

Els Veda i les Upanishad

Llavors no hi havia ni ésser ni no-ésser.
No hi havia món, ni firmament.
Què amagaven les tenebres? Qui era aquest poder?
Hi havia un abisme d'aigües insondables?

No hi havia mort, ni immortalitat
i el dia no era separat de la nit
l'U alenava per la seva pròpia força, en pau.
Solitari, només hi havia l'U.

La fosca era amagada en la fosca.
El tot era fluid i sense forma.
Amb aquestes, del buit sorgí l'U
pel foc del fervor.

I de l'U sorgí el desig, primera llavor de la ment.
(Els savis han vist tot això en llurs cors);
passant pel tamís el no-ésser, sorgí l'ésser
i la seva llum s'extengué arreu.

Qui coneix el camí? Qui ens pot dir d'on
i com sorgí aquest cosmos?
Els déus són posteriors al seu origen:
qui sap doncs d'on ve aquesta creació?

Ell, el Senyor del cel superior
Ell, ho sap o no ho sap
Ell, potser...

Rig Veda X 129

Allò que és, és U;
els llavis l'anomenen de formes diverses.
Rig Veda 1-146-46

Porta'ns de l'irreal al real,
de l'obscuritat a la llum,
de la mort a la immortalitat.
Yajur Veda 1-111-28

Qui és l'Atman?
Rig-Veda 1-164-1

Aquest és l'ensenyament sobre Brahman:
és com un llampeg, com un parpalleg.
Kena U. 4.4.

Això no pot ser atés per la vista,
ni per la paraula, ni el pensament.
No ho coneixem ni sabem
com podem parlar d'això.

És per damunt del que coneixem,
i del que desconeixem.
Així ho hem escoltat dels antics savis
que ens aclariren aquesta veritat.
Kena U. 1.3,4.

Perquè allà on sembla existir la dualitat,
un veu l'altre, un escolta l'altre, un percep el perfum de l'altre,
un pensa en l'altre, un coneix l'altre.
Però quan tot, en un mateix, ha esdevingut l'*Atman*, el propi Ésser,
com i a qui podria veure?, com i a qui podria escoltar?,
com i de qui podria percebre el perfum?,
com i a qui podria parlar?, com i a qui podria conèixer?,
com podria conèixer a aquell qui ho coneix tot?,
com podria conèixer a aquell qui és el qui coneix?
Brihadaranyaka U. 2.4.14.

Això, que l'ull no pot veure
però que fa que l'ull vegi,
sàpigues que Això és Brahman,
i no el que la gent adora ací baix.
Kena U. 1.7.

La consciència (*vipashcit*) mai no neix ni mai no mort.
No ve de cap altre ésser, ni cap ésser en surt.
No nascuda, eterna, constant, primordial.
No mor quan mor el cos.
Katha U. 2.18.

Considera que l'ànima(*atman*) és l'amo del carruatge i el cos és el carruatge.

Considera l'intel·lecte (*buddhi*) és l'auriga i la ment (*manas*) les brides.

Als sentits se'ls anomena cavalls,
i als objectes dels sentits les seves pastures.

A l'*atman* en conjunció amb els sentits i la ment els savis l'anomenen el subjecte de l'experiència.

Katha U. 3.3-4

Més enllà dels sentits hi ha la ment (*manas*),
més enllà de *manas* hi ha l'intel·lecte(*buddhi*),
més enllà de *buddhi* hi ha l'*atman* en l'home,
i més enllà d'aquest hi ha allò no manifest.

Més enllà d'allò no manifestat hi ha el *Purusha*,
que tot ho penetra i que no pot ser definit.
L'home que el coneix troba l'alliberament
i aconsegueix la immortalitat.

Katha U. 6.7-8.

Aquell home, en que el seu auriga (*buddhi*) és coneixedor,
i té les regnes de la ment (*manas*) sota control,
arriba al final del seu camí.

Katha U. 3.9.

