

Anubandham
(Ulladu Narpadu Anubandham)
(Supplement op de Veertig verzen)

Ramana Maharshi

(Bron: vertaling van Philip Renard in 'Ramana Upanishad'¹)

INLEIDING

Anubandham heet eigenlijk *Ulladu Narpadu Anubandham*, ‘Supplement op de Veertig verzen’. Het bestaat net als *Ulladu Narpadu* uit veertig verzen — slechts vijftien hiervan zijn echter eigen verzen van Ramana Maharshi. De overige 25 zijn Ramana’s Tamil-vertalingen uit verschillende Sanskriet-teksten. De vijftien eigen verzen zijn de verzen die ‘afgekeurd’ waren bij de samenstelling van *Ulladu Narpadu*. Sommige ervan waren al meer dan tien jaar eerder gemaakt. Vers 8 bijvoorbeeld is geschreven in 1915; het was het eerste vers dat Ramana in het Sanskriet schreef. Het is een beroemd vers geworden, met een eigen titel: *Eka Śloki* (‘het Ene Vers’); het “geeft in een notendop de essentie van alle geschriften en de hele Vedanta”, volgens een schrijver. Om deze reden is het vers op zichzelf ook wel eens de ‘Ramana Upanishad’ genoemd door de dichter Ganapati Muni, die zijn *Ramaṇa Gita* opbouwde rondom dit ene vers. Ook vers 10 was oorspronkelijk in het Sanskriet geschreven.

Ik heb niet in alle gevallen de bron van de uit andere teksten vertaalde verzen kunnen achterhalen. Vers 1 t/m 5 zijn uit een Sanskriet-tekstje dat Ramaṇa eens op een papier vond waarin snoep was verpakt. Vers 18 en 19 zijn vertaald uit de *Aṣṭanga Hṛdaya*, een medische verhandeling die Ramana in een Malayalam-vertaling had gelezen. Dit is een van de zeer schaarse bronnen waarin over de plaats van ‘het Hart’ aan de rechterkant van de borst wordt gesproken. Vers 21 t/m 30 zijn uit de *Yoga Vasīṣṭha*, het klassieke Advaita-geschrift dat meestal gedateerd wordt omstreeks de twaalfde eeuw. Hiervan zijn vers 26 en 27 uit het vijfde deel, ‘Upaśama Prakaraṇa’, hoofdstuk 18, en vers 29 uit hetzelfde deel, hoofdstuk 76; van de overige weet ik geen details. Vers 39 is een vertaling uit het aan Śaṅkara toegeschreven werkje *Tattvapadeśa*, vers 87. Meer informatie over de exacte bronnen van dit Supplement is welkom.

¹ Ramana Upanishad - 3e druk - Juwelenschip | Juwelenschip

DE VERZEN

Datgene waarin alle werelden geworteld zijn, waaruit ze zijn opgebouwd, waar ze uit voortkomen, waarvoor ze bestaan, waardoor ze geprojecteerd worden en wat ze in wezen zijn: Dat alleen is Werkelijkheid en Waarheid. Vereer Dat in het Hart, als de verborgen schat ervan.

