

NAAR BINNEN KIJKEN

LAL DED

Levenslessen uit Kasjmir

Bewerking van de Engelse uitgave door Shonaleeka Kaul
Vertaald uit het Engels door Fiep van Bodegom



AnkhHermes

Serie Patroon

Oorspronkelijke titel: *Looking Within, Life Lessons from Lal Ded*, uitgegeven door Aleph Book Company, New Delhi, India

Vertaling Fiep van Bodegom

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Stampwerk

NUR 728

ISBN 9789020221787

ISBN e-book 9789020221794

© 2019 Shonaleeka Kaul (Engelse bewerking), Aleph Book Company

© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

INHOUD

Introductie 9

Het leven van illusies 21

De zoektocht 35

De verwezenlijking 65

De weg 83

Śrīkr̥ṣṇārpaṇamastu

Ter nagedachtenis aan Babu Bhai and Buddoo

INTRODUCTIE

Wie was Lal Ded?¹ Toepasselijk voor iemand die de onbeduidendheid van wereldlijke identiteiten omarmde, is er weinig bekend over deze heilige Shaiva² mystica, behalve dat ze waarschijnlijk in de veertiende eeuw in Kasjmir leefde. Ondanks haar relatieve anonimiteit is er waarschijnlijk geen inwoner van Kasjmir die niet gehoord heeft van Lal Ded (Grootmoeder Lal) of Lal Maei (Moeder Lal) – wiens volledige naam Lalleshwari was – of van een van haar vele gezegdes, die diep doorgedrongen zijn in het dagelijks taalgebruik. De liefde en het respect die het gewone volk in Kasjmir voor haar had was zo groot, dat zij in veel van de latere teksten in het Perzisch, zoals de *Tazkirat ul Arifin* en de *Tarikh I Azami*, geschreven door moslimgeleerden tussen de zestiende en achttiende eeuw, genoemd wordt. Haar bijna-tijdgenoot, de islamitische soefiheilige sjeik Nooruddin, of Nund Rishi zoals hij later bekend werd, werd diep beïnvloed door Lals leer. De orde die hij stichtte kwam bekend te staan als de Rishi

1 Lal wordt uitgesproken met een korte a en een dubbele l, Ded is in Kasjmiri een informele aanspreekvorm voor een oudere vrouw.

2 Hindoeïstische cultus waarin Shiva als belangrijkste godheid wordt beschouwd. (noot vert.)

Sufi-orde, die het syncretisme vertegenwoordigt waar Kasjmir ooit beroemd om was. Het is belangrijk om te vermelden dat Lal Ded zelf geen orde stichtte, of een beweging met volgers; ze kwam en ging alleen, een zwerver, haar boodschap bestemd voor de verlossing van de individuele ziel.

De eerdergenoemde teksten verschaffen ons een paar legendarische biografische details over Lal. Onder andere haar geboorte in een brahmaanse familie in Pandrethan (in de buurt van Srinagar), en een vroeg, slecht huwelijk waarin ze veel ontberingen te verduren kreeg in het huishouden van haar schoonfamilie, wat haar aanspoorde zich tot spiritualiteit te wenden. Ze zou daarbij geleid zijn door een goeroe, Siddha Srikantha of Siddhamol (Verlichte Vader). Het is niet te achterhalen wat hiervan waar is, aangezien Lals eigen verzen, in Kasjmiri bekend als *vaakhs* (letterlijk ‘gezegdes’ of ‘uitingen’, afgeleid van het Sanskriet ‘vaak’), niet zulk soort informatie bevatten. Ze refereren echter wel aan haar goeroe. In elk geval is Lals roem geenszins te reduceren tot haar levensverhaal, wat veel geleerden al hebben opgemerkt en zoals ook wij zullen zien.

Hoewel ze niet specifiek over haar eigen leven gaan, zijn de *vaakhs* van Lal diep persoonlijk. In haar *vaakhs* gebruikt ze de eerste persoon en noemt ook veelvuldig zichzelf, gebruikmakend van haar kortere roepnaam. De frase ‘Ik, Lal’ of zelfs ‘Lalli’ is een veelvoorkomend refrein in de *vaakhs*, die haar uitspraken in spreektaalstijl inleiden – een gesprek veelal met zichzelf. Zoals ook bij andere mystici vaak is te zien, is tegen zichzelf praten een vormkeuze die Lals centrale leer onderstreept, namelijk naar binnen keren om bij de diepste waarheden van het leven te komen. Zo zegt ze:

Mijn goeroe zei maar één ding:
'Keer naar binnen, keer naar binnen!'
Dit was Lals enige vorming:
Leren om in zichzelf te springen.

Ik verwierp elk vals geloof,
dompelde me alleen onder in mijn innerlijke stem.
Uiteindelijk zag ik mezelf
diep in mijn Zelf kijken.
En wist dat U het was, God, in elk stofje.

