

## Sankarácsárja: Átma Bódha<sup>1</sup>

1. Ezen *Átma Bódha* azért íródott, hogy kielégítse a megszabadulást keresők szükségleteit, akik állhatatos önmegtagadásuk révén már megtisztultak a szennyeződésektől, békéssé és vágytalanokká váltak.
2. A megszabaduláshoz vezető eszközök közül egyedül a tudás a közvetlen – olyan lényeges, mint a tűz a főzéshez, nélküle a megszabadulás nem érhető el.
3. Mivel a tett nem ellentéte a nemtudásnak, nem számolja azt fel. A tudás az, ami felszámolja a nemtudást, olyan biztosan, mint a fény a sötétséget.
4. A tudatlanság miatt tűnik az Önvaló most végesnek. A nemtudás megszüntetésével a tiszta Önvaló magától felragyog, mint a Nap a felhők eloszlása után.
5. A dzsiva tudatlansággal szennyezett, ám a tudás folyamatos gyakorlásával tisztává válik, mert a tudás eltűnik (a tudatlansággal együtt), mint ahogy a tisztítószer a szennyeződésekkel együtt kiülekszik a vízből.<sup>2</sup>

*De itt ez a világ! Hogyan lehet egyedül az Önvaló valóságos és nem kettős?*

6. A szanszára a vonzódáshoz és az ellenszenvhez hasonló ellentétpárokkal teli. Mint az álom, egy ideig valósnak tűnik, de a felébredéssel szertefoszlik, hiszen valótlan.

*Mivel az álmot érvényteleníti a felébredés, tudom róla, hogy valótlan, ám a világ fennmarad, ezért valósnak találok.*

7. Amíg mindennek alapját, a nem kettős Brahmant nem látjuk, addig a világ valósnak tűnik, akárcsak az ezüst illúziója egy darab igazgyöngyben.

*De a világ olyan sokféle, s te mégis azt állítod, egyetlen létezik csupán!*

8. A Legfőbb Úr mindennek a gyökéroka és támasza, ebből ered, ebben marad fenn és ebbe tér vissza minden világ, akárcsak az óceán vízének felszínén megjelenő buborékok.

9. A létezés-tudatosság-boldogságban,<sup>3</sup> mely a mindent átható, örök Visnu, jelennek meg mindezek a különféle dolgok és egyének, mint az aranyból a különféle ékszerek.

*Igen ám, de mi a helyzet a számtalan egyéni lélekkel?*

10. A mindent átható éter megosztottnak tűnik a különféle tárgyakban (mint például egy üregben, korsóban vagy házban), ám osztatlan marad, amint a határ eltűnik.

<sup>1</sup> A fordítás Srí Ramana Maharsi átültetése alapján készült, de figyelembe vettük Camille Svensson, Charles Johnston, Szvámi Csinmajánanda és Szvámi Nikhilánanda átültetését is. A dőlt betűs részeket Srí Ramana Maharsi vetette közbe a könnyebb érthetőség kedvéért. Köszönettel tartozunk Fajd Ernőnek nélkülözhetetlen tanácsaiért.

<sup>2</sup> Régen Indiában a piszkos vízbe a tisztító dió porát szórták, ha a víz földes, sáros volt. Az kiüledett az edény aljára, megkötve és magával víve az idegen alkotórészt, a szennyezőanyagot.

<sup>3</sup> Szat-csit-ánanda, az abszolút lényegi természete.

Ugyanez áll az érzékek egyetlen, nem kettős Urára (mely látszólag istenekként, emberekként, tehenekként stb. jelenik meg a világban).

*De az egyéneknek különböző jellemvonásaik vannak, és a különböző körülményeknek megfelelően viselkednek.*

11. A jellemvonások stb. szintén csak rávetítések. Az (önmagától íz nélküli) tiszta vizet édesnek, keserűnek vagy sósnak érezzük a hozzá adott anyagtól<sup>4</sup> függően. Ugyanígy a származás, a név, a társadalmi helyzet stb. csak a mindenek nem kettős Önvalójára való rávetítések.