1. *Satsang*, het vertoeven in de nabijheid van mensen die de Waarheid hebben verwezenlijkt, maakt een eind aan materiële gehechtheden. Wanneer deze verdwenen zijn, vergaan ook de in de tijd verworven geneigdheden van denken en voelen. Degenen bij wie deze geneigdheden en gehechtheden zijn verdwenen, zijn één geworden met Dat wat bewegingloos is. Zij zijn in vrede, bevrijd in dit leven (*jīvanmukti*). Zoek het gezelschap van zulke bevrijden (*jīvan-mukta's*).
2. De transcendente staat, nu en hier ontdekt dankzij het contact met gerealiseerde mensen en door intens zelfonderzoek in het Hart, kan niet verkregen worden door het luisteren naar uitleg van geleerde leraren of door het bestuderen van de geschriften of door het verrichten van nobele daden – of door wat voor methode ook.
3. Als je in het gezelschap (*satsang*) kunt verkeren van gerealiseerde mensen, wat kan voor Zelfrealisatie dan nog het nut zijn van allerlei methodes? Wat voor nut heeft een waaier als je al geniet van een zacht, verkoelend briesje?
4. De hitte van geestelijke en lichamelijke opwinding wordt verzacht door de koelte van de maan; armoede wordt opgeheven door de mythische *kalpaka-boom*²; zonden worden weggewassen door het heilige water van de Ganges. Al deze kwellingen worden louter door de aanblik (*darśan*) van de met niemand vergelijkbare verlichte mens opgeheven.
5. Het heilige badwater van een pelgrimsoord is slechts water, en de beelden van goden zijn slechts steen: zij kunnen zich niet meten met de kracht van de zegenende blik van de verlichte. Het is een wonder – terwijl het water en de beelden iemand pas na ontelbare dagen reinigen, doet de genadige blik van de verlichte dat onmiddellijk.
6. De leerling vraagt: ‘Wie of wat is God?’
De meester antwoordt: ‘Dat waardoor het denken en voelen wordt waargenomen.’
De leerling: ‘Maar *ik*, de ziel of het gewaarzijn, neem mijn denken en voelen waar.’

² De *kalpaka* is een mythische boom die alle wensen vervult.

De meester: ‘Dus *ben* jij God. De geschriften spreken immers van ‘God is slechts één’, de kenner.’

7. De meester vraagt: ‘Wat is het licht dat alles verlicht?’

De leerling antwoordt: ‘Overdag de zon, en ‘s nachts een lamp.’

De meester: ‘En wat is het licht dat licht verschaft aan deze lichten?’

De leerling: ‘Het oog.’

De meester: ‘En wat is het licht dat licht geeft aan het oog?’

De leerling: ‘De geest.’

De meester: ‘En wat geeft licht aan de geest?’

De leerling: ‘Ik zelf.’

De meester: ‘Dan ben jij dus zelf het Licht der lichten.’

De leerling: ‘ja, Dat ben ik.’

8. In de binnenste holte van het Hart straalt alleen het Ene *Brahman*, met onmiddellijke bewustheid als ‘Ik, Ik’, het Zelf. Dring diep door in het Hart, door het denken tot zijn eigen bron te laten afdalen (en eventueel door de adem te reguleren), en blijf daar, voorgoed rustend in het Zelf³.

9. Bij het uitdoven van het steeds opwellende ‘ik’ toont het louter bewuste Beginsel, ‘Ik, Ik’, zich stralend en stil in het Hart, en laat Zichzelf zien als plaats van bevrijding.

10. Het lichaam op zich is gevoelloos als een aarden pot; het kan geen ‘ik’ voelen. En als het lichaam tijdelijk niet bestaat, zoals iedereen dat meemaakt tijdens de diepe slaap, blijf *jij* wel degelijk bestaan. Dus kun je met het woord ‘ik’ niet het lichaam bedoelen⁴.

Wie of wat is het dan dat dit ‘ik’-gevoel veroorzaakt? Waar komt dit vandaan? Śiva, de Heer van de berg Arunáchala, straalt als ‘Ik, Ik’ in de holte van het Hart, zodat degenen die deze vragen stellen zelf *als het Zelf* in het Hart vertoeven.

11. Alleen degene die terugkeert naar zijn werkelijke oorsprong, met de vraag ‘Waar kom ik vandaan?’, wordt geboren. Besef dat degene die zo geboren en herboren wordt, de meest wijze mens is – ieder moment van zijn leven wordt hij opnieuw geboren, nieuw en fris.

³ Dit vers is de zogenaamde *Eka Śloki*, ‘het Ene Vers’, oorspronkelijk in het Sanskriet geschreven.

