



# ASHTAVAKRA GITA

Übersetzt nach der englischen Fassung von John Richards, Stackpole Elidor, GB

## König Janaka fragte

- 1.1 Wie kann man Erkenntnis erlangen? Wie kann man Befreiung erlangen? Und wie kann man Leidenschaftslosigkeit erlangen? Bitte erkläre es mir.

## Ashtavakra antwortete

- 1.2 Wenn du, mein Sohn, Befreiung suchst, dann vermeide Sinnesobjekte wie das Gift und entwickle Toleranz, Aufrichtigkeit, Mitleid, Zufriedenheit und Wahrhaftigkeit als Gegenpol.
- 1.3 Du bestehst nicht aus einem der Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft oder gar Äther. Um Befreiung zu erlangen, wisse, dass du aus Bewusstsein bestehst, dem Zeugen derer.
- 1.4 Wenn du nur im Bewusstsein verweilst, dich als verschieden vom Körper wissend, dann wirst du sofort glücklich, zufrieden und frei von Bindung.
- 1.5 Du bist kein Brahmane oder Mitglied einer anderen Kaste. Du bist auf keiner Stufe oder irgendetwas das das Auge sehen könnte. Du bist frei und formlos, der stille Zeuge von allem. Deshalb sei froh.
- 1.6 Recht und Unrecht, Freude und Leid sind Schöpfungen des Geistes und berühren dich nicht. Du bist weder der Handelnde noch der Empfangende der Konsequenzen, du bist ewig frei.
- 1.7 Du bist der ewig freie Zeuge. Die Ursache deiner Bindung ist, dass du den Zeugen als etwas anderes wahrnimmst.
- 1.8 Die schwarze Schlange hat dich gebissen. Du glaubst der Handelnde zu sein. Trinke das Gegenmittel des Vertrauens, sei glücklich, denn du bist nicht der Handelnde.
- 1.9 Brenne den Wald des Nicht-Wissens mit dem Feuer der Erkenntnis nieder. Verstehe, dass du reines Bewusstsein bist. Sei glücklich und frei von Leid.
- 1.10 Die Erscheinungswelt ist eine Illusion wie die Schlange im Seil. Du bist Glückseligkeit. Höchste Glückseligkeit. Bewusstsein bist du, deshalb sei froh.
- 1.11 Wer sich als frei erkennt, der ist frei. Wer sich als unfrei erkennt, der ist unfrei. Du bist was du denkst.
- 1.12 Deine wahre Natur ist vollkommen, frei, reines Bewusstsein. Der alldurchdringende Zeuge. Frei von Anhaftung und frei von Begehren. Es ist Illusion zu glauben, du bist betroffen vom Samsara.

- 1.13 Meditiere auf dich selbst als ruhendes Bewusstsein, frei von Dualität. Gib die irrige Vorstellung auf, du seist nur eine abgeleitete Form des Bewusstseins oder etwas im Außen oder etwas im Innen.
- 1.14 Lange warst du in der Identifikation mit dem Körper gefangen. Durchtrenne sie mit dem Messer der Erkenntnis ‚Ich bin reines Bewusstsein‘ und sei froh, mein Sohn.
- 1.15 Du bist bereits ungebunden und frei von Handlung, aus dir selbst strahlend und makellos. Die Ursache deiner Bindung ist dein unruhiger Geist.
- 1.16 Alles wird von dir durchdrungen und erstreckt sich in dir, denn du bist reines Bewusstsein, deshalb sei nicht kleingeistig.
- 1.17 Du bist frei von Bedingung, frei von Wandel, formlos und bewegungslos, unbeschreibliches Bewusstsein, heiter. Richte dich nach Bewusstsein aus.
- 1.18 Erkenne, dass das Manifeste nicht wirklich ist, während das Unmanifeste wirklich ist. Diese Erkenntnis der Wahrheit schützt dich davor, wieder in das nicht Wirkliche zu verfallen.
- 1.19 Der Spiegel besteht mit und ohne dem Spiegelbild. Der Höchste Herr ist alldurchdringend im Körper und außerhalb des Körpers.
- 1.20 Der alldurchdringende Raum besteht in und außerhalb des Topfes. So besteht der alldurchdringende, ewige Herr in dir und außerhalb von dir.

### Janaka

- 2.1 Wahrlich, ich bin makellos und ruhig, Bewusstsein jenseits der Kausalität. All die Zeit war ich von der Illusion beherrscht.
- 2.2 So wie ich meinen Körper erleuchte, so erleuchte ich die Welt. So ist die gesamte Welt mein oder nichts ist.
- 2.3 Ich habe dem Körper und aller Materie abgeschworen. Das Schicksal lässt mein wahres Selbst sich offenbaren.
- 2.4 Wellen, Schaum und Blasen unterscheiden sich nicht vom Wasser. So ist alles was aus einem selbst entsteht, nichts anderes als man selbst.
- 2.5 Genau untersucht besteht Kleidung lediglich aus einem Faden. So bestehen wir aus nichts weiter als unserem Selbst.
- 2.6 Der Zucker, der aus dem Zuckerrohrsaft entsteht ist vom gleichen Geschmack durchdrungen. Alles was aus mir entsteht ist durchdrungen von meinem Selbst.
- 2.7 Durch Nicht-Wissen über das Selbst erscheint die Welt. Durch Wissen über das Selbst erscheint sie nicht mehr. Durch Nicht-Wissen erscheint das Seil als Schlange. Durch Wissen über das Seil erscheint die Schlange nicht mehr.
- 2.8 Klarheit ist mein Wesen, Klarheit bin ich. Wenn die Welt erstrahlt, dann bin ich es der erstrahlt.
- 2.9 Alles erscheint durch Illusion. So wie das Seil als Schlange erscheint, die Spiegelung in der Hitze als Wasser und Perlmutter als Silber.
- 2.10 Alles was aus mir entstand geht wieder in mich ein, so wie der Topf wieder in den Lehm eingeht, die Welle wieder in Wasser und die Kette wieder in Gold.
- 2.11 Wie wunderbar ich doch bin. Ehre sei mir, der ich keinen Tod kenne. Selbst nach der Auflösung des Universums bleibt alles bestehen, von Brahma bis hin zum Grashalm.