L'arc és el sagrat *Om*,
i l'*atman*, la sageta; *Brahman*, el seu blanc.
Així com la fletxa es fa una amb el blanc,
que sigui el teu *atman*, u amb *Brahman*.

Mundaka U. 2.2.4.

Quan els cinc sentits i
la ment (*manas*) estan callats i fins
l'intel·lecte (*buddhi*) reposa en silenci,
llavors comença el Camí suprem.

Aquesta quietut constant dels sentits
s'anomena *Yoga*.

Katha U. 6.10

Amagat al cor de tots els éssers hi ha l'Atman,
més petit que l'àtom més ínfim, més gran que els espais immensos.
L'home que ha transcendit la voluntat, deixa enrera les afliccions
i apaivaga el sentits, contempla la grandesa de l'Atman.

Katha U. 2.20.

Al principi, tot això (*sarvam idam*) era només
pur ésser (*sat*), u,
l'únic –sense –segon.

Chandoya U. 6.2.1.

Tot és *Brahman*, l'Atman és *Brahman*.
Mandukya U. 2.

El que existeix per si mateix
féu esclatar les obertures dels sentits.
Per això hom mira cap a fora i no el seu interior.
Però el savi que desitja la immortalitat
gira l'esguard cap a dins i contempla l'Atman.

Kata U. 4.1.

El que és l'essència més subtil,
això és l'ànima de totes les coses.
Això és la realitat (*satya*). Això és l'Atman
i això ets tu (*tat tvam asi*).
Chandogya U. 6.8.7.

L'única prova de l'existència de l'*atman*
és la unió amb ell.

Mundaka U. 3.2.

Jo només coneixo mots, no pas l'Atman.
Ensenyeu-me'l, sóc víctima del sofriment.
Chandogya U. 7.1.3.

No és pas el pensament el que hem de voler conèixer,
hem de voler conèixer *qui és* aquell que pensa.
Kaushitaki, U. 3.8.

Quan Això brilla,
tot comença a brillar;
gràcies al seu esclat,
tot esdevé lluminós.
Mundaka U. 2.2.10.

La Bhagavad-Gita

Jo he nascut moltes vegades, Arjuna, i moltes vegades tu també has nascut. Jo conec totes aquestes vides, però tu no.

Jo sóc no-nascut, l'*atman* etern, el senyor de totes les coses; penetrant en la meva *prakriti* vinc a l'existència per *maya*.
Bhagavat Gita 4.5-6.

En la immensitat de la meva *prakriti*,
poso la llavor de les coses que han de venir.

Sattva, rajas i *tamas*
són els *gunas* nascuts de *prakriti*,
que encadenen al cos a l'Encarnat immortal
Bhagavat Gita 14.3.

Allò mai no ha nascut i mai no mor.
En l'eternitat, és per sempre.
No-nascut i etern més enllà del temps,
no mor quan mor el cos.
Bhagavat Gita 2.20.

Els *gunas* de *prakriti* són els virtuals executors de les accions;
però amb l'*atman* enfosquit pel poder d'*ahamkara*,
l'home pensa: jo sóc el qui actua.
Bhagavat Gita 3.27.

Sàpigues que les tres *gunas sattva, rajas*
i *tamas*, venen de mi.
Però encara que elles siguin en mi,
jo no sóc en elles.
Bhagavat Gita 7.12.

De *sattva* sorgeix saviesa, de *rajas* desig,
de *tamas* negligència, engany i ignorància.
Bhagavat Gita 14.17.

És millor complir el teu propi *dharma*, tot i que
sigui humil, que el *dharma* d'un altre, tot i que
fos més elevat.
Bhagavat Gita 18.47.

Assegut, amb *manas* concentrat en un sol punt,
sotmesos els pensaments i sentits,
així cal practicar el *yoga*.
Bhagavat Gita 6.13.

Consagrat al *ioga*, realitza l'*atman* en tots els éssers
i tots els éssers en l'*atman*. En veritat, veu el mateix arreu.
I quan em veu en tot i ho veu tot en mi,
llavors mai no l'abandono i ell no m'abandona mai.
Bhagavat Gita 6.29-30.