⁴ Vergelijk hiermee vers 21 van *Upadeśa Undiyār* en vers 23 van *Ulladu Narpadu*, en zie ook de bijbehorende noot 8. Dit vers was oorspronkelijk in het Sanskriet geschreven. Wat hier wordt benadrukt is dat we van het bestaan van een permanent ‘Ik, Ik’ overtuigd kunnen worden door het herkennen dat wij kennelijk *zonder bet bestaan* van het lichaam kunnen bestaan, ook al is dat lichaamloze steeds tijdelijk.

12. Houd ermee op te denken dat jij het armzalige lichaam bent. Beleef het eeuwige Zelf als je eigen werkelijkheid, met onophoudelijke gelukzaligheid. De poging om het Zelf te realiseren terwijl je tegelijkertijd het vergankelijke lichaam blijft verwennen, lijkt op de poging om een rivier over te steken op de rug van een krokodil.

13. Liefdadigheid, ascese, ritueel eerbetoon, yoga, overgave, de ‘Ruimte van Bewustzijn’ (*Cid-ākāśa*), Werkelijkheid, vrede, waarheid, genade, stilte, de hoogste staat, de ‘doodloze dood’, Kennen, onthechting, bevrijding, gelukzaligheid – al deze termen zijn eigenlijk allemaal aanduidingen voor de beëindiging van de veronderstelling dat je het lichaam bent.

14. De paden die aangeduid worden als *karma*, *bhakti*, *yoga* en *jñāna* zijn in feite één pad: namelijk onderzoek naar *wie* het is die daden verricht (*karma*), tekortschiet in toewijding (*vibhakti*), en lijdt aan verdeeldheid (*viyoga*) en onwetendheid (*ajñāna*). Door dit onderzoek blijkt het individuele ‘ik’ niet werkelijk te bestaan, en wat dan als de Waarheid overblijft is de staat van vertoeven-als-het-Zelf, waarin geen van deze negatieve kwaliteiten ooit hebben bestaan.

15. Je in te spannen om allerlei wonderkrachten (*siddhi*’s) te verwerven terwijl je onbewust blijft van de Hoogste Aanwezigheid die voortdurend op je inwerkt, is volslagen dwaasheid. Zoiets lijkt op een verlamde man die beweert dat hij een vijand kan verslaan als iemand hem maar overeind zou houden.

16. Hoe zou iemand die zich helemaal wijdt aan het verwerven van krachten (die alleen verworven kunnen worden door inspanning van denken en voelen) ooit kunnen versmelten in de Gelukzaligheid van Bevrijding, waarin denkactiviteit immers tot stilstand is gekomen en de geest in een permanente vrede verkeert?

17. De Heer draagt alle lasten van de wereld. Als het ego, dat zelf al een vervalsing is, zich gaat verbeelden dat *hij* die lasten draagt, dan lijkt dat op de veronderstelling dat een gebeeldhouwd figuur aan de voet van een tempeltoren het gewicht van de hele toren draagt. Wiens vergissing is het als een treinreiziger zijn bagage op zijn schouders blijft dragen terwijl hij het naast zich in de coupé kan neerleggen?

18. Tussen de beide borstswelvingen, boven de buik, zitten zes organen, met verschillende kleuren. Eén hiervan lijkt op de knop van een lelie; het zit een

paar centimeter rechts van het midden. Dit wordt ‘het Hart’ genoemd⁵.

19. (De knop is naar beneden gekeerd.) Er zit een kleine holte in, die gesloten blijft. De binnenkant van de holte blijft in een diepe duisternis gehuld, de latente geneigdheden liggen erin opgeslagen. Alle zenuwen van het lichaam komen hier samen. Het is de zetel van de levenskracht (*ojas*), het denken en voelen (*manas*) en het Licht van Bewustzijn (*Samvid*).

