

# Ātma Bodha

## Śaṅkara

1. Deze Ātmabodha is bedoeld voor hen die naar bevrijding verlangen. Zij zijn door strenge onthouding bevrijd van alle kwaad, vrij van hartstochten en vervuld van vrede.
2. Kennis is ten opzichte van andere methoden het enige middel tot bevrijding; dit is duidelijk. Het is te vergelijken met vuur, dat het enige middel is om te koken. Zonder kennis bereikt men geen bevrijding.
3. Handeling is niet in staat om onwetendheid te doen verdwijnen, omdat deze twee niet met elkaar in strijd zijn. Alleen kennis doet onwetendheid te niet, zoals licht de duisternis verdrijft.
4. Alleen door onwetendheid lijkt het Zelf verdeeld. Wanneer die onwetendheid verdwenen is, toont het Zelf zichzelf, zoals de zon zich toont wanneer de wolken weggetrokken zijn.
5. De ziel (jīva), besmet met onwetendheid, wordt gezuiverd door toepassing van kennis. Na zijn werk gedaan te hebben, verdwijnt ook de kennis zelf, zoals katakapoeder verdwijnt na het water gezuiverd te hebben.
6. De kringloop van het bestaan is waarlijk als een droom, vol tegenstrijdigheden zoals begeerte en afkeer. Zolang men erin verkeert (gelooft), schijnt het werkelijk te zijn. Wanneer men ontwaakt is, wordt het onwerkelijkheid.
7. Zolang Brahman niet gekend wordt, het onverdeelde fundament van alles, zólang schijnt de wereld werkelijk te zijn, zoals het zilver in een oesterschelp (werkelijk schijnt te zijn).
8. Alle veelsoortige schepselen zijn geschapen in de eeuwige Viṣṇu, zij zijn een verbinding van Sat (zijn) en Cit (bewustzijn) in de Ātman, zoals goud de grondstof is van alle sieraden, zoals armbanden, e.d.
9. Zoals de allesdoordringende ruimte verschillend lijkt door de verbinding met de uiterlijke vormen (upādhi), zo ook schijnt de Heer telkens verschillend te zijn door de verschillende verschijningsvormen. Indien deze verdwijnen, blijft Hij alleen over.
10. Verschillende deklagen, zoals afkomst, familie en positie (in het leven) zijn door gehechtheid over de Ātman heen gelegd, zoals smaak, kleur en vettingheid aan water zijn toegevoegd (en er eigenlijk niet toe behoren).
11. Het grove lichaam, samengesteld uit de 5 grote elementen, is het resultaat van handelingen in vorige levens. Het is de plaats waar genot en ellende worden ondervonden.
12. Het subtiele lichaam is het middel tot ondervinding. Het bestaat uit de 5 levensstromen (Prāṇa's), de geest (Manas), het onderscheidingsvermogen (Buddhi) en de 10 organen (5 organen van kennis en 5 organen van handeling). Het is niet ontstaan uit de 5 elementen, maar gaat deze te boven.
13. Onwetendheid, geen begin hebbend en onbeschrijflijk, wordt de oorzaak van de deklagen genoemd. Men moet zich realiseren dat de Ātman iets anders is dan de drie Upādhi's.
14. Door de verbinding met de 5 sluiers lijkt de zuivere Ātman op de sluiers, zoals een kristal (telkens een andere kleur aanneemt) door combinatie met een blauw kleed, e.d.
15. De binnenste Ātman, die bedekt is door de sluiers, vorm enz., die als kaf zijn, moet daarvan gescheiden worden, zoals de rijstkorrel van het kaf.
16. Hoewel de Ātman altijd aanwezig is, en alles doordringt, straalt hij toch niet overal naar buiten. Hij straalt alleen (direct) in de Buddhi, waar hij wordt gereflecteerd als in kristalhelder water of in een spiegel.

