

Srí Ramana Maharsi: Az útmutatás veleje (Upadésa száram)

Bevezetés

A legenda szerint risik egy csoportja élt egyszer a Dárúká-erdőben, s olyan szertartások bemutatását gyakorolták, melyek által természetfeletti erőkre tettek szert. Azt remélték, hogy ugyanilyen módon elérhetik a végső megszabadulást is. Ebben azonban tévedtek, hiszen cselekedet eredménye csakis cselekedet lehet, nem pedig a cselekedet megszűnése; a szertartások vezethetnek különféle erők megszerzéséhez, de a megszabadulás békéjét nem hozhatják el, amely túl van a szertartásokon, az erőkön és a cselekedetek minden formáján. Siva elhatározta, hogy felfedi előttük tévedésüket, s ezért vándorszerzetesként megjelent előttük. Vele együtt jött Visnu is, gyönyörű asszony képében. Minden risi szerelemre gyulladt az asszony iránt, és így lelki egyensúlyuk felborult, ami miatt szertartásaik összezavarodtak, és az erejük megcsappant. Sőt mi több, feleségeik, akik szintén velük éltek az erdőben, szerelembe estek az idegen szádhival.

Ezen felbőszülve a risik mágikus szertartásaik segítségével egy elefántot és egy tigrist varázsoltak, hogy azokat küldjék a szádh ellen. Siva azonban könnyedén elpusztította őket, és az elefánt bőréből ruhát, a tigris bundájából pedig takarót készített. A risik ekkor felismerték, hogy olyasvalakivel szálltak szembe, aki náluk hatalmasabb. Meghajoltak hát előtte, és útmutatást kértek tőle. Ő akkor elmagyarázta nekik, hogy nem a cselekedet, hanem egyedül a cselekedetről való lemondás vezet a megszabaduláshoz.

A költő Muruganár száz versszakot akart szentelni ennek a témának, ám nem sikerült tovább jutnia hetvennél. Ekkor eszébe jutott, hogy Bhagaván [Srí Ramana Maharsi] lenne a legmegfelelőbb személy, aki a Siva útmutatásáról szóló versszakokat megírhatná. Ezért hát könyörgött Bhagavánnak: írja meg a hiányzó versszakokat. Ő ennek megfelelően költött is harminc versszakot tamil nyelven. Később maga Bhagaván ültette át a versszakokat telugu nyelvre Anubhúti száram címmel, majd ezután szanszkritra is lefordította. Ehhez hasonlóan malajálam nyelvre is átültette a szöveget.¹ A szanszkrit változatot (Upadésa száram) mindennap recitálták előtte a Védákkal együtt, és mind a mai napig éneklék a sírja előtt, vagyis azt mondhatjuk, hogy szent iratként tisztelik. A versben Bhagaván a megvalósítás különböző ösvényeiről beszél, a hatékonyság és a kiválóság foka szerint sorolva be őket, s megmutatva, hogy a legtökéletesebb közülük az Ön-kutatás.

Háttér

Az Upadésa száram jelentése: az útmutatás lényege. Ebben Bhagaván Ramana Maharsi elmagyarázza a jóga fő változatait, mely a dnyána-jógában, a bölcsesség jógájában teljeseedik ki. Ez utóbbi legfontosabb módszere az Ön-kutatás, melyet Bhagaván Ramana is hangsúlyozott. Srí Ramana bemutatja, hogyan fejlődik és érik a szellemi törekvő, a bevezető gyakorlatoktól a magasabb rendű bölcsességen át egészen az Ön-felismerésig.

A tanítás első felét a karma-, a bhakti-, a mantra- és a prána-jóga alapvető gyakorlatai alkotják. A második részt a dnyána-jóga és különféle módszereinek bemutatása teszi ki.

