



Tattva Gitā

sannyasin anamika

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. © Copyright 2026 – Sannyasin Anamika

Tattva Gita



Sannyasin Anamika

Inleiding

De Tattva Gita behoort tot de kleine, stille parels van de Sanskrietliteratuur. Ze is geen deel van een groot epos, geen hoofdstuk uit een mythologische vertelling, en geen stem van een bekende held. Het is een monastieke tekst, ontstaan in de sfeer van innerlijke verzaking en stille contemplatie — een boekje dat niet wil onderwijzen, maar wil ontsluiten.

Het woord Tattva betekent essentie, waarheid, dat wat werkelijk is. De Tattva Gita is daarom geen leerboek, maar een wegwijzer naar de kern: het Zelf dat vrij is van vorm, beweging en verandering. De verzen spreken niet over goden, rituelen of plichten, maar over de innerlijke helderheid die verschijnt wanneer de geest tot rust komt.

De oorsprong van de tekst is niet met zekerheid te bepalen. Traditioneel wordt ze toegeschreven aan een onbekende wijze uit de vroege monastieke tradities — een tijd waarin spirituele kennis niet werd geclaimd, maar doorgegeven als een stille stroom. Symbolisch kan men zeggen dat de Tattva Gita stamt uit de periode waarin de mens leerde

luisteren naar het innerlijke licht in plaats van naar uiterlijke autoriteit. In die zin is ze tijdloos: een stem die even goed vandaag kan spreken als duizenden jaren geleden.

Het doel van dit boekje is eenvoudig: de lezer uitnodigen om de essentie van het Zelf te herkennen, niet door inspanning, maar door stilte. De verzen zijn kort, helder en direct. Ze vragen geen geloof, geen filosofische voorkennis, geen rituele achtergrond. Ze vragen alleen een open hart en een bereidheid om te luisteren naar wat altijd al aanwezig was.

Dit boekje is bedoeld voor wie verlangt naar eenvoud, innerlijke rust en een directe ervaring van waarheid. Voor wie de drukte van de wereld wil laten zakken en de eigen kern wil zien. Voor wie voelt dat spirituele groei niet ontstaat door meer te verzamelen, maar door minder vast te houden.

Moge deze Tattva Gita een stille metgezel zijn op jouw weg — een zachte herinnering dat de waarheid niet ver weg is, maar in het centrum van jouw eigen bewustzijn.



Vers I

तत्त्वं ज्ञेयम् आत्मनः स्वरूपं प्रकाशते।

Tattvaṁ jñeyam ātmanah svarūpaṁ prakāśate.

Tattvaṁ – het wezen, jñeyam – dat wat gekend moet worden, ātmanah – van het Zelf, svarūpaṁ – ware vorm, eigen aard, prakāśate – straalt, openbaart zich, wordt zichtbaar.

Vertaling

“De ware aard van het Zelf — het Wezen dat gekend moet worden in zijn ware vorm, in Zijn eigen aard — straalt, openbaart zich en wordt zichtbaar.”

Betekenis

Dit vers beschrijft het begin van inzicht: niet door zoeken buiten jezelf, maar in zichzelf waar het Zelf zich onthult. Het “Tattva” (Essentie) is geen object van kennis, maar een innerlijke herkenning — het moment waarop bewustzijn zichzelf herkent als Licht.

Kernboodschap

Wanneer de zoeker zich naar binnen keert, begint het wezen van het Zelf in hem te stralen — kennis wordt licht.



Vers II

ज्ञानं चित्तस्य शुद्धेः कारणं भवति

Jñānaṁ cittasya śuddheḥ kāraṇaṁ bhavati

Jñānaṁ — kennis, inzicht, cittasya — van de geest, het innerlijk bewustzijn, śuddheḥ — van zuiverheid, helderheid, kāraṇaṁ — oorzaak, bron, bhavati — wordt, is, ontstaat.

Vertaling

“Inzicht zuivert de geest en maakt de innerlijke bron terug helder zichtbaar.”

Betekenis

Terugkeer naar de innerlijke bron gebeurt niet door dogma en rituelen, maar is het gevolg van helder inzicht. Wanneer het bewustzijn werkelijk begrijpt, niet intellectueel, maar existentieel, wordt de geest vanzelf stil, helder en transparant.

Kernboodschap

Ware kennis zuivert de geest; helderheid is het natuurlijke gevolg van inzicht.



Vers III

चित्ते शान्तिः आत्मज्ञानस्य फलम् उच्यते।

Citte śāntiḥ ātmajñānasya phalam ucyate.

Citte — in de geest, śāntiḥ — vrede, rust, stilte,
ātmajñānasya — van het kennen van het Zelf,
phalam — vrucht, resultaat, ucyate — wordt gezegd,
wordt genoemd.

Vertaling

“Wanneer het Zelf wordt herkend, wordt de geest stil. Innerlijke vrede is de vrucht van het kennen van het Zelf.”

Betekenis

Vrede kun je niet afdwingen door wilskracht, discipline of techniek. Vrede ontstaat vanzelf wanneer het bewustzijn zijn eigen aard ontdekt en niet langer bedekt wordt door onrust, verlangen of angst. De geest wordt stil omdat hij niets meer hoeft te zoeken.

Kernboodschap

Vrede is de natuurlijke vrucht van Zelfkennis; wanneer je thuiskomt in jezelf, wordt de geest vanzelf stil.



Vers IV

अविद्या बन्धस्य मूलं इत्युक्तं मुनिभिः।

Avidyā bandhasya mūlaṁ ity uktam munibhiḥ.

Avidyā — onwetendheid, niet-zien, bandhasya — van gebondenheid, innerlijke verstrikking, mūlaṁ — wortel, oorsprong, iti — aldus, zo, uktam — gezegd, verklaard, munibhiḥ — door de wijzen, de zieners.

Vertaling

“De wijzen hebben verklaard dat de wortel van innerlijke gebondenheid onwetendheid is.”

Betekenis

Dit vers wijst naar een oeroud inzicht: gebondenheid ontstaat niet door omstandigheden, mensen of het leven zelf — maar door het niet-zien van de ware aard van het Zelf.

Zolang de sluier van onwetendheid aanwezig is, blijft de geest verstrikt, zoekend en onrustig. Wanneer onwetendheid verdwijnt, blijkt dat de sluier van gebondenheid nooit werkelijk heeft bestaan.

De wijzen benadrukken hiermee dat bevrijding ontstaat door helder zien.

Kernboodschap

Gebondenheid ontstaat door niet-zien; wanneer inzicht ontwaakt, valt de sluier vanzelf weg.

Vers V

वैराग्यं मोक्षमार्गस्य द्वारम् इति विदुषाम् मतम्।

*Vairāgyaṁ mokṣamārgasya dvāram iti viduṣāṁ
matam.*

Vairāgyaṁ — onthechting, vrij-zijn van gehechtheid,
mokṣamārgasya — van het pad naar bevrijding,
dvāram — poort, toegang, ingang, iti — aldus, zo,
viduṣāṁ — van de wijzen, de kenners, matam —
mening, inzicht, visie.

Vertaling

“De wijzen zeggen dat vrij zijn van gehechtheid de poort naar bevrijding is.”

Betekenis

Men dient tot inzicht te komen dat bevrijding begint bij loslaten, geen koude afstand zonder mededogen, maar een warme helderheid waarin niets je nog gevangenhoudt. Men dient geen afstand van de wereld te doen, maar zich niet vastklampen aan wat komt en gaat. Wanneer de geest niet langer grijpt naar ervaringen, ideeën, verlangens of identiteiten, wordt het pad naar innerlijke vrijheid vanzelf zichtbaar.