Aquest cos s'anomena el camp. El qui coneix s'anomena coneixedor del camp.
Sàpigues que Jo soc el coneixedor del camp en tots els camps;
i que la saviesa que veu el camp i el coneixedor del camp és vertadera saviesa.
Bhagavat Gita 13.2-3.

Ofereix-me al teu cor totes les teves accions, i pren-me com a Fi suprem,
refugia't en el *buddhi-yoga* i reposa en Mi.

Si reposes en Mi, venceràs tots els perills per la meva gràcia;
Però si per *ahamkara* no m' escoltes, periràs

Bhagavat Gita 18.57.

Antologia de textos III *YOGA-SUTRAS de Patañjali*

Yogas citta-vritti-nirodha

Yoga és la cessació de les fluctuacions de la ment.

1.2.

Hi ha cinc tipus de fluctuacions mentals (*vritti*); unes són doloroses (*klesha*), altres no.

Aquestes cinc fluctuacions de la ment són: coneixement correcte (*pramana*), incorrecte, imaginació (*vikalpa*), son (*nidra*) i memòria (*smriti*).

1.5-6.

Les cinc afliccions (*klesha*) són: La ignorància (*avidya*), la consciència de l'ego (*asmita*), l'afecció (*raga*), l'aversion (*dvesha*) i l'aferrament a l'existència (*abhinivesha*).

2.3.

Quan la ment es calma llavors el perceptor s'estableix en la seva pròpia naturalesa.

En qualsevol altre estat, el perceptor roman identificat amb les fluctuacions de la ment.

1.3-4.

El sofriment (*dukha*), el malestar mental, l'agitació corporal i la respiració irregular són símptomes de la dispersió mental.

1.31.

La ignorància (*avidya*) és el substrat originador on s'arrelen les altres afliccions (*klesha*).

La ignorància és confondre allò impermanent amb allò que és etern; el no ésser amb l'Ésser (*atman*).

2.4-5.

Les diverses ments són creacions del sentit del jo (*asmita-ahamkara*).

La consciència és una, però dirigeix les nombroses manifestacions de les ments individuals.

D'entre totes les ments només la ment purificada per la meditació està lliure de tendències del passat (*samskara*).

Les accions del *yogui* no són bones ni dolentes. Per als altres éssers les accions tenen tres aspectes.

D'aquestes accions sorgiran els desigs latents (*vasanas*) que es manifestaran quan les condicions siguin favorables.

La memòria (*smriti*) i les tendències latents (*samskara*) estan fortament unides, per això la continuïtat no es trenca malgrat les interrupcions que representen el naixement, l'espai i el temps.

No hi ha principi per a les impressions perquè l'ànsia de viure és eterna.

4.4-10.

La cessació (*nirodha*) de les *vritti* s'assoleix mitjançant la pràctica constant (*abhyasa*) i el deseiximent (*vairagya*).

1.12.

Les *vritti* causades per les *klesha* s'eliminen amb la meditació (*dhyana*).

2.11.

Els vuit passos (*anga*) del *yoga* són: les abstencions d'allò negatiu (*yama*), les prescripcions d'allò positiu (*niyama*), la postura corporal correcta (*asana*), el control de l'energia vital (*pranayama*), la interiorització dels sentits (*pratyahara*), la concentració (*dharana*), la meditació (*dhyana*), i la contemplació (*samadhi*).

2.29.

Dharana és mantenir lligada l'atenció de la ment sobre un punt.

Dhyana és un flux ininterromput de concentració sobre aquest punt.

Aquest estat esdevé *samadhi* quan tan sols preval la vertadera naturalesa de l'objecte perquè la ment roman buida de la seva naturalesa.

3.1-3.

L'únic déu a conquerir és la ment.
Yoga Vashista 4.19.

Un gram de pràctica és millor que una tona de teoria.
Swami Sivananda

Antologia de textos: *Budisme del Cànon Pali*

Tot el que és compost és impermanent(*anicca*), tot el que és compost comporta sofriment(*dukkha*), tot és no-entitat(*anatta*).