Megfigyelve, hogy Ramana nagy hangsúlyt fektetett az Ön-kutatásra, néhányan arra a téves következtetésre jutottak, hogy ő a többi jógát mint haszontalant elutasította. E tanításában megmutatja e jógák valódi helyét és fokról fokra történő kibontakozásukat. Hogy ilyen sok dolgot tartalmazhat harminc versszak, az minden túlzás nélkül is egészen bámulatra

¹ A költemény magyar fordítása a szanszkrit szöveg mellett Vamadéva Sásztri (dr. David Frawley) és prof. K. Szvámináthan angol fordításának felhasználásával készült. A vershez fűzött kommentár Vamadéva Sásztri műve, a bevezetést Arthur Osborne, a lábjegyzeteket a magyar fordító írta. Források: *The Collected Works of Ramana Maharshi*, Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, 1996, Sixth Revised Edition; Vamadeva Shastri (dr. David Frawley): *Vedantic Meditation* (published in US, India and Germany).

méltó. A vershez fűzött kommentáromban megpróbálom bemutatni az említett gyakorlatokat és egymáshoz fűződő kapcsolatukat.

1. A tett gyümölcsöt terem, az Úr rendelte így,
A karma nem a Legfőbb, hiszen érzéketlen.

2. A gyümölcs eltűnik, de a tett magot vet el,
Mely tett-tengerhez vezet, nem szabadít fel.

A szellemi gyakorlás első szakasza az, hogy felismerjük a karma törvényét, mely az újraszületések körforgásába kényszerít bennünket, s melynek eredménye a születés és a halál nyomorúsága. A karma (a tetteink gyümölcse) [törvénye] Isten akaratából ered, és Isten akaratának megvan a hatalma, hogy túljuttasson bennünket a karmán. Felismerve, hogy a karma az istenitől függ, életcéllá nem tűzünk ki cselekedeteket, inkább az élet forrását próbáljuk megélni. Múltbéli tetteink miatt a szanszára óceánjában vergődünk, mely a mulandóba kényszerít bennünket, és meggátol minket abban, hogy kapcsolatba lépjünk örök természetünk szabadságával. Ezt felismerve nem ragaszkodunk külső tettekhez, melyek pedig minden jóga gyakorlásának nélkülözhetetlen alapját alkotják.

3. Az Úrnak átadott, önzetlen cselekedet
Elmetisztító, szabadsághoz vezet.

Ez a karma-jóga általános meghatározása, mely a szellemi gyakorlás kezdete. A karma hálójából kivezető út a karma-jóga, vagyis az önzetlen szolgálat, az Istennek felajánlott cselekedetek. Ez megtisztítja elménket, és segítségünkre van a megszabadulás elnyerésében. Nem a karma köt gúzsba bennünket, hanem a vágy. A vágy nélkül végrehajtott cselekedet az alapja a szellemi ösvénynek és annak minden módszerének, melynek mentesnek kell lennie az önző indítéktól.

4. Szertartás, dzsapa, meditáció:
Test, beszéd, elme szolgálata ez.²

Természetünkből fakad, hogy cselekednünk kell. A megszabaduláshoz vezető cselekedetet a szellemi gyakorlás jelenti. Ezek háromfélék lehetnek, természetünk három aspektusának megfelelően, melyek: a test, a beszéd és a gondolkodási képesség. A legfőbb testi kötelesség a púdzsá, vagyis Isten és az emberiség szolgálata. A beszéd legfőbb kötelessége a mantra, vagyis az isteni nevek ismételtetése. Az elme legfőbb kötelessége pedig a meditáció.

5. A szolgálat alatt gondolj az Úrra,³
Mindenben őt látni istentisztelet.

Ez a versszak a karma-jóga két vonatkozását magyarázza el: a testi szolgálatot (szévat) és az istentiszteletet (púdzsát). A világot azzal a gondolattal kell szolgálnunk, hogy a világ Isten megnyilvánulása. A szertartásoknak (isteni képmások tiszteletének) Isten világbeli jelenlétének felismerésén kell alapulniuk: a Teremtő jelenlétének felismerésén, aki felölti a teremtés nyolc aspektusának alakját. Ezek: az öt elem, az elme, az ego és a természet, melyeket a púdzsá különböző aspektusai megtestesítenek. E nélkül a belső felismerés nélkül a

² Azaz a versszak első sorában szereplő tevékenységek a test, beszéd és elme által (az Úrnak) végzett szolgálatok.

³ Szó szerint: Az Úrra, aki felölti a teremtés nyolc aspektusának alakját.

szolgálat vagy a szertartás gépies és hatástalan marad. Ne feledjük, hogy a jógyagyakorlás ászanái a testi gyakorlás formájaként végzett szertartásokhoz tartoznak.

