

38.

उभयोर् भावयोर् ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।
युगपच् च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वम् प्रकाशते ॥ ६१ ॥
ubhayor bhāvayor jñāne dhyātvā madhyaṁ samāśrayet |
yugapac ca dvayaṁ tyaktvā madhye tattvam prakāśate || 61 ||

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.

39.

भावे त्यक्ते निरुद्धा चिन् नैव भावान्तरं व्रजेत्।

तदा तन्मध्यभावेन विकसत्यति भावना ॥ ६२ ॥

bhāve tyakte niruddhā cin naiva bhāvāntaram vrajat |
tadā tanmadhyabhāvena vikasatyati bhāvanā || 62 ||

Wenn der Geist Abschied nimmt vom Objekt,
halte inne!

Im Nicht-Wandern schwingt blühendes Leben,
taucht ein in die zeitlose Mitte,
atmet vollkommenes Jetzt.

Nun stehst du in Leere,
trinkst Shivas Nektar
aus höchstem Licht.

40.

सर्वं देहं चिन्मयं हि जगद् वा परिभावयेत्।

युगपन् निर्विकल्पेन मनसा परमोदयः ॥ ६३ ॥

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

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.

41.

वायुद्वयस्य सङ्घट्टाद् अन्तर् वा बहिर् अन्ततः।
योगी समत्वविज्ञानसमुद्गमनभाजनम् ॥ ६४ ॥
vāyudvayasya saṅghaṭṭād antar vā bahir antataḥ |
yogī samatvavijñānasamudgamanabhājanam || 64 ||

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

Hier!
Keine Gezweitheit.
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.

42.

सर्वं जगत्स्वदेहं वा स्वानन्दभरितं स्मरेत्।

युगपत्स्वामृतेनैव परानन्दमयो भवेत्॥ ६५॥

sarvaṁ jagatsvadehaṁ vā svānandabharitaṁ smaret |
yugapatsvāmṛtenaiva parānandamayo bhavet || 65 ||

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.