

**Shri Shankaracharya**

# **ZELF-REALISATIE**

***APAROKSHANUBHUTI***

---

vertaald uit het Sanskriet en van  
commentaar voorzien door

**Swami Vimuktananda**

**Ramakrishna Orde van India**

**UITGEVERIJ BOEKENBENT**

Oorspronkelijke titel:  
*'Aparokshanubhuti :*  
*Self-realization of Sri Sankaracharya'*;  
Calcutta [Kolkata], Advaita Ashrama,  
10<sup>th</sup> impr., Jan. 2000.  
© Nederlandse vertaling:  
André van den Brink, 2009, 2020

Foto omslag: Jeremy Perkins, [unsplash.com](https://unsplash.com)

[www.boekenbent.com](http://www.boekenbent.com)

ISBN 978-94-6328-3991

## **Voorwoord**

*De verhandelingen die bedoeld zijn als inleiding tot een meer gevorderde studie van een filosofisch stelsel, staan bekend als ‘prakarana granthas’.*

*Behalve dat zij de hoofdlijnen van een stelsel aangeven, legt ieder van hen de nadruk op een of ander hoofdenmerk van dat stelsel.*

*Aparokshanubhuti<sup>1</sup> is zo ’n kleine handleiding die een korte beschrijving van de vedanta presenteert en met name dat aspect ervan behandelt, dat betrekking heeft op de realisatie, anubhuti, van de hoogste waarheid. Een dergelijke realisatie is, in tegenstelling tot de kennis van de objecten verkregen door middel van zintuiglijke waarneming of door gevolgtrekking, een onmiddellijke en directe waarneming van het eigen Zelf, hetgeen hier wordt aangegeven met het woord ‘aparoksha’.*

*Het centrale thema van Aparokshanubhuti is de identiteit van het individuele zelf, het jivatman, en het universele Zelf, het Paramatman. Deze identiteit wordt alleen gerealiseerd door de onwetendheid die de waarheid verbergt met het licht van vichara – onderzoek – weg te nemen (vers 11).*

*Om de menselijke geest in staat te stellen zich aan een dergelijk onderzoek naar de waarheid te wagen, schrijft het boek bepaalde disciplines voor die niet uitsluitend de vedanta gelden, maar die voor al zulk onderzoek naar de hoogste waarheid onontbeerlijk zijn. Daarna volgt een beschrijving van de mens die deze realisatie heeft bereikt en van de aard van diens leven.*

*Vervolgens wordt het prarabdha besproken, de opgebouwde stuwkracht van iemands handelingen uit het verleden. De auteur betoogt dat, na de realisatie, wanneer de onwetendheid met al haar gevolgen volledig verdwenen is, de vraag of het lichaam blijft voortbestaan om het prarabdha uit te werken, volkomen misplaatst is. En daar waar de shruti [de openbaring, inz. de upanishads] <sup>2</sup> soms over dit onderwerp spreekt, is dat alleen om aan diegenen die niet beter weten een verklaring te geven voor het ogenschijnlijke gedrag van de mens die gerealiseerd is en die, wat hemzelf betreft, te allen tijde in de hoogste waarheid verzonken is.*

*In de verzen 100-129 worden de vijftien stappen behandeld die de zoeker naar de waarheid doorloopt en die overigens dezelfde zijn als die welke de raja yogi ervaart, ook al is zijn benadering van de waarheid totaal verschillend. Dan volgt de eenheid van oorzaak (het absolute) en gevolg (het*

*geopenbaarde heeral), hetgeen besloten wordt met de meest verheven gedachte van de vedanta filosofie, namelijk dat al wat zichtbaar en onzichtbaar is in werkelijkheid het ene, eeuwige Atman is – het zuivere Bewustzijn (vers 141).*

*Het auteurschap van het boek wordt gewoonlijk toegeschreven aan Shri Shankaracharya. Zelfs als dit al betwist wordt, dan nog zijn de leerstellingen zonder twijfel non-dualistisch. Daarom is een verhandeling als deze voor diegenen die noch de tijd noch de gelegenheid hebben om de klassieke werken van Shankaracharya door te nemen een onschatbare gids op hun zoektocht naar de spirituele waarheid.*

