet ge evenwichtig zijn. Handhaaf uw gelijkmoedigheid zelfs wanneer ge in uiterste nood verkeert. Laat u niet van uw stuk brengen, zelfs niet wanneer men u bespot of kwaad over u spreekt. Vergeld nooit haat met haat, noch letsel met letsel. Wanneer ge het hoogste goed wenst, moet ge ernaar streven om uzelf te bevrijden van kwaad en onwetendheid.

*Uddhava:*

O, Gij ziel van het universum, het is waarlijk moeilijk om evenwichtigheid en innerlijke vrede te handhaven wanneer men bespot of beledigd wordt, of anderen onrechtvaardig over u spreken. Wees zo goed mij te onderwijzen opdat ik sterk zal zijn om mijn weg te vervolgen.

### *Hoofdstuk XVI* Het lied van de bedelaar

*Sri Krishna vervolgt:*

Het is inderdaad moeilijk om zijn innerlijk evenwicht te bewaren wanneer men gestoken wordt door harde woorden van slechte mensen. Zelfs pijlen die doordringen in de meest vitale delen van het lichaam veroorzaken nog niet zo'n pijn. Ik zal u een verhaal vertellen van een bedelaar, o Uddhava, die slecht behandeld werd door goddeloze mensen maar die alle beledigingen geduldig verdroeg:

Er leefde eens in Avanti een brahmaan die zeer rijk was en toch nog erg hebzuchtig, gierig en inhalig. Nooit verwelkomde hij een gast, of vriend, of familielid met zelfs maar een vriendelijk woord. Hoewel zijn



vrouw, zijn kinderen en zijn bedienden allen medelijden met hem hadden, verachtten zij hem toch. Hij potte zijn geld op en gebruikte het nooit om iets goeds te doen voor zijn vrienden of familie of zelfs niet om er zelf enig genot van te hebben.

Plotseling verloor hij al zijn opgepotte rijkdom en bezat hij ineens helemaal niets meer. Terwijl hij over zijn toestand nadacht, merkte hij dat hij bijne stikte van wroeging. Nu zag hij duidelijk de ijdelheid en vergankelijkheid van aardse schatten. Hij zei tegen zichzelf: 'Wee mij. Ik heb mijn leven verknoeid met als een dwaas te zoeken naar rijkdom, die slechts zelden geluk brengt. Hebzucht houdt niet op wanneer men in het bezit is van rijkdom; en iemand die veel bezit, leeft voortdurend in vrees en bezorgdheid dat hij het zal verliezen.

Diefstal, wreedheid, valsheid, pralerij, wellust, woede, trots, hoogmoed, tweedracht, vijandschap, wantrouwen, wedijver, en de drie soorten van genot - sex, wijn en spel - men zegt dat deze vijftien kwade dingen het gevolg zijn van rijkdom. Zelfs naaste familieleden veranderen in vijanden terwille van een onbeduidende som geld.

Wanneer men eenmaal deze menselijke geboorte heeft ontvangen, die de toegangspoort is tot Brahman en tot bevrijding - deze geboorte die zelfs de Goden begeren - en men, gekluisterd aan wellust en aan goud, geen gehoor geeft aan de roepstem van het oneindige, mist men zijn bestemming om het opperste goed te verwerven, en dan is een slecht einde onvermijdelijk.

'De kracht en energie die door de onwetenden bij het zoeken naar ijdele en onverdienstelijke rijkdom verkwanseld worden, zullen, wanneer zij met wijsheid geleid worden, tot de poort naar de vrijheid leiden. Hoe komt het toch dat zelfs zogenaamde wijze mensen van tijd tot tijd moeten lijden onder hebzucht? Waarlijk,

de wereld moet wel totaal misleid worden door een ondoorgrondelijke macht! De Heer die de belichaming is van alle goddelijke kwaliteiten, moet mij waarlijk goedgezind zijn, want Hij heeft gemaakt dat ik genoeg heb van de wereld - een toestand die fungeert als een boot waarmee een worstelende ziel de oceaan van leven en dood kan oversteken. Daarom zal ik mij voor de rest van mijn leven oefenen in soberheid en ik zal standvastig zijn in het wijden van al mijn bezigheden aan oefeningen voor de geest - deze oefeningen leiden tot het hoogste goed en zij zullen mij leren om alleen vreugde te scheppen in meditatie over het Zelf. Mogen de Goden, heersers der drie werelden, mij hun zegen schenken.'

Toen hij in zijn geest tot dit besluit was gekomen, slaagde de goede brahmaan van Avanti er in om de knopen in zijn hart te ontwarren en hij werd een bedelaar, rustig en kalm van geest. Met zijn geest, zintuigen en prana's onder controle, zwierf hij alleen over de aarde en betrad steden en dorpen slechts om wat voedsel te vergaren en niemand wist wie hij was. Wanneer zij de oude, haveloos uitzierende monnik zagen komen, waren er wel altijd goddeloze mensen die hem op velerlei wijzen beledigden en hem ook lichamelijk vaak letsel toebrachten. Doch hij verdroeg alle lichamelijke en geestelijke verwondingen in stilte, terwijl hij zijn innerlijk evenwicht bewaarde. Ondanks alle hinderpalen vervolgde hij met standvastigheid de weg van het goede. Voortdurend geplaagd en het slachtoffer van onrecht, zong hij voor zichzelf het volgende lied:

*'Niets verschaft mij ooit genoeg van pijn: noch de Goden, noch Atman, noch enige planeet, noch daden, noch het voorbijsnellen van de tijd.*

*Het is de geest, zo verklaren de geschriften, die de*

*enige oorzaak is van het lijden. Het is de geest die het rad van geboorte en dood in beweging zet.*

*Het is de geest die de modificaties van de guna's scheidt, waaruit de veelsoortige handelingen zoals witte, zwarte of rode, voortkomen. Onze volgende geboorte en leven worden bepaald door de aard van deze daden.*

*Het Zelf, verzonken in zijn eigen glorie, blijft, hoewel nauw verbonden met de geest, onberoerd door de veranderlijkheden der guna's. Het Zelf is de Heer en Heerser. Het is de getuige van alle gedachten. Alle ervaringen van de wereld worden er als in een spiegel in weerkaatst. Doch de mens identificeert zich met de geest en zijn modificaties, tracht zijn wensen en verlangens te bevredigen en raakt daardoor meteen gebonden.*

*Naastenliefde, het vervullen van zijn plicht, het naleven van morele en godsdienstige oefeningen en geloften, en het ontwikkelen van verdienstelijkheden - al deze dingen hebben slechts een doel, namelijk zelfbeheersing. De hoogste yoga is het beheersen van de geest.*

*Welk nut hebben naastenliefde en het naleven van andere goede dingen voor iemand wiens geest rustig is en onder controle staat? Maar ook, welk nut hebben naastenliefde en het naleven van andere goede dingen, voor iemand wiens geest verzinkt in stompzinnigheid en die niet probeert hem onder controle te krijgen?*

*Alle Goden worden beïnvloed door de geest, doch de geest staat nooit onder gezag van enige macht. <sup>1)</sup>*

*1) Volgens de Hindoe-mythologie staat elk zintuig en zintuiglijk orgaan onder gezag van een eigen godheid. De 'Goden' zijn zowel deze leidinggevende godheden, als de zintuigen en de zintuiglijke organen zelf.*

*Zelfs de yogi's weten dat de geest een vreselijke God is, sterker dan de sterkste. Hij die de geest onder gezag kan brengen, is inderdaad de God der Goden.*

*De onbeheerste geest is waarlijk een onoverwinnelijke vijand wiens aanvallen ondragelijk zijn en wiens wapens de meest vitale levenskrachten vernietigen. Er zijn mensen die, dwaas en onwetend als zij zijn, tevergeefs trachten andere personen en invloeden te bevechten in plaats van te proberen om deze vijand de baas te worden; zo krijgen zij vele vijanden, of vrienden of blijven onverschillig. Deze verblinde, dwaze mensen, die het lichaam (dat slechts een schepping van de geest is) zien als 'mij' en 'mijn', denken in hun onwetendheid: 'Ik ben zo en zo en die andere persoon is iemand anders'. Zo dwaalen zij rond in een eindeloze wildernis van verwarring en duisternis.*