- 2.12 Wie wunderbar ich doch bin. Ehre sei mir. Einmalig bin ich mit meinem Körper, nirgends gehe ich hin, von nirgendwo komme ich her. Ewige Fülle bin ich.
- 2.13 Wie wunderbar ich doch bin. Ehre sei mir. Keiner ist wissend wie ich. Alles was ich ertrug ist für die Ewigkeit, unberührt von meinem Körper.
- 2.14 Wie wunderbar ich doch bin. Ehre sei mir. Nichts besitze ich und besitze doch alles was durch Geist und Sprache nicht zu beschreiben ist.
- 2.15 Das Wissen, das zu Wissende und der Wissende, diese Dreierheit besteht in Wirklichkeit nicht. Ich bin die makellose Wirklichkeit in der sie aufgrund von Nicht-Wissen entsteht.
- 2.16 Dualität ist die Wurzel des Leides. Es gibt kein anderes Heilmittel als die Erkenntnis, dass alles was wir sehen nicht wirklich ist und ich die eine makellose Wirklichkeit bin, bestehend aus Bewusstsein.
- 2.17 Ich bin reines Bewusstsein, Nicht-Wissen lässt mich Beifügungen ersinnen. Durch stetes Kontemplieren erkenne ich, dass mein Wohnort das Unvorstellbare ist.
- 2.18 Ich kenne weder Bindung noch Befreiung. Die Illusion ist vergangen. Alles ist in mir, doch am Ende ist nichts in mir.
- 2.19 Alles, selbst mein Körper, ist nichts. Mein wahres Selbst ist reines Bewusstsein. Was bleibt noch zu tun?
- 2.20 Körper, Himmel und Hölle, Bindung und Befreiung, Furcht - all das ist Illusion. Was bleibt zu tun für mich, der ich reines Bewusstsein bin?
- 2.21 Ich sehe die Dualität selbst in einer Menschenmenge nicht. Was erreiche ich, wenn sie durch eine Wüste ersetzt wird?
- 2.22 Ich bin weder mein Körper, noch ist mein Körper mein. Ich bin reines Bewusstsein. Mein Durst nach Leben führte mich in die Bindung.
- 2.23 Wahrlich es ist der endlose Ozean meiner selbst, der, stimuliert durch die farbigen Wellen der Welt, plötzlich erscheint, im Wind des Bewusstseins.
- 2.24 Im endlosen Ozean meiner selbst legt sich der Wind der Gedanken. Das Boot der Welt ist zerstört aus Mangel an Waren.
- 2.25 Wie wunderbar ist es doch, dass im endlosen Ozean meiner selbst, die Wesen wie Wellen entstehen, spielen und vergehen, ganz im Einklang mit ihrem Wesen.

### Ashtavakra

- 3.1 Dich als unvergängliche Seele sehend, wie kannst du Freude am Ansammeln von materiellem Wohlstand empfinden.
- 3.2 Wer seines ewigen Selbstes nicht gewahr ist geht in die Irre und verwechselt Perlmutter mit Silber.
- 3.3 All das treibt uns um wie die Wellen im Ozean. Erkenne ‚Ich bin Das‘ und die Suche ist beendet.
- 3.4 Ich bin reines Bewusstsein und höchste Wahrhaftigkeit, muss ich mich nach sexueller Befriedigung sehnen?
- 3.5 Wenn der Weise erkannt hat, dass er selbst in allen Wesen weilt und alle Wesen in ihm, ist es erstaunlich, dass die Sinne ihm noch immer Einzigartigkeit vorgaukeln.
- 3.6 Es ist erstaunlich, dass ein Mensch, der die Einheit und den Weg zur Befreiung erkannt hat, noch immer in den Fängen von Lust und Sexualität gefangen ist.

- 3.7 Es ist erstaunlich, dass er, bereits schwach geworden, sich noch immer nach Sinnesfreuden sehnt, wohl wissend, dass dieses Begehren ihm von der Erkenntnis fern hält.
- 3.8 Es ist erstaunlich, dass er, frei von Anhaftung an weltliche Dinge, mit Unterscheidungskraft zwischen wirklich und nicht wirklich ausgestattet, noch immer Angst vor der Befreiung hat.
- 3.9 Ob Freude oder Leid, der Weise ist sich stets seines Selbstes bewusst und frei von Zufriedenheit oder Enttäuschung.
- 3.10 Für die große Seele ist der eigene Körper der eines anderen. Wie sollten ihn Lob oder Tadel berühren.
- 3.11 Die Welt als Illusion erkennend und frei von Anhaftung an sie, wie sollte der im Geist Gefestigte Angst vor dem Tod kennen?
- 3.12 Wer kann mit der großen Seele verglichen werden, deren Geist frei von Begehren ist und ihre Zufriedenheit in der Erkenntnis des Selbstes gefunden hat?
- 3.13 Wie sollte ein im Geist Starker, der die Leere in allem erkennt, das eine ersehnen und das andere ablehnen?
- 3.14 Wer Anhaftung überwunden hat, der ist weder für Freude noch für Leid empfänglich. Er ist frei von Dualität und Begehren.

#### Janaka

- 4.1 Der das Selbst erkannt hat spielt das weltliche Spiel ohne Anhaftung, egal welches Leid im Kreislauf der Geburten ihn ereilt.
- 4.2 Der Yogi bleibt unberührt, weil er doch in einer Sphäre, die selbst Indra und die Götter ersehnen.
- 4.3 Wer Das erkannt hat ist unberührt von Gut und Böse. Der Raum ist unberührt vom Rauch, mag es auch anders erscheinen.
- 4.4 Wer kann die große Seele, die ihr Selbst als identisch mit dem Unbenennbaren erkannt hat, daran hindern zu tun was ihr beliebt?
- 4.5 Von allen Wesen, beginnend bei Brahma, endend bei einem Grashalm, ist nur der, der Erkenntnis erlangt hat fähig, Zuneigung und Abneigung zu überwinden.
- 4.6 Selten sind die Menschen, die sich eins mit dem Letztendlichen wissen. Doch wer so weiß, der kennt keine Furcht.

#### Ashtavakra

- 5.1 Nichts bindet dich. Warum willst du der Welt entsagen? Bringe den komplexen Organismus zur Ruhe und finde dein Selbst.
- 5.2 Alles entsteht aus dir, wie die Welle aus dem Ozean. Dein Selbst als diese Welle erkennend, findest du Ruhe.
- 5.3 Alles was deine Augen sehen ist leer, besteht nicht in dir, denn makellos bist du. Erkenne, dass die Schlange nur ein Seil ist und finde Ruhe.
- 5.4 Gleich in Freude und Leid, gleich in Zufriedenheit und Enttäuschung, gleich in Leben und Tod - so in Vollkommenheit weilend findest du Ruhe.

### Janaka

- 6.1 Ich bin endlos wie der Raum, die Welt ist der Topf. Dies zu wissen ist Erkenntnis, da finden sich weder Abkehr, Hinwendung noch Hemmung.
- 6.2 Ich bin wie der Ozean, die Objekte sind die Welle. Dies zu wissen ist Erkenntnis, da finden sich weder Abkehr, Hinwendung noch Hemmung.
- 6.3 Ich bin das Perlmutter, die Erscheinungswelt ist das Silber. Dies zu wissen ist Erkenntnis, da finden sich weder Abkehr, Hinwendung noch Hemmung.
- 6.4 Ich bin alle Wesen, und alle Wesen sind ich. Dies zu wissen ist Erkenntnis, da finden sich weder Abkehr, Hinwendung noch Hemmung.

