



Ashtavakra Gita

Introduzione del traduttore

La Ashtavakra Gita, o Ashtavakra Samhita come è talvolta chiamata, è un testo sanscrito molto antico. Nulla sembra essere noto sull'autore, anche se la tradizione lo attribuisce al saggio Ashtavakra; da qui il nome.

Non c'è dubbio che sia molto antica, probabilmente risalente ai giorni del periodo classico Vedanta. Lo stile del sanscrito e la dottrina espressa sembra giustificare questa valutazione.

Il lavoro è stato conosciuto, apprezzato e citato da Ramakrishna e dal suo discepolo Vivekananda, come pure da Ramana Maharshi, mentre Radhakrishnan fa sempre riferimento ad essa con grande rispetto. Oltre a questo il lavoro parla da sé.

Esso presenta gli insegnamenti tradizionali dell'Advaita Vedanta con una chiarezza e una potenza raramente viste.

Qui la traduzione inglese è di John Richards e viene presentata al pubblico dominio con il suo affetto. Il lavoro è stato una costante ispirazione nella sua vita per molti anni. Che possa esserlo anche per molti altri.

John Richards
Stackpole Elidor, UK

La Ashtavakra Gita riporta il dialogo fra il giovane maestro Ashtavakra e Raja Janaka, il re di Mithila.

È una raccolta di brevi versi, esposta con una semplicità disarmante, senza compromessi. Essa rivela la verità più alta e descrive la vita in completa libertà, esprime gli insegnamenti più alti delle Upaniṣad, è l'essenza del Vedanta.

Non dà un'esposizione della verità con un ragionamento logico, ma è una descrizione della beatitudine sperimentata da un santo illuminato, un divino pazzo.

Il riadattamento in italiano è a cura di Govinda Das Aghori - www.aghori.it

Ashtavakra Gita

Capitolo 1

Janaka disse:

Come si può acquisire la Conoscenza? Come conquistare la Liberazione? E come raggiungere il distacco? Dimmi questo, Signore. 1.1

Ashtavakra disse:

Se stai cercando la Liberazione, figlio mio, rifiuta gli oggetti dei sensi come veleno e coltiva la tolleranza, la sincerità, la compassione, la contentezza, la verità come antidoto. 1.2

Tu non consisti in nessuno degli elementi: terra, acqua, fuoco, aria e nemmeno l'etere. Per conquistare la Liberazione conosci te stesso come sostanziale consapevolezza, il testimone di questi elementi. 1.3

Solo se resterai stabilmente nella consapevolezza, vedendoti ben distinto dal corpo, fin da subito diventerai felice, pacificato e libero da tutti i legami. 1.4

Tu non appartieni ai bramini o a qualsiasi altra casta, tu non sei in alcuno stadio di vita, non sei nulla di ciò che i tuoi occhi possono vedere. Sei privo di attaccamento e di forma, il testimone di tutto. Perciò sii beato. 1.5

Giusto e ingiusto, piacere e dolore appartengono soltanto alla mente e non ti riguardano. Tu non sei chi agisce o chi raccoglie le conseguenze dell'azione perciò tu sei sempre libero. 1.6

Tu sei l'unico testimone di tutto e sei sempre completamente libero. La causa della sofferenza è nel ritenere il testimone qualcosa di diverso da questo. 1.7

Giacché sei stato morso dal nero serpente: l'opinione di te stesso che "io sono colui che agisce"; bevi l'antidoto della fede ammettendo il fatto che "io non sono colui che agisce", e sii felice. 1.8

Brucia la foresta dell'illusione con il fuoco della comprensione che "io sono Pura Consapevolezza" e sii felice, libero dall'angoscia. 1.9

Poiché tutto ciò che si vede non è diverso da un serpente immaginato dove c'è solo una corda; quella gioia, suprema gioia e consapevolezza è ciò che sei; perciò sii felice. 1.10

Se qualcuno crede di essere libero, è libero; se crede di essere legato, è legato. Perciò è vero il detto: "Si diventa ciò che si pensa". 1.11

La tua vera natura è quell'uno perfetto, libero, consapevolezza senza azione; il testimone di ogni cosa - senza alcun attaccamento, senza desideri, in pace. E' per illusione che ti sembra di essere coinvolto nel Samsara. 1.12

Medita su te stesso come consapevolezza immobile, libero da ogni dualismo, abbandonando l'idea erronea di essere solo una coscienza limitata o qualunque cosa interna o esterna. 1.13

Sei stato a lungo ingabbiato nella trappola dell'identificazione con il corpo. Taglia con la lama della conoscenza realizzando che "io sono consapevolezza", e sii felice, figlio mio. 1.14

Tu sei già realmente libero e senza azione, auto-illuminato e senza macchia. La causa del tuo sentirti legato è che ancora continui nel voler fermare la mente. 1.15

Tutto questo è causato e prolungato da te, ma tu sei fatto di pura consapevolezza. Dunque non essere meschino. 1.16

Tu sei incondizionato e immutabile, senza forma e senza movimento, insondabile consapevolezza, imperturbabile: dunque ritieniti null'altro che consapevolezza. 1.17

Riconosci che l'apparenza è irreali, mentre l'immanifesto è imperituro. Con questa sola iniziazione alla verità, eviterai di cadere di nuovo nell'illusione. 1.18

Così come uno specchio esiste dentro e separatamente dall'immagine che riflette, così il Supremo esiste dentro e separatamente da questo corpo. 1.19

Così come lo stesso onnipervadente spazio esiste all'interno e all'esterno di un vaso, così l'eterno, immutabile Essere esiste nella totalità delle cose. 1.20

Capitolo 2

Janaka disse:

In verità io sono senza macchia e in pace, la consapevolezza al di là della causalità naturale. Per tutto questo tempo sono stato afflitto dall'illusione. 2.1

Così come sono solo io che dà luce a questo corpo, così io solo do luce a questo mondo. In conseguenza a ciò il mondo intero mi appartiene, ciò nonostante nulla mi appartiene. 2.2

Così ora che ho abbandonato il corpo e ogni altra cosa, per grazia di Dio il mio vero Sé diventa evidente. 2.3

Come le onde, la schiuma e le bolle non sono differenti dall'acqua, allo stesso modo, tutto ciò che è emanazione del Sé non è differente dal Sé. 2.4

Così come un abito, quando sia esaminato, non è altro che filo, allo stesso modo, quando tutto questo è esaminato, si scopre che non è altro che Sé. 2.5

Così come lo zucchero prodotto dalla canna da zucchero è tutto permeato dallo stesso sapore, allo stesso modo, tutto questo, prodotto da me, è completamente permeato da me. 2.6

Per ignoranza di Sé, il mondo appare, con la conoscenza di Sé, scompare. Dall'ignorare la corda appare il serpente, con il riconoscere la corda, il serpente scompare. 2.7

Lo splendore è la mia natura essenziale, e io sono niente altro che quello. Quando il mondo risplende, sono solo io che risplendo. 2.8

