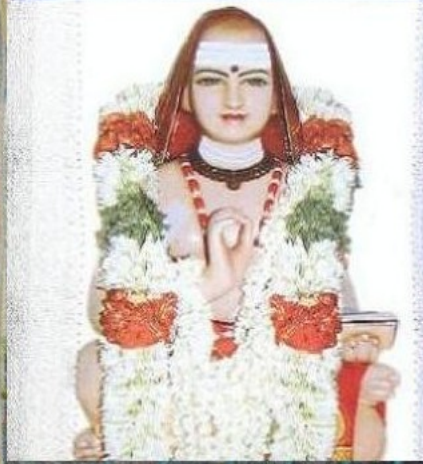


SĀDHANA PAÑCAKAM

साधन पञ्चकम्



Śaṅkara

VIJF VERZEN OVER
SPIRITUELE PRAKTIJK

Over dit boek

Sādhana Pañcakam bestaat uit een vijftal verzen inhoudende middelen en oefeningen om in het dagelijks leven in praktijk te worden gebracht. Elk vers telt vier regels en elke regel twee aansporingen, tezamen 40 aansporingen die de zoeker naar zelfkennis de eigenschappen doen verwerven om het pad te betreden dat leidt tot de uiteindelijke bestemming van het menselijk bestaan: bevrijding van saṁsāra. *Sādhana Pañcakam* is ook bekend onder de namen *Upadeśa Pañcakam*, *Sopāna Pañcakam* en *Advaita Pañcakam*.

Ferit Arav
September 2014

Afbeelding op de omslag: *Śaṅkara*. Textiel (gemengd materiaal) achter glas, 60x50 cm. Ontwerp en vervaardiging door Madelon de la Rive Box, 2007

VIJF VERZEN OVER SPIRITUELE PRAKTIJK

(SĀDHANA PAÑCAKAM)

Ādī Śaṅkaracārya

1.

Bestudeer dagelijks spirituele teksten (Veda's)
 en breng hun leringen in praktijk.
 Draag al je daden op aan het Opperste Zelf
 en neem afstand van begeerten in de geest.
 Wis de opgehoopte zonden in je hart uit
 en besef de vergankelijkheid van wereldse geneugten.
 Zoek telkens de eenheid met het Zelf op
 en neem afstand van je identificatie met het beperkte.

2.

Neem je toevlucht tot het gezelschap van wijzen
 en blijf gevestigd in toewijding tot het Opperste Zelf.
 Cultiveer deugden als vrede en geduld,
 en vermijd zelfzuchtige handelingen.
 Zoek het gezelschap van een leermeester op
 en wees hem dagelijks dienstbaar.
 Richt je tot het Onveranderlijke alleen
 en luister met aandacht naar verklaringen in geschriften.

3.

Reflecteer op de betekenis van uitspraken in geschriften
 en zoek je toevlucht tot de waarheid verwoord daarin.
 Mijd zinloze twistgesprekken
 maar volg de onderscheidende inzichten in de geschriften.
 Wees onafgebroken gewaar van jezelf als 'Ik ben het Absolute, Brahman'
 en doe afstand van trots.
 Geef de illusoire gedachte 'Ik ben het lichaam' op
 en geef de neiging om met wijzen te redetwisten op.

4.

Honger heelt kwalen,

wees matig met voedsel.

Hunker niet naar kostelijk voedsel

en wees tevreden met wat ongevraagd tot je komt.

Doorsta alle paren der tegenstellingen zoals hitte en kou,

en mijd onnodig praten.

Wees altijd onaangedaan, reken niet op vriendelijkheid van anderen

en bega geen wreedheid jegens anderen.

5.

Leef eenzaam in blijdschap

en bedaar je geest door je aandacht op het Opperste Zelf te houden.

Wees het alles doordringende Zelf gewaar

en besef de vergankelijkheid van de wereld als een projectie daarin.

Laat door gevestigd te blijven in het Zelf oude karma zich oplossen

en geen nieuw karma zich vormen.

Leef op deze wijze volledig in het pure gewaarzijn

van het Opperste Zelf, Brahman, alleen.