6. A dicshimnusznál jobb a hangos, a halk dzsapa,
A mentális dzsapa, majd a meditáció.

Ez a versszak a mantra-jógát magyarázza el, mely a beszéddel van kapcsolatban, s amely általában a karma-jóga utáni szakasz. A mantra-jóga szintén a testre vonatkozik. A mantrának három formája lehet. A hangos ismételtetés segít bennünket, hogy magunkba szívjuk a mantra alapvető minőségét. A halk mormogás a lélegzettel kapcsolja össze a mantrát. A legerősebb átformáló ereje az elméleti ismételtetésnek van, melynek során a mantra a tudatalattiban visszhangzik. A legjobb, ha a mantrát e három szakaszban gyakoroljuk, majd megtartjuk a harmadikon.

A Sri Ramanásramamban, már Ramana életében is, mindennap tartottak védikus éneklést, elnyugtató és elmetisztító hatása miatt. Ramana szintén tanácsolta különböző embereknek, hogy ismételgessenek mantrákat (ilyen például az Óm) vagy isteni neveket, különösen Siva vagy az Arunácsala hegy nevét (Óm Arunácsala Sivája Namaha!).

7. Mint a ghí-sugár vagy a folyó patak,
Az összpontosítás is jobb, ha folyamatos.

Ez a versszak a meditációnak vagy koncentrációnak (dháraná) az alapjait magyarázza el. A meditációnak (bármelyik formájának) egyszerűnek, tisztának és zavartalannak kell lennie, amely olyan, mint amikor felmelegített ghí (tisztított vaj) öntünk sugárban. Ez a mantra mentális ismételtetését követő szakasz, melynek át kell változnia a meditáció folyamává.

8. Másikként látni Őt – ennél megtisztítóbb,
Ha úgy szemlélődünk, hogy „Ő én magam vagyok.”

Ez a versszak a bhakti-jóga, vagyis az önátadás formán történő meditációjának aspektusát mutatja be. Az ember a formán történő meditációval kezdi, melynek során ezek a formák (Istenek, mint például Siva, Visnu vagy az Istennő [Dévi] alakja) különböznek tőle. Ezt követően a meditáló fokozatosan megérti, hogy az Istenek csupán saját, mélyebb Önvalójának vagy tudatosságának, a szívében lakozó isteni jelenlétnek az alakjai. Ez a felismerése annak, hogy „Ő, az (Istenségben lakozó) Önvaló én vagyok.” Az ember úgy kezd meditálni az Istenségen, mint aki nem különbözik tőle. A valódi tisztító erő az Önvaló e meglátása az Istenségben, nem pedig a forma, amit az ember használ, legyen az bármilyen hasznos eszköz.

Maga Ramana az Úr Sivát tisztelte az Arunácsala hegy és a tiruvannámalai nagytemplom fő Istenségének⁴ alakjában, közvetlenül megtapasztalva így a bhakti-jóga formára összpontosító ösvényét. Ramana az Istennőt is tisztelte, Maduraiban és Tiruvannámalaiban egyaránt, számos nagyszerű tanítványa (ideértve Ganapati Munit is) pedig magát Ramanát tisztelte az Úr Szkanda vagy Daksinámúrtyi alakjában.

9. A létben időzünk állapotól⁵ mentesen.
Ebből ered a legfőbb önátadás.

⁴ Arunácsalésvara.

⁵ Bháva: lelkiállapot, hangulat, Isten iránt érzett érzelmek, melynek különféle fajtái lehetnek. A bhakti-jóga alapvető fogalma.

Ez a versszak a bhakti forma nélküli aspektusát mutatja be. Ha az ember egyszer túllép egy bizonyos forma iránt érzett érzelmén, akkor elér a tiszta lét állapotába. E tiszta lét érzésének erejéből fakad a legmagasabb rendű önátadás (bhakti), mely meghalad minden formát. Figyeljük meg, hogy a Maharsi először a karma, a mantra, majd a bhakti-jógát magyarázza el, mint a később tanított dnyána alapjait.

10. Ha szív-hajlékában az elme elpihen,
Az tett, önátadás, jóga és tudás.⁶

Ez a versszak minden korábban tárgyalt jógamódszer szerinti gyakorlás lényegét magyarázza el, mely nem más, mint tudni, hogy az elme forrása a szívben található. Noha eszközeikben különböznek, céljuk ugyanaz.