*Vermeld zij hier, dat de verzen 89-98 met kleine varianten ook in de Nadabindu Upanishad voorkomen (221-29) en de verzen 102-136, 140 en 142 in de Tejabindu Upanishad (15-51).*

*Van Aparokshanubhuti zijn reeds vertalingen in het Engels en in enkele Indiase talen uitgebracht. Maar omdat sommige beginners te kennen gaven dat er behoefte was aan een vertaling met woord voor woord equivalenten <sup>3</sup> en aan een annotatie in het Engels, wordt een nieuwe poging gedaan om aan deze eisen tegemoet te komen. Daarbij is de auteur zijn erkentelijkheid verschuldigd aan de bestaande vertalingen, alsook*

aan het commentaar van Vidyaranya <sup>4</sup>.

Het is de hoop dat het boek ten goede zal komen  
aan diegenen voor wie het bestemd is.

Belur Math,  
10 sept. 1938

Swami Vimuktananda

---

Noten bij de Nederlandse vertaling:

<sup>1</sup> In Sanskriet woorden wordt de letter *u* uitgesproken als een *oe*; *Aparokshanubhuti* klinkt ongeveer als: ‘*Aparooksjaanoebhoeti*’.

<sup>2</sup> In deze uitgave zijn de tussen vierkante haken geplaatste woorden ter verduidelijking door de Nederlandse vertaler aan de tekst toegevoegd. De tussen ronde haken geplaatste tekst is als zodanig overgenomen uit de Engelse vertaling.

<sup>3</sup> Deze maken geen deel uit van de huidige Nederlandse uitgave.

<sup>4</sup> Vidyaranya is de auteur van *Panchadasi*, een ander klassiek werk over de filosofie van de *advaita vedanta* uit de veertiende eeuw.

## ***Inhoud***

<b><i>versnr.</i></b>	<b><i>onderwerp</i></b>
1.	<i>Invocatie</i>
2.	<i>Inleiding</i>
3.	<i>De middelen om de vier voorbereidende kwalificaties, sadhana-chatushtaya, te verwerven</i>
4.	<i>Bezadigdheid, vairagya</i>
5.	<i>Onderscheidingsvermogen, viveka</i>
6.	<i>Innerlijke en uiterlijke zelfbeheersing, shama en dama</i>
7.	<i>Evenwichtigheid van de geest, uparati, en verdraagzaamheid, titiksha</i>
8.	<i>Geloofsvertrouwen, shraddha, en concentratie, samadhana</i>
9.	<i>Het vurig verlangen naar bevrijding, mumukshutva</i>
10-11.	<i>De noodzaak om te kunnen onderscheiden</i>
12-16.	<i>De aard van het onderscheiden</i>
17-21.	<i>De aard van de onwetendheid</i>
22.	<i>De zelfstralende natuur van het Atman</i>
23.	<i>De vereenzelviging van het lichaam en</i>

- het Atman door onwetendheid*
- 24-28. *De aard van de kennis [van het Atman-Brahman]*
29. *Het weerleggen van het nihilisme, shunyavada*
- 30-40. *Het onderscheid tussen het Atman en het lichaam*
- 41-42. *Het vergeefse van een dergelijk onderscheid anders dan door te ontkennen dat het lichaam het Atman is*
43. *Een verdeling in het bewustzijn is ontoelaatbaar*
44. *Door onwetendheid verschijnt zuiver bewustzijn als de wereld*
45. *De wereld heeft Brahman als haar materiële oorzaak en is er identiek aan*
46. *De idee van 'het doordrongene' en 'het doordringende' is een begoocheling*
47. *Het weerleggen van de verscheidenheid door de shruti [de openbaring]*
48. *Onwetendheid, maya, is de oorzaak van deze verscheidenheid*
49. *Alle wezens zijn Brahman*
50. *Brahman als de grondslag van alle namen, vormen enz.*
51. *Omdat alles uit Brahman voortkomt, heeft het de natuur van Brahman*
52. *De idee dat er verschil bestaat*