Tutto questo appare in me, immaginato, a causa dell'ignoranza, come un serpente appare nella corda, come il miraggio dell'acqua nella luce del sole, come l'argento nella madreperla. 2.9

Tutto questo, che trae origine da me, in me si risolve, come una brocca ritorna terra, l'onda nell'acqua e il bracciale ritorna oro. 2.10

Che meraviglia sono! Gloria a me, per il quale non c'è dissoluzione, che rimane sempre oltre la distruzione del mondo da Brahma fino all'ultimo filo d'erba. 2.11

Che meraviglia sono! Gloria a me, solitario, anche se con un corpo, non vado o vengo da nessun luogo; io che permango sempre, riempiendo tutto ciò che esiste. 2.12

Che meraviglia sono! Gloria a me! Nulla compara la mia intelligenza! Io che sostengo tutto ciò che esiste per sempre, senza neppure toccarlo con il mio corpo. 2.13

Che meraviglia sono! Gloria a me! Non possiedo nulla, e tuttavia possiedo ogni cosa che la parola e la mente possano riferire. 2.14

La conoscenza, la cosa conosciuta e il conoscitore – in realtà questi tre non esistono affatto. Io sono la pura realtà in cui essi appaiono a causa dell'ignoranza. 2.15

Il dualismo è invero la radice della sofferenza. Non c'è altro rimedio per esso che realizzare che tutto ciò che noi vediamo è irreali, e che io sono l'unica immutabile realtà, fatto di consapevolezza. 2.16

Io sono pura consapevolezza, sebbene attraverso l'ignoranza ho immaginato me stesso con altri attributi. Riflettendo continuamente in questo modo, il Senza-Forma è divenuto la mia casa. 2.17

Per me, qui non vi sono schiavitù o liberazione. L'illusione ha perduto le sue fondamenta e ha ceduto. Per davvero tutto questo esiste in me, sebbene infine non esista neppure in me. 2.18

Riconoscendo che tutto questo e il mio corpo stesso non sono nulla, mentre il mio vero Sé non è null'altro che pura consapevolezza, che cosa rimane da fare all'immaginazione? 2.19

Il corpo, il paradiso e l'inferno, la schiavitù e la liberazione, finanche la paura, sono solo immaginazione. Cosa rimane da fare a me la cui reale natura è consapevolezza? 2.20

Io non vedo dualismo nemmeno in una folla di persone, così che mi importa se è rimpiazzata da un deserto? 2.21

Io non sono il corpo, né questo corpo mi appartiene. Non sono un essere vivente. Io sono pura consapevolezza. Solo la mia sete di vita è stata la mia schiavitù. 2.22

In verità, è nell'oceano infinito di me stesso, stimolato dalle onde multicolori del mondo, che improvvisamente ogni cosa è sorta trasportata dal vento della coscienza. 2.23

E' nell'oceano infinito di me stesso che il vento dei pensieri si placa, e il mondo, come una nave di mercanti di schiavi, naufraga per assenza di venti favorevoli. 2.24

Che meraviglia è che nell'oceano illimitato di me stesso, le onde degli esseri viventi si alzino, si scontrino, giocano e scompaiono, in accordo con la loro natura. 2.25

Capitolo 3

Ashtavakra disse:

Conoscendo te stesso realmente come uno e indistruttibile, come può un saggio che possiede la conoscenza di Sé stesso come te provare alcun piacere nel possesso di ricchezze? 3.1

Davvero, quando non si conosce se stessi, si trae piacere dagli oggetti della conoscenza errata, così come il desiderio dell'argento apparente prende uno che non conosca cosa sia la madreperla. 3.2

Tutto questo sorge come le onde nel mare. Se si riconosce "Io sono Quello" , perché correre come chi è nel bisogno? 3.3

Dopo aver udito della pura consapevolezza e della suprema bellezza, come si può inseguire i sordidi oggetti sensuali? 3.4

Quando il saggio ha realizzato che lui stesso è in ogni essere, e che ogni essere è in lui, è sbalorditivo che il senso dell'individualità sia in grado di continuare ad esistere. 3.5

È sbalorditivo che una persona che abbia raggiunto il supremo stato non-duale e sia deciso ad avere i benefici della liberazione sia ancora soggetta al desiderio sessuale e sia schiavo delle pratiche sessuali. 3.6

È sbalorditivo che chi sia già molto debilitato, e conoscendo molto bene come il suo eccitamento sia nemico della conoscenza, ancora desideri ardentemente la passionalità, persino quando si avvicini la sua ultima ora. 3.7

È sbalorditivo che colui che è distaccato dagli oggetti di questo e dell'altro mondo, che discrimina tra il permanente e l'impermanente, che desidera la liberazione, provi ancora del timore verso la liberazione. 3.8

Che sia onorato o tormentato, il saggio è sempre consapevole della suprema natura del Sé e non nutre aspettative né delusioni. 3.9

La persona dalla grande anima vede persino il proprio corpo agire come il corpo di qualcun altro, dunque come può essere disturbato dall'onore o dal disonore? 3.10

Vedendo questo mondo come pura illusione, e privo di ogni interesse in esso, come può colui che ha una mente forte provare ancora paura, anche di fronte alla morte? 3.11

Chi può essere comparato ad una persona dalla grande anima la cui mente è libera dal desiderio, anche nella delusione, e che ha trovato soddisfazione nella conoscenza di sé? 3.12

Come può una persona dalla mente risoluta, che sa che quello che vede è per sua natura nulla, considerare un oggetto come desiderabile ed un altro come sgradevole? 3.13

Un oggetto di godimento di per sé non è né doloroso né piacevole per qualcuno che ha rimosso l'attaccamento, e che è libero dal dualismo e dal desiderio. 3.14

Capitolo 4

Ashtavakra disse:

La persona saggia che ha conosciuto sé stesso, sebbene stia al gioco della vita mondana, non riporta alcuna somiglianza con coloro che sono oppressi dal fardello del Samsara. 4.1

In verità lo yogi non prova eccitazione neanche per quello stato a cui tutti gli Dei, da Indra a tutti gli altri, aspirano sconsolati. 4.2

Colui che conosce Quello non è toccato dalle buone o dalle cattive azioni, come il cielo non è toccato dal fumo, nonostante lo sembri. 4.3

Chi può impedire alla persona dalla grande anima, che abbia conosciuto il mondo intero come sé stesso, di vivere come più gli piace? 4.4

Di tutte le quattro categorie di esseri, da Brahma al filo d'erba, solo l'uomo di Conoscenza è capace di eliminare desiderio e avversione. 4.5

Raro è colui che conosce sé stesso come il non duale Signore dei mondi, e chi sa questo non ha paura di nulla. 4.6

Capitolo 5

Ashtavakra disse:

Non sei legato da nulla. A che cosa dovrebbe rinunciare una persona pura come te? Abbandonando la complessità potrai trovare la pace. 5.1