Kernboodschap

Onthechting opent de poort naar vrijheid; wie zich niet meer vastklampt, aan ervaringen, ideeën, verlangens of identiteiten wordt vanzelf vrij.



Vers VI

मनः संयमः साधनानां प्रथमं इति कथ्यते।

*Manah saṁyamah sādhanānām prathamam iti
kathayate.*

Manah — de geest, het denken, saṁyamah — beheersing, verzameling, innerlijke discipline, sādhanānām — van de oefeningen, van de middelen tot spirituele groei, prathamam — het eerste, het begin, de basis, iti — aldus, zo, kathayate — wordt gezegd, wordt verklaard.

Vertaling

“Er wordt gezegd dat om je geest te beheersen je dient te beginnen bij de basis van spirituele groei: oefenen in innerlijke discipline.”

Betekenis

Alle spirituele oefeningen — meditatie, contemplatie, studie, stilte — worden pas vruchtbaar wanneer de geest niet voortdurend wegstroomt naar afleiding, verlangen of onrust, maar de focus legt op innerlijke gerichtheid. Onderdrukking van de geest wordt afgeraden.

Wanneer de geest niet meer versnipperd is, wordt elk spiritueel middel krachtig en effectief, helder en eenvoudig.

Kernboodschap

Een beheerste geest is de poort tot alle spirituele groei; wanneer het denken tot rust komt, wordt het pad helder.



Vers VII

विचारः सत्यावबोधस्य साधनं इति मन्यते।

Vicārah satyāvabodhasya sādhanam iti manyate.

Vicārah — onderzoek, contemplatie, innerlijke reflectie, satyāvabodhasya — van het begrijpen van waarheid, sādhanam — middel, instrument, weg, iti — aldus, zo, manyate — wordt aangenomen, wordt beschouwd.

Vertaling

“Innerlijke reflectie wordt beschouwd als het instrument om de waarheid te begrijpen.”

Betekenis

Waarheid openbaart zich niet door geloof of intellectueel redeneren, maar door diepgaand zelfonderzoek. De geest is zowel vriend als vijand. Als vijand is hij de oorzaak van misleiding, als vriend laat hij zijn aard onderzoeken tot de Essentie zichtbaar wordt. Leer aandachtig naar je geest te kijken, onbevangen en zonder angst.

Kernboodschap

De waarheid wordt helder door innerlijk onderzoek; wie stil en eerlijk kijkt, ziet wat werkelijk is.



Vers VIII

सत्सङ्गः मनोविकासस्य हेतुः इति श्रूयते।

Satsaṅgaḥ manovikāśasya hetuḥ iti śrūyate.

Satsaṅgaḥ — het gezelschap van waarheid, van wijzen, van zuivere invloed, manovikāśasya — van de groei van de geest, innerlijke ontwikkeling, hetuḥ — oorzaak, bron, iti — aldus, zo, śrūyate — wordt gehoord, wordt gezegd, wordt onderricht.

Vertaling

“Er wordt gezegd dat verkeren in het gezelschap van zuivere waarheid de oorzaak is van innerlijke groei.”

Betekenis

Het is een oeroude spirituele sleutel dat de geest groeit naarmate met wat hij zich verbindt. Dat kan een wijze zijn, een tekst, stilte, een zuiver gesprek, of een innerlijke houding die je verbindt met waarheid. Wanneer de geest zich verbindt met zuivere invloed, wordt hij vanzelf helder, ruimer, zachter en wijzer. Innerlijke groei is dus geen prestatie, maar een resonantie: de geest wordt zoals datgene waarmee hij zich verbindt.

Kernboodschap

Omring je met waarheid; de geest groeit vanzelf naar helderheid.



Vers IX

ध्यानं चित्तस्य एकाग्रतायाः साधनं इति कथ्यते।

*Dhyānaṁ cittasya ekāgratāyāḥ sādhanam iti
kathayate.*

Dhyānaṁ — meditatie, innerlijke verstillings, cittasya — van de geest, ekāgratāyāḥ — eenpuntigheid, gerichtheid, concentratie, sādhanam — middel, instrument, weg, iti — aldus, zo, kathayate — wordt gezegd, wordt verklaard.

Vertaling

“Men zegt dat innerlijke verstilling bereikt wordt door de geest op één en hetzelfde doel te richten.”

Betekenis

Wanneer de geest niet langer versnipperd wordt, maar zich richt op één en hetzelfde doel, komt hij in diepe stilte tot rust, en wordt transparant, eenvoudig en krachtig.

Kernboodschap

Meditatie verzamelt de geest; in éénpuntige stilte wordt helderheid geboren.



Vers X

समत्वं योगस्य लक्षणं इति गीयते।

Samatvaṁ yogasya lakṣaṇaṁ iti gīyate.

Samatvaṁ — gelijkmoedigheid, evenwichtigheid, innerlijke balans, yogasya — van yoga, van eenheid, van spirituele verbondenheid, lakṣaṇam — kenmerk, teken, eigenschap, iti — aldus, zo, gīyate — wordt bezongen, wordt gezegd, wordt onderricht.

Vertaling

“Innerlijk evenwicht (gelijkmoedigheid) wordt bezongen als teken van spirituele eenheid.”

Betekenis

Gelijkmoedigheid betekent geen onverschilligheid, maar een stil, helder evenwicht waarin tegenstellingen zoals vreugde en verdriet, winst of verlies geen schommelingen meer veroorzaken in het hart.

Wanneer de geest niet meer wordt meegesleurd door uiterlijke omstandigheden, wordt hij een spiegel van het Zelf: helder, stil, gelijkmoedig.

Volgens de wijzen is dit de toetssteen van spirituele rijping.

Kernboodschap

Gelijkmoedigheid is het teken van innerlijke eenheid; wie in evenwicht blijft, leeft in waarheid.



Vers XI

भक्तिः परमात्मनः प्राप्तेः साधनं इति स्मृतम्।

*Bhaktiḥ paramātmanah prāpteḥ sādhanam iti
smṛtam.*

Bhaktiḥ — toewijding, liefdevolle overgave,
paramātmanah — van het hoogste Zelf, van het
goddelijke, prāpteḥ — voor het bereiken, verkrijgen,
sādhanam — middel, weg, instrument, iti — aldus,
zo, smṛtam — wordt herinnerd, wordt beschouwd,
wordt onderwezen.

Vertaling

“Liefdevolle overgave wordt onderwezen als het middel om het hoogste Zelf te bereiken.”

Betekenis

Wanneer het hart zich opent in liefde voor het goddelijke, wordt het Zelf een levende aanwezigheid. Kennis zonder liefde blijft droog en liefde zonder inzicht blind. Beide dienen verenigt te zijn in een dans van hart en bewustzijn.

Toewijding is dus niet aanbidding van iets buiten jezelf, maar een liefdevolle herkenning van het goddelijke binnenin.

Kernboodschap

*Liefdevolle toewijding opent het hart voor het hoogste Zelf;
in liefde wordt eenheid ervaren.*



Vers XII

शान्तिः आत्मविद्यायाः फलम् इति निगद्यते।

Śāntiḥ ātmavidyāyāḥ phalam iti nigadyate.

Śāntiḥ — vrede, innerlijke rust, stilte, ātmavidyāyāḥ — van kennis van het Zelf, phalam — vrucht, resultaat, iti — aldus, zo, nigadyate — wordt verklaard, wordt gezegd, wordt onderwezen.

Vertaling

“Men zegt dat innerlijke vrede de vrucht is van kennis van het ware Zelf.”

Betekenis

Wanneer de geest tot rust komt door discipline, onderzoek, meditatie en toewijding, ontstaat vanzelf een vrede die niet afhankelijk is van omstandigheden. Deze vrede is het natuurlijke gevolg van het kennen van het Zelf, niet als idee, maar als levende ervaring van eenheid.