*Melyek ezek a járulékok, amelyek ilyen varázslatot művelnek az Önvalón? (A járulékok lehetnek durvák, finomak és nagyon finomak, ahogy az a következőkből kiderül.)*

12. Az öt durva elemből (földből, vízből, tűzből, levegőből és éterből) álló durva test feladata, hogy learassa a múltbéli cselekedetek gyümölcseit, és hogy örömet és fájdalmat tapasztaljon (az ébrenlét során).

13. Az öt életszélből, az elméből, az értelemből<sup>5</sup> és a tíz érzékből álló finom test, melyet finom elemek alkotnak, az élvezetek céljára szolgál (mint az álmokban).

14. A leírhatatlan és kezdet nélküli nemtudást tartják az okozati testnek (mint a mély álomban). Légy tisztában azzal, hogy az Önvaló nem azonos e három járulékkal.<sup>6</sup>

*Kétely: Ha így van, akkor miért nem nyilvánvaló számomra az Önvaló?*

15. Ahogy a tiszta kristály (mely maga színtelen) kéknek látszik kék háttér előtt, úgy az Önvaló is, mely tiszta és makulátlan, azonosnak tűnik a testtel, az érzékekkel, az elmével, az értelemmel vagy a boldog tudatlansággal (azaz az öt burokkal), amikor kapcsolatba kerül velük.

16. Ahogy a rizs hántolása előhossa a (rizsben lévő) magot, úgy kell belátással elkülönítened az Önvalót az azt elfedő burkoltól.

*Úgy tartják, az Átman mindenhol jelenlévő. De akkor miért kell belátással felkutatni az öt burkon belül?*

17. Bár mindig és mindenhol jelenlévő, az Önvaló nem ragyog minden helyen. Éppen úgy, ahogy a fény csak a kristálytiszta dolgokban tükröződik, az Önvaló is csupán az értelembe látható tisztán.

<sup>4</sup> Upádhi (járulék vagy határozmány). Az upádhi olyasvalamit jelöl, ami által egy bizonyos dolog másnak tűnik, mint ami valójában. Az Átman számára a test-elme komplexum upádhi, hiszen azáltal tűnik dzsívának.

<sup>5</sup> Itt az értelem (buddhi) az egyik aspektusa a "belső szervnek" vagy "belső eszköznek" (antahkaranának), mely felelős a gondolkodás, az érzések, az akarat és az emlékezés megtapasztalásáért. A dzsíva vagy egyéni lélek az Átman visszatükröződése a buddhiban.

<sup>6</sup> Vagyis a fizikai, a finom és az okozati testtel.

18. Az Önvalót az értelemben a test tevékenységeinek szemtanújaként kell felismernünk, mely különbözik a testtől, az érzékektől, az elmétől, az értelemtől és a természettől (prakrititől), ahogy a király különbözik alattvalóitól.

*Úgy tűnik, hogy az Önvaló részt vesz azok tevékenységeiben, ennél fogva nem lehet azoktól különböző, s nem is lehet szemtanújuk.*

19. Ugyanúgy, ahogy a Hold mozogni látszik, amikor a körülötte lévő felhők mozognak, annak számára, aki nem tesz különbséget,<sup>7</sup> az Önvaló is tevékenynek tűnik, pedig valójában az érzékek tevékenyek.

*Hogy tevékeny legyen, a testnek és a többinek is értelmesnek kell lennie, pedig érzéketlennek mondják őket. Hogyan cselekedhetnek az értelmes Önvaló részvétele nélkül?*

20. Ugyanúgy, ahogy az ember a Nap fényénél végzi tevékenységét (de a Nap nem vesz részt benne), a test, az érzékek stb. is az Önvaló fényében működnek, anélkül hogy az részt venne bennük.

*Igen, egyedül az Önvaló az értelem. Tudom magamról, hogy megszülettem, felnőttem, megöregszem, boldog vagy boldogtalan vagyok, és így tovább. Igazam van?*

21. Nincs. Aki nem tesz különbséget, az a test és az érzékek jellemzőit (születés, halál stb.) rávetíti a létezés-tudatosság-boldogságra, mint ahogy a kék színt rávetítjük a tiszta égre.