17. Ken de Ātman als iets anders dan het lichaam, de zintuigen, de geest, het onderscheidingsvermogen en de natuur. Hij is degene die altijd toeziet op de bewegingen daarvan, zoals een koning (dat doet).
18. Zoals de maan schijnt te bewegen wanneer de wolken bewegen, zo schijnt voor mensen zonder onderscheidingsvermogen de Ātman actief te zijn, terwijl het de zintuigen zijn die in beweging zijn.
19. Lichaam, zintuigen, Manas, Buddhi, worden ondersteund door het bewustzijn van de Ātman, zoals de mensen hun handelingen slechts kunnen uitvoeren met behulp van het licht van de zon.
20. Lichaam, zintuigen en Guṇa's doen het werk; door gebrek aan onderscheidingsvermogen schrijft men de handelingen toe aan de zuivere Ātman, bestaande uit puur bewustzijn, zoals men bijvoorbeeld de blauwe kleur toeschrijft aan de hemel.
21. Wegens onbekendheid van Manas met de sluiers, verbeeldt (men) zich dat de rol van degene die handelt in de Ātman zelf ligt, zoals de bewegingen van het water (ten onrechte) worden toegeschreven aan de maan (die zich erin spiegelt).
22. Gehechtheid, wensen, plezier en pijn doen zich voor zolang de geest aanwezig is. In diepe slaap, wanneer de Buddhi niet aanwezig is, verdwijnen zij, dus behoren zij alleen tot de geest en niet tot de Ātman.
23. Zoals de straling bij de zon hoort, koude bij water en hitte bij vuur, zo is de eigen natuur van de Ātman "Sat-Cit-Ānanda", eeuwig en zuiver.
24. "Ik weet" komt voort uit gebrek aan onderscheidingsvermogen en is mogelijk door de verbinding van de Buddhi met twee aspecten van de Ātman, nl. Sat en Cit (kennis en bewustzijn).
25. De Ātman verandert nooit en het bewustzijn is niet van de Buddhi. Nadat de ziel (het ego) de onzuiverheid in alles ondervonden heeft, wordt hij misleid door de gedachte: "Ik ken het; ik heb het zelf gezien."
26. Wanneer men denkt dat de ziel (jīva) de Ātman is, wordt men meegesleurd door angst, zoals iemand die een touw voor een slang aanziet, maar men wordt weer onbevreesd wanneer men zich realiseert: "Ik ben de opperste Ātman zelf, niet een individu."
27. De Ātman alleen verlicht de Buddhi en vervolgens de zintuigen, zoals een lamp een vaas verlicht. De Ātman zelf wordt niet door deze vormen verlicht.
28. Zoals een lamp geen andere lamp nodig heeft om zijn licht te laten schijnen, zo heeft ook de Ātman, die bewustzijn zelf is, geen ander licht nodig, omdat Hij zelf licht
29. Nadat alle Upādhi's door middel van de uitspraak: "neti neti" (niet dit, niet dit) ontkend zijn, weet dan door de grote Vedische uitspraken dat het individuele zelf één is met het opperste Zelf.
30. De zichtbare wereld komt voort uit onwetendheid; zij bestaat uit het lichaam e.d., en is vergankelijk als een luchtbel. Weet dat gij de zuivere Brahman zijt, geheel verschillend van wat het oog ziet.
31. Ik ben iets anders dan het lichaam. Daarom ben ik vrij van geboorte, jeugd, ouderdom en dood. Ik ben niet gehecht aan zintuiglijke objecten zoals klank e.d., noch aan de zintuigen zelf.
32. Omdat ik de geest (manas) niet ben, zijn de eigenschappen van de geest, zoals verdriet, gebondenheid, haat, vrees e.d., niet van mij. Hierover zeggen de geschriften: "Ik ben stralend, boven het leven en de geest verheven." (Muṇḍaka Up.)