*Zelfs wanneer ge denkt dat iemand anders u gelukkig of ongelukkig maakt, zijt ge in werkelijkheid noch gelukkig noch ongelukkig, want ge zijt Atman, de onveranderlijke hoogste geest. Uw gevoel van geluk of ellende wordt veroorzaakt door een valse identificatie van uw Zelf met het lichaam, dat wel aan verandering onderhevig is. Het Zelf is het ware Zelf in allen. Op wie zoudt ge vertoornd moeten zijn wanneer ge per ongeluk met uw eigen tanden op uw tong beet?*

*Wanneer ge denkt dat het de Goden zijn die u doen lijden, bedenk dan dat ge bij geen enkel lijden betrokken zijt, want ge zijt Atman, de onveranderlijke hoogste geest. Alle veranderingen behoren tot de zintuigen, die de enige zijn welke in beroering worden gebracht. Op wie zoudt ge boos moeten zijn wanneer een lid van uw lichaam het andere zou slaan?*

*Wanneer men Atman beschouwt als de oorzaak van geluk en ellende, dan kan men niemand daarvan be-*

*schuldigen want in dat geval moet Atman uitdrukking geven aan zijn eigen ingeboren natuur. Doch Atman, die zelf kennis, bestaan en geluk is, kan geen andere ingeboren natuur of kenteken hebben. Indien het lijkt of het zo is, is dit slechts een illusie, een drogbeeld. Hieruit volgt dat er geen genoeg en noch pijn bestaat. Op wie moet men dan boos zijn?*

*Indien de planeten de oorzaak zouden zijn van geluk of ellende, wat heeft Atman, die niet geboren wordt noch sterft, daarmee te maken? De planeten kunnen alles wat geboren wordt, beïnvloeden, en ook op elkaar invloed uitoefenen, doch Atman verschilt zowel van een planeet als van datgene wat geboren wordt. Op wie moet men dan boos zijn?*

*Wanneer men handelingen zou zien als de oorzaak van geluk en ellende, op welke wijze zouden zij dan invloed kunnen hebben op Atman? Handelingen hebben invloed op degene die ze uitvoert. Atman is niet degene die ze uitvoert, want Atman heeft genoeg aan zichzelf. Daarom kunnen handelingen als veronderstelde oorzaak van geluk en ellende, nooit invloed hebben op Atman. Op wie zou men dan boos moeten zijn? Kan het zijn dat het voorbijgaan van de tijd geluk en ellende veroorzaakt? Zelfs dan blijft Atman onaangedaan, want tijd bestaat alleen in de geest. De vlam van een vuur wordt niet beïnvloed door hitte, noch ijs door koude. Op wie zou men dan boos moeten zijn?*

*Waarlijk, in Atman is geen betrekkelijkheid, geen vreugde of verdriet, noch enige andere tegenstelling. Evenmin kan Atman die de guna's te boven gaat, door enige andere oorzaak beïnvloed worden. Het is het schijnbare zelf, het ego, dat ons een relatief bestaan voortvoert. De verlichte ziel is zonder vrees, want zij wordt niet in beroering gebracht door de veranderingen in geest of materie.*

*Dus moet ik mij oefenen in devotie tot het opperste Zelf, dat van oudsher de toevlucht van alle wijzen is. Dan zal ik waarlijk de eindeloze wildernis van onwetendheid oversteken door eerbewijs te brengen aan de voeten van de Heer van Liefde.'*

Dit was het lied dat deze wijze zong, die hoewel hij beledigd en verguisd werd door goddeloze mensen, zijn evenwicht behield en niet van de waarheid afweek. Er bestaat geen oorzaak buiten ons zelf voor de genoegens en de pijn van het leven. Alleen in een misleide geest kan vreugde of ellende binnendringen. Vrienden en vijanden en ook zij die noch het een noch het ander zijn, ja, dit hele relatieve bestaan zelf, is niets anders dan een schepping van de onwetende geest.

Daarom, mijn geliefde vriend, beheers uzelf op elk gebied, door uw gehele intellect op Mij in te stellen, en in Mij op te laten gaan. Dit is de essentie zelf van yoga.

## *Hoofdstuk XVII* De yoga van kennis

*Sri Krishna vervolgt:*

Nu zal ik u vertellen over de kennis die aan de wijzen uit oude tijden is geopenbaard en die, wanneer men haar verworven heeft, maakt dat men de waarheid als absoluut ziet en niet als een mogelijkheid van deze veranderlijke wereld en ook dat men zichzelf vrij weet van de onwetendheid waarin men de waarheid onderhevig zag aan relatieve en vergankelijke waarden.

In het begin, voordat er enig onderscheid tussen sub-

ject en object bestond, was er slechts een bestaan, Brahman alleen was, de Ene zonder tweede. Die tijd wordt de Kritayuga genoemd, het gouden tijdperk, toen de mensen geoefend waren in kennis en onderscheidingsvermogen en zich bewust waren van het ene bestaan. Dat ene bestaan, de absolute realiteit, de Brahman, die geest en spraak te boven gaat, werd in twee gedeeld, de Maya, of scheppende macht, en de bezitter van deze macht. Een van deze staat bekend als prakriti, hetgeen zowel oorzaak als gevolg is, en de andere wordt purusha genoemd, wiens natuur zelf licht is.

Ik ben purusha. Door Mijn wil rezen uit Mijn prakriti de guna's op: sattva, rajas en tamas. Deze bezaten in zichzelf de macht om te scheppen, waaruit Mahattattva, de universele intelligentie, tevoorschijn kwam. De universele intelligentie onderging een veranderingsproces en daaruit kwam het ego voort. Het is dit ego dat de oorzaak is van de illusie van verscheidenheid. Het ego, dat zuiver bewustzijn is, in materie weerkaatst, is drievoudig, sattva, rajas en tamas, die respectievelijk de oorzaak zijn van de ontwikkeling van de geest, de zintuigen en de fijne materiele deeltjes.

Voordat de substanties als materie verschenen, waren zij aanwezig in subtiele vorm, en tezamen vormden zij een ovale structuur, die op de wateren dreef. Ik woonde in die ovale structuur. Uit het middelpunt van Mijn wezen ontwikkelde zich een lotus, het zinnebeeld van het hele universum en daarin manifesteerde zich de zelfgeschapen Brahma. Brahma ontving mijn genade, en daar hem rajas was geschonken, schiep hij met de macht van zijn tapas de drie sferen, Bhu, Bhuva en Sva, tezamen met hun respectievelijke heersers. De Sva werd de verblijfplaats van de Goden; de Bhuva die van de geesten; de Bhu werd het rijk van

de stervelingen. De sferen boven de Sva werden het tehuis van de siddhas. Brahma bestemde de regionen onder de Bhū, de aarde, tot de verblijfplaats van de asuras en de nagas.

Handelingen gekarakteriseerd door de drie guna's leiden tot geboorten in een van de verschillende sferen. Goede, zuivere, deugdzaam daden leiden iemand tot hogere sferen en edeler geboorte. Doch zij die Mij geheel en al zijn toegewijd, stijgen boven alle sferen uit en komen meteen tot Mijn eigen wezen. Ik ben de tijd zelf en beschik over alle dingen en door Mij rijzen en zinken alle wezens in de wereld met al hun karma's in de stroom van de guna's. Alles wat tot bestaan komt, elk ding, hoe klein of onmetelijk groot ook, vederlicht of zwaar massief - alles heeft zijn oorsprong in purusha en prakriti. De substantie waaruit een ding tevoorschijn komt en waarin het weer oplost, is ook aanwezig in het tussenliggende stadium. Alleen die substantie is echt en waar. Verschillen daarin zijn slechts verschijningsvormen en dus vergankelijk en denkbeeldig.

Prakriti is de oorsprong van de materie van dit gemanifesteerde universum; purusha is de grondslag. Tijd is een onderdeel in de verschijningsvormen. Ik, Brahman, ben waarlijk alle drie. Voor het heil van de ziel blijven de verschillende verschijningsvormen optreden in een onafgebroken opeenvolging van oorzaak en gevolg, totdat het universum uiteindelijk ophoudt te bestaan, wanneer de Heer dat wenst. Dan gaat het universum, dat doordrongen is van Mij en dat het toneel is van geboorten en dood van ontelbaar vele en veelsoortige wezens, terug tot de staat van oplossing. Het keert terug tot Mij, Atman. Atman alleen is de absolute realiteit.

Evenals de opgaande zon de nachtelijke duisternis



verdrijft, evenzo verdrijft kennis van Atman alle misleiding.