### Janaka

- 7.1 Ich bin der unendliche Ozean, das Boot der Erscheinungswelt driftet dahin, getrieben von seinem eigenen Wind. Ich bin davon unberührt.
- 7.2 Die Welle der Erscheinungswelt entsteht und vergeht im unendlichen Ozean meiner selbst. Nichts verliere und gewinne ich dadurch.
- 7.3 Es ist der unendliche Ozean meiner selbst, der die Erscheinungswelt entstehen lässt. Ich bin formlos und ruhe in mir, so soll es bleiben.
- 7.4 Meine wahre Natur ist nicht verhaftet mit Objekten, noch ist ein Objekt verhaftet mit ihr, denn sie ist makellos und ewig. Sie ist frei in sich, frei von Begehren und ruhend in sich. So soll es bleiben.
- 7.5 Ich bin reines Bewusstsein, die Welt ist ein illusorisches Schauspiel. Was also könnte ich annehmen oder ablehnen?

### Ashtavakra

- 8.1 Bindung ist, wenn der Geist etwas begehrt, sich wegen etwas grämt, etwas ablehnt, etwas annimmt, sich an etwas erfreut oder an etwas stört.
- 8.2 Befreiung ist, wenn der Geist nichts begehrt, sich wegen nichts grämt, nichts ablehnt, nichts annimmt, sich an nichts erfreut, sich an nichts stört.
- 8.3 Bindung ist, wenn der Geist von den Sinnen beherrscht wird. Befreiung ist, wenn der Geist nicht von den Sinnen beherrscht wird.
- 8.4 Wo es kein ‚Mein‘ gibt, da ist Befreiung. Wo es ein ‚Mein‘ gibt, da ist Bindung. Bedenke dies sorgfältig und hafte an nichts an und lehne nichts ab.

### Ashtavakra

- 9.1 Wissen, wenn Handlung und Nicht-Handlung zur Ruhe gekommen sind oder der Mensch, der von der Dualität verwirrt ist, zur Ruhe gekommen ist, dann kann er dem Hier und Jetzt entsagen, da er Gleichmütigkeit erlangt hat.
- 9.2 Selten, wahrlich, mein Sohn, ist der Glückliche, dessen Durst nach Leben, Vergnügen und Wissen erloschen ist.
- 9.3 Flüchtig ist alles, Leid entsteht durch Geburt, Alter, Tod. Wissen, alles ist ohne Substanz, ohne Wert und finde Ruhe.
- 9.4 Wann war das Zeitalter, in dem die Dualität für den Menschen nicht bestand? Überwinde sie, wer alles so nimmt wie es kommt erlang Vollkommenheit.
- 9.5 Wer erkennt nicht die Unwichtigkeit aller Dinge, wenn er die Unterschiede der Meinungen großer Weiser, Heiliger und Yogis erfahren hat.

- 9.6 Ist der nicht ein Guru, der mit Leidenschaftslosigkeit und Gleichmut ausgestattet ist, der Klarheit im Bewusstsein erlangt hat und andere aus dem Samsara führt?
- 9.7 Sobald du die Vergänglichkeit der Elemente erkannt hast bist du frei von Bindung und ruhest in dir selbst.
- 9.8 Wünsche sind Samsara. Erkenne dies und vermeide sie. Entsagung ist Entsagung der Wünsche. Nun kannst du sein wie du bist.

### Ashtavakra

- 10.1 Überwinde die Feinde Begehren und Streben. Dann entsage auch den guten Werken, die erstere begründen - sei allem gegenüber gleichmütig.
- 10.2 Betrachte Freunde, Land, Geld, Besitz, Frau und Hinterlassenschaft als nichts anderes als die Aufführung eines Magiers, drei oder fünf Tage dauernd.
- 10.3 Wann immer ein Wunsch in dir entsteht, erkenne ihn als Samsara. Kultiviere Leidenschaftslosigkeit, werde frei von Leidenschaftslosigkeit und sei froh.
- 10.4 Die Grundlage der Bindung ist Begehren, dessen Überwindung ist Befreiung. Sie wird erlangt durch nicht Anhaften an Veränderlichem. Ewige Glückseligkeit ist dir sicher.
- 10.5 Du bist einzig, bewusst und makellos. Alles ist träge, nicht seiend. Nicht-Wissen an sich gibt es nicht, warum also willst du Wissen erlangen?
- 10.6 Ein Königreich, Kinder, Frauen, Körper, Vergnügungen - an sie hast du Leben um Leben verloren, angehaftet hast du ihnen.
- 10.7 Wohlstand, Sinnesfreuden, gute Taten - im Wald des Samsaras fand der Geist Erfüllung.
- 10.8 Wie viele Leben hast du dich schmerzhaft mit Körper, Geist und Sprache auseinandergesetzt. Nun beende das!

### Ashtavakra

- 11.1 Unberührt und unbesorgt, erkennend, dass Sein und Nichtsein sich ständig abwechseln, finde Frieden.
- 11.2 Nichts existiert außer dem Herrn, dem Schöpfer des Universums. So das Begehren erloschen ist und Ruhe eingekehrt ist, haftet man an nichts mehr an.
- 11.3 Erkenne - Glück und Unglück kommen und gehen. Sei zufrieden, halte die Sinne unter Kontrolle, überwinde Zuneigung und Abneigung.
- 11.4 Erkenne - Freude und Leid, Geburt und Tod sind gegeben vom Schicksal. Begehren wird sich nie erfüllen, handle nicht, und wenn du handelst, dann hafte der Handlung nicht an.
- 11.5 Erkenne - Leiden entsteht nur in Gedanken. Überwinde Begehren und sei frei von Leid, froh und ruhig, jederzeit und überall.
- 11.6 Erkenne - Ich bin nicht dieser Körper, dieser Körper ist nicht mein. Ich bin Bewusstsein. So erlangst du höchste Erkenntnis und wirst frei von Handeln oder Nicht-Handeln.
- 11.7 Erkenne - Ich, Brahma und der kleinste Grashalm, wir sind eins. So wirst du frei von Unsicherheit, klar, ruhig und unberührt von Erreichen oder Nicht-Erreichen.

11.8 Erkenne - Die Erscheinungswelt ist Illusion. So wirst du frei von Vorlieben, empfänglich für höchste Weisheit. Wenn nichts mehr Bestand hat, dann findest du deinen Frieden.

### Janaka

12.1 Zuerst gab ich physische Aktivitäten auf, dann langes Reden und letztendlich die Gedanken selbst. Deshalb bin ich nun ruhend in mir.