De wijzen zeggen dat alle wegen uiteindelijk hier samenkomen: in vrede die niets meer zoekt, omdat ze alles omvat.

Kernboodschap

Ware kennis brengt vrede; in het kennen van het Zelf komt het hart volledig tot rust.



Vers XIII

वैराग्यं चित्तशुद्धेः कारणं इति सुविदितम्।

Vairāgyam cittaśuddheḥ kāraṇam iti suviditam.

Vairāgyam — onthechting, vrij-zijn van gehechtheid,
cittaśuddheḥ — voor de zuivering van de geest,
kāraṇam — oorzaak, bron, middel, iti — aldus, zo,
suviditam — goed bekend, helder onderwezen.

Vertaling

“Het is bekend dat vrij-zijn van gehechtheid het middel is om de geest te zuiveren.”

Betekenis

Wanneer de geest voortdurend in beslag wordt genomen en zich hecht aan bezit, ideeën, rollen, verlangens of herinneringen wordt hij zwaar, belast en onrustig. Laat de dingen komen en gaan zonder dat ze het innerlijk beroeren.

In die ruimte ontstaat helderheid, lichtheid, zuiverheid en transparantie. Dit inzicht wordt door alle tradities bevestigd. Niet als totaal afstand doen van het leven, maar als het loslaten van het innerlijk grijpen dat de geest vertroebeld.

Kernboodschap

Onthechting zuivert de geest; wie loslaat, wordt vrij en helder.

Vers XIV

सत्यनिष्ठा धर्ममार्गस्य आधारः इति कथ्यते।

*Satyaniṣṭhā dharmamārgasya ādhāraḥ iti
kathayate.*

Satyaniṣṭhā — standvastigheid in waarheid, trouw aan waarheid, dharmamārgasya — van het pad van dharma, van het juiste handelen, ādhāraḥ — fundament, basis, steunpilaar, iti — aldus, zo, kathayate — wordt gezegd, wordt verklaard.

Vertaling

“Standvastigheid in waarheid is het fundament van het pad van dharma (juist handelen).”

Betekenis

Wanneer waarheid het fundament is, worden keuzes eenvoudig, handelingen zuiver, en wordt het leven een natuurlijke uitdrukking van dharma.

Waarheid is niets iets dat je hanteert, maar iets waarin je verankerd bent. Vanuit die verankering ontstaat een leven dat in harmonie vibreert met jezelf, met anderen en met het Absolute.

Kernboodschap

Waarheid is de grondslag van juist leven; wie trouw blijft aan waarheid, wandelt vanzelf het pad van dharma.



Vers XV

अहिंसा सर्वभूतेषु करुणायाः स्वरूपं इति मन्यते।

*Ahiṃsā sarvabhūteṣu karuṇāyāḥ svarūpaṁ iti
manyate.*

Ahiṃsā — geweldloosheid, niet-schaden, zachtmoedigheid, sarvabhūteṣu — tegenover alle wezens, in alle levende wezens, karuṇāyāḥ — van mededogen, compassie, svarūpaṁ — ware aard, essentie, vorm, iti — aldus, zo, manyate — wordt aangenomen, wordt beschouwd.

Vertaling

“Geweldloosheid tegenover alle wezens wordt beschouwd als de ware aard van mededogen.”

Betekenis

Ahimsa (geweldloosheid) is niet slechts een ethische regel, maar de natuurlijke uitdrukking van mededogen.

Wanneer het hart werkelijk ontwaakt in mededogen, kan het eenvoudigweg geen schade berokkenen — niet in daden, niet in woorden, niet in gedachten.

Dat betekent niet dat je passief wordt, maar dat je handelt vanuit een zachte kracht die het welzijn van alle wezens omvat.

De wijzen zeggen dat mededogen geen emotie is, maar een staat van zijn waarin je de ander herkent als jezelf. Uit die herkenning vloeit vanzelf geweldloosheid voort.

Kernboodschap

Geweldloosheid is de levende vorm van mededogen; wie met een zacht hart leeft, schaadt niets.



Vers XVI

धैर्यं साधकस्य मार्गे अनिवार्यं इति निश्चीयते।

*Dhairyaṁ sādhakasya mārge anivāryaṁ iti
niścīyate.*

Dhairyaṁ — geduld, standvastigheid, innerlijke kracht, sādhakasya — van de spirituele zoeker, beoefenaar, mārge — op het pad, in de weg, anivāryaṁ — onvermijdelijk, noodzakelijk, onmisbaar, iti — aldus, zo, niścīyate — wordt vastgesteld, wordt bevestigd.

Vertaling

“Men bevestigt dat geduld en standvastigheid bij de spirituele zoeker op het pad noodzakelijk zijn.”

Betekenis

Dit vers raakt een stille waarheid die elke zoeker vroeg of laat ontdekt: het pad vraagt geduld. Niet het geduld van wachten, maar het geduld van blijven, van zacht volhouden, van telkens opnieuw terugkeren naar het innerlijke centrum.

Het is de kracht die niet duwt, niet trekt, maar eenvoudig aanwezig blijft — ook wanneer de geest stormt, ook wanneer vooruitgang traag lijkt, ook wanneer stilte niet onmiddellijk komt. Zonder deze stille standvastigheid kan geen enkele beoefening vrucht kan dragen.

Kernboodschap

Geduld is de stille kracht van de zoeker; wie standvastig blijft, bereikt het innerlijke doel. Geduld is de grond waarin inzicht wortelt.

Vers XVII

मौनं अन्तःशक्तेः प्रस्फुटनस्य कारणं इति अभिधीयते।

*Maunaṁ antaḥśakteḥ prasphuṭanasya kāraṇaṁ iti
abhidhīyate.*

Maunaṁ — stilte, zwijgen, innerlijke rust,
antaḥśakteḥ — van de innerlijke kracht, het innerlijke
vermogen, prasphuṭanasya — het ontvouwen, het
tot bloei komen, kāraṇaṁ — oorzaak, bron, middel,
iti — aldus, zo, abhidhīyate — wordt gezegd, wordt
verklaard, wordt onderwezen.

Vertaling

“Men zegt dat stilte de bron is waardoor innerlijke kracht tot bloei komt.”

Betekenis

Wanneer de geest stil is, woorden tot rust komen, wordt een dieper vermogen voelbaar. Stilte is geen leegte — stilte is een bron.

Stilte is geen afwezigheid, maar een ruimte waarin het innerlijke zich vanzelf ontvouwt. Wie stilte cultiveert, herkent zijn eigen kracht.

Kernboodschap

Stilte opent de deur naar innerlijke kracht; in zwijgen (mauna) wordt de Essentie zichtbaar.



Vers XVIII

प्रज्ञा योगाभ्यासस्य अन्तिमफलम् इति सूच्यते।

Prajñā yogābhyāsasya antimaphalam iti sūcyate.

Prajñā — wijsheid, diep inzicht, helder weten,
yogābhyāsasya — van de beoefening van yoga,
antimaphalam — de uiteindelijke vrucht, het
hoogste resultaat, iti — aldus, zo, sūcyate — wordt
aangeduid, wordt gesuggereerd, wordt
onderwezen.

Vertaling

“Men zegt dat diep inzicht de uiteindelijke vrucht is van de beoefening van yoga.”

Betekenis

Yoga — in zijn diepste betekenis — is geen reeks technieken, maar een weg naar inzicht: inzicht in jezelf, in de aard van de geest, in de stille aanwezigheid die onder alles ligt.

Wanneer discipline, meditatie, stilte, toewijding en onthechting samen rijpen, ontstaat vanzelf een helder weten dat niet wankelt. Deze wijsheid is geen verzameling ideeën, maar een directe herkenning van waarheid.