### *Hoofdstuk XVIII*

## De werking van de guna's

*Sri Krishna vervolgt:*

O beste onder de mensen, nu zal Ik u vertellen over de werking en de gevolgen van de verschillende guna's in hun zuivere, onvermengde vorm. Luister aandachtig.

De kenmerken van sattva zijn: evenwichtigheid, zelfbeheersing, verdraagzaamheid, onderscheidingsvermogen, plichtsbetrachting, liefde tot de waarheid, mededogen, tevredenheid, vrijgevigheid, kalmte van geest, vertrouwen en eerbied, naastenliefde, een gevoel van schaamte bij slecht gedrag en nog meer van dergelijke deugden en bovendien het vreugde scheppen in de contemplatie van het goddelijke Zelf.

De kenmerken van rajas zijn: wellust, begeerten, twist, trots, hoogmoed, bidden voor zelfzuchtige doeleinden, verwaandheid, genot vinden in zintuiglijke dingen, uitlokken van ruzie en twist om eigen ijdelheid te voeden, roemzucht, anderen belachelijk maken, machtsvertoon en agressieve daden.

De kenmerken van tamas zijn: woede, hebzucht, liegen, wreedheid, bedelen, valse vroomheid, luiheid, twist-ziekte, smart, verblinding, neerslachtigheid, ellende, slaap, verwachting, angst en traagheid.

Luister nu naar de uitwerking van gemengde guna's.

Het idee van 'mij' en 'mijn' komt voort uit een meng-

sel van alle guna's. Alle omgang van de wereld van objecten door middel van de geest, de zintuiglijke organen en de pranas, is te danken aan een mengsel van de guna's. Wanneer iemand met toewijding zijn plicht vervult, rijkdom vergaart en geoorloofde verlangens bevredigt, staat hij onder invloed van een mengsel van de guna's. Hij verwerft vertrouwen, bereikt materiele welstand, wijdt zichzelf aan het familieleven, vervult trouw zijn plichten en hecht zich aan de wereld.

Degene die vooral evenwichtig en zelfbeheerst is, heeft sattva in zich. Degene die overheerst wordt door wellust en zelfzuchtige begeerten wordt beheerst door rajas. Degene die zich overgeeft aan woede, hebzucht, traagheid, angsten en andere slechte hartstochten, wordt beheerst door tamas.

Wanneer iemand Mij met devotie eert door zonder enig zelfzuchtig motief te werken, heeft hij een temperament dat men sattvisch kan noemen. Wanneer iemand Mij eert door voor zelfzuchtige doeleinden te werken, heeft hij een rajas-temperament. En wanneer iemand Mij eert terwijl hij anderen letsel aandoet, heeft hij een tamas-temperament.

De guna's - sattva, rajas en tamas - behoren tot de Jiva, de individuele ziel, en zij hebben geen invloed op Mij, het ware Zelf. Zij rijzen op in de geest en in de wereld der levende wezens raken de individuele zielen die zich daaraan hechten, gebonden.

Wanneer sattva, die zuiver en rustig en kalm is en die de macht bezit om te verlichten, de twee andere guna's overheerst, ontvangt een mens geluk, deugd en kennis. Wanneer rajas, die een mens tot actie aanspoort, hetgeen ook gehechtheid veroorzaakt en het begrip van veelvoudigheid doet ontstaan, tamas en sattva overheerst, wordt een mens actief, hij vindt rijk-

dom en roem, maar ook lijdt hij onder ellende. Wanneer tamas, die gekenmerkt wordt door luiheid en traagheid, en die een sluier van onwetendheid over iemands geest spreidt en maakt dat hij zijn onderscheidingsvermogen verliest - rajas en sattva overheerst, dan wordt zo iemand getroffen door verdriet en misleiding; hij leeft in een droom van valse hoop; hij wordt wreed en hij valt geestelijk in slaap.

Een opgewekt hart, beheerste hartstochten, een kalm lichaam, een onthechte geest - weet dat dit de uitwerkingen van sattva zijn. Sattva is de poort tot het realiseren van Mijn wezen.

Een rusteloos hart, onbeheerste hartstochten, een lichaam opgejaagd door de wens om te handelen en een onrustige geest - weet dat dit de kenmerken zijn van rajas.

Een lusteloos, gevoelloos hart, een doffe en onwetende geest, een ellendig en neerslachtig lichaam - weet dat dit de uitwerking is van tamas.

Wanneer sattva overheerst, is er grote verlichting; wanneer rajas overheerst, is er intense activiteit; en wanneer tamas overheerst, is er onherstelbare traagheid.

Sattva kan worden vergeleken met de staat van waakzaamheid, rajas met de droomstaat en tamas met de slaap. Turiya - het transcendentaal bewustzijn - is in alle drie staten aanwezig, en daar het identiek is met het Zelf, gaat het alle drie staten te boven. Sattva voert geleidelijk via steeds hogere geboorten opwaarts tot de sfeer van Brahma. Tamas leidt via lagere geboorten neerwaarts tot het plantenleven. Rajas heeft de uitwerking dat het iemand binnen de kring van menselijke geboorten houdt.

Wanneer bij het sterven sattva overheerst, gaat men naar hogere sferen; wanneer rajas de overhand heeft, keert men terug tot het menselijk niveau; en wanneer tamas overheerst, wordt de ziel gedegradeerd tot lagere bestaansorden. Doch zij die boven de guna's zijn uitgerezen, zullen Mij werkelijk bereiken.

Een sattvische handeling is een handeling die als een dienst aan Mij wordt verricht, zonder enig verlangen naar de vruchten ervan; werk, gedaan met een wens voor de vruchten ervan, is rajasisch. Wrede handelingen zijn tamasisch.

Hogere intellectuele kennis is sattvisch; kennis van de fysika is rajasisch; en kennis die eigen is aan het kind en de onwetenden is tamasisch. Volledige kennis van Mij, het goddelijke Zelf, gaat de guna's te boven. In een bos te leven temidden van de natuur is een sattvische manier van wonen; in een dorp of stad te leven is rajasisch; en in een speelhol te leven is tamasisch. Doch in Mij te leven gaat alle guna's te boven. Wie zonder gehechtheid handelt, is sattvisch; wie door gehechtheid verblind is, is rajasisch; en wie zich niet bekommert om de gevolgen is tamasisch. Doch iemand die zich geheel aan Mij heeft overgegeven, gaat alle guna's te boven.

Geloven in het Zelf is sattvisch; geloven in werk is rajasisch; geloven in oneerlijkheid is tamasisch. Doch geloven in dienstbaarheid aan Mij gaat de guna's te boven. Voedsel dat gezond, zuiver en gemakkelijk te verkrijgen is, is sattvisch; voedsel dat alleen maar smakelijk is, is rajasisch; en wat onzuiver en schadelijk is voor de gezondheid, is tamasisch. Geluk en vreugde die oprijzen uit het beschouwen van het Zelf zijn sattvisch, uit zintuiglijke objecten zijn zij rajasisch, en uit misleiding en traagheid zijn zij tamasisch. Doch het geluk dat direct voortspruit uit kennis van Mij, gaat de guna's te boven.

Zintuiglijke objecten, verbonden met tijd, ruimte, oorzaak, kennis, handeling, degene die handelt, geloof, staat en vorm staan onder invloed van de guna's. Om kort te gaan, alles wat men hoort, ziet, of opneemt in de geest en het intellect, is een verschijningsvorm van de guna's. De mens die gebonden is aan de guna's blijft onderhevig aan wedergeboorte volgens de wet van karma. Wanneer men de guna's te boven gaat - die niets anders zijn dan de manifestaties van de geest in verband met de wereld - en zichzelf met liefde aan Mij wijdt, zal men Mijn wezen bereiken en tot vrijheid komen.

Laat een wijs mens dan, gezegend als hij is met een menselijke geboorte die tot kennis en realisatie leidt, alle gehechtheid aan de guna's varen, en alleen Mij eer bewijzen. Laat hem, evenwichtig en met zelfbeheersing, zijn geest bevrijden van alle afleidende gedachten en alleen Mij eer bewijzen. Alleen door sattva te cultiveren zal hij rajas en tamas overwinnen. Laat hem dan, met een volkomen rustige en kalme geest sattva overwinnen door sattva zelf. Iemand die zo bevrijd is van de banden van de guna's, is bevrijd van het ego en komt tot Mij. Een mens, bevrijd van het ego, bevrijd van de banden der guna's, en dus ook bevrijd van de begrenzingen van de geest, vindt de volheid van het leven in Mij, de Brahman, het allesdoordringende zijn. Hij is niet langer onderhevig aan verleidingen die van buitenaf op hem af komen door zintuiglijke objecten noch door zorgelijke gedachten binnen in hem, die veroorzaakt worden door het dwalen van een rusteloze geest.