Anguttara Nikaya 3. 134.

Aquell qui examina curiosament les percepcions de tota mena, passades, presents o futures, pròpies o d'altri, espesses o subtils, baixes o elevades, llunyanes o properes, veu que, ben mirat, són buides, vàcues i sense substància.

Samyutta Nikaya 22. 95.

- Què us sembla, monjos: les formes materials, són permanents o impermanents?
- Impermanents, mestre.
- I allò que és impermanent, comporta plaer o sofriment?
- Sofriment, mestre.
- I de tot el que és impermanent, subjecte a alteració i que comporta sofriment, us sembla que se'n pugui dir: "Això és meu, jo soc això, això és el meu jo"?
- No, mestre.
- Exactament igual s'esdevé amb les sensacions, les percepcions, les activitats mentals i la consciència –tot són coses impermanents, subjectes a alteració i que comporten sofriment-, i no es pot, per tant, dir de cap d'elles: "Això és meu, jo soc això, això és el meu jo"

Samyutta Nikaya 22. 59.

L'origen condicional de les coses (Patīcasamuppāda)

1. La ignorància (*avijjā*) és condició de les activitats mentals (*sankhara*);
 2. les activitats mentals són condició de la consciència (*viññāna*);
 3. la consciència és condició de l'organisme psicofísic (*nāma-rūpa*);
 4. l'organisme psicofísic és condició dels sis sentits;
 5. els sis sentits són condició del contacte;
 6. el contacte és condició de la sensació;
 7. la sensació és condició del desig (*taṇhā*);
 8. El desig és condició de l'aferrament (*upādāna*);
 9. l'aferrament és condició de l'esdevenir;
 10. l'esdevenir és condició de la naixença;
 11. la naixença és condició de:
 12. l'envelliment, la mort, la pena, el plany, el dolor, l'afecció i la tribulació.
- Heus aquí l'origen de tot aquest caramull de sofriment.

Samyutta Nikaya 12. 35.

Hi ha el desig de satisfaccions sensuais (*kāma*), el desig d'existir (*bhava*) i el desig de no existir (*vibhava*).

Dīgha Nikaya 22.

Jo dic que la voluntat és el *kamma*, perquè quan volem quelcom és quan ens posem a actuar de pensament, paraula o fet.

Anguttara Nikaya 6. 63.

Així, doncs, monjos, l'extinció, l'apaivagament, la desaparició de les formes materials, de la sensació, de la percepció, de les activitats mentals i de la consciència són l'extinció del sofriment, el guariment de la malaltia, l'anul·lació de l'envelliment i de la mort.

Samyutta Nikaya 22.30.

Hi ha, monjos, quelcom sense terra, ni aigua, ni foc, ni aire; ni espai il·limitat, ni consciència il·limitada, ni no-res, ni allò que no és ni percepció ni absència de percepció; sense aquest món ni un altre món, sense lluna ni sol; d'això jo no en dic ni anar, ni venir, ni estar, ni néixer, ni morir; no té fonament, ni durada, ni condició. Això és la fi del sofriment.

Udana 8.1.

Això és pau, això és sublimitat: l'acabament de tot el que és compost, l'abandonament dels fonaments de l'existència, l'aniquilació, l'esvaiment, l'extinció del desig, el *nibbana*.

Anguttara Nikaya 3.32.

En el monjo d'esperit apaivagat, perfectament alliberat, no hi romanen causes d'existència, ni cap tasca per accomplir. Així com les ventades no fan trontollar la roca ferma i sòlida, així mateix ni formes, ni gustos, ni sons, ni tocs ni olors, ni res de plaent o d'odiós no pot ja commoure l'alliberat. Amb esperit ferm i lliure, ell contempla la disgregació universal.

Anguttara Nikaya 6.55.