12.2 Befreit von Sinnesfreuden, wissend, dass ich nicht der Sklave meiner Sinne bin, ist mein Geist gesammelt, frei von Zerstreuung. Deshalb bin ich nun ruhend in mir.

12.3 Sich mit Vergänglichem zu identifizieren führt zu Zerstreuung. Man sucht nach Ruhe im Geist. Dieses Muster erkennend, fand ich nun Ruhe in mir.

12.4 Ablehnen und Annehmen aufgebend, Freude und Ärger überwindend, fand ich nun Ruhe in mir.

12.5 Ich lebte in Gesellschaft, erhob mich, meditierte und brachte den Geist zur Ruhe. So erkannte ich meinen Fehler und fand nun Ruhe in mir.

12.6 Nur der Nicht-Wissende handelt, nur der Nicht-Wissende handelt nicht. Dies erkennend fand ich nun Ruhe in mir.

12.7 Das Undenkbare zu denken ist dem Denken fremd. Dies erkennend fand ich nun Ruhe in mir.

12.8 Wer dies erreicht hat, hat das Ziel des Lebens erreicht. Er hat getan was zu tun war.

### Janaka

13.1 Der innere Friede, nichts zu besitzen ist schwer zu erlangen. Selbst wenn man nur noch ein Stück Stoff am Leibe trägt besitzt man. Ich habe beides überwunden, Entsagung und Begehren.

13.2 Immer wieder erfahren wir Leid durch Körper, Sprache, Geist. All dem entsagend nähere ich mich dem Ziel des menschlichen Lebens.

13.3 Erkennend, dass keine Handlung mich bindet, lebe ich gelassen und tue stets das, was in jenem Moment zu tun ist.

13.4 Yogis, die sich mit ihrem Körper identifizieren, erfüllen oder vermeiden bestimmte Handlungen. Ich lebe gelassen, Anhaftung und Verweigerung entsagend.

13.5 Weder Gewinn noch Verlust erreichen mich beim Stehen, Laufen, Liegen. Deshalb lebe ich gelassen im Stehen, Laufen, Liegen.

13.6 Ich verliere nichts im Schlaf und erreiche nichts im Wachen. Deshalb lebe ich gelassen, Erfolg und Misserfolg entsagend.

13.7 Immer wieder die Rückwirkung der Sinnesobjekte erfahren habend, lebe ich gelassen, dem Angenehmen und dem Unangenehmen entsagend.

### Janaka

14.1 Der leer im Geiste ist und ohne Absicht in Gedanken, der ist frei von Bindung.

14.2 Wenn Begehren erloschen ist, kenne ich weder Wohlstand, Freunde, Diebe, Sinne, Schriften noch Wissen.



- 14.3 Mein höchstes Selbst erkenne ich in der Person des Zeugen, des Herrn. Frei bin ich von Begehren, sei es in Bindung oder Freiheit. Wozu nun noch nach Befreiung streben?
- 14.4 Wer frei von Zweifeln ist und nach außen wie ein Narr erscheint, der ist nur für den zu erkennen, der diesen Zustand ebenso erlangt hat.

### Ashtavakra

- 15.1 Wer reinen Herzens ist, der mag das Ziel durch zufällige Belehrung erlangen. Der andere sucht nach Wissen und bleibt verwirrt.
- 15.2 Befreiung ist Abwendung von den Sinnen. Bindung ist Hingabe an die Sinne. So weiß es die Lehre. Nun handle wie du es für richtig hältst.
- 15.3 Die Erkenntnis der Wahrheit macht den Empfänglichen rege, den Geschäftigen faul. Deshalb wird sie von jenen vermieden, die nach weltlichen Freuden suchen.
- 15.4 Du bist nicht der Körper, noch ist der Körper dein. Du bist nicht der Handelnde und nicht der Erntende der Früchte deiner Handlung. Du bist ewig reines Bewusstsein, der Zeuge, nichts bedürftend. Deshalb lebe froh.
- 15.5 Begehren und Abneigung entstehen im Geist, doch der Geist ist nicht dein. Du bist reines Bewusstsein, unwandelbar. Deshalb lebe froh.
- 15.6 Sich selbst in allen Wesen erkennend und alle Wesen in sich macht froh, frei von Verantwortung und frei von ‚Ich‘.
- 15.7 Du bist Bewusstsein, in dem die Welt sich zeigt wie Wellen im Ozean. Das bist du, ohne Zweifel, so sei frei von Leid.
- 15.8 Habe Vertrauen, mein Sohn, habe Vertrauen. Verfalle nicht der Illusion. Du trägst das Göttliche in dir, jenseits der Ursache bist du.
- 15.9 Der Körper, ausgestattet mit den Sinnen, kommt und geht. Dein Selbst kommt nicht und geht nicht. Warum sich also sorgen?
- 15.10 Möge der Körper im Alter vergehen oder gerade jetzt. Was hat der erlangt oder verloren, der reines Bewusstsein ist?
- 15.11 Lasse die Welle der Erscheinungswelt in dir, dem großen Ozean, ansteigen und verebben. Du gewinnst nichts dabei, du verlierst nichts dabei.
- 15.12 Du bist reines Bewusstsein, mein Sohn, die Welt ist nicht verschieden von dir. Wer soll sie annehmen oder ablehnen, und wie, und warum?
- 15.13 Wie können Geburt, Karma, Handlung in diesem unwandelbaren, friedvollen, makellosen und ewigen Bewusstsein, das du bist, sein?
- 15.14 Alles was du siehst besteht aus dem was es ist. Wie können Ringe, Armreifen, Fußkettchen verschieden sein von dem Gold aus dem sie bestehen.
- 15.15 Gib die Vorstellungen auf ‚Ich bin Das‘ und ‚Ich bin nicht Das‘. Erkenne ‚Alles bin ich‘. Sei frei von Unterscheidung und lebe froh.
- 15.16 Es ist die Illusion, die dich glauben macht die Erscheinungswelt sei. Doch du allein bist. Jenseits von dir ist nichts - sei es in oder jenseits vom Samsara.
- 15.17 Wissend, dass alles Illusion ist, wird man frei von Begehren, offen zu empfangen und findet Ruhe. Als wäre alles nicht.
- 15.18 Nur etwas war, ist und wird sein im Ozean des Seins. Du erfährst weder Bindung noch Befreiung. Lebe froh und erfüllt.
- 15.19 Reines Bewusstsein seiend, störe deinen Geist nicht mit Gedanken von ‚dafür‘ und ‚dagegen‘. Ruhe in dir, das ist die wahre Glückseligkeit.

15.20 Gib geistige Übungen auf, doch lasse den Geist sich nirgends anhaften. Deine Natur ist Freiheit, so was willst du mit der Steuerung des Geistes erreichen?

