

UPADEŚA SĀRAM

(UPADEŚA UNDIYAR)

Essentie van spiritueel onderricht

Śrī Ramaṇa Maharṣi

Over de oorsprong van dit werk

Een van de voornaamste discipelen van Śrī Ramaṇa Maharṣi was Muruganar¹, een groot Tamil poëet die een groot aantal gedichten ter ere van Śrī Ramaṇa Maharṣi en zijn leer had gezongen. Een van deze werken is 'Tiruvundiyar' waarin lof wordt gezongen aan vele goden en beroemdheden van de Vedische cultuur. Het was in het kader van het werk aan een deel van Tiruvundiyar dat Upadesha Undiyar² tot stand kwam. Hierbij wordt verband gelegd met een legende waarin Śrī Ramaṇa Maharṣi verscheen als god Śiva bij een groep Purva Mimamsa asceten die in het Daruka-woud bepaalde rituelen uitvoerden. Deze asceten geloofden dat Karma (handeling) de God zelf is. Ze geloofden dat ze door deze rituelen, in uitvoering gebracht door hun eigen wil en handeling, geluk en kracht zouden veroveren. Karma was voor hen het meest belangrijke. Ze geloofden dat zelfs goden de vrucht van hun handelingen niet konden tegenhouden. De overlevering zegt dat het de Heer Śiva was die toen daar verscheen en hun trots en geloof ontnam, en vervolgens de juiste aanwijzingen offerde zodat ze bevrijd konden worden.

Toen Muruganar in zijn gedicht op het punt kwam waar de Heer Śiva zijn spirituele aanwijzingen beschreef, bleef hij steken. Hij beseftte dat niet hij maar Śrī Ramaṇa Maharṣi alleen, zijnde de Heer Śiva zelf, gerechtigd was de uiterst subtiële leer van Śiva uit te leggen. Toen smeekte Muruganar zijn sadguru Śrī Ramaṇa Maharṣi om de essentie van de leer, dat Hij zelf als de Heer Śiva aan de asceten van toen die verblind waren in het geloof van de rituelen van Karma openbaarde, uit te leggen.

Daarop stelde Śrī Ramaṇa Maharṣi een dertigtal verzen in het Tamil, getiteld Upadeśa Undiyar. Hierin worden diverse wegen die tot bevrijding leiden uitgelegd, waarbij zij allen uiteindelijk op de weg van zelfonderzoek uitkomen. Śrī Ramaṇa Maharṣi zelf vertaalde dit in het Tamil geschreven werk in het Telugu, in het Sanskrit en in het Malayalam. De Sanskrit titel van dit werk werd Upadeśa Sāram genoemd die ook voor de Engelse vertalingen wordt gebruikt.

¹ Muruganar heeft over duizend verzen over het Zelf ter ere van Śrī Ramaṇa Maharṣi gedicht en gezongen.

² Undiyar is een bepaald metrum in de Tamil poëzie. Tevens betekent het 'spring en vlieg'.

Over de inhoud

De wereld en de mens zijn voortdurend onderworpen aan veranderingen. Deze veranderingen brengen met zich mee dat elk levend wezen gedwongen wordt om te handelen om zich te kunnen handhaven. De vruchten van een handeling bepalen mede de toekomstige handelingen en zo komt men in een kringloop van het menselijk bestaan terecht. Voor hen die zich de zin hiervan afvragen en onderzoek instellen naar het wezen van individualiteit (wie ben ik?) en de wereld bespreekt Śrī Ramaṇa Mahārṣi een viertal wegen om aan deze kringloop te ontsnappen en hun ware aard te verwezenlijken. Deze wegen zijn die van handeling, toewijding, yoga en kennis en overtreffen elkaar in die volgorde.

In de eerste twee verzen spreekt Śrī Ramaṇa Mahārṣi zijn afkeur uit voor handelingen die uitgevoerd worden ter vervulling van voorbijgaande wensen. Deze handelingen zullen niet tot bevrijding maar tot een diepere oceaan van handelingen leiden. In vers 3 leert hij dat handelingen medebepalend kunnen zijn voor het bereiken van bevrijding mits ze zonder wensen voor hun uitkomst (*niṣkāma karma*) en met een toegewijde houding als een offer aan de Heer worden gedaan.

In de verzen 4-7 leert hij diverse vormen van wensloze handelingen, n.l. *pūjā* (aanbidden van de Heer), *japa* (herhalen van een mantra of een naam van de Heer) en *dhyāna* (meditatie op een naam of vorm van de Heer). Deze worden respectievelijk gedaan door lichaam, spraak en geest, en overtreffen elkaar in dezelfde volgorde.

In vers 8 zegt hij dat in plaats van meditatie op de Heer als iets anders dan mijzelf, het beter is te mediteren op Hem als niets anders dan mijzelf. Hierbij onthult hij hoe de wegen *pūjā*, *japa*, en *dhyāna* uiteindelijk tot de weg van zelfonderzoek moeten leiden. Op dit punt beland verklaart hij in vers 9 dat het verwijlen in je eigen ware staat van zuiver gewaarzijn, hetwelk wordt verwezenlijkt door dat kracht van zelf-gewaarzijn die de meditatie overstijgt, de ware toewijding, *para-bhakti*, is.