33. Alles wordt daaruit geboren, de levensadem, de geest, alle zintuigen, ether, lucht, licht, water en de aarde, de onderhoudster van alles.
34. Ik ben zonder eigenschappen, zonder handelingen, zonder wensen, smetteloos, eeuwig, onveranderlijk, vormloos, zuiver en eeuwig vrij.
35. Ik ben onveranderlijk, alles doordringend en alles omvattend als de ether. Ik ben altijd dezelfde in alles, volmaakt, ongebonden, zuiver en onbeweeglijk.
36. Ik ben waarlijk die opperste Brahman die waarheid, kennis en oneindigheid is. Ik ben eeuwig zuiver, vrij, één en ondeelbaar, gelukzalig en zonder dualiteit.
37. Het voortdurend weten: "Ik ben Brahman" neemt onwetendheid en vikṣepa weg, zoals de medicijn rasāyanam vele ziekten geneest.
38. Mediteer (daarom) onafgebroken, met volle aandacht, over de ene, eeuwige Ātman, op een eenzame plaats gezeten, vrij van hartstochten en met beheerste zintuigen.
39. De wijze moet naar alles kijken met een geest die geheel en al op de Ātman is gericht. Laat hij met zijn gedachten altijd verblijven bij de ene Ātman, die gelijk is aan de smetteloze hemelruimte.
40. Hij die alles wat vorm en kleur heeft, kent, en het hoogste doel bereikt heeft, verblijft in zichzelf als de belichaming van overvloed, bewustzijn en geluk.
41. In de opperste Ātman bestaat geen onderscheid tussen de kenner, het gekende en de kennis, omdat hijzelf slechts één vorm heeft: bewustzijn en geluk. Hij straalt alleen vanuit zichzelf.
42. Wanneer door voortdurende meditatie over het vreugdevolle Zelf wrijving ontstaat en de vlam van kennis is opgewekt, verbrandt dit vuur alle brandstof van onwetendheid.
43. Zoals de duisternis weggenomen wordt door het ochtendgloren, zo wordt de duisternis van onwetendheid verjaagd door kennis wanneer de Ātman zelf als de zon te voorschijn treedt.
44. Hoewel de Ātman altijd aanwezig is, wordt dit door onwetendheid niet gerealiseerd. Als deze (onwetendheid) vernietigd is, wordt Hij gerealiseerd en straalt Hij. Hij is als de halsketting (die men zoekt, terwijl men hem om de hals heeft).
45. Zoals men tijdens een wandeling (in de schemering) een boomstronk voor een mens kan houden, zo schijnt men in Brahman de Jīva te zien, totdat dit schijnbeeld verdwijnt door de ware aard van de Jīva te zien.
46. Juiste kennis, opgerezen uit de realisatie van de waarheid, verdrijft snel de onwetendheid van ik, mij en mijn, zoals men van een dwaalspoor afkomt (door kennis van de juiste richting).
47. De Yogi die vol van volmaakte wijsheid is en die het gehele universum in zichzelf ziet, beschouwt alles met het oog van kennis als zijn eigen Zelf.
48. Deze wereld is voorzeker de Ātman, alles is Ātman, iets anders dan Ātman is er niet. Zoals potten e.d. van klei zijn gemaakt, zo ziet de wijze, de Yogi, alles als zichzelf.
49. Want hij die "Dat" kent en de sluiers van de Guna's heeft opgegeven, wordt een Jīvanmukta, vervuld van Saccidānanda, zoals een rups verandert in een vlinder.
50. Na de oceaan van misleiding overgestoken te zijn en de monsters van begeerte en afkeer te hebben gedood, is de Yogi verankerd in vrede en straalt de vreugde van het Zelf uit.
51. De Yogi die niet gehecht is aan uiterlijke, onbestendige genoegens, is tevreden met het geluk in zichzelf. Zoals een licht dat in een pot is geplaatst, verlicht hij, in zichzelf verblijvend, alleen zijn eigen Zelf.

