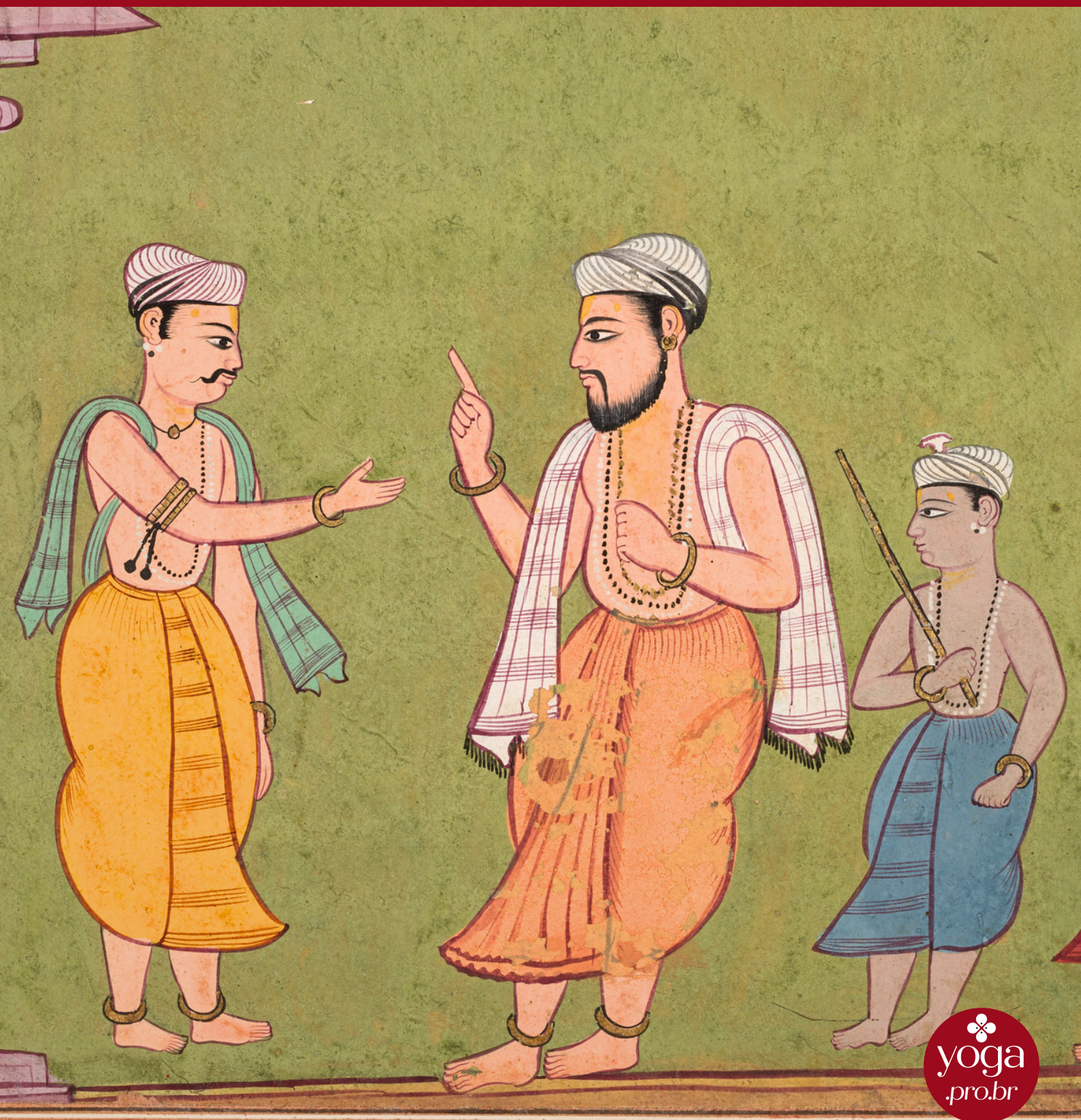


Ādi Śankarācārya
Sādhana Pañcakam

— ◆ —
O Quinteto da Prática
Tradução e Notas de Pedro Kupfer



© Copyfree 2018-2026, Pedro Kupfer

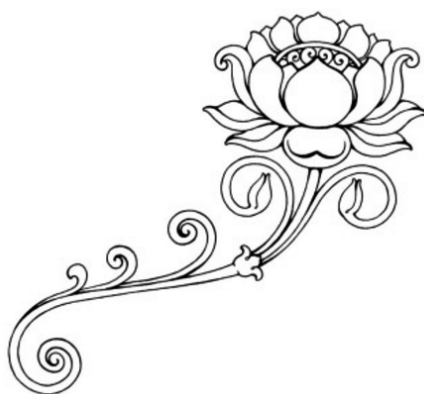
1ª edição: Maio de 2018

2ª edição: Janeiro de 2024

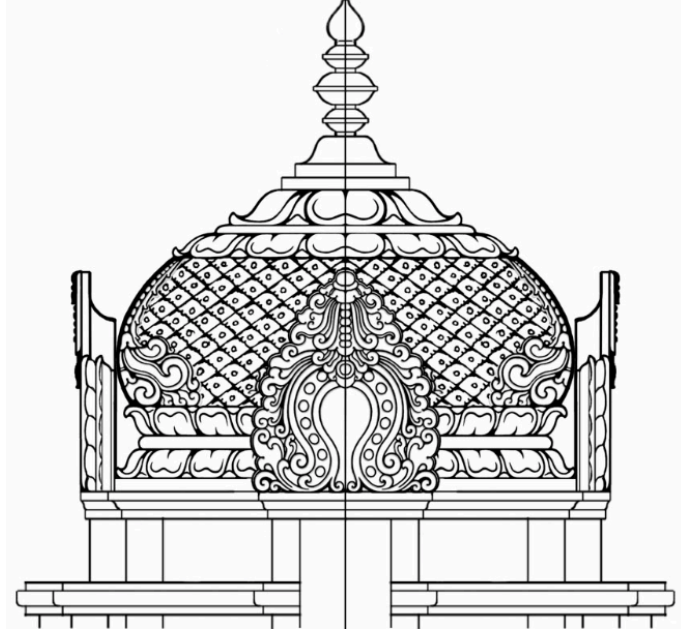
3ª edição: Outubro de 2026

yoga@yoga.pro.br

yoga.pro.br



Estes textos são de livre distribuição. Se chegou às suas mãos, e se você gostou da leitura e do estudo, sugerimos que faça uma doação ao **AIM for Seva**, organização fundada por Swāmi Dayānanda, que educa crianças de áreas carentes da Índia. Visite o website aimforseva.org e patrocine a educação de uma criança indiana desfavorecida. Permitem-se citações de trechos deste trabalho, desde que mencionem a fonte. Fica **proibida a venda** deste material. Obrigado por respeitar o *dharma*. *Om tat sat*.



॥ साधन पञ्चकम् ॥

॥ Sādhana Pañcakam ॥
de Śrī Ādi Śaṅkarācārya

Tradução e Notas de Pedro Kupfer

वेदो नित्यमधीयतां तदुदितं कर्म स्वनुष्ठीयतां
तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्ये मतिस्त्यज्यताम्।
पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयतां
आत्मेच्छा व्यवसीयतां निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम् ॥ १ ॥

vedo nityamadhīyatāṁ taduditaṁ karma svanuṣṭhīyatāṁ
teneśasya vidhīyatamapacitiḥ kām्ये matistyaajyatāṁ |
pāpaughaḥ paridhūyatāṁ bhavasukhe doṣo'nusandhīyatāṁ
ātmecchā vyavasīyatāṁ nijagr̥hāttūrṇaṁ vinirgamyatāṁ ॥ 1 ॥

Estude sempre os Vedas. Pratique diligentemente o ensinamento.
Dedique as ações a Īśvara e, desta maneira, abandone os desejos.
Mantenha-se firme na consciência de Ātmā, o Ilimitado que você é.
Abandone de vez a identificação com a personalidade limitada. ॥ 1 ॥

सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढाऽऽधीयतां
शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं कर्माशु सन्त्यज्यताम्।
सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं तत्पादुका सेव्यतां
ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् ॥ २ ॥

saṅgassatsu vidhīyatām bhagavato bhaktirdṛḍhā'dhīyatām
śāntyādīḥ paricīyatām dṛḍhatarām karmāśu santyajyatām |
sadvidvānupasṛpyatām pratidinam tatpādukā sevyatām
brahmaikākṣaramarthyatām śrutiśirovākyaṁ samākarnyatām || 2 ||

