

# TRADUCCIÓN

## ATMA-BODHA

SHANKARA

Traducción del sánscrito y notas:  
Nicolás Altuchow

### El Atma-Bodha de Shankara

El *Atma Bodha* es uno de los textos breves atribuidos a Shankaracharya, el gran maestro del Vedanta *advaita* o monista que vivió en el siglo VIII o IX d.C. Tradicionalmente se ha aceptado a este Shankara como el autor de éste y otros tratados menores tales como el *Vivekachudamani* y el *Drikdrishyaviveka*, que han llegado a convertirse en clásicos de la escuela monista de la filosofía Vedanta. Generalmente se acepta hoy que únicamente los comentarios de Shankara al *Brahma Sutra*, a las Upanishad y a la *Bhagavad Gita*, son auténticos. Sin embargo, el *Atma Bodha* ha logrado tal aceptación entre los adeptos del Vedanta que se atribuye a la propia mano del maestro. Otra posibilidad muy real es que el texto haya sido compuesto por alguno de los abades de los monasterios fundados por Shankara; estos abades llevan todos el título de Shankaracharya. Ya fuera por humildad del autor, que prefirió omitir su nombre y usar únicamente su título de abad, o porque el texto anónimo obtuvo una popularidad muy grande y luego se atribuyó al maestro, el caso es que el *Atma Bodha* es asociado al nombre de Shankara. Y con razón, pues este breve tratado de 68 versos (la versión traducida aquí consta únicamente de 67) contiene un epítome de la doctrina Shankariana sobre el Yo (*ātma*).

La postura del monismo vedántico mantiene que el “Yo” o *Ātman*, es decir la esencia del alma individual, es idéntico al Brahman absoluto y único, es decir el alma universal, la única realidad verdaderamente existente. La identidad de *Ātman* y Brahman se asienta expresamente en las Upanishad; lo que no se asegura con tanta certeza es la absoluta irrealidad del mun-

do, como se hace en el Vedanta advaita. La irrealidad del mundo (*māyā*) es uno de los puntos centrales del *Atma Bodha*, el universo es descrito como una mera apariencia, como un sueño que parece real pero que carece de permanencia: “El mundo es como un sueño, lleno de odio, amor, etc.; éstos parecen verdad durante el sueño, mentira después del despertar.” (ABo.6).

La percepción del mundo como real no es más que el error de tomar una cosa por lo que no es y atribuirle una identidad que no posee. El ejemplo clásico del Vedanta advaita sobre este punto es el de la confusión entre un pedazo brillante de concha nácar y un objeto de plata. Podemos pensar que la concha es un pedazo de plata y considerarlo así con plena convicción hasta que nos percatamos que no es tal. La plata no es real, pero nuestra convicción errónea sí lo es. Este error sólo desaparecerá por el verdadero conocimiento de la esencia de las cosas (ABo.7). De la misma manera el *Ātman* eterno se considera a sí mismo como *Jiva*, individuo en el mundo, cuando en realidad no existe tal individuo ni tal mundo. Todo lo que existe es el *Ātman* que no es otro que el Brahman eterno y único. El *Atma Bodha* insiste constantemente en este punto y lo ejemplifica de diversas maneras usando imágenes tradicionales empleadas por textos anteriores (ABo. 14; 18; 26; 44; etcétera).

Sobre Shankara y la filosofía Vedanta advaita esta revista de *Estudios de Asia y África* ya había publicado varios artículos que pueden consultarse para una mejor apreciación de la presente traducción: las traducciones, introducciones y notas de Graciela de la Lama a la *Mandukya Upanishad* y a su comentario, la *Karika a la Mandukya Upanishad* de Gandapada (EAA, núms. 14, 23 y 44); y la traducción, introducción y notas de David Lorenzen al texto hagiográfico “La renunciación de Shankaracharya” (EAA, núm. 20).