### Ashtavakra

16.1 Du magst zahllose Schriften lesen oder ihnen lauschen, mein Sohn, doch bist du erst in dir angekommen, wenn du sie alle vergessen hast.

16.2 Du magst dem Wohlstand, dem Handeln und der Meditation frönen, doch dein Geist sucht nach dem, das dies alles zum Stillstand bringt, nach dem was jenseits aller Ziele liegt.

16.3 Stetes Streben bringt Leid, doch wir wollen dies nicht erkennen. Wer Glück hat erlangt durch das Lesen dieser Lehre Stille.

16.4 Glücklich ist allein der Mensch, der schon das Öffnen und Schließen der Augen als Anstrengung betrachtet.

16.5 Wenn der Geist frei ist von Gegensätzlichkeit wie ‚Das habe ich getan‘ und ‚Das habe ich nicht getan‘, dann wird er gleichgültig gegenüber Verdiensten, Reichtum, Sinnesfreuden und Befreiung.

16.6 Der eine ist den Sinnesgenüssen abgeneigt, der andere läuft ihnen hinterher. Wer weder ablehnt noch begehrt, der weder ablehnend noch gierig.

16.7 Solange Begehren vorhanden ist bleiben Abneigung und Anziehung bestehen. Das Fehlen von Unterscheidungskraft ist die Wurzel der Gefangenschaft im Kreislauf von Geburt und Tod (Samsara).

16.8 Begehren entsteht aus Gewohnheit, Abneigung entsteht aus Enthaltung. Der Weise ist frei von Gegensätzlichkeit und findet seine Ruhe.

16.9 Der Leidenschaftliche möchte Samsara ausschalten, um das Leid zu überwinden. Der ohne Leidenschaft ist, ist frei von Leid und fühlt selbst im Leid kein Leid.

16.10 Wer stolz auf seine Körper und die erlangte Befreiung ist, der ist weder ein Weiser noch ein Yogi. Er ist nichts weiter als ein Leidender.

16.11 Selbst Shiva, Vishnu und Brahma waren deine Lehrer. Bevor du nicht alles vergessen hast kannst du keine Ruhe in dir finden.

### Ashtavakra

17.1 Wer in sich ruht, mit geläutertem Geist und die Einsamkeit genießt, der hat die Frucht der Erkenntnis erreicht und die Frucht des Yogas ebenso.

17.2 Der Kenner der Wahrheit kennt kein Leid in dieser Welt, denn diese ganze runde Welt ist durchdrungen von ihm.

17.3 Keiner der Sinne kann den befriedigen, der Erfüllung in sich gefunden hat. So wie den Elefanten die Neem Blätter nicht mehr interessieren, wenn er Sallaki Blätter genossen hat.

17.4 Selten ist der Mensch zu finden, der dem, was er genossen hat, nicht nachtrauert und das, was er nicht genossen hat, nicht ersehnt.

17.5 Wer Freude und Befreiung sucht findet sich wieder im Samsara. Die großen Seelen, die weder Freude noch Befreiung suchen, sind wahrlich rar.

17.6 Erhaben ist der, der frei von Begehren oder Ablehnen ist in Bezug auf Religion, Wohlstand, Sinnesobjekte, Leben und Tod.

- 17.7 Er will nichts von alledem ausrotten noch ärgert er sich über dessen Bestehen. Der Glückliche lebt froh im Hier und Jetzt.
- 17.8 Erfüllt von Erkenntnis, in sich ruhend, mit leerem Geist, lebt er glücklich, einfach nur sehend, hörend, fühlend, riechend und schmeckend.
- 17.9 Für den, dessen Ozean des Samsaras ausgetrocknet ist, bestehen weder Neigung noch Abneigung. Sein Blick ist leer, seine Handlung absichtslos, seine Sinne untätig.
- 17.10 Für den befreiten Geist ist das Höchste überall. Er schläft nicht und wacht nicht. Er öffnet seine Augen nicht und er verschließt sie nicht.
- 17.11 Der Befreite strahlt aus sich, er ist frei von Begehren. Überall erscheint er zentriert und geläutert.
- 17.12 Sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken, sprechen, gehen - die große Seele ist frei von Neigung und Abneigung, sie ist wahrlich frei.
- 17.13 Der Befreite ist frei von Begehren. Er beschuldigt nicht, lobt nicht, lehnt nicht ab, ist nicht enttäuscht, gibt nicht, nimmt nicht.
- 17.14 Der Weise ist unberührt im Geist, stets ruhend in sich selbst. Egal ob er einer schönen Frau oder dem Tod in die Augen blickt. Er ist wahrlich befreit.
- 17.15 Es gibt keinen Unterschied zwischen Freude und Leid, Mann oder Frau, Sieg oder Niederlage. Für den Weisen ist alles dasselbe.
- 17.16 Es gibt keinen Unterschied zwischen Rohheit oder Mitleid, Stolz oder Demut, Staunen oder Fassung, für den, dessen Tage im Samsara vorüber sind.
- 17.17 Der Befreite lehnt weder die Sinne ab noch ist er von ihnen abhängig. Er ruht in sich, unberührt von Erfolg oder Misserfolg.
- 17.18 Der im Absoluten Ruhende kennt weder Stille noch Unruhe, weder Gut noch Schlecht.
- 17.19 Frei von ‚Ich‘ und ‚Mein‘, frei von Handlung, frei von Begehren, wissend, dass ‚nichts ist‘, handelt er nicht, selbst wenn er handelt.
- 17.20 Wessen unruhiger Geist zur Ruhe gekommen ist, der erlangt den unbeschreiblichen Zustand und ist frei von Illusion, Traum und Nicht-Wissen.

### Ashtavakra

- 18.1 Wissend ‚Das‘ zu sein lässt die Illusion zum Traum werden. Man bewegt sich hin zu Glückseligkeit, Ruhe und Licht.
- 18.2 Objekte der Freude lassen uns alle Freuden empfinden. Wahre Freude jedoch ist der Verzicht auf sie.
- 18.3 Wie kann der glücklich sein, der, getrieben von Handlung, innerlich von der Glut des Leides verbrannt wurde? Unbekannt ist ihm der Regen des Nektars des Friedens.
- 18.4 Die Welt ist Illusion. Sie ist nicht. Doch gibt es kein Nicht-Sein für die, die wissen wie Sein von Nicht-Sein zu unterscheiden ist.
- 18.5 Das Reich des Selbstes ist nicht weit entfernt, es kann nicht durch Negieren erreicht werden. Es ist unvorstellbar, unwandelbar, makellos.
- 18.6 Durch Überwindung der Illusion und das Erkennen der eigenen wahren Natur leben die, deren Sicht frei von Wolken ist, frei und ohne Leid.
- 18.7 Wissend, dass alles nur Illusion und man selbst ewig frei ist, wie könnte sich der Weise wie ein Dummkopfe benehmen?