Kernboodschap

Diep inzicht is de hoogste vrucht van het pad van yoga; wanneer het hart stil wordt, verschijnt helder inzicht vanzelf.



Vers XIX

समर्पणं ईश्वरस्य अनुग्रहे हेतुर्भवति इति श्रूयते।

*Samarpanam īśvarasya anugrahe hetuḥ bhavati iti
śrūyate.*

Samarpanam — overgave, toevertrouwen, volledig laten rusten, īśvarasya — van het goddelijke, van de hoogste werkelijkheid, anugrahe — in genade, zegen, innerlijke bijstand, hetuḥ — oorzaak, aanleiding, sleutel, bhavati — wordt, is, iti — aldus, zo, śrūyate — wordt gehoord, wordt onderwezen, wordt gezegd.

Vertaling

“Er wordt gezegd dat overgave aan het goddelijke de sleutel is tot het ontvangen van innerlijke genade.”

Betekenis

Dit vers brengt een zachte, maar diepgaande waarheid naar voren: genade ontstaat wanneer de zoeker leert zich over te geven.

Overgave is geen passiviteit, maar een innerlijke ontspanning van het ego — het loslaten van de drang om alles zelf te beheersen, zelf te verklaren, zelf te sturen.

Wanneer de zoeker het hart opent en zegt: “Laat mij geleid worden,” ontstaat een subtiele stroom van genade, een innerlijke bijstand die niet van buiten komt, maar uit het diepste Zelf.

De wijzen zeggen dat overgave niet betekent dat je opgeeft, maar dat je ophoudt te vechten. In die stilte kan het goddelijke zich tonen.

Kernboodschap

*Overgave opent de deur naar genade; wie het innerlijke
laat leiden, wordt gedragen.*



Vers XX

ध्यानं मनसः एकाग्रतायाः उपायः इति प्रसिद्धम्।

*Dhyānaṁ manasaḥ ekāgratāyāḥ upāyaḥ iti
prasiddham.*

Dhyānaṁ — meditatie, innerlijke concentratie, stille aandacht, manasaḥ — van de geest, ekāgratāyāḥ — eenpuntigheid, gerichtheid, focus, upāyaḥ — middel, weg, methode, iti — aldus, zo, prasiddham — welbekend, algemeen erkend, traditioneel onderwezen.

Vertaling

“Het is welbekend dat meditatie het middel is om de geest éénpuntig te richten.”

Betekenis

De geest beweegt van nature — gedachten, indrukken, herinneringen, plannen. Meditatie is het zacht terugbrengen van deze beweging naar één helder punt.

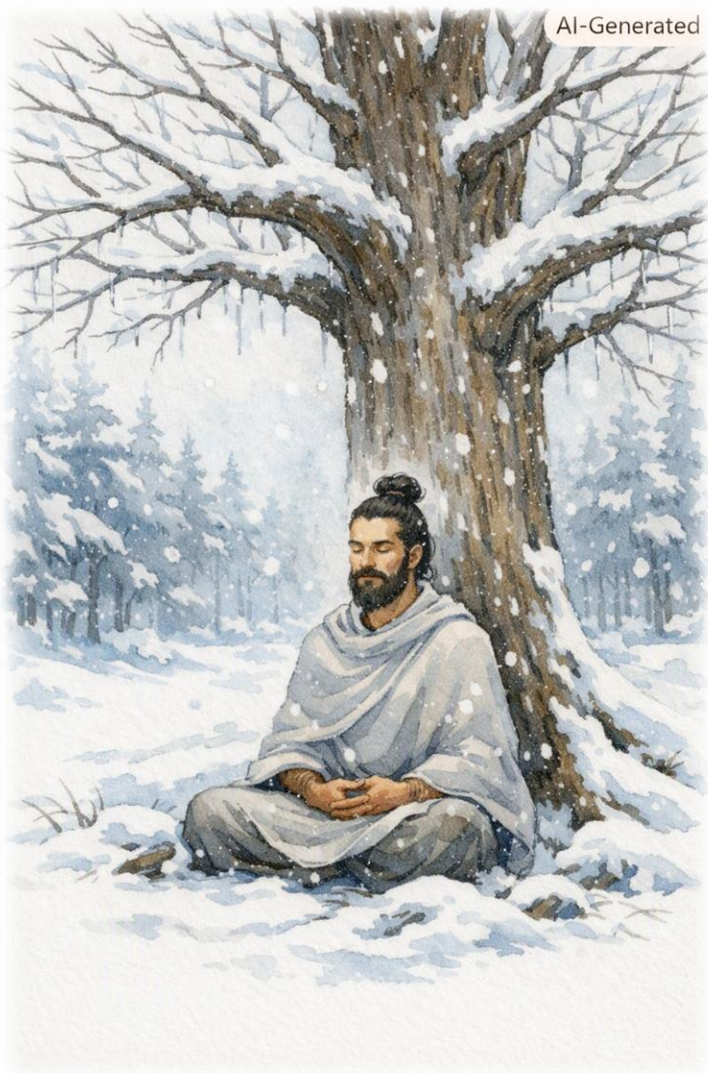
Wanneer de geest éénpuntig wordt, verdwijnen verstrooiing, onrust en innerlijke ruis. In die helderheid wordt het Zelf zichtbaar, zoals een maan die weerspiegelt in stil water.

Dit inzicht is tijdloos, universeel, door alle scholen bevestigd: meditatie is de sleutel tot innerlijke eenheid.

Kernboodschap

Meditatie brengt de geest tot éénpuntigheid; in stille focus wordt het innerlijke helder.

AI-Generated



Vers XXI

श्रद्धा साधनानां मूलं इति वेदेषु प्रतिपाद्यते।

*Śraddhā sādhanānām mūlaṁ iti vedeṣu
pratipādyate.*

Śraddhā — vertrouwen, innerlijk geloof, diepe overtuiging, sādhanānām — van alle spirituele oefeningen, disciplines, mūlaṁ — wortel, basis, fundament, iti — aldus, zo, vedeṣu — in de Veda's, in de heilige geschriften, pratipādyate — wordt uiteengezet, wordt onderwezen, wordt verklaard.

Vertaling

“In de Veda’s wordt verklaard dat vertrouwen het fundament is van alle spirituele beoefening.”

Betekenis

Het is een stille, maar essentiële waarheid dat zonder innerlijk vertrouwen geen enkele beoefening vrucht draagt. Innerlijk vertrouwen is geen blind geloof, maar een zeker weten in het hart: het weten dat het pad zinvol is, dat het innerlijke licht werkelijk bestaat.

Wanneer vertrouwen aanwezig is, wordt discipline licht, meditatie natuurlijk, stilte uitnodigend, en overgave veilig.

De Veda’s zeggen dat een boom niet kan groeien zonder wortels, zo kan het spirituele pad niet rijpen zonder vertrouwen. Dit vertrouwen is niet iets dat je forceert; het ontwaakt wanneer je de eerste vruchten van innerlijke rust begint te voelen. Dan wordt het pad niet langer een inspanning, maar een thuis komen.

Kernboodschap

Vertrouwen is de wortel van alle beoefening; wie vertrouwt, groeit vanzelf naar het innerlijke licht.



Vers XXII

उत्साहः साधनस्य प्रवर्तकः इति संकीर्त्यते।

Utsāhaḥ sādhanasya pravartakaḥ iti saṅkīrtyate.

Utsāhaḥ — enthousiasme, innerlijke energie, bereidheid, sādhanasya — van de beoefening, van de spirituele discipline, pravartakaḥ — datgene wat in beweging zet, aanzet, activeert, iti — aldus, zo, saṅkīrtyate — wordt bezongen, wordt verklaard, wordt onderwezen.

Vertaling

“Enthousiasme is de energie die de spirituele beoefening in beweging zet.”

