

मध्ये तत्त्वम् प्रकाशते ॥ ६१ ॥

*ubhayor bhāvayor jñāne dhyātvā madhyam samāśrayet |
yugapac ca dvayam tyaktvā madhye tattvam prakāśate || 61 ||*

३४.

Sei still in der einen Mitte,
während der Geist sich nach den Zweien verzehrt.

Verweile im Abgrund,
greife nicht nach den Stützen.
Versenke dich mit Nicht-Beachten
in stilles Achten des Raums.

Erkenne im Zwischenraum
das endlose, leere, ruhige Sein,
wo die Göttin in zeitloser Wirklichkeit wohnt.

उभयोरु भावयोरु ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्। युगपच् च द्वयं त्यक्त्वा

उभयोरु भावयोरु ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्। युगपच् च द्वयं त्यक्त्वा

॥ १३ ॥ मध्ये तत्त्वम् प्रकाशते ॥

॥

मनसा परमोदयः ॥ ६३ ॥

*sarvaṁ dehaṁ cinmayāṁ hi jagad vā paribhāvayet |
yugapan nirvikalpena manasā paramodayaḥ || 63 ||*

40.

Dieser Körper ist das Universum,
seine Sinne sind gesetzt aus Sternen,
seine Glieder geformt aus Licht.

Vereinte Nähe und Ferne,
Körper und Welt,
Ozean und Welle
in Identität.

So umfasse alles
im höchsten Erwachen.

॥ ६३ ॥ मनसा परमोदयः ॥

सर्वं देहं चिन्मयं हि जगद् वा परिभावयेत्। युगपन् निर्विकल्पेन

निर्विकल्पेन युगपन् परिभावयेत्। जगद् वा परिभावयेत्। हि चिन्मयं सर्वं देहं

विज्ञानसमुद्गमनभाजनम् ॥ ६४ ॥

*vāyudvayasya saṅghaṭṭād antar vā bahir antataḥ |
yogī samatvavijñānasamudgamanabhājanam || 64 ||*

41.

Finde die Lücke,
bevor Einatmen in Ausatmen mündet,
wo Ausatem noch nicht umkehrt zu Einatem.

Hier!
Keine Gezweithheit.
Stille im Rhythmus von Ebbe und Flut.

Im tiefen Eintauchen in die Leere dazwischen
erwacht in dir die Kenntnis des Friedens.

Dies ist das Dämmern der Einheit,
in der alles Leben atmet.

वायुद्वयस्य सङ्घट्टाद् अन्तरं वा बहिर् अन्ततः । योगी समत्त्व

वायुद्वयस्य सङ्घट्टाद् अन्तरं वा बहिर् अन्ततः । योगी समत्त्व

परानन्दमयो भवेत् ॥ ६५ ॥

*sarvaṃ jagatsvadehaṃ vā svānandabharitaṃ smaret |
yugapatsvāmṛtenaiva parānandamayo bhavet || 65 ||*

42.

Eingeborene Glückseligkeit
wohnt tief in der Seele,
immer bereit, dich zu füllen.

Höchste Glückseligkeit
ist der kosmische Körper Shivas,
überall anwesend, mühelos.

Richte den Geist auf diesen kostbaren Nektar
– gleichzeitig innen und außen –
und lass dein Herz trinken
von dir Selbst in dir selbst.

Höchste Freude.
Unsterbliche Freude.

सर्वं जगत्स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत् । युगापत्स्वामृतेनैव

सर्वं जगत्स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत् । युगापत्स्वामृतेनैव

॥ ६५ ॥ परानन्दमयो भवेत् ॥