Lals vaakhs nemen je inderdaad mee op een persoonlijke reis door de smart van de menselijke conditie, desillusie met de wereld, een gekwelde zoektocht naar God, en uiteindelijk tot het inzicht dat leidt naar de hoogste waarheid die bevrijdt. Ze bewegen van de buiten- naar de binnenwereld en nemen ook de lezer/luisteraar mee op deze tocht. De vaakhs die in dit boek zijn vertaald (elke vaakh is een vierregelig vers in spreektaal³) zijn op overeenkomstige wijze in vier delen verdeeld. Het eerste deel, het leven van illusies, beschrijft hoe we vastzitten aan emotionele en sociale banden en het najagen van materiële doelen, en de nutteloosheid van dit streven. Het tweede deel, de zoektocht, beschrijft het proces van een individu dat het materiële leven moe is en een weg naar buiten zoekt door het verkennen van verschillende conventionele

3 Op sommige plekken in dit boek zijn de vaakhs in vertaling verdeeld over vijf, zes of zeven regels vanwege de beperkte paginabreedte.

paden, overigens zonder succes. Het derde deel, de verwezenlijking, beschrijft Lals moment van openbaring toen ze puur bewustzijn en gelukzaligheid ervoer. En deel vier, de weg, tot slot, brengt Lals advies samen over hoe je Zelf te verwezenlijken en bevrijding te bereiken.

Nogmaals, ondanks dat het om persoonlijke vertellingen gaat, zijn Lals levenslessen universeel. Haar beschouwingen over de vergankelijkheid en nutteloosheid van het najagen van wereldlijke doelen en de emoties die ze veroorzaken zoals hebzucht, woede, hoogmoed en angst, gelden voor ons allemaal. Ook wij hebben allemaal het lijden ervaren dat volgt op zelfs positieve emoties als wereldlijke liefde en verbondenheid. De verschrikking en onafwendbaarheid van de dood kwelt alle mensen, zelfs de machtigen en rijken, zoals Lal ons herinnert. Haar koortsachtige zoektocht naar God en haar herhaaldelijke falen terwijl ze de ontelbare paden naar Hem op de proef stelt, zijn herkenbaar voor iedereen die spiritueel is aangelegd.

Haar menselijkheid maakt het daarom makkelijk om je met Lal te identificeren, ondanks de diepgang van haar lessen. Dit verklaart waarom haar uitspraken voor het grootste deel bewaard zijn gebleven; niet in een schriftelijke traditie maar in het collectieve geheugen, in liedjes, gezegdes en gezangen, overgedragen door alle lagen van de bevolking van Kasjmir, generatie na generatie in de zes eeuwen sinds ze op deze aarde leefde. Deze vaakhs, verspreid via de populaire cultuur, werden pas in de negentiende eeuw door verschillende Kasjmirse Pandit en Britse geleerden verzameld en gepubliceerd. In dit verband is het interessant om op te merken dat Lals vaakhs een van de vroegste verzen in de geschie-

denis van de Kasjmirse taal vormen, na de dertiende-eeuwse Mahanaya Prakash, en daarmee een pioniersrol vervullen in het ontstaan en de vorming van de Kasjmirse taal en literatuur.

Ondanks haar enorme aantrekkingskracht onder het gewone volk was Lal zelf tamelijk ongewoon. Het meest uitzonderlijke onderdeel van haar leven was haar spectaculaire verwezenlijking van God – of, beter nog, van puur bewustzijn dat zelfs de goden overstijgt. Ze beschrijft de schittering en extase van die verwezenlijking in haar eigen woorden en lezers krijgen er een voorproefje van in het derde deel van de verzen in dit boek. Zo schrijft ze bijvoorbeeld:

Zoals gepolijst goud alle onzuiverheden verliest
gloeide ik helder in het vuur van
zuiver bewustzijn.
Smeltend in liefde,
zag ik de mist van bedrog optrekken
toen de zon pal naast me opkwam!

Puur bewustzijn was zo'n gelukzaligheid,
alle sluiers van illusie en denken trokken op.
Spontaan realiseerde ik mijn gehele Zelf.
En Lal bloeide als een lotus in de modder.