20. De goddelijkheid die straalt als ‘Ik’ in de holte van de Hart-lotus wordt vereerd als de Heer, *Guheśa*⁶. Wanneer het besef ‘Ik ben Hij’ (dat wil zeggen: ‘Ik ben deze ‘Heer van het Heilige der Heiligen’) bestendig is geworden door voortdurende oefening, net zo gestabiliseerd als het ‘ik’-gevoel dat je nu in je lichaam beleeft, en wanneer je onwrikbaar gegrondvest bent als de ‘Heer’ in al zijn zuiverheid, dan vergaat het geloof dat jij het lichaam bent, net zoals de duisternis wijkt voor de stralen van de ochtendzon.

21. ‘Wilt u me alstublieft uitleggen’, vroeg Rāma aan Vasiṣṭha, ‘wat het is dat aangeduid wordt met ‘het Hart van alle mensen’, waarin het hele universum weerspiegeld wordt?’ Vasiṣṭha antwoordde: ‘Door onderzoek is vastgesteld dat voor alle mensen het Hart tweevoudig is.’

22. ‘Luister en probeer de eigenschappen van deze twee te begrijpen. De ene moet je namelijk omhelzen en de andere verwerpen. Het fysieke orgaan dat ‘hart’ genoemd wordt, gezeteld in de borst, moet je negeren. Maar voor het Hart dat de ‘vorm’ heeft van Absoluut Kennen, moet je je openstellen. Hoewel het zowel ‘innerlijk’ als ‘uiterlijk’ is, kent het binnenkant noch buitenkant.’

23. ‘Dat alleen is het Hoogste Hart. Daarin verblijft deze hele wereld. Het is de spiegel van alle objecten, en de verblijfplaats van alle rijkdom. Vandaar dat voor alle mensen geldt dat alleen dit Kennen ‘het Hart’ genoemd kan worden. Het is niet een onderdeel van het vergankelijke lichaam, dat immers gewaarloos is als een steen.’

24. Daardoor komt het dat de vernietiging van de latente geneigdheden van de geest spontaan plaatsvindt, als gevolg van de toegewijde inzet om het ‘ik’ te

⁵ Deze lokalisering van het ‘Hart’, rechts in de borst, geldt voor het werkelijke Hart (of ‘Bron’) zolang iemand zich nog vereenzelvigd met het lichaam. In diepere zin is het Hart alomtegenwoordig.

⁶ *Guheśa* (*Guhā-īśa*) betekent ‘Heer van de Grotten’ (*guha*, ‘grot, holte, spelonk, verborgen plaats’). Het is een van de vele namen voor de tweede zoon van *Śiva*, die in Tamil Nadu zeer populair is (hij staat vooral bekend als Subrahmanya, Murugan, Kartikeya en Skanda). *Guheśa* is ook een naam voor *Śiva* zelf.

laten verzinken in het Hart van volmaakte zuiverheid en Absoluut Kennen, in combinatie met het reguleren van de adem.

25. Door permanent in het Hart te vertoeven, met de onafgebroken meditatie in de vorm ‘ik ben de Heer, *Śiva*, louter Kennen, vrij van wat voor beperking ook’, verwijder je alle verkleefheden van het ego.

26. Als je de drie zijnstoestanden (dat wil zeggen waken, dromen en droomloos slapen) hebt onderzocht en in het Hart gestabiliseerd bent in de Hoogste Staat, vrij van illusie, speel dan je rol in de wereld, held Raghava! In het Hart heb je Dat gerealiseerd wat de grondslag is van de Werkelijkheid, die zich in alle verschijnselen bevindt. Speel dus, zonder dat ‘standpunt’ te verlaten, je rol in de wereld, zoals je hart je ingeeft.’

27. Speel je rol in de wereld, o held Raghava, door dingen als enthousiasme, vreugde, opwinding en haat te veinzen, en speel alsof je initiatief neemt, of inspanning verricht.