*

*

*

*

*

॥ साधन पञ्चकम् ॥

||sādhana pañcakam||

वेदो नित्यमधीयतां तदुदितं कर्म स्वनुष्ठीयतां
तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्ये मतिस्त्यज्यताम्।
पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयतां
आत्मेच्छा व्यवसीयतां निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम् ॥ १ ॥

vedo nityamadhīyatām taduditaṁ karma svanuṣṭhīyatām
teneśasya vidhīyatāmapacitiḥ kām्ये matistyaajyatām |
pāpaughāḥ paridhūyatām bhavasukhe doṣo'nusandhīyatām
ātmecchā vyavasīyatām nijagr̥hāttūrṇaṁ vinirgamyatām ||1||

सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढाऽऽधीयतां
शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं कर्मांशु सन्त्यज्यताम्।
सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं तत्पादुका सेव्यतां
ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् ॥ २ ॥

saṅgaḥ satsu vidhīyatām bhagavato bhaktirdṛḍhā'adhīyatām
śāntyādīḥ paricīyatām dṛḍhataṛaṁ karmāṣu santyaajyatām |
sadvidvānupasrpyatām pratidinaṁ tatpādukā sevyatām
brahmaikākṣaramarthyatām śrutiśirovākyaṁ samākarnyatām ||2||

वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयतां
दुस्तर्कात्सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम्।
ब्रह्मास्मीति विभाव्यतामहरहर्गर्वः परित्यज्यतां
देहेऽहंमतिरुद्भूयतां बुधजनैर्वादः परित्यज्यताम् ॥ ३ ॥

vākyaṛthaśca vicāryatām śrutiśiraḥ pakṣaḥ samāśrīyatām
dustarkātsuviramyatām śrutimatastarko'nusandhīyatām |
brahmāsmīti vibhāvyatāmaharahargarvaḥ parityajyatām
dehe'haṁmatirudbhūyatām budhajanaivādaḥ parityajyatām ||3||

क्षुध्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां
 स्वाद्वन्नं न तु याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम्।
 शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यतां
 औदासीन्यमभीप्स्यतां जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम्॥ ४॥

kṣudvvyādhiśca cikitsyatām pratidinam bhikṣauśadham bhujyatām
 svādvannam na tu yācyatām vidhivaśātprāptena santuṣyatām |
 śītoṣṇādi viṣahyatām na tu vṛthā vākyaṁ samuccāryatām
 audāsīnyamabhīpsyatām janakṛpānaiṣṭhuryamutsrjyatām ||4||

एकान्ते सुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयतां
 पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां जगदिदं तद्वाधितं दृश्यताम्।
 प्राक्कर्म प्रविलाप्यतां चित्बलान्नाप्युत्तरैः श्लिष्यतां
 प्रारब्धं त्विह भुज्यतामथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम्॥ ५॥

ekānte sukhamāsyatām paratare cetaḥ samādhīyatām
 pūrṇātmā susamīkṣyatām jagadidaṁ tadvādhitaṁ dṛśyatām |
 prākṛkarma pravilāpyatām citibalānnāpyuttaraiḥ śliṣyatām
 prārabdham tviha bhujyatāmatha parabrahmātmanā sthīyatām ||5||

* * * * *

**Adi Sankaracharya's
SADHANA PANCHAKAM**

Translated by Swami Chinmayananda
Published by Chinmaya Mission, Mumbai

1.

Study the Vedas daily.

Perform diligently the duties (karmas) ordained by them.

Dedicate all those actions (karmas) as worship unto the Lord.

Renounce all desires in the mind.

Wash away the hoards of sins in the bosom.

Recognise that the pleasures of sense-objects (samsara) are riddled with pain.

Seek the Self with consistent endeavour.

Escape from the bondage of 'home'.

2.

Seek companionship with Men of Wisdom.

Be established in firm devotion to the Lord.

Cultivate the virtues such as Shanti etc.,

Eschew all desire-ridden actions.

Take shelter at a Perfect Master (Sat-Guru).

Everyday serve His Lotus feet.

Worship "Om" the Immutable.

Listen in depth, the Upanishadic declarations.

3.

Reflect ever upon the meaning of the Upanishadic commandments, and take refuge in the Truth of Brahman.

Avoid perverse arguments but follow the discriminative rationale of the Sruti (Upanishads).

Always be absorbed in the attitude (bhavana) – "I am Brahman".

Renounce pride.

Give up the delusory misconception – "I am the body".

Give up totally the tendency to argue with wise men.

4.

In hunger diseases get treated.
 Daily take the medicine of Bhiksha-food.
 Beg no delicious food.
 Live contentedly upon whatever comes to your lot as ordained by Him.
 Endure all the pairs of opposites: heat and cold, and the like.
 Avoid wasteful talks.
 Be indifferent.
 Save yourself from the meshes of other peoples' kindness.

5.

In solitude live joyously.
 Quieten your mind in the Supreme Lord.
 Realise and see the All-pervading Self every where.
 Recognise that the finite Universe is a projection of the Self.
 Conquer the effects of the deeds done in earlier lives by the present right action.
 Through wisdom become detached from future actions (Agami).
 Experience and exhaust "Prarabdha" the fruits of past actions.
 Thereafter, live absorbed in the bhavana - "I am Brahman" !