## Hoofdstuk XIX

### De vrije ziel

*Sri Krishna vervolgt:*

Waarlijk, wanneer iemand een menselijke geboorte heeft verkregen, hetgeen een weerspiegeling is van Mijn wezen, en wanneer hij zichzelf in liefde aan Mij heeft overgegeven, stijgt hij in zijn eigen wezen tot Mij op, tot het eeuwig gelukzalige, universele Zelf.

Hoe meer en standvastiger het licht van kennis in hem schijnt, des te meer wordt hij bevrijd van het valse idee van individualiteit - het ego. Hoewel hij temidden van de guna's leeft in deze objectieve wereld - hetgeen Maya is, een verschijningsvorm - hecht hij zich niet aan de objecten der guna's, de zintuiglijke dingen. Zo iemand heeft absolute vrijheid. Zijn hart is voor altijd met Mij verbonden. Hij is rustig en evenwichtig en beziet alles met gelijke ogen. Hij is aan niets gebonden, noch heeft hij enig ego; door boven de paren van tegenstellingen uit te stijgen, heeft hij vrede bereikt. Zijn gesprekken gaan over Mij en anderen die ernaar luisteren, worden gezuiverd. Want door over Mij te horen, verkrijgen zij geloof en worden ook aan Mij toegewijd. Wat blijft er nog over om te bereiken voor iemand die geleerd heeft Mij lief te hebben, Ik die Brahman ben - absolute gelukzaligheid en kennis, schatkamer voor alle gezegende eigenschappen? Zulk een mens is als een laaiend vuur, daar bij de sombere duisternis verdrijft en de onzuiverheden van hen die hem omringen tot as verbrandt. Iemand die Brahman heeft gerealiseerd, is de opperste toevlucht voor allen. Hij is als een sterk schip waarmee de stervelingen kunnen oversteken naar onsterfelijkheid. Zoals voedsel het leven in stand houdt, Ik, de ziel aller zielen, een toevlucht ben voor bedroefden en ge-

kwelden, en deugd de enige schat is in de toekomstige wereld - zo is ook een vrije ziel de toevlucht voor hen die bevrijding zoeken uit geboorte en dood. De zon verlicht hemel en aarde, doch de heilige verlicht het hart met het vuur van wijsheid. Hij is de ware vriend van de mens. Hij is Atman. Hij is waarlijk Mijn eigen Zelf.

## *HOOFDSTUK XX* Realisatie van God

*Sri Krishna vervolgt:*

Prijs niet het karakter en de handelingen van iemand, doch keur ze ook niet af. Kijk naar het hele universum als een uitwas van purusha en prakriti, en zie dat het een is met God. Hij die het karakter en de handelingen van anderen prijst of ze afkeurt, heeft zijn hart op het onwerkelijke gesteld, en daarom zal hij snel vervallen uit de spirituele staat, waarin men God in alles ziet. Zoals men, wanneer de fysieke zintuigen overmand zijn door slaap, het naar buiten gerichte bewustzijn heeft verloren, droomt of in uiterste vergetelheid verzinkt, zo zal men in deze tijdelijke wereld of de droom van een universeel leven dromen of, door alleen veelvuldigheid te zien, zich in duisternis en misleiding hullen. De tijdelijke wereld heeft geen absolute realiteit. Hoe kan er dan binnen haar grenzen enig absoluut goeds of absoluut kwaads bestaan? Alles wat door de tong wordt geuit of opgevat door de geest, heeft geen uiteindelijke realiteit. Hij die de Heer, Atman, het ene bestaan, het Zelf van het universum, realiseert, prijst noch laakt wie dan ook. Evenals de zon zonder onderscheid te maken, schijnt op alle wezens, kijkt hij met gelijke ogen naar alle wezens. Hij beweegt zich in de wereld als een vrije ziel, bevrijd van alle gehechtheid.

*Uddhava:*

O Heer, voor wie is dit universum tot bestaan gebracht? Het kan niet tot bestaan zijn gebracht voor Atman, want het Zelf is zelf-stralend, onveranderlijk, transcendent, zuiver; noch kan het tot bestaan zijn gebracht voor het lichaam, dat een stoffelijk object is, zonder intelligentie. Desondanks kan niemand ontkennen dat dit relatieve bestaan er is. Voor wie is het dan geschapen?

*Sri Krishna:*

Voor iemand zonder onderscheidingsvermogen en onwetend betreffende zijn ware Zelf, voor iemand die Atman met het lichaam identificeert en met de zintuigen en de pranas, schijnt dit relatieve bestaan, hoewel het geen realiteit heeft, werkelijkheid te zijn. Evenals men in een droom werkelijk bepaalde ondervindingen schijnt te ondergaan, evenzo houdt een onwetend mens, verzonken in begoocheling, schaduw voor werkelijke substantie.

Evenals een droom veel zorg en verdriet aan de slaper kan bezorgen, maar hem niet langer kan misleiden wanneer hij wakker wordt, zo voelt iemand die zich aan het ego vastklampt, verdriet, vreugde, angst, boosheid, hebzucht, verliefdheid en alle andere emoties, als ook de ervaringen van geboorte en dood, alle als echt en waar, maar zij misleiden hem niet langer wanneer hij Atman, het ware Zelf, kent.

De individuele mens is Atman, gevangen in en vereenzelvigd met het lichaam, de zintuiglijke organen, de pranas en de geest. De mens wordt gekarakteriseerd door zijn handelingen en zijn guna's. Met het voortgaan van de tijd, maakt hij de ronden van geboorte en dood mee. De geest, de spraak, de pranas, lichaam en handelingen, manifesteren verschillende vormen en karakters hoewel zij op zichzelf geen absolute realiteit hebben. Een wijs mens snijdt alle gehechtheid aan



deze dingen door met het zwaard van kennis, dat gescherpt is door toewijding aan zijn guru. Aldus bevrijd, zwerft hij over de wereld, waar het hem ook zint om te gaan.

Alleen datgene wat in het begin het bestaan was, en aan het einde ook bestaan zal zijn, en dat de enige oorzaak en schepper van dit universum is, alleen dat is absoluut bestaan. Hoe leert men deze waarheid kennen? Men leert het kennen door de Schriften te bestuderen, door gebruik te maken van de rede, door het beoefenen van soberheid en door directe spirituele ervaring en inzicht. Evenals goud bestaat voordat er een ornament van wordt gemaakt, blijft bestaan nadat de ornamenten weggesmolten zijn en bovendien in de tussenliggende vorm bestaat - waarin het onder verschillende namen van ornamenten zoals armbanden, halskettingen, ringen, enz. bekend staat - evenzo sta Ik in verband met het universum - Ik was, zal zijn en ben.

Alleen het transcendentale bestaan is werkelijkheid en waar. Dat bestaan is de reden en oorzaak van het bestaan van het universum, en blijft bestaan zelfs wanneer het universum ophoudt te bestaan. <sup>1)</sup> Datgene wat noch in het begin, noch aan het einde, doch alleen in het midden is, bestaat slechts in schijn; het is slechts naam en vorm. Waarlijk, de ondervinding die door het transcendentale bestaan veroorzaakt en tot verlichting wordt gebracht, en dat alles omvat, kan niet anders zijn dan dat bestaan zelf. Brahman bestaat bij zichzelf en is zelf-stralend. Het universum van veranderingen bestond in het begin niet, doch het schijnt zich nu als bestaand voor te doen door die

<sup>1)</sup> 'Wanneer dat straalt, straalt al het andere' (Katha-Upanishad) 'Hij is de prana van de prana, het oog van het oog' (BrihadAranyaka Upanishad).

macht van Brahman die bekend staat als rajas.

Schijn is geen werkelijkheid: leer dit van een wijze leraar. Neem uw toevlucht tot het pad dat tot kennis van Brahman leidt, ontdoe u van alle twijfels omtrent het Zelf, maak uzelf los van de zintuigen, de zetel van aardse wensen en verlangens en vind uw vreugde in het gelukzalige Zelf.

Zie het onderscheid tussen schijn en werkelijkheid. Atman, het Zelf, is de werkelijkheid, die verschilt van de schijn en ook van het lichaam, de zintuigen, de geest, het intellect, het ego, en de subtiele zowel als de grove elementen.