22. Ugyanígy az elme tulajdonságait, mint hogy tevékeny stb., a tudatlanság következtében rávetítjük az Átmanra, ahogy a víz hullámozását a benne tükröződő Holdra.

23. Csak amikor az értelem megnyilvánul, akkor érzünk vonzódást és ellenérzést, örömet és fájdalmat. A mély alvásban, amikor az értelem nem nyilvánul meg, nem érezzük ezeket. Ezért ezek az értelemhez tartoznak, nem pedig az Átmanhoz.

*(Az Átman valódi természete a következő:)*

24. Ahogy a ragyogás a Napnak, a hűvösség a víznek, a forróság pedig a tűznek öntermészete, ugyanúgy az örök, tiszta létezés-tudatosság-boldogság az Önvaló saját természete.

*“Boldog vagyok.” Ezt időnként mindenki átéli, ekképpen a létezés-tudatosság-boldogság megtapasztalása teljesen hétköznapi dolog. Hogyan teheti azonban az ember e megtapasztalást állandóvá és változásoktól mentessé?*

25. A létezés-tudatosság az Önvalóhoz tartozik, az én-alak<sup>8</sup> az értelemhez, s e kettő egymástól határozottan megkülönböztetendő. A tudatlanság miatt azonban az ember összekeveri őket, úgy érzi, “(én) tudok”, (és ennek megfelelően cselekszik).

<sup>7</sup> A valós és a valótlan között.

<sup>8</sup> Vritti.

26. Soha semmilyen változás (tevékenység) nincs az Átmanban, sem tudatosság az értelemben. Ám a dzsiva félrevezeti magát, s úgy véli, hogy ő az, aki tud és cselekszik.

27. Miként a kötelet kígyónak, az ember a dzsívát az Önvalónak gondolja, s emiatt eluralkodik rajta a félelem. Ha viszont tudja magáról, hogy ő nem a dzsiva, hanem a Legfőbb Önvaló, akkor tökéletesen mentes a félelemtől.

28. Egyedül az Önvaló világítja meg az érzékeket, az értelmet stb., miként a lámpa megvilágít egy edényt. Nem azok világítják meg az Önvalót, hiszen élettelenek.

*Ha az Önvaló nem ismerhető meg az értelem által, akkor nincs megismerő, aki megismerné, s így nem is ismerhető meg.*

29. Hogy lásd a lámpást, ahhoz nem szükséges másik fényforrás, hiszen önmagát megvilágítja. Ugyanígy az Önvalónak sincs szüksége más megismerő eszközre, hisz az maga az (élő) megtapasztalás

*Ha így lenne, akkor mindenkinek önmagára ébredettnek kellene lennie, minden erőfeszítés nélkül, de ez nem így van.*

30. “Nem ez, nem ez.”<sup>9</sup> E védikus tanítás alapján különítsd el a járulékokat, és a nagy mondatok segítségével ismerd fel a dzsívátman (egyéni én) azonosságát a Paramátmannel (Legfőbb Énnel).

31. Az egész tárgyi világ, mint például a test, a nemtudásból születik, és mulandó, mint a vízen úszó buborék. Légy tisztában azzal, hogy az Önvaló ettől különböző, és azonos a Brahmannal (a Legfőbbel).

32. Mivel különbözöm a durva testtől, a születés, halál, öregség, betegség stb. rám nem vonatkozik. Mivel az érzékek sem vagyok, nincs kapcsolat az érzékek tárgyaival, a hanggal és a többivel.

33. A srutik kinyilvánítják: “Nem az életszél, s nem is az elme, hanem a tiszta (Létezés) vagyok.” Mivel nem az elme vagyok, mentes vagyok a vonzódástól és az ellenszenvtől, a félelemtől és a többitől.

