Meditation is cognitive transformation – Select verses from Ashtavakra samhita

मुक्तिमिच्छसि चेत्तात विषयान् विषवत् त्यज । क्षमाऽऽर्जवदयातोषसत्यं पीयूषवद् भज ।।

muktimicchasi cettāta viṣayān viṣavat tyaja,
kṣamā’’rjavadayātoṣasatyaṃ pīyūṣavad bhaja. 1

न पृथ्वी न जलं नाग्निर्न वायुर्द्यौर्न वा भवान् । एषां साक्षिणमात्मानं चिद्रूपं विद्धि मुक्तये ।।

na pṛthvī na jalaṃ nāgnirna vāyurdyaurna vā bhavān,
eṣāṃ sākṣiṇamātmānaṃ cidrūpaṃ viddhi muktaye. 2

यदि देहं पृथक्कृत्य चिति विश्राम्य तिष्ठसि । अधुनैव सुखी शान्तो बन्धमुक्तो भविष्यसि ।।

yadi dehaṃ pṛthakkṛtya citi viśrāmya tiṣṭhasi,
adhunaiva sukhī śānto bandhamukto bhaviṣyasi. 3

न त्वं विप्रादिको वर्णो नाश्रमी नाक्षगोचरः । असङ्गोऽसि निराकारो विश्वसाक्षी सुखी भव ।।

na tvaṃ viprādiko varṇo nāśramī nākṣagocaraḥ,
asaṅgo’si nirākāro viśvasākṣī sukhī bhava . 4

अहं कर्तेत्यहंमानमहाकृष्णाहिदंशितः । नाहं कर्तेति विश्वासामृतं पीत्वा सुखी भव ।।

ahaṃ kartetyahammānamahākṛṣṇāhidaṃśitaḥ,
nāhaṃ karteti viśvāsāmṛtaṃ pītvā sukhī bhava. 5

आत्मा साक्षी विभुः पूर्ण एको मुक्त ादक्रियः । असङ्गो निस्स्पृहश्शान्तो भ्रमात्संसारवानिव ।।

ātmā sākṣī vibhuḥ pūrṇa eko muktaścidakriyaḥ,
asaṅgo nisspṛhaśśānto bhramātsaṃsāravāniva. 6

एकं सर्वगतं व्योम बहिरन्तर्यथा घटे । नित्यं निरन्तरं ब्रह्म सर्वभूतगणे तथा ।।

ekaṃ sarvagataṃ vyoma bahirantaryathā ghaṭe,
nityaṃ nirantaraṃ brahma sarvabhūtagaṇe tathā . 7

मत्तो विनिर्गतं विश्वं मय्येव लयमेष्यति । मृदि कुम्भो जले वीचिः कनके कटकं यथा ।।

matto vinirgataṃ viśvaṃ mayyeva layameṣyati,
mṛdi kumbho jale vīciḥ kanake kaṭakaṃ tathā. 8

ज्ञानं ज्ञेयं तथा ज्ञाता त्रितयं नास्ति वास्तवम् । अज्ञानाद्भाति यत्रेदं सोऽहमस्मि निरञ्जनः ।।

jñānaṃ jñeyaṃ tathā jñātā tritayaṃ nāsti vāstavam,
ajñānādbhāti yatredaṃ so'hamasmi nirañjanaḥ. 9

द्वैतमूलमहो दुःखं नान्यत्तस्यास्ति भेषजम् । दृश्यमेतन्मृषा सर्वमेकोऽहं चिद्रसोऽमलः ।।

dvaitamūlamaho duḥkhaṃ nānyattasyāsti bheṣajam,
dṛśyametanmṛṣā sarvameko'haṃ cidraso'malaḥ. 10

आत्माज्ञानादहो प्रीतिर्विषयभ्रमगोचरे । शुक्तेरज्ञानतो लोभो यथा रजतविभ्रमे ।। 11

ātmājñānādaho prītirviṣayabhramagocare, śukterajñānato lobho yathā rajatavibhrame.

धीरस्तु भोज्यमानोऽपि पीड्यमानोऽपि सर्वदा । आत्मानं केवलं पश्यन्न तुष्यति न कुप्यति ।।

dhīrastu bhojyamāno'pi pīḍyamāno'pi sarvadā,
ātmānaṃ kevalaṃ paśyanna tuṣyati na kupyati. 12

मायामात्रमिदं विश्वं पश्यन् विगतकौतुकः । अपि सन्निहिते मृत्यौ कथं त्रस्यति धीरधीः ।।

māyāmātramidaṃ viśvaṃ paśyan vigatakautukaḥ,
api sannihite mṛtyau kathaṃ trasyati dhīradhīḥ. 13

अन्तस्त्यक्तकषायस्य निर्द्वन्द्वस्य निराशिषः । यदृच्छयाऽऽगतो भोगो न दुःखाय न तुष्टये ।।

antastyaktakaṣāyasya nirdvandvasya nirāṣiṣaḥ,
yadṛcchayā''gato bhogo na duḥkhāya na tuṣṭaye. 14

* * * * *