

Ulladu Narpadu

(Veertig verzen over werkelijkheid)

Ramana Maharshi

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

INLEIDING

Ulladu Narpadu, 'Veertig verzen over Werkelijkheid', is eens 'het kroonjuweel van alle Advaita Upanishads' genoemd. Het is als een flonkerende diamant van verwoording van de non-dualistische directheid. Het is ontstaan doordat Muruganar, bij het verzamelen van losse verzen van de Maharshi, op het idee kwam hiervan een boekje te maken waarin de tekst een coherent geheel zou vormen, en hij vroeg de Maharshi hiertoe nog een aantal verzen te schrijven, en wel rond het thema 'de ware aard van de Werkelijkheid'. Ramana stemde toe, en zo ontstond, in de zomer van 1928, in drie weken tijd een serie verzen, die door Muruganar op volgorde werden gebracht. Veel van de aanvankelijk geschreven verzen bleken echter minder te voldoen aan de nieuwe opzet; van de 21 oorspronkelijke verzen bleven er maar drie over. Ramana had ingestemd met Muruganar's vraag om veertig verzen; hij schreef dus in totaal 37 nieuwe verzen.

Op verzoek van een Telugu-sprekende discipel vertaalde hij de kern ervan in Telugu-proza. In het Malayalam vertaalde hij het ook, in versvorm. Wat het Sanskriet betreft liet hij het over aan twee discipelen, Lakshmana Sarma en de reeds genoemde Ganapati Muni, die ieder een eigen vertaling maakten, respectievelijk *Śrī Ramaṇa Hr̥daya* en *Sat Darśana* genaamd. In 1931 is een Engelse vertaling gepubliceerd, met de titel *Reality in Forty Verses*; het boekje wordt vaak simpelweg aangeduid als 'De veertig verzen'.

¹ Ramana Upanishad - 3e druk - Juwelenschap | Juwelenschap

DE VERZEN

Als er geen Werkelijkheid zou zijn, zou enige kennis over het bestaan dan mogelijk zijn? Vrij van alle denken verblijft de Werkelijkheid in het Hart, de Bron van alle gedachten. Daarom wordt het 'het Hart' genoemd. Hoe kun je dit kennen? Door te zijn wie je bent, in het Hart.

Degenen die bang zijn voor de dood zoeken huntoevlucht aan de voeten van de Allerhoogste, die dood noch geboorte kent. Als zij dan dood zijn wat betreft hun 'ik' en hun eigendom, kan de gedachte aan de dood hen dan nog beroeren?

'Doodloos', dat is wat ze zijn.

1. Vanuit onze waarneming van de wereld komen wij tot de erkenning van een uniek Eerste Beginsel, met onbeperkte vermogens tot manifesteren. De beelden op het filmdoek, het doek zelf, de toeschouwer, het licht dat het geheel belicht — dit alles is Dat, het Ene².
2. Alle religies gaan uit van het bestaan van het individu, de wereld en God, als drietal, hoewel het uitsluitend de ene Werkelijkheid is die zich als deze drie manifesteert. Deze drie zullen als verschillend worden gezien zolang het 'ik' standhoudt. Daarom is het vertoeven als Zijn-op-zich, waarin het 'ik' is opgelost, de perfecte Staat.
3. Wat heeft het voor zin om meningen te uiten zoals 'de wereld is echt' of 'nee, het is illusie', 'het is bewustzijn zelf' of 'nee, onbezielde materie', 'het is geluk' of 'nee, een tranendal'? Het vertoeven in de staat waar 'ik' noch wereld bestaan, maar slechts het Zelf, voorbij de opvattingen van eenheid of dualiteit, is voor iedereen aanvaardbaar.
4. Zolang je jezelf ziet als een bepaalde vorm, zullen de wereld en God ook vorm hebben. Maar als je zelf vormloos bent, wie is het dan die vormen ziet? Kan er zonder een oog iets gezien worden? Het Zelf is het oog, het Onbeperkte Oog³.