34. „Mentes vagyok a tulajdonságoktól, és tevékenység nélküli, örök, különbözőségek nélküli, makulátlan, változás és forma nélküli, örökké szabad és tiszta vagyok.”

35. „Mint az éter, mindent mindenkor áthatok kívül-belül, változatlan és mindenben ugyanaz vagyok, vágytalanul, tisztán és mozdulatlanul.”

36. „Az örökkévaló, tiszta, örökké megszabadult, egyedüli, teljes üdvű, nem kettős, létezés-tudás, végtelen, legfőbb Brahman vagyok én.”

---

<sup>9</sup> Néti-néti.

37. Az „Egyedül a Brahman vagyok” szakadatlan gyakorlása felszámol minden tudatlanságból eredő hajlandóságot, mint ahogy a hatásos orvosság meggyógyítja a betegséget.

38. Vágytalanul, érzékeidet uralva ülj le egy magányos helyen, és megingathatatlan elmével meditálj a végtelen, egyetlen Önvalón!

39. Bölcsen, éles értelemmel az Önvalóban oldj fel minden érzéktárgyat, és mindig az Önvalón meditálj, mely egyetlen és tiszta, mint az éter!

40. Ha elvetsz minden nevet és formát, az Önvaló ismerője vagy, és a tökéletes tudatosság-üdvösség is maradsz.

41. Mivel a legfőbb Önvaló azonos a tudatosság-üdvösséggel, benne nem létezik a megismerő-megismerés-megismert közötti különbség; önmagában ragyog Az.

42. Ha ily módon a szakadatlan meditációban egymásnak dörzsöljük az Önvalót és az egót (mint a tűzgyújtásra használt két botot), akkor a tudásból felcsapó lángok elégetik a nemtudás tüzelőjét.

43. Ha a tudás ekképpen legyőzi a tudatlanságot, mint ahogy a hajnal fényei elűzik az éjszaka sötétjét, az Önvaló a Naphoz hasonlóan teljes dicsőségében felragyog.

44. Igaz, hogy az Önvaló mindig jelen van, a tudatlanság miatt azonban mégsem nyilvánvaló. A tudatlanság legyőzésével úgy tűnik, megtaláltuk, mint a nyakéket saját nyakunkon.<sup>10</sup>

45. Ugyanúgy, ahogy a sötétben tolvajnak nézünk egy oszlopot, a tudatlanság miatt a Brahmant összetévesztjük a dzsívával. Ha azonban a dzsíva valódi természetét meglátjuk, a káprázat eloszlik.

46. A valóság megtapasztalásából eredő tudás azonnal lerombolja az „én” és „enyém” tudatlan képzetét, mely a (sötétben való) tévelygésre hasonlít.

47. A dnyání, aki tökéletesen önmagára ébredett jögi, a bölcsesség szemével minden dolgot az Önvalóban és az Önvalóhoz tartozónak lát, és így mindent az egyetlen Önvalóként érzékel.

*És akkor hogyan cselekszik a világban?*

48. Ahogy a különféle edények (mint például a korsó, a cserép stb.) mind agyagból készülnek, (a dnyání) azt látja, hogy az egész világegyetem az Önvalóból áll, és semmi sem létezik, csak az Önvaló.

---

<sup>10</sup> A hasonlat arra a történetre utal, melyben a drága nyakéket viselő asszony nem találja ékszerét, nyugtalanul keresni kezdi mindenhol, még mások segítségét is igénybe veszi, mígnem egy barátja felvilágosítja, hogy a nyakék saját nyakán található.

49. Hogy a bölcs még életében megszabaduljon, teljesen le kell mondania járulékaival, és így elérnie a létezés-tudatosság-boldogság állapotát, akárcsak a lárvának, mely darázssá válik.

50. A jógi, miután átszelte az illúzió óceánját, s leszámolt a vonzódások és ellenszenvek démonaival, egyesül a békességgel, s az Önvalóban leli örömét, fényesen ragyogva.