La traducción que aquí presentamos fue realizada por el profesor Nicolás Altuchow, renombrado orientalista polaco quien trabajara muchos años en la Universidad de Montevideo, Uruguay. Pionero de los estudios sánscritos en Latinoamérica, el profesor Altuchow falleció en Uruguay en 1982. Vaya esta publicación como homenaje a su memoria.

Benjamín Preciado

1. Este conocimiento del "yo" se expone para los purificados del pecado mediante méritos, los que han vencido las pasiones, han encontrado la paz y desean la liberación.
2. Sin el saber no se consigue la liberación, como no se cocina sin fuego; es evidente que se puede llegar a la emancipación final solamente por el conocimiento y no por otros medios.
3. La acción no extermina la ignorancia porque no es su contradicción; solamente el conocimiento destruye la ignorancia como la luz la oscuridad total.
4. Por la ignorancia el "yo" parece limitado; cuando aquélla desaparece completamente, el "yo" brilla por sí mismo como el sol cuando se aleja la nube.
5. Manchada por la ignorancia, el alma individual se limpia por el conocimiento; hecho esto, desaparece por sí mismo el conocimiento como el polvo de la nuez *kataka* en el agua.
6. El mundo es como un sueño, lleno de odio, amor, etc.; éstos parecen verdad durante el sueño, mentira después del despertar.
7. El mundo parece real como el nácar parece plata, hasta que no se conoce a Brahman, el único, el sustrato de todo.
8. En el Ātman, la existencia y el intelecto, la conciencia todo-penetrante y eterna, se encuentran todas las múltiples manifestaciones como las pulseras, etc., en el oro.
9. Como el éter omnipresente parece diferente debido a las limitaciones, así el espíritu supremo brilla bajo varias formas y se vuelve único cuando desaparecen las limitaciones.
10. Como en el agua diferenciamos gusto, color, etc., así varias limitaciones como raza, casta, estado son superpuestos al Ātman.
11. Se dice que el cuerpo compuesto de los cinco elementos grandes y de la acumulación del *karman*, es el lugar de percepción del placer y del sufrimiento.
12. El cuerpo sutil, compuesto de los cinco alientos, de la mente, del intelecto, de los diez sentidos formados por los cinco elementos sutiles, es el instrumento del gozo.
13. Se dice que la ignorancia, sin principio y sin descripción, es la causa de las limitaciones; hay que discriminar con certeza que el Ātman es diferente de las tres limitaciones.

14. El puro Ātman, cubierto por las cinco envolturas, parece ser esto o aquello, como el cristal sobre el tejido azul etcétera.
15. Hay que separar, mediante discriminación, el puro, interno Ātman de las envolturas del cuerpo como el grano de arroz de su cáscara.
16. A pesar de que el Ātman es siempre omnipresente, no brilla en todos lados; brilla solamente en la mente, como el sol en un cristal.
17. Debe saberse que el Ātman, diferente del cuerpo, de los sentidos, de la mente, del intelecto y de la naturaleza, es siempre testigo de la actuación de ellos, semejante a un rey.
18. Para los que no distinguen, actúa el Ātman cuando actúan los sentidos, así como parece que se mueve la luna cuando corren las nubes.
19. El cuerpo, los sentidos, la mente, el pensamiento actúan en el brillo del Ātman, así como la gente actúa en la luz del sol.
20. El que no sabe discriminar atribuye al puro Ātman —el ser y pensamiento— las cualidades y las acciones del cuerpo, como el color azul al cielo.
21. Por ignorancia se atribuye al Ātman la acción de las limitaciones de la mente así como se atribuye a la luna el movimiento del agua cuando ésta tiembla.
22. La pasión, el deseo, el placer, el sufrimiento etc., ocurren en el intelecto actuante; no están durante el sueño profundo cuando aquél (intelecto) perece. Por lo tanto son del intelecto y no del Ātman.
23. Como la luz es la naturaleza propia del sol, el frío del agua, el calor del fuego, así el ser-pensamiento-beatitud eterna y la pureza son del Ātman.
24. (La noción) “Yo sé” resulta de la indiscriminación entre la unión de las partes del Ātman: el ser y el pensamiento y las modificaciones del intelecto.
25. No hay cambios en el Ātman. Nunca el conocimiento es el intelecto; habiendo conocido el individuo todo lo que lo rodea, piensa, confundido, que él es quien conoce y ve.
26. Cuando el individuo conoce al Ātman, siente temor como hombre que confunde la sogá con una serpiente; cuando