Betekenis

Waar geduld stabiliteit geeft, geeft enthousiasme de vonk die het pad levend houdt.

Enthousiasme is hier geen opwinding, maar een zachte innerlijke bereidheid: het gevoel dat je graag terugkeert naar meditatie, dat je het pad met een open hart bewandelt, dat je de beoefening niet als last ervaart, maar als een stille vreugde.

Zonder deze innerlijke warmte wordt discipline droog, stilte zwaar, en meditatie mechanisch. Maar wanneer enthousiasme aanwezig is, wordt het pad licht, vloeiend, natuurlijk — alsof het leven zelf je draagt.

Kernboodschap

Enthousiasme is de stille vonk van het spirituele pad; wie met vreugde oefent, wordt vanzelf gedragen.

Vers XXIII

नित्याभ्यासः चित्तस्थैर्यस्य संवर्धकः इति निश्चीयते।

*Nityābhyāsaḥ cittasthairyasya saṁvardhakaḥ iti
niścīyate.*

Nityābhyāsaḥ — voortdurende oefening, dagelijkse beoefening, cittasthairyasya — van stabiliteit van de geest, innerlijke standvastigheid, saṁvardhakaḥ — datgene wat versterkt, voedt, laat groeien, iti — aldus, zo, niścīyate — wordt vastgesteld, wordt bevestigd.

Vertaling

“Voortdurende oefening versterkt de innerlijke stabiliteit van de geest.”

Betekenis

Het is een tijdloze waarheid die alle spirituele tradities delen: wat je dagelijks doet, vormt je geest.

Voortdurende beoefening betekent geen inspanning of dwang, maar een zachte, regelmatige terugkeer naar het innerlijke: meditatie, stilte, adem, aandacht, toewijding.

Wanneer beoefening een natuurlijke gewoonte wordt, begint de geest stabiel te worden. Gedachten worden minder stormachtig, emoties minder dwingend, en het innerlijke licht wordt helderder.

De wijzen zeggen dat stabiliteit niet ontstaat door intensiteit, maar door consistentie — zoals een druppel water door herhaling een steen uitholt.

Kernboodschap

Door regelmatige beoefening wordt de geest stabiel; wie dagelijks terugkeert naar stilte, groeit vanzelf.



Vers XXIV

विवेकः मोक्षमार्गस्य दीपकः इति प्राचीनैः अभिहितम्।

*Vivekaḥ mokṣamārgasya dīpakaḥ iti prācīnaiḥ
abhihitam.*

Vivekaḥ — onderscheidingsvermogen, helder inzicht, het kunnen zien wat waar is, mokṣamārgasya — van het pad naar bevrijding, naar innerlijke vrijheid, dīpakaḥ — lamp, licht, dat wat verlicht, iti — aldus, zo, prācīnaiḥ — door de ouden, door de wijzen van vroeger, abhihitam — is gezegd, is verklaard, is onderwezen.

Vertaling

“De wijzen uit het verleden hebben gezegd dat onderscheidingsvermogen het licht is op het pad naar innerlijke bevrijding.”

Betekenis

Onderscheidingsvermogen is het innerlijke licht dat laat zien wat werkelijk is en wat slechts schijn, wat blijvend is en wat vergankelijk, wat het Zelf is en wat slechts beweging van de geest.

Zonder dit onderscheidingsvermogen wordt het pad mistig en de zoeker raakt verstrikt in gedachten, emoties, overtuigingen, en verliest de richting, maar wanneer het onderscheidingsvermogen ontwaakt, wordt het pad helder alsof een lamp wordt aangestoken in een donkere ruimte.

De wijzen uit het verleden benadrukten dat dit inzicht onmisbaar is voor innerlijke bevrijding.

Kernboodschap

Onderscheidingsvermogen is het licht van bevrijding; wie helder ziet, wordt vrij.

Vers XXV

सम्यग्दर्शनं आत्मज्ञानस्य द्वारम् इति प्रथ्यते।

*Samyagdarśanam ātmajñānasya dvāram iti
prathyate.*

Samyagdarśanam — juiste visie, helder zien, zuiver inzicht, ātmajñānasya — van kennis van het Zelf, dvāram — deur, toegang, poort, iti — aldus, zo, prathyate — wordt erkend, wordt gezegd, wordt onderwezen.

Vertaling

“Men erkent dat zuiver inzicht de poort is naar kennis van het Zelf.”

Betekenis

Zuiver inzicht betekent niet alleen helder denken, maar een juiste manier van kijken: zien zonder projectie, waarnemen zonder oordeel, kijken zonder het filter van verlangen of angst.

Wanneer de blik zuiver wordt, wordt het Zelf niet langer verborgen achter mentale ruis. De werkelijkheid toont zich zoals ze is — stil, eenvoudig, transparant.

Kernboodschap

Zuiver zien is de sleutel; zuiver inzicht opent de poort naar kennis van het ware Zelf.



Vers XXVI

वैराग्यं संसारबन्धस्य छेदकं इति नीतिषु वर्ण्यते।

*Vairāgyam saṁsārabandhasya chedakam iti nītiṣu
varṇyate.*

Vairāgyam — onthechting, vrij-zijn van gehechtheid,
saṁsārabandhasya — van de ketenen van samsara,
van wereldlijke gebondenheid, chedakam — dat wat
doorsnijdt, verbreekt, bevrijdt, iti — aldus, zo, nītiṣu
— in de ethische leringen, in de wijsheid tradities,
varṇyate — wordt beschreven, wordt uiteengezet.

Vertaling

“In de tradities van wijsheid wordt onthechting beschreven als het verbreken van de ketenen die ons aan de wereld binden.”

Betekenis

Wereldse gebondenheid betekent niet de wereld zelf, maar de innerlijke gebondenheid aan verlangen, angst, bezit, rollen, en de voortdurende identificatie met de veranderlijke geest.

Wanneer de zoeker leert loslaten zonder strijd verliest samsara zijn greep. Onthechting wordt dan een innerlijk zwaard dat niet snijdt uit strijd, maar uit zuiver inzicht.

Kernboodschap

Onthechting bevrijdt van innerlijke gebondenheid; wie loslaat, wordt vrij. Men leeft vrij in de wereld, maar is niet meer van de wereld.



Vers XXVII

शमः चित्तवृत्तीनां निग्रहः इति योगे प्रथितम्।

Śamaḥ cittavṛttīnām nigrahaḥ iti yoge prathitam.

Śamaḥ — kalmte, innerlijke rust, het tot stilstand brengen, cittavṛttīnām — van de bewegingen van de geest, mentale fluctuaties, nigrahaḥ — beheersing, verzachting, tot rust brengen, iti — aldus, zo, yoge — in de yoga-traditie, prathitam — bekend, onderwezen, erkend.

Vertaling

“In de yoga-traditie is het bekend dat innerlijke kalmte het tot stilstand brengen is van de bewegingen van de geest.”

Betekenis

Innerlijke kalmte is geen geforceerde stilte, maar een rustige kalmte die ontstaat wanneer de geest niet langer door gedachten wordt meegetrokken.

De bewegingen van de geest zijn als golven op het water: ze komen en gaan, maar beroeren niet het hele meer. Wanneer ze rustig worden, wordt het water vlak en helder, en weerspiegelt moeiteloos het licht van het Zelf.

De yoga-traditie zegt dat innerlijke kalmte de basis is voor alle verdere beoefening: zonder innerlijke rust kan men zijn meditatie niet verdiepen en tot inzicht komen.

Kernboodschap

Innerlijke kalmte ontstaat wanneer de geest tot rust komt; in stilte wordt het Zelf helder zichtbaar.