Voor een gerealiseerd mens, die Mijn wezen ten volle heeft leren kennen, maakt het geen verschil of de zintuigen - die uit de guna's voortkomen - naar binnen of naar buiten zijn gericht. Wat kan het de zon schelen of de wolken zich samentrekken of verspreiden?

Evenals ether onberoerd blijft door de veranderingen der seizoenen, zo blijft het onveranderlijke, onverwoestbare Zelf, dat iets anders is dan het ego, onberoerd door de uitwerking van sattva, rajas of tamas. Doch de mens, die zich identificeert met de guna's, is gekluisterd aan het rad van geboorte en dood.

Men moet het contact met dingen van deze wereld, die een schepping is van Maya, vermijden totdat gehechtheid, die een vlek is op de geest, door toewijding aan Mij verwijderd is. <sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Dit punt kan als volgt duidelijk worden gemaakt: Hoewel het waar is dat zich geen vlek kan vasthechten aan de altijd zuivere Atman, moeten wij niet denken dat wij maar kunnen handelen zoals ons dat in de zin komt. Voordat wij boven schuld en verdienste kunnen uitrijzen, moeten wij zuiverheid van hart verwerven door zelfbeheersing en onthouding te leren: dan pas kan Atman als de altijd zuivere worden gerealiseerd.

Evenals een ziekte, die niet op de juiste wijze is behandeld, keer op keer terugkeert en een plaag is voor de mens, zo blijven gehechtheid en neigingen, door gewoonten uit het verleden in de geest gevormd, een yogin plagen zolang zij niet geheel en al uitgeroeid zijn, en zij steken telkens weer hun kop op wanneer hij in contact komt met de wereld der objecten. Waarlijk, zelfs de deva's zijn afgunstig van een yogin, daar hij ernaar streeft boven hen uit te stijgen door Brahman te bereiken. Daarom trachten zij hem op allerlei manieren als hij niet oplet, op een dwaalspoor te brengen. Doch wanneer een yogin ten gevolge van opgezamelde neigingen, veroorzaakt door gewoonten uit het verleden, en ook door de subtiele invloed van de deva's, er niet geheel in slaagt ondanks zijn inspanning zijn hart van gehechtheid te bevrijden, zal hij in zijn volgende leven wel slagen en het doel van yoga bereiken. Zijn strijd en inspanning in dit leven zal in het volgende vrucht dragen.

Een onwetend en aan zijn lichaam gebonden mens, wordt beheerst door de door zijn vroegere daden gevestigde indrukken en neigingen en is gebonden door de wet van karma. Doch een wijs mens, die zijn wensen en verlangens het zwijgen heeft opgelegd, wordt niet beïnvloed door handelingen. Hij staat buiten de wet van karma. Daar zijn geest in Atman verblijft, wordt hij niet beïnvloed door de omstandigheden waarin hij leeft zelfs al blijft hij in het lichaam leven en hoewel zijn zintuigen zich tussen zintuiglijke voorwerpen blijven bewegen. Want hij heeft de ijdelheid van alle dingen leren inzien en ziet in alle verscheidenheid slechts een oneindige Heer. Hij gelijkt een mens die uit de slaap ontwaakt is en gemerkt heeft dat zijn droom slechts een droom was. Alleen in onwetendheid, voordat men verlichting heeft gevonden, schijnen de handelingen, die in hun verscheidenheid het werk zijn van de guna's, zich aan het Zelf vast te

hechten. Maar het oprijzen van kennis doet ze verdwijnen. Atman echter blijft onberoerd, want hij wordt noch door onwetendheid onzuiver gemaakt met daden, noch door kennis bevrijd van onzuiverheden. Atman zelf is eeuwig zuiver. Evenals de opgaande zon de duisternis verdrijft uit de ogen van de mens, en alles zichtbaar maakt wat tevoren verborgen was, evenzo verwijderd het tevoorschijn komen van kennis al het slechte uit het intellect van de mens en toont het Atman. Dan kent de mens zichzelf als Atman, en Atman als zichzelf. Atman straalt uit zichzelf en wordt niet geboren, is het bestaan zelf, en absolute kennis, het oog van het oog, de een zonder tweede. Atman gaat alle spraak te boven. Dankzij Atman vervullen alle lichamelijke krachten hun functies. Het eindige, veelsoortige universum kan niet apart en los van het oneindige Zelf bestaan. Het eindige komt voort uit oneindigheid. Het eindige te zien in het oneindige Zelf is een misleiding van de geest.

Dit zelf-bestaand Zelf moet door middel van yoga-oefeningen gerealiseerd worden. Wanneer het lichaam van een yogin, die het pad van yoga volgt, maar nog geen ware volgeling is, ziek mocht worden, moet hij zichzelf genezen door middelen als concentratie, ademhalingsoefeningen, juiste houding, soberheid, en mantra's, naast het gebruik van medicijn. Geestelijke ziekten zoals wellust, begeerten, egoïsme en ijdelheid, moet men genezen door over Mij te mediteren, door Mijn naam te zingen en door het dienen van grote leraren. Er zijn sommige misleide mensen die yogaoefeningen doen om gezondheid en voortdurende jeugd te verwerven, en de beheersing te verkrijgen over buitengewone machten. Maar de wijzen keuren dergelijke praktijken af. Zij zijn zonder enig nut, daar men nu eenmaal een sterfelijk lichaam heeft. Gezondheid en kracht moet men alleen nastreven als middel om Mij te dienen en tot Mij te komen.

De yogi die deze yoga toepast, zichzelf aan Mij overgeeft, en geen andere wens heeft dan Mij alleen, wordt nergens door gedwarsboomd. Hij is een geluk deelachtig dat nooit verflauwt.

### *Hoofdstuk XXI*

## Uddhava gaat naar Badarikasrama

*Uddhava spreekt tot Sri Krishna:*

Ik denk dat deze yoga uiterst moeilijk te volgen is voor iemand die zijn zintuigen niet in bedwang heeft. Vertel mij toch, bid ik U, in eenvoudige woorden hoe iemand op eenvoudige wijze het hoogste doel kan bereiken.

Vaak, o lotusogige, raakt een ziel die naar het goede streeft, bevangen door wanhoop. Want iemand die zich niet aan liefde voor U overgeeft, schiet vaak te kort in het vinden van rust en kalmte van geest en hij raakt soms uitgeput door de vruchteloze pogingen om dit te bereiken.

Daarom is het, o Heer van het universum, dat wijzen die de essentie van godsdienst hebben waargemaakt, met vreugde hun toevlucht zoeken aan Uw lotusvoeten, die onuitsprekelijke vreugde uitstorten. Zij kunnen niet gebonden worden door de onnaspeurlijke macht van Maya.

*O Gij, vriend van allen, Gij schenkt Uzelf waarlijk zonder enige reserve aan Uw toegewijden, die geen ander tehuis hebben dan U. Al stapelen Goden en engelen of de grote heersers der wereld kostbare schatten en kronen op aan Uw voeten, toch blijft Gij een vriend van de nederigen en eenvoudigen.*

*O Gij geliefde Heer, het Zelf van allen, Gij vervult alle*

*wensen van hen die hun toevlucht tot U zoeken. Hoe zou iemand liefde voor U kunnen weerstaan, wanneer hij ziet hoe Gij Uw minnaars liefhebt? De een wenst alleen werelds geluk en voorspoed, een ander wenst daar juist bevrijd van te zijn, Gij zijt een toevlucht voor beiden. Wie anders dan U zouden zij eer kunnen bewijzen? Wat is nog onbereikbaar voor hen die zelfs het stof aanbidden waar Uw voeten treden?*

*Van buiten zijt Gij de guru, van binnen het Zelf, Gij verwijderd de smetten op het hart, en openbaart Uw koninkrijk aan Uw toegewijden.*

*Niemand is in staat zijn schuld aan dankbaarheid aan U te voldoen. Alleen al gedachte aan Uw genade vervult het hart met eeuwig toenemende vreugde.*

*Sri Krishna:*

Nu zal Ik u vertellen welke geestelijke oefeningen gemakkelijk na te volgen zijn. Indien een sterveling deze oprecht volgt, zal hij waarlijk de onoverwinnelijke dood overwinnen.