Ezután Ramana arra összpontosít, hogy miképpen időzzünk a szívben, melyre elsősorban két jógamódszer van, nevezetesen a prána szabályozása és a dnyána (az elme szabályozása), mivel az elmének és a pránának egyaránt a szív a forrása.

11. A légzést szabályozva,⁷ az elmét szabályozod,
Mint hálóban a madár, az elme elpihen.

Az elmét a prána szabályozásával szabályozni lehet. Ez az alapja annak a jógaszádhanának, mely a pránájama gyakorlására helyezi a hangsúlyt. Általában ritka az az előrehaladott törekvő, aki közvetlenül képes uralkodni az elmén. A legtöbb gyakorló számára komoly segítség az elme szabályozásában a prána igénybevétele. A prána hálója nélkül az elme madarát szinte lehetetlenség elkapni.

Ramana azt mondta, hogy ha az ember nem lehet nagy tanító vagy szádhu társaságában, akkor a pránájama a legnagyobb módszer, hogy a gyakorlás során erőt és energiát merítsen. Nem szabad figyelmen kívül hagynunk ezt nekünk, Nyugaton élőknek, akiknek nem adatik meg az ilyen társaság vagy ösztönző környezet. A pránájama megtisztítja a testet, és energiával tölti fel az elmét a meditáció számára. Segítségünkre van abban, hogy uralkodjunk a nehezen megfékezhető érzékeken, melyek kifelé viszik az elmét, a külső zűrzavar felé.

12. Elme és prána – a gondolat s a tett –
Kettégaznak, de a gyökerük egy erő.

Az elme a tudás ereje, míg a prána a cselekvése. Olyanok, mint a madár két szárnya. A tudás cselekedetet foglal magában, a cselekedethez pedig tudásra van szükség. Az elmének megvan a maga energiája, s a pránának is a maga értelme. Mindkettő mögött egyetlen erő húzódik meg, mely az Önvalóé. Az ember uralkodhat mindkettőn azáltal, hogy visszatér gyökérenergiájukhoz, a tudatosság erejéhez.

13. Az elmeszabályozás kétféle lehet:
Ha alámerült, felkél; ha megsemmisült, halott.

14. A légzésszabályozás: uralt gondolat.
Az elme megsemmisül, ha az Egyen meditálsz.

15. Az elméje kihunyt a legfőbb jóginak,

⁶ Karma-, bhakti-, astánga- (nyolcstréti) jóga és dnyána.

⁷ Pránájama.

Van-e teendője, ha önlényegébe tért?

A légzésszabályozás időlegesen szünteti meg, míg az Önvaló ismerete örökre feloldja az elmét. Ennélfogva bármilyen hasznos eszköz is a légzésszabályozás, célunkat, az elme feloldását nem érhetjük el anélkül, hogy előrehaladnánk az elme közvetlen uralásában. A pránájámát tehát az elme uralásának eszközeként kell használnunk, s nem szabad megállnunk annál, mintha az lenne a cél. A legtökéletesebb jögi meghaladja a légzésszabályozást.

16. Ha az elme a tárgyaktól befelé forduló,
Tudatosságot látva igazságot lát.

Az elme feloldásának kulcsa az, hogy minden tárgyi dologtól elfordítjuk a figyelmünket. Ez a pratjáhára gyakorlása, vagyis a kifelé forduló elme és érzékek szabályozása, mely összekapcsolja a prána szabályozását az elme szabályozásával. Maga Ramana teljes pratjáhárát gyakorolt, átélve a halál élményét, és minden pránáját a szívébe vezette, amikor tizenhat éves ifjúként Önmagára ébredése megtörtént. Az érzékek aktivitásától és a külső kötődésektől való visszahúzódnás nélkül végzett Ön-kutatás ahhoz hasonló, mint ha lyukas edénybe öntenénk vizet. A pratjáhárát tehát az Ön-kutatás alapjaként gyakoroljuk.

Miután általánosságban elmagyarázta az elme szabályozását, Ramana ezek után az Ön-kutatás sajátos módszerére tér rá, mely lehetővé teszi, hogy uralkodjunk az elmén.