² 'Dat' (*Tat*) is een term die al in de oudste Upaniṣads werd gebruikt om het Ene Eerste Beginsel mee aan te duiden, de Werkelijkheid (bekend bijvoorbeeld in de uitspraak '*Tat tvam asi*', 'jij bent Dat'; *Chāndogya Upaniṣad* VI.8.7 e.v.; geciteerd in vers 32). De term 'dit' (*idam*) kan daarbij als een tegenstelling gebruikt worden, om een van de particuliere fenomenen mee aan te duiden.

³ Rāmāṇa gaf hierop het volgende commentaar: "Als je je realiseert dat je zonder enige vorm bent, dat je onbeperkt bent, dat uitsluitend jij bestaat, en dat je het Oog

5. ‘Het lichaam’ is een term voor het geheel van de vijf omhulsels⁴, gradaties van verfijning van lichaam, denken en voelen. Als dit lichaam er niet zou zijn, kan de wereld dan bestaan? Heeft ooit iemand zonder lichaam een wereld gezien?

6. De wereld is niets anders dan een belichaming van de objecten der vijf zintuigen. Dat wat door middel van de zintuigen de wereld waarneemt is uitsluitend het denkvermogen – de wereld is dus niets anders dan het denken. Want kan er zonder het denken een wereld zijn

7. Hoewel de wereld en het waarnemen ervan samen verrijzen en samen verdwijnen, is het uitsluitend door het waarnemen dat de wereld verrijst. De bron waaruit de wereld en het waarnemen ervan beide verrijzen en waarin ze weer verdwijnen, is de Volmaakte Werkelijkheid, die zonder begin en zonder einde stralend is.

8. Met welke naam en in welke vorm de Absolute Werkelijkheid ook wordt vereerd, het zijn allemaal slechts middelen om het Volmaakte Zijn, dat zonder naam of vorm is, te verwezenlijken. Werkelijke verwezenlijking is er alleen wanneer je jezelf kent *als* die Werkelijkheid – wanneer je er volledig mee versmolten bent.

9. Alle paren van tegenstellingen en alle drievuldigheden, zoals ziener, zien en geziene, kunnen alleen bestaan dankzij het Ene. Zij vallen weg zodra je in jezelf die Ene Werkelijkheid ziet. Degenen die dit ervaren weten wat werkelijk is – zij kennen geen twijfel.

10. Gewone kennis gaat altijd vergezeld met onwetendheid⁵, en onwetendheid kan ook niet los van deze kennis bestaan. Het enige werkelijke Kennen is datgene waardoor het Zelf gekend wordt; dit wordt duidelijk door te onderzoeken *aan wie* zowel kennis als onwetendheid zich voordoet.

bent, het Onbeperkte Oog, wat zou er dan los van het Onbeperkte Oog nog gezien kunnen worden? Los van het Oog valt er helemaal niets te zien"; in *Day by Day*, p. 222.

⁴ ‘De vijf omhulsels’, zie bijvoorbeeld *Vivekacūḍāmaṇi* 149-210.

⁵ Met ‘gewone kennis’ wordt hier bedoeld: het kennen van objecten, hoe subtiel ook. Voor het ‘werkelijke Kennen’ staat in de Sanskrit-vertaling *Paramariba-vidya*, dat wil zeggen het Kennen (*Vidya*, synoniem met *Jñāna*) vanuit de Absolute Werkelijkheid. In vers 11 staat voor dit ‘Kennen’ *Paramartha-bodba*, hetgeen synoniem is – in vers 12 worden beide termen gebruikt. Zie ook het vergelijkbare vers 27 van *Upadeśa Undiyar*, waar de meer gebruikelijke term *jñāna* wordt gebruikt. .

11. Is het geen onwetendheid, alles te kennen behalve zichzelf, de ‘Kenner’⁶, het Kennen zelf? Zodra het Zelf gekend wordt, de grondstof van zowel kennis als onwetendheid, verdwijnen kennis en onwetendheid.