52. Hoewel de wijze (nog steeds) verbonden is met de Upādhi's, is hij vrij van de gevolgen ervan, zoals de hemel vrij is. Hoewel hij alles weet, gedraagt hij zich (soms) als een dwaas, en is ongebonden als de wind.
53. Bij de vernietiging van de Upādhi's gaat de wijze volledig op in Viṣṇu, zoals water in water, lucht in lucht en vuur in vuur.
54. Wanneer dat bereikt is, valt er niets meer te bereiken. Wanneer dat genoten wordt, valt er niets meer te genieten. Wanneer dat gekend wordt, valt er niets meer te kennen. Dat is Brahman, dat moet men realiseren.
55. Wanneer men dat gezien heeft, hoeft men niets meer te zien. Wanneer men dat geworden is, hoeft men niets meer te worden. Wanneer men dat gekend heeft, hoeft men niets meer te kennen. Dat is Brahman, dat moet men realiseren.
56. Omhoog, omlaag, overdwars, vol, Sat-Cit-Ānanda, onverdeeld, oneindig, eeuwig, één geheel. Dat is Brahman, dat moet men realiseren.
57. Datgene wat door de methode van afwijzen (overblijft), wordt door de Vedānta gekenmerkt als niet-twee, ondeelbaar, vervuld van Ānanda, één. Dat is Brahman, dat moet men realiseren.
58. Brahmā en de andere goden genieten slechts één deeltje van Hem wiens vorm ondeelbaar geluk is. Hierdoor zijn zij zelf deeltjes die verschillende gradaties van geluk kennen.
59. Elk object is verbonden met Hem, alle activiteiten zijn verbonden met Hem. Daarom is Brahman in alles aanwezig, zoals boter overal in de melk aanwezig is.
60. (Brahman) waarvan gezegd wordt dat het noch fijn noch grof is, kort noch lang, dat het ongeboren, onveranderlijk is, vormloos, kleurloos, zonder kwaliteiten, dat is Brahman, dat moet men realiseren.
61. Dat wat het licht doet stralen als de zon, wat alles verlicht maar zelf niet door iets verlicht wordt, dat is Brahman, dat moet men realiseren.
62. Brahman zelf doordringt de hele wereld met zijn straling, zowel binnen als buiten. Zo verlicht Hij de wereld, zoals een door vuur gloeiende ijzeren bol (verlicht).
63. Brahman is iets anders dan de wereld; toch is er niets anders dan Brahman. In onwetendheid schijnt Brahman iets anders (te zijn), als een luchtspiegeling.
64. Alles wat gezien en gehoord wordt, is Brahman en niets anders. Gezien vanuit kennis van waarheid is dat alles Brahman, onverdeeld, Zijn, Bewustzijn en Geluk.
65. De alomtegenwoordige Ātman, die zijn en bewustzijn is, wordt (alleen) waargenomen door het oog van kennis. (Maar) iemand die kijkt met het oog van onwetendheid ziet dit niet, evenmin als een blinde de stralende zon kan zien.
66. Aangestoken door het vuur van kennis, wordt de ziel verhelderd door het horen, overwegen en spreken (van de waarheid). Deze ziel (jīva), bevrijd van alle kwaad, straalt uit zichzelf als zuiver god.
67. De Ātman, die opkomt in de ruimte van het hart, die als de zon van wijsheid is, die alle onwetendheid wegneemt (zoals de zon de duisternis verdrijft), die alles doordringt en alles ondersteunt, straalt en laat alles stralen.
68. Hij die het Zelf in zichzelf vereert, is vrij van alle activiteiten, is niet gebonden aan tijd, plaats of richting; hij geniet eeuwig geluk dat koude e.d. wegneemt, hij is vrij van verwarring. Hij is alwetend, alles doordringend en bereikt tenslotte onsterfelijkheid.