28. Hij die door Inzicht (*Jñāna*) de gebieden van de zintuigen heeft overwonnen is de enige ware Verlichte (*Jñāni*), gestabiliseerd in het Kennen van het Zelf, de Ene Werkelijkheid. Hij is het stralende licht van louter Bewustzijn, drager van de Bliksemstraal van het ware Kennen, de Dood van de dood – de Held die de dood heeft gedood.’

29. Besef dat dingen als schittering, intelligentie en kracht in degenen die de Waarheid hebben gerealiseerd zich van binnenuit ontwikkelen, net zoals schoonheid en allerlei andere aantrekkelijke dingen zich van binnenuit in de natuur ontwikkelen met de komst van de lente.

30. Iemand wiens denken bevrijd is van latente geneigdheden, waardoor het helder en onberoerd is, wordt niet werkelijk in beslag genomen door zijn handelingen, wat te vergelijken is met iemand die een verhaal hoort terwijl zijn gedachten elders zijn. Daarentegen is iemand wiens denken nog helemaal onder invloed staat van de geneigdheden, druk bezig ook als hij helemaal geen handeling verricht, wat lijkt op iemand die slapend stilligt op een bed, en in een droom een berg beklimt en in een ravijn valt’.

31. Voor een Zelfgerealiseerde (*Jñāni*), die gegrondvest is in *sahaja samādhi*, de staat waarin op natuurlijke wijze niets meer verschilt van het Zelf, betekenen fysieke activiteit (in de waaktoestand) of het ontbreken daarvan (in de slaaptoestand en in een naarbinnen gekeerde *samādhi*) net zo weinig als voor een slapende reiziger het rijden of stoppen van de wagen waarin hij ligt te slapen (en dus ook gebeurtenissen zoals het uitspannen van de paarden).

⁷ Dit citaat is al eens eerder door Ramaṇa aangehaald, in *Vicāra Sangrahaṃ*

32. De ‘vierde staat’ (*turīya*), de staat voorbij de staten van waken, dromen en droomloos slapen, is de enige Werkelijkheid. Hij wordt ook wel de ‘transcendente staat van wakende slaap’ genoemd. Aangezien de drie genoemde staten niet werkelijk bestaan en alleen de ‘vierde’ (*turīya*) werkelijkheid is, is deze tegelijkertijd ‘voorbij de vierde staat’ (*Turīya-atīta*) – de ‘oerstaat’, voorbij alle indeling⁸.

33. Er wordt wel gezegd dat voor de Gerealiseerde (*jñāni*) noch het karma dat meegenomen is uit het verleden (*sañcita*), noch het karma dat in de toekomst uitgewerkt moet worden (*agami*) geldt, maar wel het *prarābdha-karma*: het deel van het uit het verleden meegenomen karma dat in dit leven uitgewerkt moet worden. Maar dit is in feite alleen maar een formeel antwoord op een vraag hierover. Je moet begrijpen dat na het vernietigen van het gevoel de ‘doener’ te zijn, geen van de drie karma-soorten kan overblijven, net zoals na de dood van iemand die drie vrouwen had geen van deze vrouwen eraan kan ontkomen weduwe te zijn.

34. Voor mensen die weinig weten blijft het begrip ‘familie’ beperkt tot vrouw, kinderen en verwanten. Maar voor geleerde mensen geldt deze beperking niet. Voor hen zijn er talloze families, bestaande uit de enorme hoeveelheden gedachten in boeken. Dit is een hindernis voor Zelfrealisatie, de vervulling van yoga⁹.