Vers XXVIII

दमः इन्द्रियनिग्रहस्य साधनं इति श्रुतिषु निर्दिष्टम्।

*Damaḥ indriyanigrahasya sādhanam iti śrutiṣu
nirdiṣṭam.*

Damaḥ — beheersing, discipline, innerlijke controle,
indriyanigrahasya — van het beteugelen van de
zintuigen, sādhanam — middel, instrument, weg, iti
— aldus, zo, śrutiṣu — in de heilige geschriften, in de
openbaringen, nirdiṣṭam — wordt aangegeven,
wordt uiteengezet, wordt onderwezen.

Vertaling

“In de heilige geschriften wordt onderwezen dat het beteugelen van de zintuigen het middel is om zelfbeheersing te verkrijgen.”

Betekenis

Zelfbeheersing is de sleutel tot innerlijke vrijheid. De zintuigen trekken de geest voortdurend naar buiten: geluid, beeld, smaak, aanraking, geur. Wanneer deze impulsen niet tot kalmte worden gebracht, wordt de geest rusteloos, versnipperd en onrustig.

Innerlijke beheersing betekent geenszins onderdrukking, maar een zachte, bewuste controle: je laat de zintuigen functioneren, maar ze leiden je niet meer weg van het innerlijke centrum.

Kernboodschap

Wanneer de zintuigen tot rust komen, wordt de geest helder, en ontstaat ruimte voor meditatie, inzicht en vrede.



Vers XXIX

उपरतिः बाह्यविषयेषु अनासक्तिः इति मुनिभिः कथ्यते।

*Uparatiḥ bāhyaviṣayeṣu anāsaktiḥ iti munibhiḥ
kathyate.*

Uparatiḥ — terugtrekking, innerlijke terugkeer, het loslaten van uiterlijke bezigheden, bāhyaviṣayeṣu — in uiterlijke objecten, wereldse zaken, externe prikkels, anāsaktiḥ — niet-gehechtheid, vrij-zijn van afhankelijkheid, iti — aldus, zo, munibhiḥ — door de wijzen, de contemplatieven, kathyate — wordt gezegd, wordt onderwezen.

Vertaling

“De wijzen zeggen dat innerlijke terugtrekking en loslaten van uiterlijke prikkels en objecten betekent vrij zijn van gehechtheid aan de wereld.”

Betekenis

Dit betekent niet dat je de wereld verlaat, maar dat je niet langer afhankelijk bent van haar bewegingen en aantrekking. Je leeft nog wel in de wereld, maar je bent niet meer van de wereld.

Wanneer de geest niet naar buiten wordt getrokken door prikkels, verlangens, bezigheden en afleidingen, ontstaat vanzelf een natuurlijke innerlijke rust.

De wijzen zeggen dat deze staat niet wordt bereikt door inspanning, maar een gevolg van helder inzicht is.

Kernboodschap

Innerlijke terugtrekking is vrij zijn van gehechtheid; wie niet meer afhankelijk is van uiterlijke zaken, leeft in vrede.

Vers XXX

तितिक्षा दुःखसहनं यतिः इति साधुषु प्रशस्यते।

*Titikṣā duḥkhasaḥanaṁ yatiḥ iti sādhuṣu
praśasyate.*

Titikṣā — verdraagzaamheid, het vermogen om moeilijkheden te dragen, duḥkhasaḥanam — het verdragen van pijn, ongemak, tegenslag, yatiḥ — discipline, innerlijke beheersing, ascetische kracht, iti — aldus, zo, sādhuṣu — onder de wijzen, de nobelen, de zuiveren, praśasyate — wordt geprezen, wordt hoog gewaardeerd.

Vertaling

“Onder de wijzen wordt het vermogen om moeilijkheden te dragen, discipline en innerlijke beheersing hoog geprezen.”

Betekenis

Dit betekent niet dat je niet lijdt, maar dat je niet bezwijkt onder de druk van omstandigheden. Je blijft aanwezig, helder en zacht — zelfs wanneer het leven stormt.

De wijzen zeggen dat deze verdraagzaamheid een vorm van innerlijke discipline is: een kracht die niet hard is, maar veerkrachtig, zoals een boom die meebuigt in de wind zonder zijn wortels te verliezen.

Kernboodschap

Verdraagzaamheid betekent innerlijke kracht; wie moeilijkheden op zachte, standvastige wijze draagt, blijft vrij in de wereld.



AI-Generated



Vers XXXI

श्रद्धा ज्ञानप्राप्तेः अनिवार्या इति आचार्यैः प्रतिपाद्यते।

*Śraddhā jñānaprāpteḥ anivāryā iti ācāryaiḥ
pratipādyate.*

Śraddhā — vertrouwen, innerlijk geloof, diepe overtuiging, jñānaprāpteḥ — voor het verkrijgen van kennis, het bereiken van inzicht, anivāryā — onvermijdelijk, noodzakelijk, onmisbaar, iti — aldus, zo, ācāryaiḥ — door de leraren, de meesters, de gidsen, pratipādyate — wordt uiteengezet, wordt onderwezen, wordt verklaard.

Vertaling

“De meesters onderwijzen dat diep vertrouwen onmisbaar is voor het bereiken van inzicht.”

Betekenis

Men bedoelt hiermee geen blind geloof, maar een stille openheid waardoor inzicht kan binnenkomen. Wanneer vertrouwen ontbreekt, wordt het hart gesloten, en kan kennis niet bloeien.

De leraren benadrukken dat dit vertrouwen noodzakelijk is: het is de grond waarop wijsheid groeit, zoals een zaad alleen kan ontkiemen in aarde die het draagt.

Kernboodschap

Diep vertrouwen opent het hart voor inzicht; wie gelooft in het pad, ontvangt ware kennis.



Vers XXXII

समाधिः चित्तस्य परमानन्दे लयः इति योगविदां मतम्।

*Samādhīḥ cittasya paramānande layaḥ iti
yogavidāṃ matam.*

Samādhīḥ — volledige concentratie, totale eenpuntigheid, innerlijke absorptie, cittasya — van de geest, paramānande — in de hoogste gelukzaligheid, in het hoogste innerlijke geluk, layaḥ — versmelting, oplossen, verdwijnen in, iti — aldus, zo, yogavidāṃ — volgens de kenners van yoga, de yogi's, matam — mening, visie, onderricht.

Vertaling

“Volgens de kenners van yoga betekent samadhi het oplossen van de geest in de hoogste innerlijke gelukzaligheid.”

Betekenis

Men bedoelt hiermee geen trance, geen verdoving, geen droom. Het is een staat van totale helderheid, waarin de geest niet langer beweegt, niet langer zoekt, niet langer verdeeld is.

De geest wordt stil als een meer zonder golven. In die stilte verschijnt een geluk dat niet afhankelijk is van omstandigheden, niet van bezit, niet van relaties, maar dat voortkomt uit het Zelf.

De yogi's zeggen dat in samadhi de geest niet wordt vernietigd, maar oplost, opgenomen in een werkelijkheid die groter is dan denken.

Het betekent de voltooiing van meditatie, de kroon van het pad, de stille herkenning van wie men werkelijk is.

Kernboodschap

*Samadhi betekent de versmelting van de geest met het
hoogste innerlijke geluk.*



Vers XXXIII

निर्विकल्पसमाधिः चित्तस्य अद्वयभावे स्थितिः इति तत्त्वविदां
अभिप्रायः।

*Nirvikalpasamādhiḥ cittasya advayabhāve sthitiḥ
iti tattvavidāṃ abhiprāyaḥ.*

Nirvikalpasamādhiḥ — de hoogste vorm van samādhi, zonder gedachten, zonder dualiteit, cittasya — van de geest, advayabhāve — in de staat van non-dualiteit, het ontbreken van tweeheid, sthitiḥ — verblijf, stabiliteit, vestiging, iti — aldus, zo, tattvavidāṃ — volgens de kenners van de waarheid, de wijzen, abhiprāyaḥ — opvatting, visie, onderricht.