51. A dzsivanmuktát, megszabadulva minden mulandó, külső gyönyör iránti vágytól, az Önvaló boldogsága burkolja be, önmaga természetes állapotában (szilárdan) áll, s befelé fénylik, mint az agyagedényben világító lámpa.

52. Ugyanúgy, mint az éter, amelyet nem szennyeznek a benne lévő dolgok, a bölcs sem érintik az őt körülvevő járulékok. Mindentudóként olyan marad, mint a bolond, aki semmit sem tud, és úgy vándorol, mint a szél, ragaszkodásoktól mentesen.

53. A járulékok (a test, az érzékek stb.) eltűnésével a megkülönböztető jegyeiktől így megszabadult bölcs feloldódik a mindent átható Létezőben, Visnuban, mint víz a vízben, éter az éterben vagy tűz a tűzben.

54. Amit ha elértél, nincs többé elérnivaló, nincs azon túli és azt meghaladó boldogság, nincs azon túli és azt meghaladó tudás – ismerd fel, hogy az a Brahman!

55. Amit ha láatsz, nem marad más látnivaló, ha azzá válsz, nincs visszatérés a létforgatagba, ha megismered, nincs semmi megismernivaló – ismerd fel, hogy az a Brahman!

56. Ami megtölt minden szegletet, fent, lent és ezek között létezik, maga a létezés-tudatosság-boldogság, nem kettős, végtelen, örök és egyetlen egy – ismerd fel, hogy az a Brahman!

57. Ami örök, zavartalan boldogságként, egyetlenként megmarad, amire még a védánta is (csak közvetetten) utal a „nem ez, nem ez” kizárásos módszer által – ismerd fel, hogy az a Brahman!

58. Brahmá és a többi istenség a Brahman határtalan üdvének csak egy kicsiny részét élvezi, saját jussának megfelelően ízlelve az Üdvöt.

59. Minden dolog kapcsolatban van a Brahmannel, egyedül a Brahman az összes tevékenység alapja, ezért a Brahman áthat mindent, mint a vaj a tejet.

60. Ami nem finom, sem pedig durva, nem rövid, sem hosszú, nem született, s nem múlik el, ami mentes formától, tulajdonságtól, színtől – ismerd fel, hogy az a Brahman!

61. Melynek fényétől ragyog a Nap és a többi égitest, ám azok nem világítják meg őt, s melynek fényében látható minden – ismerd fel, hogy az a Brahman!

62. Mint a tűz az izzó vasgolyót, úgy hatja át a Brahman az egész világot kívül-belül, megvilágítva azt, miközben önmaga is fénylik.

63. A Brahman különbözik a világegyetemtől, még sincs semmi, ami tőle különbözne. Ha bármi más tőle különbözőnek látszik, az illúzió csupán, mint a víz a délibábban.

64. Bármit látunk vagy hallunk, az nem különbözhet a Brahmantól. Az igaz tudás szerint a Brahman a kettősség nélküli létezés-tudatosság-boldogság.

65. Csak a bölcsesség szeme képes meglátni a mindenütt jelenlévő létezés-tudatosság Önvalót, a nemtudásé nem, mint ahogy a vak sem láthatja a tündöklő Napot.

66. A dzsíva, kit a hallás, elmélkedés és meditáció által fellobbantott tudás tüze megperzselt, s ki így megszabadult minden szennytől, önmagában fénylik, mint a (salaktól megszabadított) arany.

67. Mivel felkelt a tudás Napja, a sötétség eloszlatója a szív éterében, (az Önvaló,) a mindent átható, mindenek fenntartója mindent megvilágítva ragyog.

68. Aki Önvalója örök boldogságú, makulátlan szentélyében áldoz, melyet tér, hely, idő nem korlátoz, mely mindenütt jelen van, melyhez nem férhetnek hozzá az ellentétpárok, mint a hideg-meleg stb., az lemondott a tettekről. Az ilyen ember mindentudó, mindent átható és halhatatlan lesz.

Így végződik az *Átma Bódha*.

Fordította Malik Tóth István

Forrás: *India misztikája. Az egység tanítói* (Filosz, Budapest, 2002)