35. Wat is het nut van geleerdheid als je niet probeert de letters van het noodlot, die ‘op je voorhoofd geschreven staan’, uit te wissen¹⁰ door te vragen naar de oorsprong van degene die de letters kent? (Dit betekent dus te vragen: ‘Wie

⁸ Met de staat van ‘wakende slaap’ wordt de staat bedoeld waarin de afwezigheid van eigenschappen, zoals in de diepe slaap, tot werkelijkheid is geworden in de toestand van wakker-zijn. Hierdoor is de onwetendheid die nog in de diepe slaap besloten ligt tot een einde gekomen. Ramaṇa zegt hierover: "Voor degene die één is met de Werkelijkheid van louter Bewustzijn is er geen denkende geest meer en ook geen drie staten, en daarom ook geen introversie of extraversie. Hij is in de continu-wakende Staat, want hij is wakker ten opzichte van het eeuwige Zelf; hij is in de continu-dromende Staat, want voor hem is de wereld niet anders dan een herhaaldelijk verschijnend droomfeynomen; hij is in de continu-slapende Staat, want hij is te allen tijde zonder het gevoel ‘ik ben het lichaam’"; in *Maharṣi's Gospel*, p. 85.

⁹ Deze kritiek op geleerdheid moeten wij interpreteren alsof de Maharṣi tegen boeken en studie zou zijn. Hij hield zelf veel van boeken en wisselde over details erin uit op een bijna wetenschappelijke manier. Hij vertaalde graag allerlei teksten – dit vers is zelf een vertaald vers.

¹⁰ Dit ‘uitwissen’ komt neer op een niet meer beïnvloed worden door de karmisch overgeërfde latente geneigdheden (*vāsanā's*).

is dat ‘ik’ dat kent?’ als een logisch vervolg op de gedachte ‘ik ben geleerd, een kenner’.) Mensen die dit niet proberen zijn dwazen, die hun niet-toegepaste weten herhalen als een grammofoonplaat.

36. De ongeschoolden zijn er beter aan toe dan de geleerden, van wie het ego niet door onderzoek naar het Zelf is opgelost. De ongeschoolden blijven verschoond van de zelfingenomenheid die geleerdheid vaak met zich meebrengt; zij lijden niet aan de kramp van onophoudelijk denken en verwoorden; zij rennen niet rond om de beloning voor hun studie op te strijken. Zo blijven zij voor veel ellende gespaard.

37. Ook al is de wereld losgelaten als een baal stro en al zijn alle geschriften bekend, het is voor iemand die onder de invloed komt van de verdorven prostituté genaamd ‘Compliment’ heel moeilijk de verslaving aan haar op te geven.

38. Wat is er buiten het Zelf, als je voortdurend vertoeft *als het Zelf*, zonder van deze ‘oerstaat’ los te raken, en als je geen onderscheid maakt tussen jezelf en anderen? Wat doet het ertoe of anderen iets over jou beweren? Elke bewering, of deze nu prijzend of afkeurend is, is immers alleen maar een prijzing of afkeuring van zichzelf.

39. Bewaar het besef van non-dualiteit in het Hart, maar druk het niet uit in je handelen. Het besef van non-dualiteit kan dan wel van toepassing zijn op de drie werelden, maar je moet begrijpen, zoon, dat dat in relatie tot de Meester niet het geval is¹¹.

40. Laat ik hier alle onderricht van de Vedanta samenvatten. Luister. Als je ‘ik’ is opgelost, transformeert het tot Dat, het Zelf als hoogste Werkelijkheid, en dan blijft alleen het Zelf over – louter Absoluut Bewustzijn. Verwezenlijk dit.

* * *

Anubandham_W3

¹¹ Ramaṇa lichtte dit als volgt toe: "Non-dualiteit (*advaita*) wordt wel geadviseerd, maar niet in je handelingen. Want hoe zou je de waarheid van *advaita* kunnen leren kennen als je niet een leermeester vindt en onderricht ontvangt? Is daarin immers niet dualiteit? Dat is de betekenis van dit vers"; in *Talks*, nr. 458. Ook uit andere tekstjes blijkt hoe Ramaṇa het idee ‘alles is één’ niet van toepassing achtte op de wereldse situatie, met verschillen tussen mensen en dieren, mannen en vrouwen, enzovoort. Zie *Living by the Words of Bhagavan*, p. 104-105 en 222-223.

Een nagenoeg gelijkkluidend vers (87) staat ook in Śaṅkara's "*Tattvopadeśa*".