- 18.8 Wissend, göttlich zu sein und dass Sein oder Nicht-Sein nur Illusion ist, was sollte der, der frei von Begehren ist, lernen, sagen oder tun?
- 18.9 Annahmen wie ‚Ich bin Das‘ oder ‚Ich bin nicht Das‘ sind für den Yogi vergangen, der erkannt hat ‚Alles bin ich‘.
- 18.10 Für den Yogi, der Frieden gefunden hat gibt es weder Störung noch Einpünktigkeit, weder Wissen noch Nicht-Wissen, weder Freude noch Leid.
- 18.11 Für den von Unterscheidung befreiten Yogi sind König oder Bettler, Sieg oder Niederlage, Leben in Gemeinschaft oder in Abgeschiedenheit dasselbe.
- 18.12 Keine religiösen Pflichten, kein Anhäufen von Wohlstand, keine Suche nach Sinnesobjekten kennt der Yogi, der die Gegensätze ‚Das habe ich getan‘ und ‚Das habe ich nicht getan‘ überwunden hat.
- 18.13 Nichts gibt es für den Yogi zu tun, der zu Lebzeiten Befreiung fand. Dies gilt bis an sein Lebensende.
- 18.14 Illusion, Welt, Meditation, Befreiung. All das besteht nur in der Vorstellung.
- 18.15 Wer das erkennt mag glauben es bestehe nicht. Doch was tut der Wunschlose? Er sieht es nicht, obwohl er es sieht.
- 18.16 Der Brahman geschaut hat mag denken ‚Ich bin Brahman‘. Doch was tut der, der ohne Denken verweilt und keine Dualität kennt?
- 18.17 Der Störungen in sich wahrnimmt mag sie beseitigen. Doch der Feingeistige ist nie gestört. Für ihn gibt es also nichts zu erreichen, was soll er nun tun?
- 18.18 Der Weise sieht, im Gegensatz zum weltlichen Menschen, keine Ruhe, keine Störung, keinen Fehler in sich, selbst wenn er als weltlicher Mensch lebt.
- 18.19 Nichts gibt es für den zu tun, der frei ist von Sein und Nicht-Sein, der in sich ruht, frei von Begehren ist und weise. Selbst in den Augen der Welt handelt er nicht.
- 18.20 Der Weise, der nur das tut was es in diesem Moment zu tun gibt, der erfährt keine Schwierigkeiten, sei es im Handeln oder Nicht-Handeln.
- 18.21 Wer frei von Begehren ist, im Vertrauen auf sich selbst frei von Bindung ist, der ist wie ein welkes Blatt im Wind.
- 18.22 Wer Samsara überwunden hat kennt weder Freude noch Leid. Sein friedlicher Geist lebt, als hätte er keinen Körper.
- 18.23 Wer sich an sich selbst erfreut, friedvoll und geläutert ist, der sucht nicht nach Entsagung oder Loslösung.
- 18.24 Für den mit klarem Geist, der nach seinen Neigungen lebt, gibt es weder Stolz noch falsche Demut.
- 18.25 Das hat mein Körper getan, nicht ich - wer so denkt der handelt nicht, selbst wenn er handelt.
- 18.26 Wer handelt ohne sagen zu können warum, der ist befreit während er fröhlich und gesegnet lebt. Er ist selbst im Samsara glücklich.
- 18.27 Wer von ständigem Überlegen genug hat und Frieden gefunden hat, der denkt nicht, hört nicht, sieht nicht, weiß nichts.
- 18.28 Wer jenseits von Ruhe und Störung weilt, der sehnt sich weder nach Befreiung noch nach deren Gegenteil. Erkennend, dass alles nur ein Konstrukt der Geistes ist, lebt er im Hier und Jetzt.
- 18.29 Wer Pflichtgefühl verspürt handelt auch wenn er nicht handelt. Der Weise kennt weder Handeln noch Nicht-Handeln, er ist frei von Pflichtgefühl.

- 18.30 Der Bereite kennt weder Freude noch Leid. Er ist unbewegt, frei von Begehren und frei von Zweifeln.
- 18.31 Wer sich nicht vornimmt zu meditieren oder zu handeln, der meditiert und handelt absichtslos.
- 18.32 Der Verblendete ist verwirrt, wenn er von der letztendlichen Wahrheit hört. Der Weise ist von ihr berührt wie der Narr.
- 18.33 Der Nicht-Wissende unternimmt alle Anstrengungen um Einpunktigkeit und das Ruhen der Gedanken zu erlangen. Der Weise sieht keinen Handlungsbedarf und ruht in sich wie ein Schlafender.
- 18.34 Der Nicht-Wissende kommt nicht zur Ruhe, egal ob er handelt oder nicht handelt. Der Weise findet Ruhe im Erkennen der Wahrheit.
- 18.35 Man kann die Erkenntnis des Selbstes nicht durch Praktiken erreichen. Reines Bewusstsein, Klarheit, ein Geist jenseits der Dualität, das führt den Weisen zur Erkenntnis.
- 18.36 Der Nicht-Wissende erlangt Befreiung nicht durch regelmäßige Praktiken. Der Weise handelt nicht, er ist frei, einfach durch Verstehen.
- 18.37 Der Nicht-Wissende erlangt Gott nicht, da er danach strebt. Der Weise genießt die Anwesenheit Gottes, ohne es zu wollen.
- 18.38 Der Nicht-Wissende nährt Samsara, selbst wenn er nicht nach Erfolg sich sehnt. Der Weise hat die Wurzeln des Leides ausgerissen.
- 18.39 Der Nicht-Wissende findet keinen Frieden, weil er ihn ersehnt. Der Weise erkennt die Wahrheit und ist stets in Frieden.
- 18.40 Wie kann der sein Selbst erkennen, der von dem abhängt was er sieht. Der Weise sieht nichts, nur sein ewiges Selbst.
- 18.41 Wie kann der Ruhe finden, der danach sich sehnt. Der Weise erfreut sich stets an sich selbst.
- 18.42 Manche denken, etwas besteht oder besteht nicht. Selten ist der, der nicht so denkt, er ist dabei frei von Leid.
- 18.43 Der Nicht-Wissende sieht sich als reine Nicht-Dualität, doch aufgrund der noch vorhandenen Illusion erkennt er sie nicht und erfährt ein unerfülltes Leben.
- 18.44 Der nach Befreiung Suchende findet keine Ruhe in sich. Der Geist des Befreiten ist stets frei von Begehren, da er keine Ruhe sucht.
- 18.45 Der Furchtsame sucht die Höhle der Ruhe und Einpunktigkeit, sobald der Tiger der Sinne sich naht.
- 18.46 Sieht der Elefant der Sinne den wunschlosen Löwen, rennt er davon oder, so das unmöglich ist, dient ihm.
- 18.47 Der, dessen Geist frei von Zweifeln ist, der kümmert sich nicht um Befreiung. Ob er sieht, hört, fühlt, riecht, schmeckt, er nimmt es wie es kommt.
- 18.48 Der, dessen Geist geläutert und unberührt ist selbst von der Wahrheit, der sieht keinen Grund zu handeln oder nicht zu handeln, selbst der Unterschied ist ihm nicht bekannt.
- 18.49 Der Wahrhaftige tut was zu tun ist, Gutes oder Schlechtes, er handelt wie ein Kind.