- sabe que él no es alma individual sino el Ātman supremo, pierde su temor.
27. Solamente el Ātman ilumina el intelecto, los sentidos, etc., como la lámpara ilumina la olla etc.; pero los propios objetos no pueden iluminar su "yo".
  28. El Ātman tiene su propio conocimiento y por lo tanto no necesita otro conocimiento y se ilumina a sí mismo como una lámpara encendida no necesita de otra.
  29. Rechaza completamente las limitaciones con las palabras: "no es esto, no es esto" y conoce por las grandes palabras la unidad del "yo" y de la realidad suprema.
  30. Creados por la ignorancia nuestro cuerpo y demás cosas visibles pasan como burbujas; aprende por discriminación esto: yo soy Brahman Puro.
  31. Soy diferente del cuerpo; no son míos el nacimiento y la vejez, marasmo y muerte; sin órganos del sentido, no tengo contacto con los objetos de los sentidos como el sonido, etcétera.
  32. Por el hecho de ser diferente de la mente, no son míos el sufrimiento y la pasión, el odio y el miedo; sin aliento, diferente de la mente, radiante, así hoy según las palabras de la revelación.
  33. Soy sin cualidades, inactivo, eterno, inmutable, sin principios, siempre libre y puro.
  34. Como el éter (soy) omnipresente, firme, siempre el mismo, puro, no apegado, sin mancha y sin movimiento.
  35. Eterno, inmaculado, libre, único, beatitud sin fin, verdad y sabiduría infinita, verdaderamente soy yo el Brahman Supremo.
  36. Recordando continuamente "yo soy Brahman" se destruye el poder de la ignorancia, como el remedio destruye la enfermedad.
  37. Que, sentado en un lugar solitario, indiferente a lo mundano, teniendo bajo control los órganos de los sentidos, medite él sin otro pensamiento en el Ātman infinito.
  38. Que el sabio con el pensamiento coloque todo el mundo visible en el Ātman, solamente y siempre en el Ātman puro como el cielo.
  39. El que conoce la verdad suprema rechaza todas las formas,

- colores, etc. y queda absorbido completamente en la conciencia y beatitud.
40. No hay en el Espíritu Supremo diferencia entre él, que sabe, lo que se sabe y el saber; él luce por sí mismo, siendo justamente pensamiento y beatitud.
  41. Así de la constante fricción entre el pensamiento y el Ātman nace la iluminación que quema todo el combustible de la ignorancia.
  42. Como por la aurora es destruida la oscuridad, así, por el conocimiento, aparece el Ātman por sí mismo, como el sol.
  43. El Ātman está siempre presente, pero por ignorancia no se le encuentra; cuando ésta desaparece, él brilla como un adorno sobre el cuello.
  44. Por la ignorancia Brahman parece ser el alma individual como un poste parece ser un hombre; cuando se ve a Brahman, en él desaparece la esencia real del alma individual.
  45. El conocimiento que de repente nace por el entendimiento de la forma propia de la realidad, destruye la ignorancia del “yo”, “el mío”, etc., como la luz destruye el error de la dirección.
  46. El yoguin que posee el conocimiento completo ve todo el mundo en su propio Ātman, y por el ojo del saber ve que todo es como el único Ātman.
  47. Realmente el mundo entero es Ātman; no hay otra cosa sino el Ātman; así como las ollas son solamente arcilla, todo lo que se ve es solamente Ātman.
  48. Conociendo esto, el liberado ya durante la vida abandona las formas de las limitaciones previas y se transforma en ser-inteligencia-beatitud como la larva en la abeja.
  49. Habiendo cruzado las olas de las ilusiones y exterminado los demonios de la pasión, del odio-al yoguin, habiendo alcanzado la paz brilla, gozando en el Ātman.
  50. Habiendo abandonado el apego a la dicha externa y pasajera y habiéndose dirigido a la dicha del Ātman, brilla hacia adentro como una lámpara colocada en el interior de una olla la ilumina.
  51. El sabio, aunque ligado a las limitaciones, no está manchado por las cualidades de ellas como (no puede ensuciarse) el