Vertaling

“Volgens de kenners van de waarheid is de hoogste vorm van samadhi de vestiging van de geest in de staat van non-dualiteit (zonder gedachten).”

Betekenis

In gewone ervaring is er altijd tweeheid: ik en de wereld, de waarnemer en het waargenomene, de zoeker en het gezochte.

Maar in de hoogste vorm van samadhi lost deze scheiding volledig op. De geest wordt gevestigd in non-dualiteit, waar geen binnen en buiten meer is, geen tijd, geen beweging, geen gedachte.

Het is geen leegte, maar een volheid die alles omvat. Geen stilte, maar de bron waaruit stilte ontstaat.

De kenners van de hoogste waarheid — zeggen dat dit de uiteindelijke voltooiing is: een staat waarin het Zelf zichzelf kent zonder tussenkomst van denken.

Het is geen ervaring die komt en gaat, maar een tijdloze aanwezigheid waarin de zoeker verdwijnt en alleen waarheid blijft.

Kernboodschap

Nirvikalpa-samadhi is de vestiging van de geest in non-dualiteit; wanneer alle tweeheid wegvalt en alleen het Zelf blijft.



Vers XXXIV

सत्त्वशुद्धिः आत्मदर्शनस्य पूर्वभूमिः इति ऋषिभिः निर्दिष्टम्।

*Sattvaśuddhiḥ ātmadarśanasya pūrvabhūmiḥ iti
ṛṣibhiḥ nirdiṣṭam.*

Sattvaśuddhiḥ — zuiverheid van het hart, helderheid van het innerlijke, ātmadarśanasya — voor het zien van het Zelf, voor zelfrealisatie, pūrvabhūmiḥ — voorafgaande grond, noodzakelijke basis, iti — aldus, zo, ṛṣibhiḥ — door de zieners, de wijzen, de rishi's, nirdiṣṭam — wordt aangegeven, wordt onderwezen, wordt verklaard.

Vertaling

“De wijzen hebben onderwezen dat zuiverheid van het hart de noodzakelijke basis is voor Zelfrealisatie.”

Betekenis

Zuiverheid van het hart betekent geen moraliteit of ascese, maar innerlijke transparantie: een hart dat niet vertroebeld is door wrok, angst, jaloezie, of de voortdurende ruis van verlangens.

Wanneer het innerlijke zuiver wordt, wordt het Zelf zichtbaar zoals de maan zich toont in stil water.

De zieners benadrukken dat deze zuiverheid de voorafgaande grond, is: zonder deze basis kan het zien van het Zelf niet plaatsvinden.

Het is geen inspanning, maar een langzaam openbloeien van het hart door voortdurende meditatie, stilte, eerlijkheid, eenvoud, en het loslaten van illusie.

Kernboodschap

Een zuiver hart is de grond voor zelfrealisatie; wanneer het innerlijk helder wordt, toont het Zelf zich vanzelf.



Vers XXXV

वासनाक्षयः मोक्षमार्गे अनिवार्यः इति योगशास्त्रे प्रतिपाद्यते।

*Vāsanākṣayaḥ mokṣamārgē anivāryaḥ iti
yogaśāstre pratipādyate.*

Vāsanākṣayaḥ — het uitdoven van indrukken, het oplossen van diepgewortelde neigingen, mokṣamārgē — op het pad naar bevrijding, anivāryaḥ — onvermijdelijk, noodzakelijk, onmisbaar, iti — aldus, zo, yogaśāstre — in de yogaschriften, in de klassieke yogaliteratuur, pratipādyate — wordt uiteengezet, wordt onderwezen, wordt verklaard.

Vertaling

“In de klassieke yogaschriften wordt onderwezen dat het oplossen van diepgewortelde neigingen noodzakelijk is op het pad naar bevrijding.”

Betekenis

In onze geest bevinden zich oude sporen van herinneringen, angsten, verlangens, patronen, die telkens opnieuw beweging veroorzaken zonder dat men zich daarvan bewust is.

Zolang deze indrukken actief zijn, blijft de geest reageren, zoeken, vermijden, en wordt ware vrijheid gehinderd.

Daarom spreken de yogaschriften over het langzaam oplossen van deze innerlijke sporen. Niet door onderdrukking, maar door diep inzicht, meditatie, stilte, en het niet-voeden van oude patronen.

Wanneer deze neigingen uitdoven, wordt de geest licht, transparant en onbevangen, en wordt het pad naar bevrijding niet langer geblokkeerd.

Kernboodschap

*Bevrijding vraagt het oplossen van oude indrukken;
wanneer innerlijke neigingen uitdoven, wordt de geest
vrij.*



Vers XXXVI

मनोनाशः आत्मसाक्षात्कारस्य अन्तिमसोपानम् इति वेदान्ते
प्रतिपाद्यते।

*Manonāśaḥ ātmasākṣātkārasya antimasopānam
iti vedānte pratipādyate.*

Manonāśaḥ — het oplossen van de geest, het wegvallen van mentale constructies, ātmasākṣātkārasya — voor de directe realisatie van het Zelf, antimasopānam — de laatste trede, het uiteindelijke stadium, iti — aldus, zo, vedānte — in de Vedānta-traditie, pratipādyate — wordt uiteengezet, wordt onderwezen.

Vertaling

“In de Vedanta-traditie wordt onderwezen dat het oplossen van de geest de laatste trede is naar directe realisatie van het Zelf.”

Betekenis

Dit betekent niet dat denken verdwijnt, maar dat de identificatie met denken oplost. De geest verliest zijn centrale positie, en wordt doorzichtig als een dunne sluier waar het licht van het Zelf moeiteloos doorheen schijnt.

De Vedanta-traditie zegt dat dit proces de laatste trede, is op weg naar directe zelfrealisatie.

Alle eerdere stappen: zuiverheid, onthechting, inzicht, meditatie, samadhi bereiden dit ene moment voor. Het moment waarop de zoeker ziet dat de geest nooit een afzonderlijke werkelijkheid was, maar slechts een beweging binnen het Zelf.

Wanneer deze illusie wegvalt, blijft alleen aanwezigheid, alleen bewustzijn, alleen het tijdloze Zelf over.

Het oplossen van de geest is daarom geen vernietiging, maar een bevrijding: het wegvallen van de laatste sluier tussen de zoeker en zijn eigen ware natuur.

Kernboodschap

Wanneer de geest als afzonderlijke entiteit oplost, wordt het Zelf uiteindelijk herkend.



Vers XXXVII

ज्ञानोत्पत्तिः विवेकस्य फलम् इति तत्त्वदर्शिभिः अभिधीयते।

*Jñānotpattiḥ vivekasya phalam iti tattvadarśibhiḥ
abhidhīyate.*

Jñānotpattiḥ — het ontstaan van kennis, het opkomen van inzicht, vivekasya — van onderscheidingsvermogen, helder zien, phalam — vrucht, resultaat, natuurlijke uitkomst, iti — aldus, zo, tattvadarśibhiḥ — door de zieners van de waarheid, de wijzen, abhidhīyate — wordt gezegd, wordt verklaard, wordt onderwezen.

Vertaling

“De zieners van de waarheid zeggen dat het ontstaan van inzicht de natuurlijke vrucht is van helder onderscheidingsvermogen.”

Betekenis

Helder zien is het vermogen om te onderscheiden tussen Dat wat blijft en het vergankelijke, tussen het Zelf en de bewegingen van de geest, tussen waarheid en schijn.

Wanneer dit onderscheidingsvermogen diep wordt, ontstaat inzicht dat niet uit boeken komt, noch uit redenering, maar uit directe innerlijke ervaring.