Op deze wijze legt Śrī Ramaṇa Mahārṣi in de verzen 3 t/m 9 uit hoe de wegen van een wensloze handeling (*niṣkāma karma*) en toewijding (*bhakti*) naar zelf-gewaarzijn leiden die de staat van vertoeven in het Zelf, de ware staat van bevrijding, is.

Śrī Ramaṇa Mahārṣi beëindigt dan deze serie van negen verzen door het stellen in vers 10 dat verwijlen in het Zelf, na te zijn opgelost in de bron waaruit men als de doener van handelingen was opgestegen, niet alleen de essentie van *karma yoga* en *bhakti yoga* is, maar ook de essentie van *rāja yoga* en *jñāna yoga*, zoals beschreven in de daaropvolgende verzen.

In de verzen 11 t/m 15 legt Śrī Ramaṇa Maharṣi de essentie van *rāja yoga* uit. In vers 11 en 12 leert hij hoe adembeheersing of *prāṇāyāma* een hulpmiddel is voor de verstillings van de geest. In vers 14 waarschuwt hij echter dat de verstillings van de geest van twee soorten is; de ene is tijdelijk de andere permanent. Door *prāṇāyāma* wordt alleen een tijdelijke afwezigheid van de geest bereikt (*manolaya*). In vers 14 zegt hij verder dat de op deze wijze verstilde geest nu op de weg van het kennen van het Zelf moet worden gedirigeerd. Want alleen dan zal de geest de staat de permanente verstillings (*mano-naśa*) bereiken.

Dus, Śrī Ramaṇa Maharṣi onthult dat ook de weg van *rāja yoga* naar de weg van zelfonderzoek moet leiden. Aan het einde van deze serie verzen, in vers 15, zegt hij dat de *yogi* wiens geest op deze wijze is vernietigd en bijgevolg in de werkelijkheid vertoeft, geen handelingen meer heeft te verrichten daar hij zich in zijn natuurlijke staat bevindt.

Na deze beknopte samenvatting van van *karma yoga*, *bhakti yoga*, en *rāja yoga* in de eerste vijftien verzen, wijdt Śrī Ramaṇa Maharṣi zich in de laatste vijftien verzen geheel uit aan de uitleg van de weg van *jñāna yoga*. Hij verklaart dat dit niets anders is dan de directe weg van zelfonderzoek, de praktijk van het verwerkelijken en het kennen van de ware natuur van 'Ik'.

Samenvattend, dit werk gaat ervan uit dat de wegen van handeling, devotie en Yoga bedoeld zijn als voorbereiding om tot de weg van zelfonderzoek te kunnen treden.

Over de vertaling

Bij deze Nederlandse vertaling heb ik gebruik gemaakt van een vijftal Engelse vertalingen, zie literatuuropgave. Om mij zo goed mogelijk aan de oorspronkelijkheid van de tekst te houden heb ik tevens zo veel mogelijk de woord-voor-vertalingen uit het Tamil [2]³ en Sanskrit [1] naar het Engels geraadpleegd.

De oorspronkelijke tekst door Muruganar bevat een zestal voorafgaande verzen die over de verschijning van de Heer Śiva in het Daruka-woud beschrijft en een vijftal afsluitende verzen. Deze verzen zijn hier achterwege gelaten.

Deze vertaling bevindt zich nog in conceptstadium. Geleidelijke zal het uitgebreid worden met de Sanskrit tekst en de transliteratie van de verzen, en de uitgebreide bespreking van de inhoud van de verzen.

Ferit Arav,
Januari 2018

³ Getallen tussen vierkante haakjes verwijzen naar literatuur achter in het boek.

UPADEŚA SĀRAM

Essentie van spiritueel onderricht

Karma Yoga (De weg van handeling)

1. Door verordening van de beschikker,
Werpt een handeling vruchten af.
Hoe kan handeling de Opperste Heer zijn?
[Neen] handeling is zonder gewaarzijn.
2. Ook al hun vruchten zijn vergaan,
Laten handelingen zaden achter,
Leidend tot een eindeloze oceaan van handelingen,
Die voortgang [naar bevrijding] in de weg staan.
3. Niet op resultaat gerichte handelingen
Verricht in toewijding aan de Heer,
Louteren echter de geest
En plaveien de weg naar bevrijding.

Bhakti Yoga (De weg van devotie)

4. Handelingen uitgevoerd respectievelijk
Door lichaam, spraak en geest,
Als aanbidden, loven en meditatie
Overtreffen elkaar in die volgorde.
5. Het kennen en dienen van de Heer
In zijn achtvoudige verschijning
Als de gemanifesteerde wereld
Is de beste aanbedding.
6. Beter dan het loven van zijn glorie,
Is het hardop herhalen van zijn naam.
Nog beter is het murmelen hiervan
Maar het beste is dit binnenin te doen.
7. Ononderbroken meditatie als een oliestraal,
Of als het continu stromen van een rivier,
Is weer beter dan een meditatie
Met onderbrekingen [en afleidingen].

