

Sri Ramana Maharshi

UPADESA SARAM

Oktober 2017

Deze tekst is uitsluitend voor persoonlijk gebruik. Commercieel gebruik is niet toegestaan. Evenmin is het toegestaan de tekst te wijzigen, bewerken, geheel of gedeeltelijk te publiceren, of anderszins te vermenigvuldigen. Toegestaan is het kopiëren van citaten of kleine tekstgedeelten voor studie- en discussiedoeleinden.

© Copyright 2017 - Stichting Ars Floreat

www.arsfloreat.nl

info@arsfloreat.nl

Vertaling: School voor Filosofie, Amsterdam
Copyright: © 2017 Stichting Ars Floreat, Amsterdam

Niets uit deze tekst mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische media, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this text may be reproduced in any form, by print, photocopy, microfilm, electronic media, or any other means, without written permission from the publisher.

Upadesa Saram van Sri Ramana Maharshi

Het pad van handeling (1 t/m 4)

1. Door de wet (of wil) van de Schepper dragen handelingen vrucht (of niet). Hoe kan actie dan het hoogste goed zijn? Dat is het niet. Het is levenloos.
2. De gevolgen van handelingen zijn tijdelijk en gaan voorbij. Maar hun zaden vormen een oceaan van *Karma* die een hinderpaal wordt in de vooruitgang van een zoeker.
3. Werk dat wordt gedaan als een offer aan de Almachtige, zonder gedachte aan de resultaten ervan, helpt de geest te zuiveren en leidt daardoor tot Bevrijding of Realisatie.
4. Onder de handelingen die worden uitgevoerd door lichaam, stem en geest – *puja* (rituele aanbidding), *japa* (recitatie) en contemplatie (innerlijke meditatie) – staat elke volgende boven de voorgaande.

Het pad van toewijding (5 t/m 10)

5. Aanbidding van een van de acht vormen, terwijl je die ziet als vormen van God, is juiste aanbidding (*puja*) van God.
6. Het prijzen van de Heer met lofzangen is goed, maar beter is het luid herhalen van een mantra of heilige naam (*japa*); beter dan luide *japa* is zachte (gedempte) *japa*. Maar het allerbeste is *japa* stil in de geest.
7. Als een doorgaande stroom olie of een ononderbroken waterstroom, zo is voortdurende meditatie beter dan onderbroken meditatie.
8. Meditatie zonder dualiteit, zoals in “Ik ben Hem” staat boven meditatie die een scheiding veronderstelt tussen de *Bhakta* (toegewijde) en de geliefde Heer.
9. Geleidelijk wordt een staat van leegte bereikt, vrij van gedachten, waardoor het verblijven in de achtergrond van “Ik Ben” volledig wordt. Dit is de hoogste toewijding.
10. De geest vestigen in het Hart (de Bron) is ware *Karma* (handeling), *Bhakti* (toewijding), *Yoga* (handeling) en *Jnana* (kennis).

Het pad van yoga (11 t/m 15)

11. Door beheersing van de adem wordt de beweging van de geest beperkt, zoals een vogel wordt bedwongen als hij gevangen zit in een net.

12. De geest en de *prana's*, die verschillende denkprocessen en acties uitvoeren in het lichaam, komen uit één gemeenschappelijke bron.

13. Beheersing van de geest kan op twee manieren worden bereikt, door concentratie / rust of door volledige vernietiging. In het eerste geval komt de geest weer tevoorschijn, omdat hij alleen maar rust in de stilte en er daardoor tijdelijk niet is. In het tweede geval daarentegen, als de geest vernietigd is, kan hij helemaal niet meer terugkomen.

14. Als de geest in rust gehouden wordt door beheersing van de adem, dan moet hij vervolgens totaal vernietigd worden door eenpuntige concentratie op de ENE werkelijkheid.

15. Wat valt er nog te doen voor een verheerlijkte *Yogi* wiens geest geheel vernietigd is en die altijd gevestigd is in het *Zelf*?

Het pad van kennis / zelfonderzoek (16 t/m 30)

16. Als de aandacht is teruggetrokken van objecten en alleen op het *Zelf* gericht is, wordt Waarheid onthuld.

17. Als je onderzoekt: "*Wat is de geest?*", dan ontdek je dat er geen geest is. Dit is de directe weg naar de Werkelijkheid.

18. De geest is alleen maar een bundel gedachten. Deze gedachten zijn alleen afhankelijk van de ik-gedachte. Dus is de geest alleen maar deze ik-gedachte.

19. Vraag je af: "*Waar komt deze ik-gedachte vandaan?*" Bij diepgaand onderzoek zal de ik-gedachte verdwijnen. Dit is *Zelfonderzoek*.

20. Als de ik-gedachte of het Ego vernietigd is, springt het echte ik vanzelf tevoorschijn in het spirituele Hart en straalt als het ware Ik, in al zijn volheid.

21. En dit ononderbroken, voortdurende, ware Ik, is het werkelijke Ik, terwijl de ik-gedachte (het ego) verdwijnt en oplost in diepe slaap.

22. Dit ware Ik is de enige Waarheid of Werkelijkheid.
Noch het lichaam, noch de zintuigen, noch de levensadem (*prana*),
noch de adem, noch het intellect, noch onwetendheid kunnen
als werkelijk worden beschouwd, want ze zijn allemaal grof,
levenloos, onbeziel en denkbeeldig.
23. Is er buiten *Bewustzijn* nog iets anders dat het bestaan verlicht?
Waarlijk, het bestaan zelf is *Bewustzijn* en *Bewustzijn* is "Ik Ben".
24. De *jiva* (het individu) en *Ishwara* (Eenheid) verschillen alleen
qua lichaam en intellect (de grove en subtiele lichamen),
maar vanuit het standpunt van de Ware Natuur
is alleen de Absolute Werkelijkheid.
25. Wanneer de verschillende gewoontepatronen van lichaam-geest
en identificaties met naam en vorm worden losgelaten,
wordt het *Zelf* gerealiseerd. Het zien van de Heer als het *Zelf*
is ware *Zelfrealisatie*.
26. Omdat het *Zelf* niet-tweevoudig is, is het zich vestigen
in alleen het *Zelf*, het zien van het *Zelf*, en alleen dat
is verblijven in het *Zelf*.
27. *Bewustzijn* gaat alle dualiteit te boven en is zonder
gedachte aan kennis of onwetendheid.
Bestaat er enige kennis, anders dan het *Gewaarszijn*
van het *Zelf*, om het *Zelf* te kennen?
28. "Wat is de aard van 'Mijzelf' – het *Zelf*?"
Door dit te onderzoeken realiseert men het *Zelf* als
Onvernietigbaar, Ongeboren, Volmaakt en als het wezen van
Bewustzijn en Gelukzaligheid.
29. De mens die de Goddelijke Staat (zijn eigen ware natuur)
heeft gerealiseerd, bereikt de hoogste gelukzaligheid,
voorbij gebondenheid en vrijheid, zelfs hier in deze wereld.
30. *Zelfonderzoek* zonder ego is een grote zuivering.
Realiseer deze waarheid als verwoord door Sri Ramana.