12. Kennen is alleen werkelijk Kennen als het niet het kennen van objecten is, noch onwetendheid (zoals in de diepe slaap). Object-kennis, het kennen van iets anders dan jezelf, is geen echte kennis. Daar het Zelf vanuit zichzelf stralend is en niets anders heeft te kennen noch door iets anders gekend kan worden, is het louter Kennen, en niet ‘niets’⁷.

13. Het Zelf, Bewustzijn, is de enige Werkelijkheid. Kennis van veelvuldigheid is onwetendheid. Toch kan ook dit, deze onwetendheid, niet zonder het Zelf bestaan, dat immers Kennen en Werkelijkheid is – net zoals de veelvormige gouden sieraden *op zich* niet werkelijk zijn, aangezien ze niet kunnen bestaan zonder hun grondstof, goud.

14. Zolang de eerste persoon, ‘ik’, bestaat, zullen ook de tweede en derde persoon, ‘jij’ en ‘hij’, bestaan. Door een diepgaand onderzoek te doen naar de ware aard van het ‘ik’, lost het ‘ik’ op, en daarmee ook ‘jij’ en ‘hij’. Wat blijft is het Absolute Zijn: dat is de natuurlijke staat (*sahaja*)⁸.

15. Verleden en toekomst vinden hun bestaansgrond in het heden. Als zij zich afspelen, gebeurt dat in het heden. De poging om verleden en toekomst te begrijpen terwijl het heden onopgemerkt blijft, is als proberen te tellen zonder het getal één.

16. Kunnen tijd en ruimte los van ons bestaan? Als wij lichamen zijn, zijn wij beperkt door tijd en ruimte. Maar zijn wij lichamen? Wij zijn één en dezelfde, nu, toen, ooit, hier, daar en overal. Wij zijn uitsluitend tijdloos en plaatsloos Zijn.

17. Zowel zij die het Zelf gerealiseerd hebben alsook zij die dat niet hebben, duiden het lichaam aan met het woord ‘ik’. Het ‘ik’ van de niet-gerealiseerde blijft echter beperkt tot de omvang van het lichaam, terwijl voor degene die het Zelf in het lichamenlijk bestaan gerealiseerd heeft, het ‘Ik’ als het onbegrensde Zelf straalt.

⁶ ‘Kenner’ staat tussen aanhalingstekens, omdat op dit niveau van een entiteit geen sprake is.

⁷ De strekking van dit vers is vergelijkbaar met de verzen 23 en 27 van *Upadeśa Undiyar*.

⁸ *Sahaja* is de natuurlijke, aangeboren staat (of ‘niet-staat’). Ondanks de veranderingen die het lichaam en het denken meemaken, blijft *sahaja* onaangetaast.

18. Zowel zij die het Zelf gerealiseerd hebben alsook zij die dat niet hebben, beschouwen de wereld als werkelijk. Maar de niet-gerealiseerde houdt de maten van de wereld voor de grenzen van de Werkelijkheid, terwijl voor de-gene die het Zelf gerealiseerd heeft, de Werkelijkheid straalt als vormloze Volmaaktheid en Bestaansgrond van de wereld. Dat is het verschil tussen beiden.

19. Degenen die discussies voeren over wat uiteindelijk de doorslag geeft: lotsbestemming of vrije wil, hebben geen weet van de Bron van zowel lot als vrije wil. Zij die het Zelf kennen als de Bron van lot en vrije wil, zijn vrij van beide. Zullen zij er dan nog in verstrikt kunnen raken?

20. Iemand die God ziet zonder het altijd-ziende Zelf te zien, ziet alleen maar een mentale voorstelling. ‘Het Zelf zien is God zien’, wordt wel gezegd. Alleen hij die het ‘ik’ verliest en de grond ervan ziet, het Zelf, heeft God gevonden – het Zelf is immers niet iets anders dan God.