Wat wilde Lal werkelijk overdragen en waarom? Wat was haar filosofie en wat was haar recept? Zoals blijkt uit haar vaakhs behoorde Lal tot de Trika school van Kasjmiri Shaiva mysticisme of Shivadvaita devotie, die ongeveer in de achtste eeuw van onze jaartelling ontstond. Shiva-shakti verering

voert ten minste terug tot de tweede eeuw van onze jaartelling, zoals is op te maken uit munten uit die periode met daarop afbeeldingen van Shiva met een drietand in de hand en een liggende tijger aan zijn voeten. Enorme Shiva lingams en ook beelden van Maheshvara als Bhuteshvara en van leden van Shiva's heilige familie, zoals Durga, Ganesha en Kartikeya zijn te vinden in de vallei en dateren al uit de vijfde eeuw. De *Nilamata Purana*, geschreven in het Sanskriet in de achtste eeuw en de oudste bewaard gebleven overlevering over de oorsprong en de heilige geografie van Kasjmir, verhaalt dat Kasjmir ontstaan is uit een oermeer (Satsaras) waar Sati, de echtgenoot van Shiva, verbleef. Zowel de *Nilamata* als de *Kalhana's Rajatarangini* (twaalfde eeuw), de oudste bewaard gebleven geschiedenis van Kasjmir, stellen zonder twijfel dat de vallei van Kasjmir Parvati zelf is, en de koning van Kasjmir slechts een onderdeel van Shiva.

Naast deze theïstische en iconografisch vorm van Shaivisme ontwikkelde zich een ten diepste monistische stroming binnen de filosofie van Kasjmir, die Shiva gelijkstelde met puur bewustzijn. Deze school, die Pratyabhijna (Erkenning) of Trika (drie-eenheid van Shiva, Shakti en Nara) werd genoemd, werd vertegenwoordigd in de werken van grote geleerde siddha's als Bhatta Narayana (achtste eeuw), Utpaladeva (negende eeuw), Abhinavagupta (tiende tot elfde eeuw) en Shitikantha (dertiende eeuw). Lal Ded behoort tot deze lijn van verwezenlijkte zielen, net als de andere grote mystici uit Kasjmir, zoals Roopa Bhavani (zeventiende eeuw) en Lakshman Joo (twintigste eeuw), die lang na Lal deze ononderbroken traditie hebben voort gezet.

Wat is Trika? Hoewel het moeilijk is om dit zeer verfijnde

geloofssysteem in eenvoudige termen weer te geven, kan het als volgt uitgelegd worden: de hele schepping zit vol met één ondeelbaar superbewustzijn dat Parama Shiva (het allerhoogste principe) wordt genoemd. Mensen realiseren zich deze waarheid echter niet omdat hun intellect vertroebeld is door waanideeën of geheugenverlies, veroorzaakt door een zintuiglijk of materieel leven. Hierdoor identificeren ze zich ten onrechte met hun wereldse vormen en rollen, wat hun veel lijden bezorgt en hun echte identiteit verduistert die één is met God, die vormloos, naamloos, puur bewustzijn is.

In haar vaakhs dringt Lal aan op een eenvoudige (saral) en spontane (sahaj) realisatie of erkenning van deze ultieme realiteit door naar binnen te keren. Dit doet ze omdat, volgens haar, Shiva zelf subtiel en spontaan is en in ieder van ons woont. Mensen kunnen en mogen dus niet gediscrimineerd worden op basis van hun uiterlijke geloof of gewoonten. Zoals Lal het zegt:

Shiva is de enige realiteit en getuige
waar je ook kijkt.
Maak dus nooit onderscheid tussen
de brahmaan en de moslim.
Als je een Trika bent,
keer naar binnen, ken alleen jezelf!

De inclusie van Lals monisme en van het Shaivisme uit Kasjmir is dus inderdaad ruimhartig.

Lal verwerpt ook de rol van uiterlijke rituelen en uiterlijk vertoon (inclusief dierenoffers), van pelgrimstochten en van extreme ascese (inclusief vasten en andere vormen van kastij-

ding van het menselijk lichaam) om deze waarheid te bereiken. Ze zegt:

Door de lucht vliegen
of stromend water stoppen,
vuur blussen met een bezwering
of een houten koe melken –
al deze wonderen
en vertoon van bovennatuurlijke krachten
zijn slechts bedrog en misleiding!

Wat is het nut van het huis verlaten en
naar het bos vertrekken?
Waarom heilige as
en oliën op jezelf smeren?
Je bent goed zoals je bent!
Draag God in je hart, meer is er niet nodig!

De weg van Lal Ded is het pad zonder voorschrift (nishpath). Het enige dat nodig is, is een intense, alles verterende liefde voor God, zelfs in ons dagelijks leven – een verlangen naar Hem die, volgens Lal, zelf de zoeker opzoekt.

Waarom vrezen, o Zelf,
wanneer het Eeuwige zelf jou zoekt?
Weet niet wie, vraag niet waarom,
volg gewoon de roep wanneer die komt.