Donar-se als plaers corporals és cosa baixa, indigna, barroera, innoble i no gens profitosa; lliurar-se a rigoroses penitències és cosa penosa, innoble i no gens profitosa. Heus aquí, monjos, els dos extrems que evita el Camí del Mig, perfectament comprès pel Perfecte, el Camí que permet veure i comprendre, i que porta a la pau, a la saviesa, a la il·luminació, al *nibbana*.

És el Noble Camí Òctuple.

Samyutta Nikaya 56.11.

Aquest, monjos, és el camí que porta a l'única meta, el camí per purificar els éssers, per a vèncer la pena i el plany, per a fer desaparèixer el dolor i l'aflicció, per a arribar a fer les coses com cal, per a assolir el *nibbana*; vull dir els quatre fonaments de l'atenció (*satipatthana*). Quins quatre?

Doncs heus aquí, monjos, que un monjo s'està contemplant el cos com a cos, fervent, deixondit i amatent, deixant estar tota la cobejança i tota l'aflicció del món; s'està contemplant les sensacions com a sensacions; s'està contemplant la ment com a ment; s'està contemplant els objectes de la ment com a objectes de la ment; sempre fervent, deixondit i amatent, deixant estar tota cobejança i tota l'aflicció del món.

Majjhima Nikaya 10.

El monjo, quan camina, sap: "Estic caminant"; quan està dempeus, sap: "Estic dempeus", quan seu, sap: "Estic assegut"; quan jeu, sap: "Estic ajagut". A mesura que el seu cos es va col·locant o movent, així mateix ell en té sempre plena consciència.

Majjhima Nikaya 10

Recollir la ment en un sol punt, això és la concentració (*samadhi*).

Majjhima Nikaya 40

Tot el que sigui matèria, sensacions, percepcions, activitats mentals i estats de consciència, veu ben bé que tot plegat no són sinó fenòmens subjectes a impermanència (*anicca*) i a sofriment (*dukkha*), fenòmens que són com una malaltia, una espina, un dolor, una aflicció, una adversitat, un defalliment, una buidor (*suññata*), fenòmens sense identitat durable (*anatta*). Veient-ho així, n'aparta la ment, i la concentra en l'element sense mort: "Això és pau, això és sublimat: l'acabament de tot el que és compost, l'abandó dels fonaments de l'existència, l'aniquilació del desig, el desaferrament, l'extinció, el *nibbana*".

Anguttara Nikaya 9. 36.

Si algú ve i us diu: "Doncs jo no seguiré la vida de puresa que ensenya el Benaurat fins que ell no m'aclareixi si el món és etern o no és etern; si el món és infinit o no és infinit; si el cos i l'ànima són una i la mateixa cosa, o bé dues de diferents; si el Perfecte perdura després de la mort, o si no perdura, o si perdura i no perdura a la vegada, o si ni perdura ni deixa de perdurar". Aquell qui així s'ho prengui, no hi ha dubte que es morirà abans que el Perfecte pugui acabar de donar-li totes les explicacions. És com si a un home l'haguessin ferit...

Majjhima Nikaya 63.

Darreres paraules del Buddha

Que cada u de vosaltres sigui la seva pròpia illa, cada u de vosaltres el seu propi refugi, sense cercar aixopluc enlloc més. Que cada u de vosaltres tingui l'Ensenyament (*Dhamma*) per illa, tingui l'Ensenyament per refugi, sense cercar aixopluc enlloc més. Tot això, monjos, que jo he comprès per pròpia experiència i que us he ensenyat, i que vosaltres heu après ben bé i a fons, cal practicar-ho, cal cultivar-ho, cal treballar-ho amb assiduïtat, a fi que aquesta vida de puresa es mantingui i perduri llargament, en benefici de molts, per la felicitat de molts, per compassió del món, pel bé i la felicitat de tots els éssers humans i divins.

Dhammapada 16.

Antologia de textos: *Budisme Mahayana*

*Prajñâ-Pâramitâ-Hridaya Sûtra*¹

Cuando el *Bodhisattva* Avalokiteshvara se dedicaba a practicar el *Prajñâpâramitâ* profundo, percibió: hay cinco *Skandhas*; y vió que éstos, en su autonaturalidad (*svabhâva*), estaban vacíos (*shûnya*).