21. Wat is de waarheid van de teksten die verkondigen dat het zien van het Zelf het zien van God betekent? Hoe kan er sprake zijn van het zien van je eigen Zelf, dat immers één is zonder tweede? Als dit zien niet mogelijk is, hoe is het zien van God dan mogelijk? Uitsluitend door voor Hem een prooi te worden.

22. God geeft licht aan het denkvermogen en straalt daarin van binnenuit. Behalve door het denken naar binnen te richten en het in God te laten verzingen, is er met het denkvermogen geen weg naar God.

23. Dat wat ‘ik’ zegt, is niet het lichaam. Niemand zal beweren dat ‘ik’ in diepe slaap ophoud te bestaan⁹. Pas zodra het ‘ik’ opkomt, komt al het andere op. Onderzoek daarom met éénpuntig gerichte aandacht *waaruit* het ‘ik’ opkomt.

24. Hoewel het lichaam, dat zonder gewaarzijn is, op zichzelf niet ‘ik’ kan zeggen, en Zijn-Gewaarzijn (*SatCit*) geen verschijnen en verdwijnen kent, ontstaat er iets tussen deze twee in als een ‘ik’, dat het lichaam als maatstaf heeft, en dat zich ermee identificeert. Dit wordt wel aangeduid als ‘de verknoping van Gewaarzijn met het gewaarzijnloze’ (*cit-jada-granthi*)¹⁰, en ook als

⁹ Dit voortbestaan van ‘ik’ tijdens de droomloze slaap heeft betrekking op ‘Ik’, en niet op het ‘ik’. Dit is het verschil tussen *Aham sphurana* (*Aham, Aham*) en *aham-vṛtti* (*ahamkāra*). Het ‘ik’, de identificatie met het geheel van lichaam, denken en voelen, ook wel bekend als de ‘persoonlijkheid’, houdt wel degelijk op tijdens de droomloze slaap.

¹⁰ Over deze verknoping zei Ramaṇa eens: "De oude wijzen leren dat er een subtiële verbinding is, een verknoping (*granthi*) van het Zelf met de bron van het ze-

‘gebondenheid’ (*bandha*), ‘individu’ (*jīva*), ‘subtiel lichaam’ (*sukṣma śarīra*), ‘ego’ (*aḥmākāra*), ‘kringloop-bestaan’ (*samsāra*), ‘denkvermogen’ (*manas*), enzovoort.

25. Het ‘ik’ komt tot bestaan zodra het een vorm aanneemt, en zolang het een vorm heeft, behoudt het zijn bestaan. Samengaand met het aannemen van een vorm voedt het zich met andere vormen, en zwelt. Zodra het zijn vorm loslaat, neemt het onmiddellijk een andere aan. Maar in feite is het ‘ik’ een geestverschijning, van zichzelf geheel vormloos – en als je deze aan een onderzoek onderwerpt, vlucht hij weg.

26. Als het ‘ik’ er is, is al het andere er ook. Als het ‘ik’ er niet is, is er niets anders. Inderdaad: het ‘ik’ is alles¹¹. Vandaar dat het onderzoek naar wat het ‘ik’ is de ware weg is om alles los te laten.

27. De staat waarin het ‘ik’ niet opkomt is de staat waarin wij Dat zijn. Hoe kunnen we die staat, waarin het ‘ik’ is opgelost en beëindigd en waarin het dus niet meer opkomt, bereiken als we niet de bron zoeken *waaruit* het ‘ik’ opkomt? Hoe zou je zonder dit te volbrengen anders in je natuurlijke staat kunnen vertoeven, de staat waarin je Dat bent (*Soham*)?

28. Precies zoals je in het water zou duiken als iets van jou erin was gevallen, moet je in jezelf duiken, met éénpuntig gerichte aandacht en met beheersing van adem en spraak, en de plaats vinden waar het ‘ik’ opkomt.