Tutto questo sorge da te, come schiuma dal mare. Riconoscendo te stesso essere null'altro che Uno potrai trovare la pace. 5.2

Malgrado tutto questo sia visibile ai tuoi occhi, essendo solo apparenza, non esiste in te, puro come sei. È un'illusione come un serpente scambiato per una corda, pertanto puoi trovare la pace. 5.3

Equanime verso il dolore e il piacere, equanime verso la speranza e la delusione, equanime verso la vita e la morte, e completo come sei, potrai trovare la pace. 5.2

Capitolo 6

Ashtavakra disse:

Io sono come lo spazio infinito, e il mondo naturale è come un vaso. Conoscere questo è conoscenza, dopo di che non vi è rinuncia, accettazione o cessazione. 6.1

Io sono come l'oceano, e la molteplicità degli oggetti è paragonabile alle onde. Conoscere questo è conoscenza, dopo di che non vi è rinuncia, accettazione o cessazione. 6.2

Io sono come la madreperla, e il mondo immaginato è come l'argento. Conoscere questo è conoscenza, dopo di che non vi è rinuncia, accettazione o cessazione. 6.3

Oppure, io sono tutti gli esseri, e tutti gli esseri sono in me. Conoscere questo è conoscenza, dopo di che non vi è rinuncia, accettazione o cessazione. 6.4

Capitolo 7

Janaka disse:

E' nell'infinito oceano di me stesso che l'arca del mondo naviga sospinta dal suo stesso vento. Io non ne sono turbato. 7.1

Se le onde del mondo per loro natura sorgono o scompaiono nell'infinito oceano di me stesso, non acquisto e non perdo niente da questo. 7.2

E' nell'infinito oceano di me stesso che l'immaginazione chiamata mondo ha luogo. Io sono immensamente in pace e senza forma, e come tale rimango. 7.3

La mia vera natura non consiste negli oggetti, né alcun oggetto esiste in essa, poiché è infinita e purissima. Poiché è senza attaccamenti, senza desideri e in pace, e come tale rimango. 7.4

Io sono pura consapevolezza, e il mondo è come lo spettacolo di un mago. Come potrei pensare che vi sia qualcosa da accettare o da rifiutare? 7.5

Capitolo 8

Ashtavakra disse:

Schiavitù è quando la mente desidera ardentemente qualcosa, si addolora per qualcosa, rifiuta qualcosa, c'è attaccamento per qualcosa, è compiaciuta di qualcosa o dispiaciuta di qualcosa. 8.1

Liberazione è quando la mente non desidera ardentemente alcuna cosa, non si addolora per alcuna cosa, non rifiuta alcuna cosa, non c'è attaccamento per alcuna cosa, e non è compiaciuta o dispiaciuta per alcuna cosa. 8.2

Schiavitù è quando la mente è avviluppata da uno dei sensi, e liberazione è quando la mente non è avviluppata da nessuno dei sensi. 8.3

Quando non c'è "io" c'è liberazione, e quando c'è "io" c'è schiavitù. Considerando questo scrupolosamente, non ho attaccamento per alcuna cosa e nulla rifiuto. 8.4

Capitolo 9

Ashtavakra disse:

Conoscendo che il dualismo tra cose fatte e non fatte può essere abbandonato, o conoscendo Colui per cui tutto ciò accade, puoi qui ed ora andare oltre la rinuncia e gli obblighi per indifferenza verso simili cose. 9.1

Rarissimo, o figlio mio, è il fortunato che attraverso l'osservazione dei comportamenti del mondo ha raggiunto l'estinzione della sua sete di vita, della sete di piacere e della sete di conoscenza. 9.2

Tutto è transitorio e rovinato dai tre tipi di sofferenza. Riconoscendo questo come irreali, ignobili e degni di rifiuto, uno ottiene la pace. 9.3

In quale epoca o in quale età della vita non è esistito per gli uomini dualismo degli estremi? Abbandonando quest'ultimi, una persona felice di prendere tutto ciò che arriva ottiene la perfezione. 9.4

Chi non raggiungerà l'indifferenza a tali cose e non otterrà la pace, quando abbia scoperto le differenze di opinione tra i grandi saggi, i santi e gli yogi? 9.5

Non è un Guru chi, dotato di distacco e di equanimità, raggiunge la piena conoscenza della natura della consapevolezza e quindi guida gli altri fuori dal samsara? 9.6

Se tu vedessi le trasformazioni degli elementi come niente altro che elementi, immediatamente saresti libero da tutti i legami e stabilito nella tua vera natura. 9.7

I desideri personali sono samsara. Riconoscendo questo, abbandonali. La rinuncia ai desideri è la rinuncia al samsara. Ora puoi essere te stesso. 9.8

Capitolo 10

Ashtavakra disse:

Abbandona il desiderio, il nemico, insieme al guadagno, che in se stesso è colmo di perdita, e le buone azioni che sono la causa del guadagno e della perdita - pratica l'indifferenza verso ogni cosa. 10.1

Guarda a tali cose, quali amici, terra, denaro, proprietà, moglie, come niente altro che un sogno o lo spettacolo di un mago che duri tre o cinque giorni. 10.2

Dovunque il desiderio si presenti, vedi il samsara in esso. Stabilendo te stesso in un fermo distacco, sarai libero dalle passioni e felice. 10.3

La natura essenziale della schiavitù non è altro che il desiderio, e la sua eliminazione è detta liberazione. Semplicemente con il distacco dalle cose mutevoli, la gioia eterna della realizzazione è raggiunta. 10.4

Tu sei l'Uno, consapevole e puro, mentre tutto questo è inerte non-essere. L'ignoranza stessa è nulla, quindi che bisogno hai di voler capire? 10.5

Regni, figli, mogli, corpi, piaceri - li hai tutti perduti vita dopo vita, nonostante il tuo attaccamento ad essi. 10.6

Hai avuto abbastanza ricchezze, sensualità e buone azioni. Nella foresta del samsara la mente non ha mai trovato soddisfazione in esse. 10.7

Per quante vite hai dovuto compiere un duro e doloroso lavoro con il corpo, la mente e le parole. Ora alla fine, fermati! 10.8

Capitolo 11

Ashtavakra disse:

Impassibile e senza pena, realizzando che essere, non-essere e cambiamento sono l'unica natura delle cose, uno facilmente trova la pace. 11.1

In pace, lasciati tutti i desideri, e realizzando che non vi è qui null'altro che il Signore, il Creatore di tutte le cose, non si ha più attaccamento per nulla. 11.2

Realizzando che fortuna e sfortuna vengono a turno dalla sorte, si è contento, si hanno i sensi sotto controllo, e non si ha piacere o dispiacere. 11.3

Realizzando che piacere e dolore, vita e morte hanno origine dal destino, e che i propri desideri non possono essere esauditi, si resta inattivi, e anche quando si agisce non si ha attaccamento. 11.4