“Oh Sariputra, aquí la forma (*rûpa*) es vacío (*shûnyata*), el vacío es la forma; la forma no es sino vacío, el vacío no es sino forma; lo que es forma, eso es vacío; lo que es vacío, eso es forma. Lo mismo puede decirse de la sensación (*vedanâ*), pensamiento (*samjñâ*), volición (*samskarâ*), y consciencia (*vijñâna*).

“Oh Sariputra, todas las cosas aquí se caracterizan por el vacío: no nacen, no se aniquilan; no se manchan, no son imaculadas; no aumentan, no decrecen. Por lo tanto, oh Sariputra, en el vacío no hay forma, ni sensación, ni pensamiento, volición, ni consciencia; ni ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente (*manas*); ni forma, sonido, olor, gusto, tacto, objetos; ni *dhâtu* de visión, hasta que llegamos a ni *dhâtu* de la consciencia; no hay conocimiento (*vidyâ*), ni ignorancia (*avidyâ*), ni extinción del conocimiento, ni extinción de la ignorancia, hasta que llegamos a que no hay vejez ni muerte, ni extinción de la vejez ni muerte; no hay sufrimiento, acumulación, aniquilación, sendero; no hay conocimiento, ni logro, ni realización, porque no hay logro. En la mente (*chitta*) del *Bodhisattva* que mora dependiendo del *Prajñâpâramitâ* no hay obstáculos; y porque no hay en su mente obstáculos, no tiene miedo, y, al ir más allá del error (*viparyâsa*), alcanza el *nirvâna* final. Todos los Budas del pasado, del presente y del futuro, al depender del *Prajñâpâramitâ*, alcanzan la suprema iluminación perfecta.

“Por lo tanto, uno debe saber que el *Prajñâpâramitâ* es el gran *mantra*, el *mantra* de la gran sabiduría, el *mantra* supremo, el *mantra* impar, que es capaz de aliviar todo dolor, es la verdad porque no es la falsedad; éste es el *mantra* proclamado en el *Prajñâpâramitâ*. Dice: “*Gate, gate, pâragate, pârasamgate, bodhi, svâhâ!*” (“¡Oh *Bodhi*, ido, ido, ido a la otra orilla, desembarcado en la otra orilla *Svâhâ!*”)

El Sutra del Cor²

Aquí, oh! Sariputra, la forma és buit i el buit mateix és forma. El buit no es diferencia de la forma, la forma no es diferencia del buit. Tot el que té forma és buit i tot el que és buit és forma. Això mateix pot aplicar-se als sentiments, les percepcions, els impulsos i la consciència.

Aquí, oh! Sariputra, tots els fenòmens (*dharmes*) es caracteritzen pel buit, ni són produïts ni detinguts, no són impurs ni imaculats, no són deficientes ni complets. Així doncs, oh! Sariputra, en el buit no hi ha forma ni sensació ni percepció ni impuls ni consciència. Ni ull ni oïda ni nas ni llengua ni cos ni ment. Ni formes ni sons ni olors ni sabors ni coses que es puguin tocar ni objectes mentals: Ni elements de l'òrgan visual, i així successivament fins que arribem a: cap element de la consciència mental. No hi ha ignorància ni extinció de la ignorància, i així successivament fins que arribem al fet que: no hi ha decadència ni mort ni extinció de la decadència ni de la mort. No hi ha sofriment ni causes del sofriment ni camí ni etapes. No hi ha facultat de conèixer ni objectius ni no-objectius.

Així doncs, oh! Sariputra, a causa de l'estat de no persecució d'objectius... l'il·luminat viu sense pensaments que el distreguin, i en no estar distret pels pensaments, no té res que el faci tremolar, ha superat les preocupacions i finalment ha arribat al Nirvana.