29. Voor het onderzoek dat werkelijk tot het Kennen (*Jñāna*) van het Zelf kan leiden is het niet nodig het woord ‘ik’ te herhalen – zoek slechts met naarbinnen gerichte aandacht *waaruit* het ‘ik’ ontspringt. Meditatie over ‘ik ben niet

nuwstelsel. Deze verknoping is de ‘hart-knoop’ (*hṛdaya-granthi*). Zolang deze verknoping niet door het ware Kennen is doorgesneden, openbaart en ontvouwt het Zelf zich door het zenuwstelsel en verleent gewaarwording aan de zintuigen, precies zoals de fijne en onzichtbare elektriciteit door middel van draden en geleidingen licht en kracht verleent”; in *Spiritual Instructions* 11-12; Zimmer p. 204. En verder: "Het ‘ik’ functioneert als de verknoping van het Zelf, dat louter Bewustzijn (*Cit*) is, met het fysieke lichaam, dat traag en ‘gawaarloos’ (*jada*) is. Het ‘ik’ wordt daarom *cit jada-granthi* genoemd. Bij je onderzoek naar de Bron van de ‘ik’-gedachte (*aḥm-vṛtti*) moet je vasthouden aan het essentiële Bewustzijn-aspect van ‘ik’: op deze manier moet het onderzoek wel leiden tot de realisatie van het pure Bewustzijn van het Zelf”; in *Maharsi’s Gospel*, p. 82. De verknoping van *Cit* met *jada* kan ook worden aangeduid als de verknoping van *aHam* (‘ik’) met *idam* (‘dit’); hierbij wordt de uitnodiging gedaan om bij louter ‘ik’ te blijven, en alle ‘dit’s te herkennen als niet-werkelijk.

¹¹ "Het ‘ik’ is alles": dat wil zeggen, alles wat als object (of fenomeen) kan worden waargenomen.

dit – ik ben Dat’ kan soms wel een hulpmiddel zijn, maar het is niet het onderzoek (*vicāra*) zelf.

30. Wanneer je met naarbinnen gerichte aandacht de vraag stelt ‘Wie ben ik?’ en je daarbij het Hart bereikt, dan valt het individuele ‘ik’ beschaamd neer en lost op. Onmiddellijk openbaart zich dan de Ene Werkelijkheid, als ‘Ik, Ik’. Hoewel het zichzelf als ‘Ik’ openbaart is het niet het ego-‘ik’, maar het Volmaakte Wezen, het Absolute Zelf.

31. Wat valt er verder te volbrengen voor degene die, doordat het ‘ik’ is uitgedoofd, ondergedompeld is in de gelukzaligheid van het Zelf? Hij is zich niet bewust van iets alsof het iets anders is dan het Zelf. Wie kan zijn staat bevatten?

32. De teksten verklaren: ‘Jij bent Dat’, maar toch getuigt het mediteren over ‘ik ben Dat, en niet dit’ van een zwakke benadering – je bent immers *altijd al* Dat. Onderzoek dus wat je werkelijk bent en blijf daarin gegrondvest.

33. Het is net zo lachwekkend om te beweren: ‘Ik heb het Zelf gerealiseerd’ als: ‘Ik heb het Zelf niet gerealiseerd’. Zijn er twee ‘zelven’, waarbij het ene een object is dat gekend of gerealiseerd wordt door het andere? Het is in feite ieders eigen ervaring dat het Zelf Eén is: ‘Ik ben één Ik’.

34. Het niet herkennen van Dat wat voor iedereen altijd al de inherente Werkelijkheid is in het Hart, en niet daarin gegrondvest raken, maar in plaats daarvan argumenteren over het bestaan of niet-bestaan ervan, over zijn vorm of vormloosheid, zijn dualistische of non-dualistische aard: het komt allemaal door de illusie die voortvloeit uit onwetendheid.