Realizzando che le sofferenze sorgono nient'altro che dal pensiero, lasciando tutti i desideri ci si sbarazza della sofferenza, e si è ovunque felici ed in pace. 11.5

Realizzando che "io non sono il corpo, né il corpo è mio; io sono consapevolezza" si raggiunge lo stato supremo e non ci si ricorda delle cose fatte o non fatte. 11.6

Realizzando che "solo io esisto, da Brahma fino all'ultimo filo d'erba" si diventa liberi dal dubbio, puri, in pace e privi di preoccupazioni su cosa è stato ottenuto e cosa non lo è stato. 11.7

Realizzando che questo mondo vario e meraviglioso è nulla, si diventa pura ricettività, liberi da inclinazioni, e come se niente fosse esistito, pertanto si trova la pace. 11.8

Capitolo 12

Janaka disse:

Prima di tutto, ero avverso all'attività fisica, poi ai lunghi discorsi, infine allo stesso pensiero, ed è per questo che ora sono stabile. 12.1

In assenza di piacere nei suoni e negli altri sensi, e poiché io stesso non sono un oggetto dei sensi, la mia mente è centrata e priva di distrazioni - è per questo che ora sono stabile. 12.2

A causa delle distrazioni di tali cose come false identificazioni, si è portati a lottare per ottenere l'immobilità mentale. Riconoscendo questo disegno, ora sono stabile. 12.3

Rinunciando al senso di repulsione e di accettazione, e con piacere e dispiacere cessati oggi, bramino - sono stabile. 12.4

Vivendo in comunità, e poi procedendo oltre gli stati di meditazione e verso l'eliminazione degli oggetti prodotti dalla mente - per mezzo di tutto ciò, ho osservato i miei errori e ora sono stabile. 12.5

Così come l'agire è dovuto all'ignoranza, così lo è il suo abbandono. Riconoscendo pienamente questa verità, ora sono stabile. 12.6

Tentare di pensare l'impensabile, vuol dire fare qualcosa di innaturale al pensiero. Pertanto abbandonando questo tipo di pratica, ora sono stabile. 12.7

Colui che ha realizzato tutto ciò, ha raggiunto lo scopo della vita. Colui che ha tale natura ha compiuto quello che deve essere compiuto. 12.8

Capitolo 13

Janaka disse:

La libertà interiore di non possedere nulla è difficile da ottenere, anche se si ha soltanto un perizoma, ma io vivo come mi pare, abbandonando sia la rinuncia che l'acquisizione. 13.1

Talvolta si ha l'esperienza della sofferenza a causa del corpo, talvolta a causa della parola, e talvolta a causa della mente. Abbandonando tutto questo, vivo come mi pare nell'obbiettivo dell'essere umano. 13.2

Riconoscendo che in realtà nessuna azione è mai stata commessa, vivo come mi pare, solo facendo ciò che si presenta da fare. 13.3

Gli yogi che identificano se stessi col corpo insistono nell'eseguire e nell'evitare certe azioni, ma io vivo come mi pare, abbandonando attaccamento e repulsione. 13.4

Nessun beneficio e nessuna perdita mi provengono dal restare fermo, dal camminare o dal distendermi, di conseguenza vivo come mi pare, sia che stia fermo, o che cammini o che dorma. 13.5

Non ho nulla da perdere dormendo, e non ho nulla da guadagnare sforzandomi, perciò vivo come mi pare, abbandonando successo e fallimento. 13.6

Osservando continuamente gli svantaggi degli oggetti piacevoli, vivo come mi pare, abbandonando ciò che è piacevole e ciò che è spiacevole. 13.7

Capitolo 14

Janaka disse:

Colui che naturalmente è dalla mente vuota, e chi pensa alle cose solo involontariamente, è libero dal ricordare deliberato come uno che si è risvegliato da un sogno. 14.1

Quando i miei desideri sono stati eliminati, non possiedo ricchezze, amici, ladri, sensi, scritture o conoscenza. 14.2

Realizzando la mia suprema natura nella Persona del Testimone, il Signore, e lo stato privo di desideri in schiavitù o in liberazione, non provo alcuna inclinazione per la liberazione. 14.3

I vari stati di uno che è libero dall'incertezza interiore, e chi esteriormente vaga come gli pare come se fosse un matto, possono essere riconosciuti solo da qualcuno nelle stesse condizioni. 14.4

Capitolo 15

Ashtavakra disse:

Mentre una persona dall'intelligenza pura può conseguire la meta attraverso le istruzioni più casuali, altri possono cercare la conoscenza per tutta la vita restando invece sconcertati. 15.1

La Liberazione è avversione verso gli oggetti dei sensi. La schiavitù è amore dei sensi. Questa è la conoscenza. Ora fai ciò che vuoi. 15.2

Questa consapevolezza della verità fa sì che l'uomo loquace, intelligente ed energico diventi muto, stupido e pigro, perciò è evitata da coloro il cui obiettivo è il piacere. 15.3

Tu non sei il corpo, né il corpo ti appartiene, tu non sei l'agente dell'azione, non sei il fruitore delle conseguenze. Tu sei eterna, pura consapevolezza, il testimone, non hai bisogno di niente - perciò vivi felice. 15.4

Il desiderio e la rabbia sono oggetti della mente, ma la mente non è tua, non è mai stata tua. Tu sei di per sé consapevolezza senza scelta, immutabile - perciò vivi felice. 15.5

Riconoscendo se stesso in tutti gli esseri, e tutti gli esseri in un solo Sé, sii felice, libero dal senso di responsabilità e dalle preoccupazioni dell'"io". 15.6

La tua natura è la consapevolezza, da cui sgorga il mondo intero, come le onde dal mare. Questo è quello che sei, senza alcun dubbio, perciò sii libero dal turbamento. 15.7

Abbi fede, figlio mio, abbi fede. Non essere deluso. Sei tu stesso il Dio, la cui natura è la conoscenza - tu sei oltre la causalità naturale. 15.8

Il corpo investito dai sensi ora sta fermo, ora viene e va. Tu non vai e non vieni, dunque perché preoccuparsi? 15.9

Lascia che il corpo duri fino alla fine del tempo, o lascia che giunga alla sua fine proprio ora. Che cosa hai guadagnato o perso, Tu che sei pura consapevolezza? 15.10

Lascia che l'onda del mondo cresca e cali secondo la sua natura dentro di te, che sei il Grande Oceano. Per te non c'è guadagno o perdita. 15.11

Figlio mio, tu sei fatto di pura consapevolezza, e il mondo non è separato da te. Dunque cosa c'è da accettare o da rifiutare, come e perché? 15.12

Come possono esserci nascita, karma o responsabilità in quella immutabile, pacifica, immacolata e infinita consapevolezza, quale tu sei? 15.13

Qualsiasi cosa tu vedi, sei solo tu manifestato in essa. Come potrebbero bracciali, gioielli e cavaliere essere differenti dall'oro di cui sono fatti? 15.14