De wijzen die de waarheid zien zeggen dat dit inzicht opkomt zoals een bloem zich vanzelf opent wanneer de zon haar raakt.

Kernboodschap

Wanneer onderscheidingsvermogen rijpt, ontstaat mettertijd vanzelf inzicht; helder zien brengt ware kennis voort.

Vers XXXVIII

अविद्यानिवृत्तिः आत्मज्ञानस्य उदयः इति वेदाः वदन्ति।

*Avidyānivr̥ttiḥ ātmajñānasya udayaḥ iti vedāḥ
vadanti.*

Avidyānivr̥ttiḥ — het verdwijnen van onwetendheid, het oplossen van misvatting, ātmajñānasya — van kennis van het Zelf, udayaḥ — opkomst, verschijnen, doorbraak, iti — aldus, zo, vedāḥ — de Veda's, de oudste geschriften, vadanti — zeggen, onderwijzen, verklaren.

Vertaling

“De Veda’s onderwijzen dat het verdwijnen van onwetendheid de doorbraak van zelfkennis is.”

Betekenis

Zelfkennis ontstaat niet door iets toe te voegen, maar door iets weg te nemen. Avidya betekent onwetendheid, geen domheid, maar een diepgewortelde misvatting: de overtuiging dat men een afzonderlijk, beperkt wezen is, gebonden aan lichaam, gedachten, emoties en omstandigheden. Wanneer deze misvatting oplost, verschijnt kennis van het ware Zelf, niet als iets nieuws, maar als iets dat altijd aanwezig was.

De Veda’s zeggen dat dit proces een opkomst is zoals de zon niet wordt aangestoken, maar zichtbaar wordt wanneer de wolken verdwijnen. Zelfkennis is daarom geen prestatie, geen doel dat bereikt moet worden, maar een onthulling: het wegvallen van wat het zicht bedekte.

Kernboodschap

*Zelfkennis verschijnt wanneer onwetendheid oplost;
waarheid komt niet door toevoeging, maar door
onthulling.*



Vers XXXIX

मुमुक्षुत्वं मोक्षे दृढेच्छा इति सर्वेषु शास्त्रेषु प्रतिपाद्यते।

*Mumukṣutvaṁ mokṣe dṛḍhecchā iti sarveṣu
śāstreṣu pratipādyate.*

Mumukṣutvaṁ — het verlangen naar bevrijding, diepe innerlijke hunkering naar vrijheid, mokṣe — naar bevrijding, naar mokṣa, dṛḍha-icchā — vaste wil, sterke wens, onverzettelijke intentie, iti — aldus, zo, sarveṣu śāstreṣu — in alle geschriften, in alle spirituele tradities, pratipādyate — wordt uiteengezet, wordt onderwezen, wordt benadrukt.

Vertaling

“In alle spirituele geschriften wordt benadrukt dat een diep verlangen naar bevrijding essentieel is voor het bereiken van vrijheid.”

Betekenis

In elke traditie keert een universeel principe terug: ware bevrijding vraagt een diep, standvastig verlangen naar vrijheid. Dit is geen vlucht uit het leven, maar een innerlijke hunkering naar waarheid, naar vrede, naar het einde van innerlijke gebondenheid.

Het is de roepende stem in het hart die zegt: “Er moet iets zijn dat dieper is dan dit.” En die stem blijft door vreugde, door pijn, door stilte, tot het pad zich opent.

De geschriften benadrukken dat dit verlangen een vaste wil moet worden, niet een voorbijgaande interesse, maar een innerlijke richting die niet meer wankelt.

Wanneer dit verlangen sterk wordt, wordt het hele wezen gericht op waarheid. Gedachten, keuzes,

gewoonten, aandacht — alles begint zich te ordenen rond één punt: innerlijke vrijheid.

Dit verlangen naar bevrijding is daarom de vonk die het pad verlicht. Zonder deze hunkering blijft het pad theoretisch; met deze hunkering wordt het levend, warm en werkelijk.

Kernboodschap

Bevrijding vraagt een standvastig en onwankelbaar verlangen naar vrijheid; wanneer het hart werkelijk hunkert, opent het pad zich vanzelf.



Vers XXXX

मोक्षः आत्मस्वरूपे अवस्थितिः इति सर्ववेदान्तसारः।

*Mokṣaḥ ātmasvarūpe avasthitiḥ iti
sarvavedāntasāraḥ.*

Mokṣaḥ — bevrijding, vrijheid, verlossing,
ātma-svarūpe — in de ware aard van het Zelf,
avasthitiḥ — vestiging, verblijf, stevig gevestigd zijn,
iti — aldus, zo, sarva-vedānta-sāraḥ — de essentie
van alle Vedānta-onderricht, de kern van alle
leringen.

Vertaling

“De essentie van alle Vedanta-onderricht is dat bevrijding betekent stevig gevestigd zijn in de ware aard van het Zelf.”

Betekenis

Dit slotvers brengt alles samen wat in de voorafgaande verzen werd opgebouwd: bevrijding is geen toestand, geen ervaring, geen hemel, maar eenvoudig gevestigd zijn in wie men werkelijk is.

Bevrijding wordt vaak voorgesteld als iets dat bereikt moet worden, een verre bestemming, een uitzonderlijke staat. Maar de Vedanta zegt: het is niets anders dan het stevig rusten in het ware Zelf.

Wanneer alle sluiers zijn weggefallen: de sluiers van onwetendheid, van gehechtheid, van zintuiglijke onrust, van oude indrukken, van mentale identificatie blijft alleen de stille, tijdloze aanwezigheid die altijd al was.

Kernboodschap

Bevrijding is eenvoudig rusten in het ware Zelf; wanneer alle sluiers wegvallen, blijft alleen Dat.



AI-Generated





Sannyasin Anamika leeft teruggetrokken als karma-yogi en mysticus. Hij deelt zijn kennis en ervaring via geschriften en publicaties. Zijn spirituele zoektocht van meer dan veertig jaar bracht hem in contact met talrijke oosterse en westerse tradities, die hij met toewijding bestudeerde en beoefende.

Onderweg ontmoette hij ook misleiding, manipulatie en het misbruik van spiritueel gezag. In de loop der jaren leerde hij het ware van het valse te onderscheiden, en nam hij afstand van rigide, geïnstitutionaliseerde tradities die meer gericht zijn op het behouden van hun structuren dan op het ondersteunen van de oprechte zoeker in diens innerlijke ontvouwing.

De Tattva Gita behoort tot de kleine, stille parels van de Sanskrietliteratuur. Ze is geen deel van een groot epos, geen hoofdstuk uit een mythologische vertelling, en geen stem van een bekende held. Het is een monastieke tekst, ontstaan in de sfeer van innerlijke verzaking en stille contemplatie — een boekje dat niet wil onderwijzen, maar wil ontsluiëren.

Het doel van dit boekje is eenvoudig: de lezer uitnodigen om de essentie van het Zelf te herkennen, niet door inspanning, maar door stilte. De verzen zijn kort, helder en direct. Ze vragen geen geloof, geen filosofische voorkennis, geen rituele achtergrond. Ze vragen alleen een open hart en een bereidheid om te luisteren naar wat altijd al aanwezig was.

Dit boekje is bedoeld voor wie verlangt naar eenvoud, innerlijke rust en een directe ervaring van waarheid. Voor wie de drukte van de wereld wil laten zakken en de eigen kern wil zien. Voor wie voelt dat spirituele groei niet ontstaat door meer te verzamelen, maar door minder vast te houden.

Moge deze Tattva Gita een stille metgezel zijn op jouw weg — een zachte herinnering dat de waarheid niet ver weg is, maar in het centrum van jouw eigen bewustzijn.