- cielo. Ominisapiente, queda como alguien perplejo y se mueve como viento, no ligado a los asuntos mundanos.
52. Por la destrucción de las limitaciones el sabio entra en el espíritu omnipresente y sin distinción, como el agua en el agua, el espacio en el espacio, la luz en la luz.
  53. Hay que saber que esta consecución, después de la cual no se consigue nada, esta dicha después de la cual no hay otra dicha, este conocimiento más allá de todo conocimiento, esto es Brahman.
  54. Hay que saber que habiendo visto, no hay nada más que ver; esta existencia sin futuro ser, este conocimiento después del cual no hay nada para conocer, esto es Brahman.
  55. Hay que saber que aquello que llena todo arriba y abajo, aquello que es el ser-pensamiento-beatitud, no dual, único, sin fin y eterno, esto es Brahman.
  56. Hay que saber que lo no-dual que se define en lo final de los Vedas como no diferente por su forma de lo demás —esta beatitud completa y única— esto es Brahman.
  57. Brahma y los otros dioses son partículas de felicidad, dependientes de esta completa felicidad y aparecen como estrellas, fragmentos de aquella beatitud.
  58. Todos los objetos están ligados a Brahman, toda conducta está acompañada por él; por eso es omnipresente como la manteca en la leche.
  59. Hay que saber que todo lo que no es ni pequeño ni grande, ni corto ni largo, lo que no nace y no perece, sin forma, sin cualidad, sin color —esto es Brahman.
  60. Hay que saber que aquello que ilumina el sol con su brillo, pero a lo cual el sol no puede iluminar, aquello que ilumina todo —esto es Brahman.
  61. El Brahman, penetrando todo el mundo afuera y adentro, brilla por sí mismo como el fuego en una bola de hierro calentada al rojo vivo.
  62. El Brahman es diferente del mundo; nada hay sin él. Lo que aparece diferente del Brahman es falso como el espejismo en el desierto.
  63. Lo que se ve y se oye es Brahman y no existe nada más; por este conocimiento sabemos que la realidad es Brahman; el ser-pensamiento-beatitud, lo único.

64. El Ātman es omnipresente; el ser y el pensamiento se lo percibe por los ojos del conocimiento. El ojo del ignorante no lo ve, como el ciego no ve el brillo del sol.
65. El alma individual calentada por la enseñanza, quemada por el fuego del conocimiento, liberada de toda impureza, brilla por sí misma como el oro.
66. Verdaderamente el Ātman elevado en el corazón, sol del conocimiento y destructor de la oscuridad, todopenetrante, omnipresente, brillante, ilumina todo.
67. Quien sale al lugar de peregrinación de su propio Ātman omnipresente, sin hacer caso de las distancias, del tiempo, del frío, siempre feliz y sin pasiones, ése deviene omnisciente, omnipresente, inmortal.

## Notas

### Atma-Bodha

1. Ātman significa “alma, alma individual, aliento, uno mismo, carácter, personalidad”, todo lo que se puede unir en la palabra “yo”. Significa también Brahman, el alma suprema, el alma del universo, el sumo Dios.

El conocimiento del “yo” es necesario para entender que lo que llamamos “yo” individual no es otra cosa que Brahman, la realidad suprema. Solamente esta comprensión permite la liberación de las reencarnaciones sin fin.

Sin embargo, para entender esta gran verdad, se necesita la paz interna y la victoria sobre las pasiones, el alma pura, que se consigue mediante *tapas*, que significa “calor, fuego, penitencia, voto austero, mérito”, en una palabra, austeridad del cuerpo, del habla y de la mente.