Gods genade en een doelbewuste concentratie op het Zelf door het observeren van de in- en uitstroom van de adem, die

ze beschrijft als de natuurlijke mantra (ajapa gayatri), leidt tot de directe ervaring (anubhav) van het ultieme bewustzijn. Volgens Lal is bevrijding dus Zelf-verwezenlijking – een uitbreiding van het ondeelbare Zelf dat het hele universum omvat door voorbij alle dualiteiten en verschillen daarin te kijken. Verder vertelt ze ons dat zuiver bewustzijn een staat van het niets is (shunya ati shunya), een staat van pure gelukzaligheid en schittering. Lal legt uit:

Ik heb duizendmaal aan mijn goeroe gevraagd:
Wat betekent uiteindelijk het niets?
Hij was stil, ik gaf het op en werd ook stil.
En het was uit die stilte, eindelijk,
dat het niets verscheen!

Oefening (tantra) maakte plaats voor
kennis (mantra).
Kennis loste op in bewustzijn.
Toen bewustzijn oploste,
bleef niets over.
Niets loste op in niets!

Iemand die deze staat van het niets of puur bewustzijn ervaart kent geen angst of verdriet meer, zelfs niet voor de dood, en wordt dus werkelijk vrij (swatantra) binnen zijn leven. Zo'n verwezenlijkte ziel staat bekend als jivan mukta. Lal, die de nectar van de eeuwige waarheid had geproefd en door-drenkt was met Shiva (shiva-vyapti), was werkelijk bevrijd. In haar eigen woorden:

Aanschouw, toen Lal haar hart binnenging
was ze daar getuige van de verbintenis
tussen Shiva en Shakti!

Ze loste op in een zee van nectar.
Omdat ze het leven ontsteeg terwijl ze leefde,
heeft de dood geen vat op Lal meer!

De levenslessen die je kunt leren van Lal Ded zijn niet alleen spiritueel; ze zijn ook diep ethisch en inspirerend. Ze was een dappere, jonge, eenzame vrouw met een diepgaand begrip van de menselijke conditie, die met scherpzinnigheid en vastberadenheid zocht naar een weg uit het verwarrende moeras van het dagelijks leven, sociale relaties en emotionele verwickelingen naar de helderheid en gelukzaligheid van zelfontdekking. Zoals uit haar verzen blijkt hield ze zich afzijdig en stond ze alleen tegenover expliciet geuite sociale afkeur omdat ze zo'n onverschrokken en onconventionele vrouw was – en ze werd haar eigen licht! Zo zegt ze:

Of de wereld mij nu vereert of vermijdt
ik alleen zal de gevolgen dragen
van mijn onthechte daden,
die aan mijn Zelf zijn geofferd.
Dus waar ik ook ga, zal ik welvaren!

Laat mensen me uitschelden en beschimpen.
Of laat ze bloemblaadjes strooien in aanbidding.
Niets raakt mij.
Ik ben puur bewustzijn.

Pas wanneer ik kritiek kan verdragen
zullen mijn beperkingen wegvallen.
Laat mijn trots vertrapt worden!
Laat geen aanval me storen!

Geen gewoon mens is in staat tot zo'n uitzonderlijk zelfbewustzijn en doorzettingsvermogen. Daarom kunnen Lals grootsheid en kwaliteiten zoals ontembare moed, stalen doorzettingsvermogen en sprankelend intellect nauwelijks verklaard worden door de huiselijke problemen waarmee ze in haar vroege leven geconfronteerd werd. Lal was misschien wel bovenal een buitengewoon individu dat in haar streven naar Zelfrealisatie hoog uitsteeg boven kleinzielige zorgen en gebondenheid aan de maatschappij. Zoals ze zelf zegt: 'Toen het innerlijke licht in mij oplichtte, ging het licht buiten uit.'

Wat nog fascinerender is, is dat de duizelingwekkende kennis die ze bereikte niet voortkwam uit een gedegen opleiding of kennis van geschriften of complexe rituele technieken (mantra, tantra). Zoals ze zelf zegt: 'Ik ben eenvoudig geboren en eenvoudig zal ik sterven.' Haar kennis van de ware aard van de werkelijkheid en het Zelf was intuïtief en ervaringsgericht, net zoals bij die andere grote Indiase heilige uit de vijftiende eeuw, Kabir, die, hoewel ongeletterd, hoge Upanishadische Advaita⁴ predikte in de eenvoudigste taal in de straten van Benares. Ze behoort tot een lange lijn van bril-

4 Advaita, of non-dualisme, is het idee dat de ziel (atman) en de hoogste metafysische werkelijkheid (brahman) één zijn.

jante en vrome zielen uit het heilige land van Kasjmir. In onze op consumptie gerichte en hyperverbonden moderne wereld zijn we ironisch genoeg afgesneden van ons innerlijk. Het gevolg is dat we als samenleving lijden onder veel geweld en onrust. Daarom schijnen vandaag de dag, meer dan ooit tevoren, de lichtende uitspraken van Lal Ded door de eeuwen heen als een baken van verlossing en wijzen ze ons de weg om ons ware Zelf te bevrijden.