- 18.50 Innerer Frieden führt zum Glück. Innerer Frieden führt zum Höchsten. Innerer Frieden führt zu einem ruhigen Geist. Innerer Frieden führt zum Letztendlichen.
- 18.51 Wenn man sich weder als den Handelnden noch als den Empfänger der Resultate sieht, dann kommt der Geist zur Ruhe.
- 18.52 Das spontane, nichts erwartende Verhalten des Weisen ist bemerkenswert. Doch nicht die erwartungsvolle Haltung des Nicht-Wissenden.
- 18.53 Der von den Fesseln der Illusion befreite Weise genießt sich selbst inmitten der Gesellschaft oder zieht sich in eine Höhle in den Bergen zurück.
- 18.54 Der Weise kennt keine Anhaftung, weder an einen Brahmanen, noch an ein himmlisches Wesen, noch an einen heiligen Platz, noch an eine Frau, noch an einen König, noch an einen Freund.
- 18.55 Der Yogi ist unbeeindruckt selbst wenn ihn Diener, Söhne, Frauen, Enkel oder Verwandte demütigen.
- 18.56 Er freut sich nicht in Freude und leidet nicht im Leid. Nur Seinesgleichen können sich in solch einen Weisen hineinversetzen.
- 18.57 Man glaubt, im Samsara etwas erreichen zu müssen. Die Weisen, leer, formlos, unwandelbar, sehen keine Veranlassung dazu.
- 18.58 Selbst im Nicht-Tun ist der Nicht-Wissende ruhelos. Der Weise bleibt unberührt, wenn er tut was zu tun ist.
- 18.59 Fröhlich steht er, fröhlich sitzt er, fröhlich schläft er, fröhlich kommt und geht er, fröhlich spricht er, fröhlich isst er. Das ist das Leben des Friedfertigen.
- 18.60 Der in sich ruht fühlt keine Unzufriedenheit im täglichen Leben, so wie es die weltlichen Menschen tun. Er bleibt stets ruhig wie der klare See.
- 18.61 Selbst Nicht-Handeln ist für den Nicht-Wissenden Handeln. Für den Weisen ist jede Handlung Nicht-Handeln.
- 18.62 Der Nicht-Wissende spürt Abneigung und Begehren. Für den, der die Anhaftung an den Körper überwunden hat, gibt es weder Begehren noch Abneigung.
- 18.63 Der Geist des Nicht-Wissenden ist stets gefangen in Denken oder Nicht-Denken. Der Geist des Weisen ist frei von Denken, denn er denkt wie es ihm gefällt.
- 18.64 Der Weise handelt wie ein Kind, frei von Begehren. Er kennt keine Anhaftung an seine Handlung.
- 18.65 Gesegnet ist der, der gleichmütig in sich ruht. Sein Geist ersehnt nichts, egal ob er sieht, hört, fühlt, riecht, schmeckt.
- 18.66 Der Weise kennt kein Ziel, keinen Weg zum Ziel, keinen Samsara, keine Individualität. Er ist wie der leere Raum.
- 18.67 Erhaben ist der, der alle Ziele überwunden hat und die Zufriedenheit in Person ist. Er hat seine wahre Natur erkannt.
- 18.68 Kurz gesagt, die große Seele hat die Wahrheit erkannt, begehrt weder Freude noch Befreiung, ist stets frei von Anhaftung.
- 18.69 Was bleibt zu tun für den, der reines Bewusstsein ist und sich von all dem losgesagt hat, das durch Worte ausgedrückt werden kann.

- 18.70 Der das Unbeschreibliche erfahren hat findet seine Ruhe, erkennend, dass alles Illusion, nicht beständig ist.
- 18.71 Wer von Natur aus empfänglich ist kennt keine Regeln, keine Meditation, keine Leidenschaftslosigkeit, keine Entsagung.
- 18.72 Keine Bindung, keine Befreiung, keine Freude, kein Leid kennt der, aus dem die Ewigkeit erstrahlt.
- 18.73 Samsara ist Illusion bis zur Befreiung. Der Geläuterte lebt die Freiheit von ‚Ich‘ und ‚Mein‘, von Pflicht und Anhaftung.
- 18.74 Für den, der sein Selbst als unvergänglich erkannt hat, gibt es weder Wissen, Welt, noch ‚Ich bin mein Körper‘ oder ‚Der Körper ist mein‘.
- 18.75 Sobald der Nicht-Wissende nachlässt in seinem Bemühen, den Geist zur Ruhe zu bringen, verfällt er wieder in Gedankenflüge und Geplapper.
- 18.76 Der Nicht-Wissende wird vom Nicht-Wissen nicht befreit, selbst wenn er die Wahrheit hört. Er mag nach außen frei von Illusion erscheinen, doch im Inneren ist er noch an die Sinne gebunden.
- 18.77 Die Welt sieht ihn als Handelnden, doch der, der Handeln durch Wissen überwunden hat, der handelt und spricht nicht.
- 18.78 Für den unwandelbaren, furchtlosen Weisen gibt es weder Dunkelheit noch Licht, weder Freude noch Leid.
- 18.79 Der Yogi, der jenseits der Beschreibung und frei von Individualität ist, kennt weder Stärke, noch Klugheit, noch Mut.
- 18.80 Es gibt weder Hölle, noch Himmel, noch Befreiung. Aus der Sicht des Weisen existiert all das nicht.
- 18.81 Er ersehnt nichts und er vermeidet nichts. Der ruhige Geist des Weisen ist erfüllt vom Nektar der Unsterblichkeit.
- 18.82 Der Weise tadelt nicht die Schlechten und lobt nicht die Guten. Ruhend in sich und gleichmütig in Freude und Leid sieht er keinen Handlungsbedarf.
- 18.83 Der Weise wendet sich nicht gegen Samsara noch versucht er, sein Selbst zu erkennen. Frei von Freude und Ungeduld ist er nicht tot und nicht lebendig.
- 18.84 Der Weise ist frei von Vorfremde, frei von Anhaftung an Kind und Frau, frei von Begehren. Nicht einmal um seinen eigenen Körper macht er sich Gedanken.
- 18.85 Der Weise nimmt es wie es kommt und wandelt frei einher. Er schläft da wo er gerade ist wenn die Sonne untergeht. Überall findet er Stille.
- 18.86 Ob der Körper gedeiht oder verfällt, der Weise beachtet ihn nicht. Alles über Samsara hat er vergessen. Er ist bei sich angekommen.
- 18.87 Der Weise ist eins mit sich, ohne Besitz. Er tut was ihm gefällt. Frei von Dualität und Zweifeln. Ohne Anhaftung an irgendein Wesen.
- 18.88 Der Weise ist frei von ‚Mein‘. Erde, ein Stein, Gold sind eins für ihn. Die Knoten des Herzens sind gelöst, er ist frei von Gier und Blindheit.
- 18.89 Wer kann sich mit diesen zufriedenen, befreiten Seelen vergleichen, die sich um nichts mehr kümmern und deren Herz von Begehren verlassen wurde?
- 18.90 Der Weise weiß ohne zu wissen, sieht ohne zu sehen, spricht ohne zu sprechen.
- 18.91 Bettler oder König, er ist frei von Begehren und unterscheidet nicht zwischen Gut und Schecht.
- 18.92 Weder Freude noch Leid, nicht einmal Unterscheidung kennt der Weise, der das Ziel erreicht hat. Er ist die Verkörperung von Aufrichtigkeit.