2. Aquí el saber o conocimiento es el conocimiento de la unidad del individuo con el espíritu supremo; solamente esto conduce a la liberación o emancipación final, *moksha*, que libera de las reencarnaciones.
3. Ignorancia en este caso es la ignorancia de la unidad del individuo con la realidad suprema; ninguna acción ni sa-



- crificio sino solamente este conocimiento puede llevar al individuo a la salvación.
4. Limitado en cuanto al individuo que por su ignorancia cree que es una entidad independiente. Cuando desaparece la ignorancia, el "yo", lo divino, brilla sin necesidad de otros medios (sacrificios, oraciones, estudios, etcétera).
  5. Cuando el individuo entiende que es uno con Brahman, este entendimiento también desaparece como desaparece todo en la gran realidad. El polvo de la nuez *kataka* se usa en la India para hacer depositar los sedimentos en el agua turbia, para clarificarla.
  6. En el texto, *samsara*, la cadena interminable de renacimientos. Como en el sueño todo parece verdad, así también lo parece este mundo hasta que se entiende que lo único real es Brahman.
  7. El sustrato, lo que nunca cambia, pero, por una ilusión, puede parecer otro, como una soga que de lejos se puede confundir con una serpiente, el nácar que puede parecer plata o un poste que parece ser hombre. Brahman es la única realidad, no hay nada más, pero por nuestra ignorancia aparece bajo varias formas y nombres.
  8. *Ātman-Brahman* es la única y eterna existencia e intelecto. Todas las manifestaciones del mundo son en realidad Brahman bajo diversas formas que nosotros percibimos, así como las pulseras de oro se diferencian por las formas, aunque siempre sean oro.
  9. Limitaciones, en el texto *upādhi*, significa "condición, limitación, disfraz, engaño". El éter es omnipresente; sin embargo en un vaso tiene la forma del vaso; aquí el vaso es la limitación. Lo mismo ocurre con Brahman que, a consecuencia de la ilusión, parece ser distinto.
  10. Gusto, color, etc., no son características del agua, sino elementos ajenos; de la misma manera se confunden con el *Ātman* las castas, etcétera.
  11. El cuerpo está compuesto por los cinco elementos grandes que, a su vez, se forman de los elementos sutiles. El *karman* es la acción y la acumulación de los frutos de las acciones que determinan la reencarnación.

12. La única realidad, eterna y consciente es Brahman; sin embargo existe el mundo material en el cual vivimos. El problema de cómo del principio espiritual se forma lo material es aclarado por diferentes autores de diversas maneras. La más aceptada es la siguiente: Brahman crea por su voluntad el mundo visible, haciendo emanar de él primeramente los elementos sutiles: éter, aire, fuego, agua, tierra. Estos elementos sutiles, mezclándose en ciertas proporciones, forman los elementos grandes, componentes del cuerpo. Los cinco alientos que circulan por el cuerpo causan las acciones tales como respiración, digestión, evacuación. La mente (*manas*) es el órgano interno de percepción y cognición; el intelecto (*buddhi*) es el poder de formar conceptos y nociones generales. A veces ambos significan solamente el órgano interno. Los diez sentidos son los sentidos de percepción (vista, oído, gusto, olfato, tacto) y de acción (agarrar, ir, hablar, procrear, evacuar).
13. La ignorancia (*avidyā, ajñāna*) es la causa de que Brahman aparezca como el universo. La creación del mundo es un acto de voluntad de Brahman; el mundo es pasajero y por lo tanto irreal. Nosotros, en nuestra ignorancia, consideramos que este mundo ilusorio es una realidad *per se*. La ignorancia no admite descripción, no se la puede llamar ni existente ni no-existente porque desaparece cuando se conoce a Brahman, pero también es la causa de la percepción de los sentidos. Es sin principio, porque el intelecto que trata de entender la ignorancia es un producto de ella. La ignorancia es una de las tres limitaciones (*upādhi*): el cuerpo grueso, el cuerpo sutil y ella misma.
14. Las cinco envolturas son el cuerpo grueso (material, físico), el aliento, la mente y el intelecto, que forman, los tres, el cuerpo sutil; y finalmente, la beatitud, pero no la beatitud final que pertenece a Brahman, sino el placer que se siente en ciertas oportunidades. Estas envolturas cubren el Ātman o Brahman dentro de nosotros, dándole varios aspectos. Un cristal puesto sobre algo rojo parece rojo; sobre algo azul parece azul.
16. A pesar de que la mente cubre el Ātman, sólo en ella se refleja de algún modo de Ātman oculto.