17. Ha az elme szüntelen kutatja önmagát,
Semmit sem talál. Ez a közvetlen út.

Amikor a pratjáhárát ily módon elértük, és tökéletesen elfordultunk a világtól, közvetlenül megvizsgálhatjuk az elme természetét. Ha az elme semmilyen külső dologra nem támaszkodhat, akkor el fog tűnni, hiszen a külső dolgoktól függ. Ez a közvetlen ösvény, melyhez az elménket a szívéinkben kell tartanunk. Ha kutatjuk az elmét, nem fogjuk megtalálni, hiszen maga az elme a külső keresés egy formája, melyet a befelé fordulás felszámol. A közvetlen ösvény első állomása az, hogy megvizsgáljuk az elme természetét.

18. Az elme gyökere az én-gondolat⁸.
Az elme: gondolat⁹. Az elme: az ego.

19. Ha azon meditálsz, honnan ered az én,
Az ego eltűnik. Ez az Ön-kutatás.

20. Ha az én-képzet eltűnt, a tiszta Én, a Szív
Feltáru¹⁰ a Lét legfőbb teljességeként.

Ez a három versszak az Ön-kutatás gyakorlását magyarázza el, mely abból áll, hogy visszavezetjük az én-gondolatot a szívben lévő forrásához. Visszavezetve az elmét és az egót a szívbe, önmagunk igaz tudatosságaként fedezzük fel a végtelen létet. Ez Ramana legjellemzőbb tanítása és a dnyána-jóga fő ösvénye.

21. Amit az „Én” jelent, az a Szív, a Tiszta Lét,
Mely az éntelen, mély alvásban sem szűnik.

⁸ Aham-vritti.

⁹ Vritti.

¹⁰ Szó szerint: „Én-Én”-ként pulzál önmagától.

Az Ön-kutatás másik módja az, hogy ébrenléti tudatosságunkat visszavezetjük ahhoz a tudatossághoz, mely még [az álomtalan] mély alvás állapotában is fennmarad, amikor az elme elpihen. Ez a mély alvásban én az igaz Önvaló, míg az ébrenléti ego káprázat. Ha megtanultuk az Ön-kutatást az ébrenléti állapotában, akkor az álomba és a mély alvásba is át kell vinnünk, hogy valóban hatékony legyen.

22. Test, érzék, prána, értelem, nemtudás
Nem lehet a valódi én, hiszen érzéketlen.¹¹

Egy másik módszer az, ha különbséget teszünk látó és látott között (drik-drishja-vivéka). Ezt lényünk minden szintjén gyakorolnunk kell. Meg kell tanulnunk megkülönböztetni igaz Önvalónkat, alanyiségünket és érzésünket különböző testeinktől és eszközeinktől, melyek attól függenek. Ez a gyakorlat az anyagi testtel kezdődik, mely a cselekedetek eszköze, majd az érzékek következnek, melyek a megismerés eszközei. Ezután a prána következik, mely a cselekedetek mögött meghúzódó erő, végül az elme, mely a tudás mögött meghúzódó erő. Az Önvaló, melytől az előbbiek függenek, különbözik tőlük, és a szívben található, meghaladva ezeket az eszközöket.

Az Ön-kutatást nem csupán fogalmi szinten kell gyakorolnunk, de testi, érzékelési és pránikus tevékenységünk során is, csakúgy, mint tudatunk minden szintjén, egészen annak leglényegéig. Az Ön-kutatás nemcsak a gondolat, hanem teljes létezésünk gyökerének követése a szívbe.

23. A létet megvilágítja a tudatosság,
A léttől, az éntől így nem lehet különböző.

Egy másik módszer az, hogy a létezés tudatosságként látjuk, a tudatosságot pedig énként vagy tiszta alanyiségként. Ha egyszer visszatértünk az Egységes Létezésbe, akkor azt tiszta tudatosságként és az igaz Önvalóként ismerjük fel.

24. Isten és egyén természetében egy,
Csak öltözékük más, s tudásuk más módon.

25. Ha eltávolítod az öltözékeket,
Meglátod az Önvalót, meglátod az Istent.¹²

Isten és a lélek a világegyetem két végső tényezője, s a világegyetem a cselekedeteik színtere. Amiben különböznek, az az öltözékük. Isten mindenható tudattal és pránával rendelkezik, a léleknek viszont korlátozott tudata és pránája van. Közös Ön-természetük mégis egyesíti őket a végső valóságban. Isten és az egyéni lélek egyesítésének módja az, hogy elutasítjuk nevüket és formáikat, és felismerjük a mögöttük meghúzódó közös Létet és Tudatosságot. Igazából csak az egyetlen Önvalóként ismerhetjük meg Istent. Máskülönben Isten ismerete közvetett és nem valós. Ez a módszer magában foglalja és egyesíti mind a dnyánát, mind a bhaktit.