Lasciando da parte distinzioni quali "Quello è ciò che sono" e "Io non sono quello", riconosci che "tutto è il me stesso", e sii senza distinzioni e felice. 15.15

E' attraverso la tua ignoranza che tutte queste distinzioni esistono. In realtà tu solo esisti. Non vi è nessuno separato da te, dentro o fuori il samsara. 15.16

Sapendo che tutto questo è illusorio, si diviene liberi dal desiderio, pura recettività e in pace, come se nulla fosse mai esistito. 15.17

Una sola cosa è sempre esistita, esiste ed esisterà nell'oceano dell'essere. Tu non sei soggetto a schiavitù o a liberazione. Vivi felice e realizzato. 15.18

Essendo pura consapevolezza, non disturbare la mente con pensieri favorevoli o contrari. Sii in pace e resta felicemente in te stesso, l'essenza della gioia. 15.19

Smetti completamente la meditazione e non attaccarti a niente con la mente. Tu sei per natura libero, dunque cosa realizzerai forzando la mente? 15.20

Capitolo 16

Ashtavakra disse:

Figlio mio, puoi recitare ed ascoltare innumerevoli scritture, ma non sarai centrato finché non avrai dimenticato ogni cosa. 16.1

Potresti, come un uomo colto, concederti alla ricchezza, all'attività o alla meditazione, ma la tua mente si rappacificherà solo con la cessazione del desiderio, al di là di tutti gli obiettivi. 16.2

Tutti soffrono a causa dei loro sforzi per realizzare qualcosa, ma nessuno la realizza. Solo attraverso questa istruzione, l'uomo fortunato raggiunge la tranquillità. 16.3

La felicità non appartiene ad altri che a quella persona supremamente pigra per la quale anche l'aprire e chiudere gli occhi sia un disturbo. 16.4

Quando la mente è libera dalle coppie di opposti quali: "Ho fatto questo" e "Non ho fatto quello", diventa indifferente al merito, alla ricchezza, alla sensualità ed alla liberazione. 16.5

Qualcuno è moderato e avverso ai sensi, un altro è avido e attaccato ad essi, ma colui che è libero sia dal prendere che dal rinunciare, non è né moderato né avido. 16.6

Fin tanto che il desiderio, lo stato della mancanza di discriminazione, rimane, il senso di avversione e di attrazione rimarrà; questa è la radice e la diramazione del samsara. 16.7

Il desiderio deriva dall'abitudine, l'avversione dall'astensione, ma il saggio è libero dalle coppie di opposti come un bambino, ed è stabile. 16.8

L'uomo appassionato desidera liberarsi dal samsara così da evitare il dolore, ma l'uomo spassionato è libero dal dolore e non prova angoscia nemmeno in esso. 16.9

Colui che è orgoglioso perfino della liberazione del suo stesso corpo, e li considera come sua proprietà, non è né un veggente né uno yogi. Costui è solo uno che soffre. 16.10

Anche se Shiva, Vishnu o Brahma fossero stati i tuoi istruttori, finché non avrai dimenticato tutto non potrai essere stabile dentro di te. 16.11

Capitolo 17

Ashtavakra disse:

Chi è contento, con i sensi purificati, e a cui sempre piace la solitudine, ha ottenuto il frutto della conoscenza ed anche il frutto della pratica dello yoga. 17.1

Chi conosce la verità non è mai angosciato in questo mondo, perché tutto il mondo è fatto solo di lui stesso. 17.2

Nessuno di questi sensi fa piacere a chi ha trovato la soddisfazione al suo interno, come le foglie di neem (Azadirachta indica) non piacciono all'elefante che abbia assaggiato le foglie di sallaki (Boswellia serrata). 17.3

Raro è l'uomo che non è attaccato alle cose che ha goduto e non aspira alle cose che non ha goduto. 17.4

Chi desidera il piacere e chi desidera la liberazione sono legati entrambi al samsara, ma è rara quella grande anima che non desidera né il piacere né la liberazione. 17.5

È solo la mente nobile che è libera da attrazione o repulsione verso la religione, la ricchezza, la sensualità e finanche la vita e la morte. 17.6

Egli non prova alcun desiderio di eliminare tutto questo, né si arrabbia di fronte al suo persistere, quell'essere fortunato vive felicemente con qualsiasi tipo di bisogno si presenti. 17.7

Così realizzato tramite questa conoscenza, contento, svuotata la mente pensante, egli vive felicemente solo vedendo, ascoltando, toccando, annusando, degustando. 17.8

In colui per il quale l'oceano del samsara si è prosciugato, non vi è attaccamento né avversione. Il suo sguardo è vuoto, i suoi comportamenti sono senza scopo, i suoi sensi inattivi. 17.9

Certamente lo stato supremo è dovunque per la mente liberata. Egli non è mai sveglio né addormentato, e nemmeno apre o chiude mai gli occhi. 17.10

L'uomo liberato è risplendente in ogni luogo, libero da tutti i desideri. Dovunque egli appare padrone di sé e puro di cuore. 17.11

Che veda, ascolti, tocchi, annusi, assapori, parli o cammini, la grande anima che è libera dal tentare di ottenere o di evitare, è di fatto libera. 17.12

L'uomo liberato è libero dai desideri ovunque. Lui né biasima, né loda, né esulta, non è deluso, né dà, né prende. 17.13

Quando una grande anima ha la mente distaccata ed è ugualmente padrone di sé anche alla vista di una donna infiammata dal desiderio, o di fronte alla morte, egli è davvero liberato. 17.14

Non c'è nessuna distinzione tra piacere e dolore, tra uomo e donna, tra successo e fallimento per quel saggio che vede tutto come uguale. 17.15

Non c'è aggressione né compassione, né orgoglio o umiltà, né stupore o confusione per l'uomo i cui giorni del samsara sono finiti. 17.16

L'uomo liberato non è avverso ai sensi né è attaccato ad essi. Egli si diverte continuamente con mente distaccata sia nel successo che nell'insuccesso. 17.17

Stabile nello stato di Assoluto con la mente libera, non conosce la differenza tra pace interiore e mancanza di pace interiore, o del bene e del male. 17.18

L'uomo libero da "io" e "mio" e dal senso di responsabilità, consapevole che "nulla esiste", estinti tutti i desideri, non agisce neppure quando agisce. 17.19

Colui la cui mente pensante si è dissolta raggiunge uno stato indescrivibile ed è libero dalla esposizione mentale dell'illusione, del sogno e dell'ignoranza. 17.20

Capitolo 18

Ashtavakra disse:

Sia lode a Colui il quale la stessa consapevolezza dell'illusione appare come un sogno, egli è pura felicità, pace e luce. 18.1

Si possono ottenere ogni sorta di piaceri con l'acquisizione dei vari oggetti di godimento, ma non si può essere felici a meno che non si rinunci a tutto. 18.2