Houd Mij steeds in uw herinnering, terwijl uw geest kalm en rustig is, en geef u, terwijl gij uw plicht nakomt als een dienst aan Mij, met hart en ziel aan Mij over; dan zult ge vreugde vinden in het volgen van Mijn weg. Leef in het gezelschap van heiligen, Mijn toegewijden en volg hun gedrag na. Zie Mij, de allesdoordringende Atman in uzelf en in het hart van alle andere wezens wanneer uw hart gezuiverd is.

O edele ziel, open uw goddelijk oog en beschouw en eer alle wezens als Mijzelf. Wijs is wie met gelijke ogen naar alle wezens kijkt, en de ene God, die in hen allen woont, in het hart van allen ziet. Hij die over Mijn goddelijke natuur mediteert, wetend dat die in ieder mens aanwezig is, wordt bevrijd van wedijver, van afgunst, van nijd en van het ego-bewustzijn. Iemand die Brahman heeft gerealiseerd, ziet Brahman

overal en in iedereen. Bezie alle wezens als Mijzelf, en richt in gedachten, in woord en daad uw gedrag daarnaar - dat is de beste manier om Mij te eren. Dat is wijsheid van de wijzen, en het inzicht van wie kennis bezit waardoor men nog in deze geboorte - dit illusoire en voorbijvlietende bestaan - zover kan komen dat men zelfs Mij, de ware en de eeuwige, bereikt.

Ik heb u de uitmuntende waarheid van Brahman verteld; wanneer een mens die kent, verdwijnen zijn twijfels en hij bereikt vrijheid. Ik geef Mijzelf vrijelijk aan een ieder die deze kennis volledig doorgeeft aan Mijn toegewijden, want daardoor deelt hij hen de opperste kennis mee. En zelf wordt hij gezuiverd door de lamp van kennis hoog te houden en Mij aldus aan anderen te openbaren. Bovendien raakt iemand die elke dag stil en kalm luistert naar de heilige en zuiverende waarheid over het Zelf, met eerbied in het hart en devotie voor Mij - evenmin gevangen in de slavernij van dit leven.

Vriend Uddhava, hebt gij nu een goed begrip gekregen van Brahman? Zijt ge vrij van verblindheid en verdriet? Voor iemand die werkelijk Brahman heeft leren kennen is er niets meer te leren. Iemand die zijn dorst heeft geleest met nectar taalt niet meer naar een andere drank. Wanneer een mens alle gehechtheid heeft opgegeven en zichzelf aan Mij overgeeft, realiseert hij zijn eenheid met Mij en bereikt hij onsterfelijkheid.

Toen Uddhava op deze wijze de weg van yoga had leren kennen, en hij geluisterd had naar al deze woorden van de stralende Sri Krishna, vulden zijn ogen zich met tranen van dankbaarheid en zijn stem stokte door een overweldigend gevoel van liefde. Met gevouwen handen, bleef hij zwijgend zitten. Hij voelde zich

uitzonderlijk gezegend, en nadat hij zijn gevoelens weer meester was geworden, beroerde hij de lotusvoeten van Krishna met zijn voorhoofd en sprak met gevouwen handen aldus:

*Uddhava:*

Alleen al uw aanwezigheid, o Heer van het universum, heeft de dwaling uit mijn hart gebannen. Kan de kilte en angst der duisternis zich van iemand meester maken die bij een vuur staat? Door Uw genade hebt Gij de lamp van kennis aan mij, uw dienaar, toegereikt. Hoe kan iemand die Uw genade kent, U verzaken en iemand anders zoeken? Gehoorzaamheid aan U, o grote yogin! en heb de goedheid mij, die mijn toevlucht bij U gezocht heb, te vertellen hoe mijn devotie aan Uw lotusvoeten kan toenemen.

*Sri Krishna:*

Ga, Uddhava, op Mijn gezag naar Mijn kluizenarij van Badarika, waar, alleen reeds door het aanschouwen van de Alakananda, de heilige rivier die aan Mijn voeten ontsprong, al uw zonden, o geliefde vriend, zullen worden weggewassen, en door in haar water te baden, of zelfs maar aan te raken, zult ge gezuiverd worden. Leef daar, gekleed in boomschors, u voedend met wortels en vruchten, en afkerig van genoegens, geduldig alle beproevingen dragend, rustig en evenwichtig, uw zinnen beheersend en met geconcentreerde geest, vol kennis en realisatie. Overwegend wat Ik u heb verteld en wat ge goed hebt geleerd en begrepen, richt ge uw spraak en geest op Mij en volgt Mijn weg. Zo zult ge de begrenzings van de drie guna's te boven komen en tot Mij, de opperste, komen.

Zo aangesproken door Hem aan wie te denken alleen al de misleiding van het aardse bestaan als bij toverslag verdwijnt, plaatste Uddhava, alvorens te vertrek-



ken, zijn voorhoofd aan Zijn lotusvoeten, en bevochtigde deze met tranen van liefde; want hoewel hij was uitgestegen boven genoeg en pijn, kromp zijn hart ineen van smart bij de gedachte dat hij gescheiden zou zijn van zijn geliefde Krishna. Slechts met de grootste inspanning kon hij zich ertoe brengen om Hem te verlaten. Tenslotte, ging hij weg, terwijl hij Krishna telkens weer groette, en de sandalen van de meester als een kroon op zijn hoofd zette. <sup>1)</sup>

Vervolgens reisde Uddhava, Sri Krishna in het binnenste heiligdom van zijn hart sluitend, naar Badarika, en door de leer van zijn guru, zijn enige vriend in het universum, te volgen, bereikte deze grote toegewijde eenheid met Hari, de Heer, de God van Liefde.

Hij die slechts met oprecht vertrouwen en liefde deze nectar van kennis proeft, die Sri Krishna, wiens voeten aanbeden worden door de meesters van yoga, over Uddhava uitstortte, bevrijdt zichzelf en de wereld met hem.

Ik buig mij neer en groet Hem die de schriften aan ons openbaarde, en die, om ons te bevrijden van de angst voor dood en geboorte, de essentie van kennis voor ons puurde uit de wijde zee van de Veda's, en die toen Zijn wijsheid aan Zijn dienaren schonk opdat zij ervan zouden drinken als van de levensbron; ik buig mij neer en groet dat oorspronkelijke, eeuwige en volmaakte wezen, dat bij iedereen bekend staat als Sri Krishna! Hem groet ik.

<sup>1)</sup> Deze handeling is symbolisch voor zijn nederige devotie.

## het twaalfde boek

De Suta vertelt over het gesprek betreffende onsterfelijkheid dat plaats vond tussen Suka en Koning Parikshit, en over Koning Parikshits dood.

### *Hoofdstuk I*

### Suka onderwijst Parikshit in goddelijke wijsheid

*Suka tot koning Parikshit:*

O koning, gezegend zijn zij die mediteren over de God die in allen woont, want zij zullen gezuiverd worden. Gezegend zijn zij die God aanbidden in het heiligdom van hun hart, die Zijn naam bezingen, en tot Hem bidden, en Hem lofzangen zingen, want zij zullen gezuiverd worden van alle smet. Evenals goud van de droesem wordt gescheiden door vuur, zo wordt ook het hart van de mens van slechte begeerten gezuiverd door meditatie over de alles-doordringende Heer die in ieders ziel woont.

O koning, het is niet waar dat gij ooit zult sterven. Het is een angst die alle grond mist. Heb daarom moed. Alleen het lichaam heeft een begin en een eind. Gij gaat het lichaam te boven en zijt groter dan dat. Voor u is er geen dood.

Gij zijt onsterfelijk, niet zoals het zaad leeft in de boom, noch zoals een man in zijn kinderen en kleinkinderen leeft, doch in uw eigen Zelf, als een wezen dat iets anders is dan het lichaam - even verschillend

als het vuur van het hout dat het verbrandt. Atman, afgescheiden van het lichaam, is zonder geboorte en dood. Gij gaat de dood te boven en zijt onveranderlijk. Weet onderscheid te maken en ken uw eigen ware Zelf. Denk na over het Zelf, het alles doordringende bestaan. 'Ik ben de opperste Brahman': mediteer hierover en realiseer uw eenheid met God. De dood kan u geen kwaad doen. Plaats uw voet op de dood.