“*Gate, gate, pâragate, pârasamgate, bodhisvâhâ!*”

“*Deixa't anar, deixa't anar, deixa't anar més enllà, deixa't anar més enllà totalment. Oh, quin despertar! Al·leluia!*”

¹ Versió de la traducció anglesa feta del sànscrit i del xinès amb comentari, D.T. SUZUKI, *Ensayos sobre Budismo Zen. Tercera serie*, Kier, Buenos Aires, 1973, pp.220-226. Vegeu també la traducció del sànscrit, Fernando TOLA / Carmen DRAGONETTI, *El Budismo Mahâyâna. Estudios y textos*, Kier, Buenos Aires, 1980, pp.69-72. I també trobem els següents comentaris: *El Sutra de la Gran Sabiduría. Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra* (comentarios TAISEN DESHIMARU), Miraguano, Madrid, 1987; *El Sutra del Corazón* (text tibetà-castellà, amb comentaris de KHENCHEN SHERAB RINPOCHE), Kairós, Barcelona, 2003.

² Versió de, Albert PARAREDA, *Buda, el lotus blau*, Barcanova, Barcelona, 2004, pp.159-161.

Antologia de textos VI

MANDUKYA UPANISHAD

1. OM! Aquesta paraula eterna ho és tot: tot el que fou, tot el que és, tot el que serà, i tot el que hi ha més enllà, a l'eternitat. Tot és OM.
2. Tot això, és en veritat, *Brahman*. *Atman* és *Brahman*. *Atman* es manifesta en quatre estats.
3. El primer és l'estat de vetlla (*vaisvanara*), que tendeix a exterioritzar la consciència, té set membres, dinou boques i experimenta els objectes densos.
4. El segon és l'estat de somni (*taijasa*), que mena la consciència vers l'interior i que frueix dels set elements subtils interiors en llur pròpia llum i independència.
5. El tercer estat és l'estat de son profund i de consciència silenciosa de l'individu sense desigs, sense cap mena de somni. Aquest estat de son sense somnis és un estat d'unitat (*prajña*), de consciència silenciosa feta de pau, goig (*anandamaya*) i que frueix d'aquest goig.
6. La consciència silenciosa és totpoderosa i omniscient, és la regent amagada, l'origen de totes les coses, el principi i la fi de tots els éssers.
7. El quart estat és l'*atman* en el seu propi estat de puresa, la vida desvetllada de la consciència suprema. No és consciència interior ni exterior, ni tampoc semiinconsciència, ni consciència adormida, ni consciència, ni inconsciència. És l'*atman* que no pot ser vist ni tocat, que ultrapassa totes les distincions, més enllà del pensament, inefable. La seva realitat és la unió amb ell. Lloc de repòs de la manifestació, tranquil, benigne, no-dual (*advaita*).
8. L'*atman* és la sil.laba eterna OM. Els tres sons de què consta, A, U, M, són els tres estats de consciència, i aquests tres estats són els tres sons.
9. El primer so, A, és el primer estat, el de la consciència de vigília, que és comú a tots els homes. El trobem a les paraules *apti*, "aconseguir", i *adimatvan*. "ésser primer". Qui coneix això, aconsegueix certament tots els seus desigs, i en totes les coses esdevé el primer.
10. El segon so, U, és el segon estat de consciència. El trobem a les paraules *utkarsha*, "aixecament", i *ubhayatvam*, "equilibri". Qui coneix això, eleva la tradició del coneixement i aconsegueix estabilitat. A la seva família no neix mai ningú que no conegui *brahman*.
11. El tercer so, M, és el tercer estat de consciència (*prajña*). El trobem a les paraules *miti*, "mesura", i a la rel *mi*, "acabar", de la qual deriva *apiti*, "terme final". Qui coneix això, ho mesura tot amb la ment i aconsegueix el terme final.
12. La paraula OM, considerada com a so, és el quart (*turiya*) estat de consciència. Ultrapassa els sentits i és el lloc de repòs de la manifestació, el benigne (*shiva*), el no-dual (*advaita*). OM és en veritat *atman*. Qui coneix això, va amb el seu propi ésser (*atman*) a *Atman*.