26. Ismerd az Önvalót, s akkor te leszel Az,¹³
Hisz kettő nélküli. Ezt tudva Abban maradsz.

¹¹ Szó szerint: Test, érzék, prána, értelem, nemtudás érzéketlenek, így nem valósak (aszat), míg az egyetlen valódi létező (szat) az „Én vagyok”.

¹² Saját lényegi formádként.

¹³ Szó szerint: Időzz szilárdan az Önvalóban, s akkor meglátod Önmagadat.

Látni nem más, mint létezni. Látni az Önvalót annyi, mint az Önvalónak lenni. A lét egységén történő meditáció és annak látása egy másik fontos megközelítés. Valójában nincs is megközelítés, hiszen az Önvaló egyszerűen az, ami.

27. A tudás és nemtudás nélküli tudatosság
Az igaz tudás, van-e megismerendő más?

Egy másik módszer azon meditálni, hogy „Mi a tudás?” A valódi tudás mentes minden megismerendőtől, mivel önmagától ragyogó, önmagára tudatos bölcsesség. A legmagasabb rendű megismerés meghaladja a tudást. Ez nem pusztán egy elméleti ugrás, hanem a tudatosság lényegében lezajló forradalmi változás.

28. Mi az Ön-természet? Az Ön-megismerés¹⁴
Kezdet s vég nélküli, teljes tudatosság-üdv.

Egy másik módszer az, hogy megvizsgáljuk, valójában mi minden dolog Ön-természete. Az Önvaló nem lehet olyasvalami, amit korlátoz a tárgyi jelleg, az idő, a tér vagy az okság. Nem test az, és nem is egy dolog.

29. A legfőbb üdv meghalad rabságot, szabadulást,
Ki azt eléri itt, valóban isteni lesz.

A lélek istenivé válik azáltal, hogy eléri a rabságon és megszabaduláson túli állapotot. Ez a gyakorlás legfőbb célja, amely minden célt meghalad. Ezt elérni isteni adomány, és a korábbi versszakokban leírt gyakorlatok következménye. Ez az üdvösség a kezdetünk és a végünk – így mondják az upanisadok.

30. Az ego eltűnik, felragyog az Önvaló,
A legnagyobb vezeklés ez. Így tanítja Ramana.¹⁵

Ez az elkülönült ént meghaladó tiszta éberség a legmagasabb rendű, nem fogalmi tudás, mely egy hatalmas tűzhöz hasonló. Ez a tapasz vagy aszkézis, melyet Ramana mindennapi cselekedeteiben bizonyított. Ő nem csupán beszélt az Ön-felismerésről, vagy mint puszta elméletet, látomást vagy érzelmet tanította azt. Meg is élte, olyan mértékig, hogy engedte, hogy testét hangyák és szúnyogok egyék, míg ő számádhiban volt. Azoknak, akik el akarják érni ezt az állapotot, tapaszt [vezeklést] kell gyakorolniuk, máskülönben csak hiú ábrándokat szőnek. Általában sokévnnyi tapasz szükséges a cél eléréséhez.¹⁶

Ez a tanítás Ramana isteni szava is. A szívben lakozó isteni szóból jelent meg, nem pedig emberi gondolat vagy bárki egójának – még Ramana egójának sem – a gyümölcse. Nagyon könnyű olvasgatni ilyen tanításokat, és logikailag sem nehéz őket megérteni. Arra is felhasználhatók, hogy fokozott tudati vagy érzelmi hangulatokat érvünk el általuk. Igaz megvalósításuk azonban valami egészen más, és teljesen meghaladja emberi korlátainkat. Hogy ezt elérjük, mindenben a feladatnak kell szentelnünk magunkat – mindabban, amit teszünk, és mindabban, amik vagyunk.

(Malik Tóth István fordítása)

¹⁴ Átma-darsana.

¹⁵ Egy másik lehetséges fordítás: Elbűvölő (ramana) tanítás ez.

¹⁶ De: lásd a Bevezetésben a cselekedetokről írottakat.