Come ci potrebbe essere felicità, per uno che è stato bruciato dentro dal sole ustionante del dolore di pensare che ci sono cose che ancora devono essere fatte, senza la pioggia mitigatrice del nettare della pace? 18.3

Questa esistenza è solo immaginazione. Non è nulla in realtà, ma non vi è alcun non-essere per quelli che conoscono come distinguere l'essere dal non-essere. 18.4

Il regno del proprio Sé non è lontano, né può essere ottenuto con l'aggiunta di limitazioni alla sua natura. E' inimmaginabile, senza sforzo, senza cambiamento e senza macchia. 18.5

Con la sola eliminazione dell'illusione e con il riconoscimento della propria vera natura, coloro la cui visione è nitida vivono liberi dal dolore. 18.6

Sapendo che tutto è come solo immaginazione, e sé stesso come eternamente libero, come potrebbe l'uomo saggio comportarsi come uno sciocco? 18.7

Sapendo di essere Dio e l'esistenza e la non esistenza essere immaginazione, che cosa imparerà, dirà o farà l'uomo libero dal desiderio? 18.8

Considerazioni del tipo "io sono questo" o "io non sono questo" sono finite per lo yogi che è diventato silenzioso, realizzando "Tutto è me stesso". 18.9

Per lo yogi che ha trovato la pace, non c'è distrazione o concentrazione, neppure conoscenza suprema o ignoranza, nessun piacere nessun dolore. 18.10

Il dominio del paradiso o l'accattonaggio, il guadagno o la perdita, la vita tra gli uomini o nella foresta, tutto questo non fa differenza per lo yogi la cui natura è libera dalle distinzioni. 18.11

Non ci sono obblighi religiosi, ricchezza, sensualità o discriminazione per lo yogi che è libero dagli opposti come "ho fatto questo", "non ho fatto quello". 18.12

Non c'è niente che debba essere fatto, o nessun attaccamento nel suo cuore per lo yogi che è già libero in vita. Così sarà fino alla fine della sua vita. 18.13

Non c'è illusione, mondo, meditazione su Quello, o liberazione per la grande anima pacificata. Tutte queste cose sono solo il regno dell'immaginazione. 18.14

Colui che ha visto tutto questo può distinguere bene che non esiste, ma che può fare chi è senza desideri? Anche vedendolo, non lo vede. 18.15

Colui che ha visto il Supremo Brahma può pensare: "Io sono Brahma", ma cosa deve pensare colui che è senza pensiero e che non vede nessuna dualità? 18.16

Colui che ha visto la distrazione interiore può porre fine ad essa, ma l'anima nobile non è distratto. Quando non c'è nulla da ottenere, che cosa dovrà fare? 18.17

Il saggio, diversamente dall'uomo mondano, non vede in sé la pace interiore, la distrazione o la colpa, anche quando vive come un uomo mondano. 18.18

Nulla viene fatto da colui che è libero dall'essere e dal non essere, che è appagato, senza desideri e saggio, anche se agli occhi del mondo egli agisce. 18.19

L'uomo saggio che fa solo ciò che gli si presenta da fare, non incontra difficoltà nell'azione né nell'inazione. 18.20

Colui che è senza desideri, autonomo, indipendente e libero da legami è come una foglia morta, sospinta dal vento della causalità. 18.21

Non c'è né gioia né sofferenza per colui che ha trasceso il samsara. Con mente pacifica egli vive come se non avesse corpo. 18.22

Colui che ha la gioia in sé stesso, e che è puro e pacifico all'interno, non ha desiderio di rinuncia o senso di perdita in nulla. 18.23

Per la persona che ha la mente vuota, che fa ciò che vuole, non vi è orgoglio o falsa modestia, come invece per l'uomo comune. 18.24

"Questa azione è stata compiuta dal corpo, non da me": la persona di natura pura pensa a questo modo, non agendo anche quando agisce. 18.25

Chi agisce senza essere capace di dire il perché, ma che non è un folle, è un liberato in vita, felice e benedetto. Egli è felice anche nel samsara. 18.26

Chi ne ha avuto abbastanza di considerazioni senza fine, e che ha raggiunto la pace, non pensa, non sa, non sente e non vede. 18.27

Chi è oltre la quiete mentale e la distrazione non prova desiderio per la liberazione o per il suo opposto. Riconoscendo che tutte le cose sono costruzioni dell'immaginazione, la grande anima vive come Dio, qui e ora. 18.28

Colui che sente dentro la responsabilità, agisce anche quando non fa niente, mentre non c'è alcun senso di cose fatte o non fatte per il saggio che è libero dal senso di responsabilità. 18.29

La mente dell'uomo liberato non è triste o contenta. Risplende, immobile, senza desideri, libera dal dubbio. 18.30

Colui la cui mente non è disposta alla meditazione o all'azione, medita ed agisce senza oggetto. 18.31

L'uomo stupido è sconcertato quando ascolta la verità ultima, mentre l'intelligente ne è umiliato, come uno sciocco. 18.32

L'ignorante compie grandi sforzi per praticare la concentrazione e fermare il pensiero, mentre il saggio vede che nulla è necessario e rimane in sé stesso come se dormisse. 18.33

Lo stupido non ottiene la liberazione sia che agisca sia che abbandoni l'azione, mentre il saggio trova la pace interiore semplicemente comprendendo la verità. 18.34

Le persone non arriveranno mai a conoscere sé stessi attraverso le pratiche spirituali - pura consapevolezza, limpidi, completi ed oltre la molteplicità come sono. 18.35

Lo stupido non conosce la liberazione neppure attraverso le pratiche regolari, ma chi è fortunato rimane libero e senza-azione semplicemente con la comprensione. 18.36

Lo stupido non ottiene la divinità perché desidera essere Dio, mentre il saggio gode del Supremo senza neppure volerlo. 18.37

Anche quando vivono senza alcun supporto e desiderio di realizzazione, gli stupidi nutrono il samsara, mentre i saggi hanno spezzato alla radice l'infelicità del samsara. 18.38

Lo stupido non trova la pace perché la desidera, mentre il saggio discriminando la verità ha la mente sempre in pace. 18.39

Come può esserci conoscenza di sé per colui la cui conoscenza dipende da ciò che vede? Il saggio non vede questo e quello, ma vede tutto come infinito. 18.40

Come potrebbe esserci cessazione del pensiero per colui che sbagliando sta lottando per ottenerla? Essa è naturale per l'uomo saggio che si diletta in sé stesso. 18.41

Alcuni pensano che qualcosa esista, altri che nulla esista. Rara è la persona che non pensi affatto, e che in tal modo sia libera dalla distrazione. 18.42

Quelli di scarsa intelligenza pensano sé stessi come pura non-dualità, ma a causa della loro illusione non la conoscono veramente e restano irrealizzati. 18.43