- veroorzaakt angst*
- 53-54. *Onwetendheid is de oorzaak van de dualiteit en verdwijnt door de kennis van het non-dualistische Atman*
55. *De vereenzelviging van het jivatman en het Paramatman op grond van de shruti*
- 56-58. *De drie toestanden van wakker zijn, dromen en in slaap zijn, zijn niet waar; de werkelijkheid van het bewustzijn als de getuige daarvan*
- 59-62. *De jiva [het individuele zelf] is een superpositie op Brahman – illustraties*
- 63-64. *Het Atman verschijnt als het heelal – illustraties*
65. *Brahman als de grondslag van alle handelingen*
- 66-67. *Brahman, de oorzaak, is onscheidbaar van de wereld, zijn gevolg*
68. *Voor de wijze verschijnt het Atman als zuiver, voor de onwetende verschijnt het als onzuiver*
69. *De verdeling in een ‘Zelf’ en een ‘niet-Zelf’ is nutteloos*
- 70-86. *Door onwetendheid verschijnt het Atman als het lichaam – illustraties*
87. *Superpositie, adhyasa, en haar verdwijning door de kennis [van het Atman-Brahman]*

88. *Het lichaam is een non-entiteit en is niet het Atman*
89. *Kennis en de opgebouwde stuwkracht van de handelingen uit het verleden, het prarabdha*
90. *Weerlegging van het prarabdha*
91. *Het prarabdha kan niet blijven bestaan na het dagen van de kennis*
92. *Wat het prarabdha is*
93. *Omdat het lichaam een superpositie is, is zijn geboorte zonder werkelijkheid*
94. *Met het tenietdoen van de onwetendheid wordt ook de wereld tenietgedaan*
95. *De wereld verschijnt door onwetendheid*
96. *Als de grondslag gekend is, verdwijnt de superpositie (het heelal)*
97. *De shruti spreekt over het prarabdha ter wille van de onkundigen*
98. *Een tekst geciteerd om het prarabdha te weerleggen*
99. *Het prarabdha brengt tegenstrijdigheden met zich mee en druist in tegen de conclusies van de vedanta*
100. *Vijftien stappen om tot de kennis te komen*

101. *Het constant beoefenen van de stappen wordt voorgeschreven*
- 102-103. *Opsomming van de stappen*
104. *De beheersing van de zinnen, yama*
105. *De beheersing van de geest, niyama*
106. *Verzaking, tyaga*
- 107-109. *Stilte, mauna*
110. *Een plek alleen, vijanadesha*
111. *Tijd, kala*
112. *Houding, asana*
113. *Een bepaalde yoga-houding, siddhasana*
114. *'De beteugelende wortel', mulabandha*
115. *Het evenwicht van de leden, dehasamya*
- 116-117. *De concentratie van de blik, driksthiti*
118. *De beheersing van de levenskracht, pranayama*
119. *Uitademing, rechaka, en inademing, puraka*
120. *Het vasthouden van de adem, kumbhaka*
121. *Het terugtrekken van de geest, pratyahara*
122. *Concentratie, dharana*
123. *Meditatie, dhyana*
124. *Absorptie, samadhi*
125. *Het beoefenen van de meditatie, totdat het iemands tweede natuur geworden is*

126. *De staat van de volmaakte mens*
- 127-128. *Obstakels voor het mediteren*
129. *De meditatie op Brahman wordt voorgeschreven*
130. *Zij die de gedachte aan Brahman opgeven worden veroordeeld*
- 131-132. *Alleen zij die op Brahman mediteren zijn deugdzaam*
132. *Ijdele redetwisters worden veroordeeld*
133. *Logisch denken alleen is nutteloos*
134. *Het constant denken aan Brahman wordt sterk aangemoedigd*
135. *De relatie tussen oorzaak en gevolg*
136. *Wanneer alles verloochend is, blijft ten slotte de werkelijkheid over*
137. *De middelen om tot het bewustzijn van Brahman te komen*
- 138-139. *Het onderscheid tussen oorzaak en gevolg*
140. *De werkzaamheid van meditatie*
141. *De meditatie op het Atman*
142. *De gelukzaligheid die een mens van kennis kan bereiken*
143. *Een beginneling moet deze raja yoga in combinatie met hatha yoga beoefenen*
144. *Alleen een volwassen geest kan door deze raja yoga de waarheid realiseren*