Suka, de kenner van Brahman, onderwees deze wijsheid van God aan koning Parikshit. Toen de koning hiernaar geluisterd had, knielde hij neer voor Suka, en zei met gevouwen handen:

Meester, gezegend ben ik. Ik ben u dankbaar. Uit de vriendelijkheid van Uw hart hebt Gij mij de opperste welwillendheid en mededogen geopenbaard voor de mensen, die lijden onder de ellende van de wereld. Gij hebt mij de heilige schrift geopenbaard die over goddelijke glorie spreekt en over goddelijke liefde en goddelijke kennis. Nu vrees ik de dood niet meer, want Gij hebt mij de weg getoond naar het rijk van Brahman, waarin vrees niet bestaat. Ik heb geleerd wat nodig is om te weten. Met uw genade zal ik nu mijn zinnen beheersen en mijn geest met al zijn begeerten en ambities concentreren op de lotusvoeten van Sri Krishna, de avatara die ik heb verkozen, de deur die tot een visioen van God leidt en tot eenheid met Brahman, het allesdoordringende bestaan. Ik ben bevrijd van alle misleiding en stevig ben ik gevestigd in kennis. Gij hebt mij de weg tot het opperste goede getoond.'

De zuivere, eeuwig vrije, wijze Suka nam nu, samen met de andere heilige mannen van de bijeenkomst, afscheid van de koning. Koning Parikshit zat met zijn gelaat naar het noorden gericht aan de oever van de

heilige rivier de Ganges. Hij, de grote yogi, bracht zijn woelige zinnen tot rust en raakte diep verzonken in meditatie over zijn verkozen avatara, de ziel aller zielen. Tenslotte werd zijn bewustzijn bevrijd van het lichaam en zijn geest verenigde zich met Brahman.

De vloek van de jonge brahmaan - dat de koning zou sterven aan een slangenbeet - zou nu spoedig bewaarheid worden. Het uur was aangebroken dat de koning zijn lichaam zou opgeven en absolute vrijheid zou bereiken. Toen verscheen, overeenkomstig de voorspelling, Takshaka, de koning der slangen en goot zijn gif in het lichaam van de koning, dat daarop weer uiteenviel in de elementen waaruit het was ontstaan.

## epiloog

De Suta besloot zijn uiteenzetting van de Bhagavatam aan de wijzen in het bos met de volgende woorden:

Eeuwig nieuw en eeuwig inspirerend is de leer van de heilige Bhagavatam. Meditatie over het goddelijke leven van Sri Krishna is verheffend; het doet de zorgen en het verdriet van het leven als bij toverslag verdwijnen en leidt iemand tot realisatie van de God van Liefde. Zijn naam te zingen maakt iemand heilig. Sri Krishna zuivert het hart, verdrijft het kwaad, voedt ware liefde en opperste wijsheid.

O gij heilige mannen, de beste en edelste onder de mensen zijt gij, want binnen het heiligdom van uw hart mediteert gij voortdurend over Hem en aanbidt Hem die de ziel aller zielen is. Nu ik naar deze heilige kluis ben gekomen en in uw heilige gezelschap vertoef, herinner ik mij de waarheid van God die ik rechtstreeks hoorde van de lippen van Suka tijdens de bijeenkomst van heilige mannen voor koning Parikshit.

Deze Bhagavatam die ik getrouw aan u heb naverteld is de essentie, de kern van de Vedanta. Iemand die met devotie luistert naar de leer of haar zelf leest, wordt bevrijd van alle kwaad en wordt onderwezen in wijsheid. Deze Bhagavatam is zeer geliefd bij hen die God liefhebben. Ze wordt met zeer veel eerbied bestudeerd door de kenners van Brahman. De waarheden die ze bevat zijn waarlijk zuiver; en zij zuiveren allen die zij beroeren!

In het begin der tijden werden de waarheden die daarin voorkomen geopenbaard aan Brahma, de eerstgeborene. Brahma verlichtte Narada en Vyasa met de lamp van kennis. Vyasa ontstak het vuur der waarheid in het hart van zijn zoon Suka, de grote yogi. Suka droeg het heilige licht verder tot koning Parikshit.

Mogen wij mediteren over Brahman, de zuivere, onsterfelijke, zonder leed, en bron van alle verlichting! Wij buigen ons neer voor Sri Krishna, de God van Liefde! Wij groeten Suka, de prins der yogi's!

OM

SHANTI  
(vrede)

SHANTI  
(vrede)

SHANTI  
(vrede)

# woordenlijst

## AGNI

1. Vuur. 2. Vuurgod. 3. Een van de Goden die heer is over de zintuigen, vnl. het gezichtsvermogen.

## AJNA

Het centrum van spiritueel bewustzijn achter de ruimte tussen de wenkbrauwen.

## ANAHATA

Het centrum van spiritueel bewustzijn in het hart.

## ASRAMA

1. Een plaats voor spirituele retraite.
2. Een levensfase - van leerling, huisvader, kluizenaar en van monnik.

## ASHTANGA YOGA

Het pad van rajayoga, bestaande uit acht stappen: 1. Het beoefenen van de vijf deugden: niet liegen, niet doden, niet vervalsen, niet vergaren en niet stelen; 2. Regulerend gedrag van uiterlijke en innerlijke zuiverheid, tevredenheid, soberheid, studie en zelfovergave aan God; 3. Houding; 4. Beheersing van de levensenergie en ademhalingsoefeningen; 5. Het terugtrekken van de zintuigen van de zintuiglijke objecten; 6. Concentratie; 7. Meditatie; 8. Opgaan in het bewustzijn van God.

## ASURA'S

Demonen, die in voortdurende vijandschap leven met de Goden, de deva's.

#### ATHARVA

Een van de vier Veda's, bevat o.a. magische spreuken.

#### ATMAN

Het Zelf van de mens, zijn diepste wezen, dat een is met God.

#### AVADHUTA

Bedelend.

#### AVATARA

Een manifestatie van God als mens - bijvoorbeeld Rama, Krishna, Christus.

#### AVIDYA

De sluier van onwetendheid, die het innerlijke Zelf verborgen houdt.

#### AVIDYA-MAYA

De kracht van onwetendheid, zie avidya en maya. Het universum in zijn ongemanifesteerde staat d.w.z. de materiele oorzaak van het universum, bestaande uit drie krachten, guna's genaamd.

#### BHAGAVAN

1. God. 2. Naam voor een avatara.

#### BHAKTI

Liefde, devotie.

#### BHAKTI-YOGA

De weg van devotie.

#### BHARATAVARSHA

Het land ten zuiden van de Himalaya, India. Zie ook varsha.

#### BHU

De aarde.



BHUVA

De atmosfeer.

BRAHMA

De Schepper, samen met Vishnu en Siva de drie grote Goden van het Hinduïsme vormend.

BRAHMALOKA

De hemel van Brahma.

BRAHMAN

God in zijn onpersoonlijke, absolute aspect.

BRAHMAAN, BRAHMIN

1. De hoogste der vier varna's (kasten) van de Hindu's. 2. Een lid van deze kaste, zie varna.

DEVA'S

Goden, hemelse wezens.

DHARMA

1. Plicht, taak, rol. 2. Deugde, moraal. 3. Wet, leefregel.

DVIJA

Een 'tweemaal-geborene'. Iemand van de hoogste drie kasten, die het upanayana-ritueel heeft ondergaan.

GANDHARVA'S

Hemelse zangers en musici, die in Indra's hemel wonen.

GAYATRI MANTRA

Heilig vers uit de Rigveda, een geliefd gebed van vele Hindu's:

Tat savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yo nah prachodayat

(Rigveda III, 62, vs 10).

Zoals de zon nog voor zonsopgang  
Verlangt haar stralen uit te zenden  
Laat ons zo onze geest doen rusten  
Op het goddelijke licht der waarheid  
Moge dat onze intelligentie tot leven wekken.

#### GOPI

Herderinnetje. In vrindavana waren de gopi's de speelgenoten van Krishna.

#### GUNA

Er zijn drie guna's: sattva, rajas en tamas. Dit zijn krachten of substanties, die prakriti of avyakta vormen, de materiele oorzaak van dit universum van geest en materie. De guna's zijn daarom de samenstellende factoren van ieder voorwerp, inclusief de menselijke geest. Psychologisch komt sattva tot uitdrukking als kalmte, zuiverheid en rust; rajas als hartstocht, rusteloosheid en agressieve activiteit; tamas als domheid, luiheid, tegenzin. Soms is de ene guna overheersend, dan weer een andere. Een mens is welwillend of kwaadwillend, rustig of rusteloos, actief of lui, heilig of kwaadaardig, afhankelijk van de guna, die overheerst. Maar hij kan door zijn daden en gedachten elk van de guna's doen groeien. Er wordt gezegd dat tamas te boven gekomen kan worden door het cultiveren van rajas en dat rajas te boven gekomen kan worden door het cultiveren van sattva. Het uiteindelijke doel is boven de sattva uit te stijgen en de Atman te bereiken, die los staat van de guna's en er boven staat.