La mente della persona che cerca la liberazione non può trovare un luogo di riposo al suo interno, ma la mente dell'uomo liberato è sempre libera dal desiderio per il fatto stesso di non avere un luogo di riposo. 18.44

Vedendo le tigri dei sensi, lo spaventato cercatore di riposo entra subito nella caverna in cerca della cessazione del pensiero e della concentrazione. 18.45

Vedendo il leone senza desideri, gli elefanti dei sensi silenziosamente fuggono via o, se non possono scappare, lo servono come cortigiani. 18.46

La persona che è libera dal dubbio e la cui mente è libera non si preoccupa circa il significato della liberazione. Che veda, ascolti, tocchi, fiuti o gusti, egli vive a proprio agio. 18.47

Colui la cui mente è pura è non è distratta dal solo ascolto della verità, non vede nulla da fare o da evitare, e nemmeno qualcosa che gli causi indifferenza. 18.48

La persona retta fa qualsiasi cosa si presenti da fare, buona o cattiva, per costui le azioni sono come quelle di un bambino. 18.49

Con la libertà interiore si ottiene felicità, con la libertà interiore si raggiunge il Supremo, con la libertà interiore si arriva all'assenza del pensiero, con la libertà interiore si arriva allo Stato Supremo. 18.50

Quando si vede sé stessi né come chi agisce e né come il fruitore delle conseguenze delle azioni, tutte le onde della mente si acquietano. 18.51

Il comportamento spontaneo e senza pretese del saggio è degno di nota, ma non lo è la deliberata risoluta quiete dello sciocco. 18.52

Il saggio che si sono sbarazzati dell'immaginazione, slegati da tutto e con una consapevolezza incondizionata, possono godere di sé stessi in mezzo alle ricchezze, oppure ritirandosi nelle grotte montane. 18.53

Non vi è attaccamento nel cuore dell'uomo libero, sia che veda o che renda omaggio ad un erudito bramino, ad un essere celeste, ad un luogo santo, a una donna, a un re o ad un amico. 18.54

Uno yogi non si sente sminuito neppure quando viene messo in ridicolo da servi, figli, mogli, nipoti o altri parenti. 18.55

Anche quando è contento lui non è contento, e non soffre anche quando è nel dolore. Solo chi è come lui può comprendere il meraviglioso stato di tale persona. 18.56

È nel sentimento che c'è qualcosa che ha bisogno di essere realizzato che si trova il samsara. Il saggio che ha la qualità del vuoto, senza forma, immutabile e senza macchia non vede niente del genere. 18.57

Anche quando non fa nulla, lo sciocco è agitato dall'irrequietezza, mentre l'uomo capace rimane indisturbato anche quando stia facendo ciò che è da fare. 18.58

Felice quando è in piedi, felice quando è seduto, felice dorme, felice quando va e quando viene. Felice parla e felice mangia. Questa è la vita di un uomo che ha trovato la pace. 18.59

Colui che per sua stessa natura non sente nessuna infelicità nella sua vita quotidiana come capita invece alle persone mondane, rimane indisturbato come un grande lago, purificato dalle impurità. 18.60

Anche l'astensione dalle azioni ha l'effetto di un'azione in uno sciocco, mentre anche l'azione porta all'uomo saggio i frutti dell'inazione. 18.61

Spesso lo sciocco mostra avversione per ciò che gli appartiene, ma per colui che ha abbandonato l'attaccamento al corpo, non c'è né attaccamento né avversione. 18.62

La mente dello sciocco è sempre catturata nel pensare o nel non pensare, ma la natura del saggio è non-pensiero, perché pensa ciò che è appropriato pensare. 18.63

Per il veggente che si comporta come un bambino, senza desiderio in tutte le azioni, non c'è attaccamento per un tale puro anche nel lavoro che fa. 18.64

Beato colui che conosce se stesso ed è sempre identico in ogni stato, la cui mente è libera dal desiderio qualsiasi cosa egli veda, ascolti, tocchi, annusi o assaggi. 18.65

Non c'è nessuno soggetto al samsara, nessun senso dell'individualità, nessuna meta e nessun mezzo per raggiungerla agli occhi del saggio che è sempre libero dal potere dell'immaginazione e che è immutabile come lo spazio. 18.66

Glorioso è colui che ha abbandonato ogni meta ed è l'incarnazione della soddisfazione, che è la sua vera natura, e la cui concentrazione interiore sull'Incondizionato è praticamente spontanea. 18.67

In breve, quell'anima nobile che è arrivata a conoscere la Verità è priva di desideri, sia per il piacere che per la liberazione, ed è sempre e dovunque libera dall'attaccamento. 18.68

Cosa rimane da fare per colui che è pura consapevolezza e che ha abbandonato tutto quello che può essere espresso a parole dal più alto dei cieli alla terra stessa? 18.69

La persona pura che ha fatto l'esperienza dell'Indescrivibile consegue la pace per virtù della sua stessa natura, realizzando che tutto questo non è altro che illusione, e che niente è. 18.70

Non ci sono regole, distacco, rinuncia o meditazione per colui che per sua natura è pura ricettività e che non ammette nessuna forma conoscibile di essere. 18.71

Per colui che risplende della luce dell'Infinito e che non è soggetto alla causalità naturale non c'è né schiavitù, né liberazione, né piacere, né dolore. 18.72

La pura illusione regna nel samsara e prosegue fino all'autorealizzazione. Ma l'illuminato vive nella bellezza della libertà dall'io e dal mio, dal senso di responsabilità e da ogni attaccamento. 18.73

Per il veggente che conosca sé stesso come imperituro e al di là del dolore non c'è né conoscenza, né un mondo, né il senso che "io sono il corpo" né che "il corpo è mio". 18.74

Non appena la persona di scarsa intelligenza smette attività come l'eliminazione del pensiero, subito cade nella corsa della mente e nelle sue chiacchiere. 18.75

Uno sciocco non si sbarazza della sua ignoranza ascoltando la verità. Potrà apparire esteriormente libero dall'immaginazione, ma dentro egli ancora ambisce agli oggetti dei sensi. 18.76

Benché agli occhi del mondo sia attivo, colui che si è liberato dell'azione con l'ausilio della conoscenza, non trova più significato nell'agire o nel parlare. 18.77

Per l'uomo saggio che è sempre immutabile e senza paura, non c'è né tenebra né luce, né distruzione, né altro. 18.78

Non vi è nemmeno forza d'animo, prudenza, coraggio per lo yogi la cui natura supera ogni descrizione e non è legata all'individualità. 18.79

Non c'è né paradiso né inferno, e neppure la liberazione in vita. In poche parole, allo sguardo del veggente, nulla esiste. 18.80

Egli né desidera ardentemente averli né è addolorato per la loro assenza. La mente calma del saggio è colma del nettare dell'immortalità. 18.81

L'uomo distaccato non loda il buono e non biasima il malvagio. Contento e uguale nel dolore e nel piacere, non vede niente che debba essere fatto. 18.82