35. Het zoeken naar en geworteld raken in de Werkelijkheid, die altijd al ‘verworven’ is, is de enige ‘Verworvenheid’¹². Alle andere verworvenheden, zoals bijzondere vermogens (*siddhi*’s), zijn alsof ze verworven zijn in dromen. Kunnen zij voor degene die wakker geworden is nog echt lijken? En kunnen zij voor degene die geworteld is in de Werkelijkheid en vrij is van illusie, dan nog een verleiding zijn?

36. Slechts zolang de gedachte ‘ik ben het lichaam’ blijft opkomen, zal de meditatie ‘ik ben niet dit, ik ben Dat’ terecht zijn om als Dat gegrondvest te raken. Want waarom zouden we ermee doorgaan om te denken ‘ik ben Dat’? Is het voor een man soms nodig om voortdurend te denken ‘ik ben een man’? Zijn we niet *altijd al* Dat?

¹² ‘Verworvenheid’ is de vertaling van ‘attainment’. Het blijft een zaak die vrijwel onvertaalbaar is, vandaar de aanhalingstekens. Uiteindelijk is er natuurlijk geen sprake van ‘verwerven’, ‘bereiken’, ‘attaining’, of iets dergelijks.

37. De bewering ‘dualiteit tijdens het beoefenen, en non-dualiteit bij het bereiken’¹³, is niet juist. Want niet alleen bij het vinden van je Zelf, maar ook *tijdens het zoeken* ernaar ben je niemand anders dan ‘de tiende man’¹⁴.

38. Zolang iemand zichzelf aanziet voor de *dader* van zijn handelingen, moet hij de gevolgen ervan ondergaan. Maar zodra hij het Zelf realiseert, door te onderzoeken *wie* het is die handelt, valt het gevoel de handelende persoon te zijn weg, en komt er een einde aan het drievoudige *karma*¹⁵. Dit is de staat van tijdloze bevrijding.

39. Slechts zolang je in de waan verkeert dat je gebonden bent, blijven denkbeelden als ‘gebondenheid’ en ‘bevrijding’ opkomen. Zodra je onderzoekt *wie* gebonden is blijkt het Zelf onafgebroken aanwezig, tijdloos verwezenlijkt en altijd al vrij. Kan dan, als het denkbeeld van gebondenheid vervlogen is, het denkbeeld ‘bevrijding’ nog standhouden?

40. Er wordt wel gezegd dat bevrijding drie soorten kent: in het lichaam, zonder lichaam en zowel lichamelijk als niet-lichamelijk. Maar ik zeg jullie dat alleen het uitdoven van het ‘ik’, dat de vragen stelt over deze drie soorten, werkelijk Bevrijding is.

* * *

UlladuNarpadu_W3

¹³ ‘Bereiken’: andere vertaling van ‘attainment’. Zie de vorige noot.

¹⁴ ‘De tiende man’ slaat op een figuur uit een verhaal waarvan enkele verschillende versies bestaan. De kern komt erop neer dat tien zoekers in de waan verkeren dat ze een van hen zijn kwijtgeraakt en dus nog maar met z’n negenen zijn overgebleven, tot ze tot het besef komen dat ze zichzelf bij het tellen hebben overgeslagen. De strekking hier is dus dat je al *vanaf de aanvang* van het zoeken de Volmaakte Werkelijkheid bent, en dat je dus geen groeiproces hoeft door te worstelen om deze Werkelijkheid te bereiken. Het altijd-aanwezige wordt alleen maar heel gemakkelijk overgeslagen.

¹⁵ *Karma* betekent ‘handeling’ of ‘actie’ en dus het scheppen van een oorzaak die onvermijdelijk tot een effect zal leiden. Er worden drie soorten *karma*’s onderscheiden: (1) *sañcitakarma*: de som van karma’s uit handelingen in voorbije levens die in toekomstige levens vrucht zullen dragen, (2) *prārabdhakarma*: dat deel van *sañcitakarma* dat voorbestemd is in het huidige leven vrucht te dragen, en (3) *āgāmikarma* of *kriyamānakarma*: nieuw karma, opgedaan in het huidige leven, dat overgedragen wordt naar toekomstige levens..