#### GURU

Geestelijke leraar, die de techniek van meditatie leert en haar geheimen.

#### HAMSA

1. Zwaan of gans, symbool van zuiverheid en van:
2. Het Zelf.

HARA

Naam voor Siva als vernietiger.

HARI

Naam voor Vishnu, Krishna: Hij die de harten van de mensheid steelt.

INDRA

De koning onder de Goden.

ISHTAM

De vorm die een toegewijde van de Heer zich kiest om de Heer te dienen.

JANA LOKA

Een van de zeven werelden, die waar de zonen van Brahma en andere heiligen leven.

JAPAM

Het herhalen van een heilige syllabe (een naam van God), zoals geleerd van een guru.

JATISMARA

Iemand die geboren is met de herinnering aan vorige belichamingen.

JINA

Iemand die zijn geest in bedwang heeft en dus beheersing over zichzelf heeft.

JIVA

Een individu - het Zelf in verbinding met geest, zintuigen en lichaam.

KARMA

1. Handeling, daad. 2. Resultaat van een handeling. 3. De wet van oorzaak en gevolg, werkend op het mentale en merele niveau.

KESAVA

Krishna.

## KINNARA

Een halfgod met een menselijk lichaam en een paardenhoofd, in dienst van Kubera als hemelse koorzanger en musicus.

## KRITA YUGA

Gouden Tijdperk.

## KSHATRIYA

1. Kaste van de krijgslieden. 2. Een lid van deze kaste.

## KUSA

Heilig gedroogd gras.

## LOKA

1. Een deel van het universum. Volgens de Hindu's is het universum samengesteld uit verschillende loka's, waarvan elk door een andere orde van schepselen wordt bevolkt. 2. Gezichtspunt, standpunt.

## MAHAT

Kosmische intelligentie, een product van de guna's.

## MANIPURA

Het centrum van spiritueel bewustzijn gelegen in de solar plexua (bij de navel).

## MANTRAM

Een heilige naam van God om op te mediteren.

## MANU

1. Mens, man. 2. De eerste mens in een nieuw tijdperk. 3. Samensteller van de dharma (wetgever).

## MANVANTARA

Tijdperk van 306.720.000 jaar, de laatste beginnend na de zondvloed.

## MAYA

1. De kracht van God, die de schepping voortbrengt, in stand houdt en weer oplost. 2. Spirituele onwetendheid, die overheerst. Alleen de verlichte zielen zijn hier bovenuit gestegen. 3. Dat wat vergankelijk is.

## MUNI

1. Ziener. 2. Denker, wijze.

## NARA-NARAYANA

Krishna, de incarnatie van Vishnu.

## NIYAMA

Tweede voorbereidende stap van raja-yoga, zie ashtanga-yoga.

## PITRI'S

De zielen van de voorouders en de vergoddelijkte aartsvaders van de mensheid, die een bepaald deel van de hemel bewonen, of volgens andere bronnen, de sfeer van de maan.

## PRAKRITI

De eerste natuur, zie guna.

## PRANA

Levensenergie.

## PRANAYAMA

De beheersing van de vitale energie d.m.v. ademhalingstechniek, zoals geleerd in de yoga-filosofie.

## PRARABDHA

Dat deel van de indrukken, opgedaan door handelingen in vorige belichamingen, die hun uitwerking beginnen te hebben op de omstandigheden in het huidige leven.

PRATYAHARA

Het terugtrekken van de geest van de zintuiglijke objecten.

PURA

1. Stad. 2. Lichaam.

PURUSHA

Het Zelf, hij die in dit lichaam woont.

RAJAS

De kwaliteit van actie, zie guna.

RAJASA

Met de aard van rajas.

RAJASIKA

Met de aard van rajas ('rajasisch').

RAKSHASA

Demon.

RIK

1. Hymne. 2. Een van de vier Veda's, bevat hymnen.

RISHI

Ziener.

SAHASRARA

Het centrum van spiritueel bewustzijn bovenin het hoofd.

SAMA

Een van de vier Veda's, bevat zanginstructies.

SAMADHI

Transcendentale bewustzijnstoestand.

## SAMKHYA

1. Spirituele kennis. 2. Naam van een van de zes orthodoxe filosofische systemen van India.

## SANNYASA

1. De eed van volledige verzaking. 2. De vierde levensfase, zie asrama.

## SANNYASIN

Iemand die in een stadium van volledige ont-hechting verkeert.

## SATTVA

De kwaliteit van helderheid, zie guna.

## SATTVIKA

Met de aard van sattva ('sattvisch').

## SATYA LOKA

De verblijfplaats van Brahma - de hoogste der werelden.

## SATCHIDANANDA

Absoluut bestaan, absolute kennis en absolute vreugde - betrekking hebbend op God in zijn absolute, onpersoonlijke aspect.

## SAKTI

1. De kracht van God. 2. De goddelijke Moeder.

## SIVA

1. Het absolute Goede. 2. Een van de Goden van de Hindu drieenheid. God als wet en als de grote Oplosser, zie Brahma en Vishnu.

## SUDRA

1. De laagste der vier Hindu varna's (kasten). 2. Iemand uit deze kaste.

SIDDHA'S

Halfgoden, die de streek tussen de aard en de zon bewonen.

SPHOTA

Logos.

SRIMAD

Vol van de Heerlijkheid en Glorie van God.

SUSHUMNA

Het kanaal in het centrum van de ruggegraad, waar in een toestand van extase de spirituele energie doorheen vloeit.

SVA

Ruimte - het deel van het universum tussen de zon en de poolster.

TAMAS

De kwaliteit van duisternis, zie guna.

TAMASA

Met de aard van tamas.

TAMASIKA

Met de aard van tamas ('tamasisch').

TAPAS

Onthouding, meditatie.

TURIYA

Transcendentaal bewustzijn.

VAIKUNTHA

Hemel - de verblijfplaats van Vishnu.



## VAISYA

1. De kaste der handelaren. 2. Iemand uit deze kaste.

## VARNA

Kaste. De vier afdelingen van de maatschappij, bestaande uit brahmanen, de priesters en leraren, kshatriya's, de strijders en landsbestuurders, de raisya's, de boeren en handelaren en de sudra's, de dienaren.

## VARSHA

Land, landstreek. De landen Ketumala, Harivarsha, Bhadrasva, Ramyaka, Hiranmaya, Kimpurusha, Uttarakuru en Bharatavarsha liggen door gebergten gescheiden rondom de hoogvlakte van Tibet, Ilavrita.

## VIDYADHARA'S

Halfgoden, belichaamd in Lucht.

## VIDYA MAYA

De kracht van het Goede, die de mens tot bevrijding leidt.

## VINA

Een muziekinstrument met stalen snaren, die gespannen staan over een lange greepplank op twee kalebassen.

## VISHNU

God in Zijn aspect van Heerser en Onderhouder van het universum, zie ook Brahma en Siva.

## VISUDDHA

Het centrum van spiritueel bewustzijn, gelegen achter de strot, keelcentrum genoemd.

## UPANAYANA

Inwijdingsceremonie, waarbij het kind binnentreedt in een van de drie hoogste kasten, de heilige draad en een mantra ontvangt. Het betekent geleid worden tot het Zelf en geldt als een wedergeboorte, zie dvija.

## YAJUR

Een van de vier Veda's, bevat offerspreuken.

## YAMA

De praktijk van de deugden: geweldloosheid, waarheidsgetrouwheid, niet-stelen, zelfbeheersing en vrijheid van begeerte; zie ashtangayoga.

## YOGA

1. Vereniging met God. 2. Weg tot vereniging met God. 3. Klassieke Indiase filosofische school volgens het systeem van Patanjali, zie ashtangayoga.

## YOGA-MACHT

Occulte vermogens. (Boek II, hfst. 9).

## YOGI, YOGIN

Iemand die de weg van yoga volgt.

## YUGA

Tijdperk. Er zijn vier Yuga-tijdperken die elkaar opvolgen. In elk volgend tijdperk is het bewustzijn van de mens met een kwart afgenomen. We leven nu in het laatste tijdperk, de kali yuga of het ijzeren tijdperk. (Boek I, hfst. 3).