- 18.93 Wer sollte wem beschreiben, was der erfährt, der, in sich ruhend, frei von Begehren und Leid ist?
- 18.94 Der Weise, der unter allen Bedingungen ruhig ist, schläft nicht einmal im Schlaf, er schläft nicht im Traum, er ist nicht wach wenn er wacht.
- 18.95 Der Weise denkt nicht im Denken. Nimmt wahr ohne Sinne. Versteht nicht im Verstehen. Kennt keine Pflicht aus dem Ego heraus.
- 18.96 Weder froh noch traurig, weder gebunden noch frei, weder nach Befreiung suchend noch befreit. Weder ist er noch ist er nicht.
- 18.97 Nicht gestört durch Störung, in Geistesruhe nicht ergriffen, in Dummheit nicht dumm. Dieser Gesegnete ist nicht einmal weise in seiner Weisheit.
- 18.98 Der Befreite besitzt nur sich selbst. Er kennt nicht ‚tun‘ oder ‚noch zu tun‘. Er ist stets derselbe, ohne Gier. Es interessiert ihn nicht, was er getan oder nicht getan hat.
- 18.99 Er freut sich nicht über Lob und ist über Tadel nicht erzürnt. Er fürchtet nicht den Tod und hängt nicht am Leben.
- 18.100 Der Friedliche sucht nicht die Masse und nicht die Einsamkeit. Er ist überall derselbe.

### Janaka

- 19.1 Mit der Pinzette des Wissens habe ich den schmerzhaften Dorn der Verblendung aus der Tiefe meines Herzens entfernt.
- 19.2 Weilend in meiner eigenen Herrlichkeit kenne ich keine Riten, keine Sinnlichkeit, keine Leidenschaft, keine Philosophie, keine Dualität, nicht einmal Nicht-Dualität.
- 19.3 Weilend in meiner eigenen Herrlichkeit kenne ich kein heute, kein morgen, kein gestern, keinen Raum, keine Ewigkeit.
- 19.4 Weilend in meiner eigenen Herrlichkeit kenne ich kein Selbst, kein Nicht-Selbst, kein Gut, kein Schlecht, keine Gedanken, keine Abwesenheit von Gedanken.
- 19.5 Weilend in meiner eigenen Herrlichkeit kenne ich keinen Traum, keinen Tiefschlaf, kein Wachen und keinen vierten Zustand, jenseits davon. Und natürlich keine Furcht.
- 19.6 Weilend in meiner eigenen Herrlichkeit ist nichts nah, nichts fern, nichts innen, nichts außen, nichts groß, nichts klein.
- 19.7 Weilend in meiner eigenen Herrlichkeit kenne ich kein Leben, keinen Tod, keine Welt, keine Objekte, keine Störung, keine Geistesruhe.
- 19.8 Ruhend in meinem Selbst brauche ich kein Gespräch über die Ziele des Lebens, über Yoga oder Wissen.

### Janaka

- 20.1 Unbefleckt wie ich bin kenne ich keine Elemente, keinen Körper, keine Kraft, keinen Geist, keine Leere, keine Hoffnung.
- 20.2 Frei von Gedanken der Dualität kenne ich keine Schriften, kein Wissen über das Selbst, keinen klaren Geist, keine Befriedigung, kein frei sein von Begehren.



- 20.3 Es gibt kein Wissen, kein Nicht-Wissen, kein ‚Mein‘, kein ‚Dieses‘, kein ‚Ich‘, keine Bindung, keine Befreiung, keinen Besitz.
- 20.4 Für den von Dualität Befreiten gibt es kein Karma, keine Befreiung im Leben und keine Erfüllung im Tod.
- 20.5 Frei von Individualität kenne ich keinen Handelnden und keinen Genießer der Früchte der Handlung. Keinen Stillstand, kein Aufkommen von Gedanken, kein Begehren und keine Idee von Ergebnis.
- 20.6 Es gibt keine Welt, keinen nach Befreiung Suchenden, keinen Yogi, keinen Seher, keinen Gebundenen, keinen Befreiten. Ich verweile in Einheit, in mir.
- 20.7 Es gibt kein Erscheinen und kein Vergehen, kein Ziel, keine Mittel, keine Suchenden. Ich verweile in Einheit, in mir.
- 20.8 Ewig, makellos gibt es für mich keinen Bewerter, nichts zu bewerten, keine Bewertung, keinen Standard.
- 20.9 Ewig, ohne zu handeln gibt es für mich keine Störung, keine Einpünktigkeit des Geistes, kein Nicht-Wissen, keine Dummheit, keine Freude, kein Leid.
- 20.10 Ewig, frei von Überlegung gibt es für mich keine relative und keine absolute Wahrheit, keine Freude, kein Leid.
- 20.11 Ewig, rein gibt es für mich keine Illusion, keinen Samsara, keine Anhaftung, keine Nicht-Anhaftung, keine lebenden Organismen.
- 20.12 Ewig, unbewegt, ruhend in mir selbst kenne ich kein Handeln und kein Nicht-Handeln, keine Bindung, keine Befreiung.
- 20.13 Ewig, gesegnet kenne ich keine Weihe, keine Schriften, keine Schüler, keine Lehre, kein Ziel des Lebens.
- 20.14 Es gibt kein Wesen und kein Unwesen, keine Einheit, keine Zweiheit. Was gäbe es noch zu sagen. Nichts gibt es außerhalb von mir.

Die Übersetzung aus dem Englischen erfolgte mit freundlicher Genehmigung  
von Rob Sacks, realization.org