8. De meest zuiverende meditatie is echter
Zonder onderscheid tussen Mij en Hem,
Het verheven gewaarzijn van
Ik alleen ben.
9. Vrij van ideeën over wat ik ben,
Dank zij de kracht van meditatie,
Stevig gevestigd zijn in puur gewaarzijn
Is de opperste toewijding.

Waar de vier wegen naartoe voeren

10. Verwijlen, na te zijn opgelost,
Daar (het Hart) waaruit alles oprijst,
Is het doel van de vier wegen
Handeling, toewijding, yoga en kennis.

Aṣṭāṅga Yoga (De weg van Yoga)

11. Beteugeling van de levenskracht
Leidt tot de oplossing van de geest,
Door dit hulpmiddel raakt het denken stil
Zoals gevangen vogels in een net.
12. Want geest en levenskracht,
Die zich uiten als het denken en handeling,
Zijn als de twee takken
Die stammen uit dezelfde wortel.
13. De verstilde geest is van twee soorten:
Tijdelijk afwezig en geheel verdwenen.
De eerste zal weer oprijzen,
Maar wat verdwenen is kan niet weer oprijzen.
14. Door beteugeling van de levenskracht
Wordt de geest tijdelijk verstild,
Door meditatie op het Ene
Dooft de geest voorgoed.
15. Valt er voor de verheven yogi,
Wiens geest is blijvend gedooft,
En die in het Zelf verwijlt,
Nog iets te volbrengen?

Jñāna Yoga (De weg van kennis)

16. Afgewend van het geziene,
Gewaarzijn van het Zelf,
Stralend uit zichzelf,
Is de ware wijsheid.
17. Wat is de denkende geest?
Aldus zich te hebben afgevraagd
Blijkt dat er zo iets niet bestaat.
Dit is de directe weg.
18. De geest bestaat uit een bundel gedachten
Die allen het 'ik' als wortel hebben
En zonder het 'ik' niet kunnen bestaan.
Weet dus dat de ik-gedachte de geest is.
19. Als men zich afvraagt:
"Van waaruit rijst deze ik-gedachte op?",
Valt de ik-gedachte weg.
Dit noemt men 'zelf-onderzoek'.
20. Dat waarin dit 'ik' oplost
Openbaart zich als 'Ik', 'Ik',
Stralend uit zichzelf
Het opperste, volkomen bestaan.
21. Het woord 'ik' wijst naar dat Zelf
Dat nooit ophoudt te bestaan,
Zelfs in diepe slaap [en stilte]
Waar geen notie is van iets anders.
22. Het lichaam, de zinnen, geest, adem
En onwetendheid ben Ik niet.
Want ze zijn zonder zelf-gewaarzijn.
Ik ben de Ene, opperste werkelijkheid.
23. Omdat er geen andere kenner is
Van het gewaarzijn van bestaan,
Derhalve is bestaan zelf, gewaarzijn.
En dat gewaarzijn ben Ik.

24. Alleen door het verschil in hun opleggingen
Lijken de Heer en het individu verschillend
Maar wat betreft hun werkelijke aard
Zijn ze in wezen één en dezelfde.
25. Bij opgeven van [eigen] opleggingen
Wordt alleen het ware Zelf gezien.
Dit is niet verschillend
Dan het zien van de Heer.
26. Het verwijlen in het Zelf
Is het kennen van het Zelf.
Omdat het Zelf ondeelbaar is,
Is er alleen verwijlen als het Zelf.
27. Puur gewaarzijn is vrij van
Zowel kennis als onwetendheid.
Kan er andere kennis zijn
Dan het gewaar zijn van het Zelf?
28. De vraag 'wat is mijn ware natuur?'
Leidt tot de realisatie van het Zelf,
Onveranderlijk en onvergankelijk
Het volkomen gelukzalig gewaarzijn.
29. Voorbij gebondenheid en bevrijding
Is de staat van opperste gelukzaligheid.
Wie daarin verwijlt
Is van goddelijke aard.
30. Het kennen van Dat wat zich openbaart
Na het ophouden van het ik-gevoel
Is de ultieme praktijk [van zelfonderzoek],
Zegt Bhāgvan Śrī Ramaṇa Mahārṣi

* * *

Literatuur:

- [1] Upadesa Sarah - The Essence of the Spiritual Instruction. Society for Abidance in Truth, First Ed. 2011, ISBN: 9780981940939.
- [2] Upadesa Undiyar - Michael James
- [3] Upadesa Saram - Rakesh Verma
- [4] Sri Ramana's Upadesa Saram, Rajiv Kapur.
- [5] Upadesh Sara, "The Instructions of Lord Shiva", Swami Gurubhaktanandam.,