Il saggio non disprezza il samsara né cerca di conoscere sé stesso. Libero dal piacere e dall'impazienza, egli non è morto e non è vivo. 18.83

Il saggio si distingue per la libertà dalle aspettative, per il non attaccamento a cose come figli o mogli, per la libertà dai desideri per i sensi e neanche per quello che concerne il proprio corpo. 18.84

L'uomo saggio, che vive qualsiasi cosa accada, che vagabonda dovunque gli pare, e si addormenta lì dove lo coglie il tramonto, è in pace ovunque. 18.85

Se il suo corpo si alza o cade, l'anima nobile non si dà pensiero di questo, avendo dimenticato tutto sul samsara da quando ha preso dimora nel terreno della sua vera natura. 18.86

Il saggio possiede la gioia di essere completo in sé stesso e di essere senza averi, agendo come gli pare, liberato dalla dualità e dai dubbi, privo di attaccamento verso qualunque creatura. 18.87

Il saggio eccelle nell'essere privo del senso dell'io. La terra, una pietra o l'oro sono per lui la stessa cosa. Il nodo del cuore è stato spezzato, ed egli è libero dall'avidità e dalla cecità. 18.88

Chi si può paragonare a quest'anima contenta e libera che non si cura più di nulla e non ha desideri latenti nel cuore? 18.89

Chi se non la persona retta e senza desideri conosce senza conoscere, vede senza vedere e parla senza parlare? 18.90

Mendicante o re, eccelle colui che è senza desiderio e la cui opinione delle cose è libera da giudizi di "buono" e "cattivo". 18.91

Non c'è né comportamento dissoluto né virtù, e neppure discriminazione della verità per il saggio che ha conquistato la meta ed è l'incarnazione della più pura sincerità. 18.92

Ciò che è vissuto nel profondo da colui che non ha desideri ed è libero dal dolore e che è felice di essere sé stesso - come potrà mai essere descritto, e da chi? 18.93

Il saggio che è soddisfatto in ogni circostanza non è addormentato neppure nel sonno profondo, né dorme mentre sogna, né veglia quando è sveglio. 18.94

Il veggente è senza pensiero anche quando sta pensando, è senza sensi tra i sensi, senza comprensione anche nella comprensione e senza un senso di responsabilità anche nell'ego. 18.95

Egli non è felice né infelice, non è distaccato né attaccato, né cerca la liberazione né è liberato, non è qualcosa né nulla. 18.96

Non si distrae nella distrazione, non è calmo nella quiete mentale, non è stupido nella sua stupidità, quell'essere benedetto non è neppure saggio nella sua saggezza. 18.97

L'uomo liberato è padrone di sé in ogni circostanza e sempre libero dall'idea di "fatto" o "ancora da fare". Egli è lo stesso dovunque sia, senza avidità. Non si sofferma su cosa ha fatto o non ha fatto. 18.98

Egli non è contento quando è lodato e non è scosso quando è biasimato. Non ha paura della morte e non è attaccato alla vita. 18.99

Un uomo in pace non sfugge i luoghi pieni di gente o la solitudine delle foreste. Sempre e comunque, egli è lo stesso. 18.100

Capitolo 19

Janaka disse:

Usando le pinze della conoscenza della verità ho estratto la dolorosa spina delle opinioni senza fine dal profondo del cuore. 19.1

Per me, che sono stabile nella mia gloria, non ci sono obblighi religiosi, sensualità, proprietà, filosofia, dualità e nemmeno non-dualità. 19.2

Per me, che sono stabile nella mia gloria, non c'è passato, futuro o presente. Non vi è spazio o eternità. 19.3

Per me, che sono stabile nella mia gloria, non c'è sé o non-sé, né buono o cattivo, né pensiero o assenza di pensiero. 19.4

Per me, che sono stabile nella mia gloria, non c'è sogno né sonno profondo, non c'è stato di veglia né il quarto stato al di là di essi, e certamente non vi è paura. 19.5

Per me, che sono stabile nella mia gloria, nulla è lontano o vicino, nulla all'interno o all'esterno, nulla di grande o di piccolo. 19.6

Per me, che sono stabile nella mia gloria, non c'è vita o morte, né mondi e cose di questo mondo, né distrazioni e né calma mentale. 19.7

Per me, che rimango in me stesso, non vi è necessità di parlare dei tre obiettivi della vita, dello yoga o della conoscenza. 19.8

Capitolo 20

Janaka disse:

Nella mia natura incontaminata non ci sono elementi, né corpo, né facoltà, né mente. Non c'è vuoto né disperazione. 20.1

Per me, libero dal senso della dualità, non esistono scritte, né auto-conoscenza, né mente senza oggetto, non c'è soddisfazione e né liberazione dal desiderio. 20.2

Non c'è conoscenza o ignoranza, né "io", "questo" o "mio", né schiavitù, né liberazione, né possesso della natura del sé. 20.3

Per colui che è sempre libero dalle caratteristiche individuali non ci sono azioni causali antecedenti, non c'è liberazione in vita, né realizzazione dopo la morte. 20.4

Per me, libero dall'individualità, non c'è chi agisce né chi beneficia delle conseguenze dell'azione, non c'è cessazione dell'azione, né manifestazione del pensiero, non c'è oggetto immediato, e né idea di risultato. 20.5

Non c'è mondo, né alcun ricercatore della liberazione, nessun yogi, nessun veggente, nessuno è schiavo e nessuno è liberato. Rimango nella mia natura non-duale. 20.6

Non esiste emanazione o ritorno, nessun obiettivo, mezzi, cercatore o realizzazione. Rimango nella mia natura non-duale. 20.7

Per me che sono sempre senza macchia, non esiste valutatore, livello, niente da valutare e nessuna valutazione. 20.8

Per me che sono sempre senza azione, non c'è distrazione o concentrazione mentale, nessuna mancanza di comprensione, nessuna stupidità, né gioia né dolore. 20.9

Per me che sono sempre libero dall'arbitrio, non ci sono verità convenzionali né verità assolute, né felicità né sofferenza. 20.10

Per me che sono sempre puro non c'è illusione né samsara, non c'è attaccamento o distacco, non esistono esseri viventi e nessun Dio. 20.11

Per me che sono sempre immobile ed indivisibile, stabile in me stesso, non ci sono attività o inattività, nessuna liberazione e nessuna schiavitù. 20.12

Per me che sono beato e senza limitazioni, non vi sono iniziazioni o scritture, non ci sono discepoli o maestri, e non c'è uno scopo per la vita umana. 20.13

Non esiste essere o non-essere, né unità o dualità. Che altro dire? Non c'è nulla fuori di me. 20.14

Angela Martinelli

Counselor Creativo Sistemico Relazionale
Facilitatrice Access Consciousness®
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™
Symphony
Acoustical Body Treatment
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process
Costellazioni Psico-Evolutive
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

info@angelamartinelli.it - www.angelamartinelli.it