17. Comparación del Ātman con un rey que, sentado sobre su trono, es testigo de la actuación de sus ministros y de su corte, pero no toma parte en las actividades de sus súbditos.
- 18-21. Ātman es la causa de todo, es lo único real y existente. Pero no actúa en los individuos; es como el sol bajo cuya luz actúan las gentes. Ātman es diferente, distante, testigo sólo de las acciones del cuerpo y de la mente. Para los ignorantes actúa él; para los que saben es solamente una ilusión. Ātman es inmutable, solamente los individuos actúan.
22. En el sueño profundo sin soñar no se experimenta nada; en este estado no trabaja el intelecto. Por lo tanto, las experiencias vividas pertenecen al intelecto y no al Ātman.
23. La naturaleza o propiedad intrínseca del fuego es el calor; del agua el frío; de la tierra el olor, etc.; el ser-pensamiento-beatitud (*sat-chit-ananda*) pertenecen como características al Ātman.
24. El intelecto está compuesto de tres *gunas* (cualidades) como una cuerda de tres hilos: *sattva* (lo luminoso, bueno, claro), *rajas* (lo activo) y *tamas* (lo pesado, oscuro, inmóvil, ignorante). Los tres están siempre en movimiento. El reflejo del Ātman en ellos provoca la idea errónea de nociones tales como "yo sé". El Ātman no puede unirse con el intelecto; son dos entidades completamente diferentes.
25. El intelecto pertenece al individuo, por lo tanto es pasajero; el conocimiento pertenece al Ātman y es eterno. El individuo o alma individual se confunde pensando que él conoce, cuando solamente Ātman es el conocimiento total.
26. El ejemplo de confundir la soga con una serpiente es muy usado en la India. El individuo, pensando que es algo diferente de la realidad suprema, tiene miedo; cuando se da cuenta de que él mismo es la realidad, pierde el temor.
29. "No es esto, no es esto" (*neti neti*). La expresión señala la característica del Brahman al cual no se puede definir porque está fuera de la lógica, ni se le puede dar una determinación positiva. Solamente se puede decir lo que no es. Las grandes palabras son los aforismos de los *Upanishad* que declaran la identidad del individuo con Brahman.

30. El cuerpo con todas sus facultades es pasajero; lo único que existe siempre es Brahman.
31. Características del Brahman.
38. Los ejercicios Yoga ayudan al descubrimiento del “yo”.
42. Como por la fricción entre dos pedazos de madera nace el fuego, así por el continuo pensamiento sobre el Ātman nace la verdad.
47. Yoguin es quien realizó la identidad del individuo con Brahman.
49. El liberado ya durante la vida (*jīvanmukta*) es aquel que llegó a la realización de la verdad suprema y se liberó de la ignorancia; aquél que por lo tanto, no origina nuevo *karman* pero que tiene que vivir hasta que el *karman* acumulado se consuma.
58. Brahma —no confundir con Brahman— es el dios creador de la tríada de los dioses de la India; los otros dos son Shiva, el destructor, cuya esposa es Parvatī, llamada también Durgā o Kalī, y Visnu, el conservador, que tomó varias formas para ayudar al mundo, como por ejemplo el de Krishna del *Bhagavadgīta*. Al margen sea dicho que la filosofía Vedanta se basa en parte sobre este “Canto del Señor”. Los dioses también son pasajeros; eterno es solamente Brahman.