Cultive boas companhias e conecte-se com o auspicioso.
Firme-se em valores como o comando sobre a mente.
Abandone seus apegos. Aproxime-se do sábio e sirva-o.
Busque apenas o Ilimitado e ouça as palavras do Śrutiḥ.
Conheça a si mesmo como o Ilimitado Brahman, que é Uno.
Ouça as palavras supremas de sabedoria da boca do mestre. || 2 ||

वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयतां
दुस्तर्कात्सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम्।
ब्रह्मास्मीति विभाव्यतामहरहर्गर्वः परित्यज्यतां
देहेऽहंमतिरुड्यतां बुधजनैर्वादः परित्यज्यताम् ॥ ३ ॥

vākyaṛthaśca vicāryatām śrutiśiraḥ pakṣassamāśrīyatām
dustarkātsuviramyatām śrutimatastarko'nusan-dhīyatām |
brahmāsmīti vibhāvyatāmaharahargarvaḥ parityajyatām
dehe'hammatirujhyatām budhajanairvādaḥ parityajyatām || 3 ||

Refleta sobre o significado do Śrutiḥ e tome refúgio na visão.
Afastese de argumentos fúteis e perceba a lógica do Śrutiḥ.
Lembre sempre que você é Brahman e abandone o egoísmo.
Elimine a confusão Eu-corpo. Não argumente com os sábios. || 3 ||

क्षुद्रव्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां
स्वाद्वन्नं न तु याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम्।
शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यतां
औदासीन्यमभीप्स्यतां जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥ ४ ॥

kṣudvya'dhīśca cikitsyatām pratidinam bhikṣauśadham bhujyatām
svādvannaṁ na tu yācyatām vidhivaśātpṛāptena santuṣyatām |
śītoṣṇādi viṣahyatām na tu vṛthā vākyaṁ samuccāryatām
audāsīnyamabhīpsyatām janakṛpānaiṣṭhuryamutsṛjyatām || 4 ||

Através do remédio da nutrição, trate a doença da fome.
Não seja exigente: alimente-se com o que a vida lhe dá.
Seja estoico com os pares de opostos como frio e calor.
Evite palavras desnecessárias. Tome tanto a gentileza
como a dureza com a mesma atitude equânime. || 4 ||

एकान्ते सुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयतां
पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां जगदिदं तद्वाधितं दृश्यताम्।
प्राक्कर्म प्रविलाप्यतां चित्तिबलान्नाप्युत्तरैः श्लिष्यतां
प्रारब्धं त्विह भुज्यतामथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम् ॥ ५ ॥

ekānte sukhamāsyatām paratare cetassamādhīyatām
pūrṇātmā susamīkṣyatām jagadidaṁ tadvādhitaṁ dṛśyatām |
prākkarma pravilāpyatām cittibalānnāpyuttaraiḥ śliṣyatām
prārabdhaṁ tviha bhujyatāmatha parabrahmātmanā sthīyatām || 5 ||

Fique numa postura confortável, recolhendo a mente do exterior.
Mantenha o foco no Supremo. Medite na Verdade como Ser Pleno.
Perceba claramente a visão Invariável. Elimine o apego ao mundo.
Dissolva o *karma* passado pela correta compreensão do Ilimitado.
Permaneça igualmente incólume aos seus *karmas* futuros.
Frua seus *karmas* presentes. Depois da dissolução do corpo,
que você permaneça como Parabrahman, o Ilimitado. || 5 ||





Introdução

कोऽहमिति ॥

Quem Sou Eu?

Aitareya Upaniṣad, I:11

पुरुषः सोऽहमस्मि ॥

Esse Ser, Eu Sou.

Īśā Upaniṣad, 16

A autoria deste *stotra* é atribuída a Ādi Śaṅkarācārya, o grande sábio do século VIII. Ele pertence à categoria dos *prakaraṇa grāṇṭhas*, textos breves que sintetizam a essência do autoconhecimento e da visão do Vedānta. No texto, o professor coloca-se compassivamente no lugar do aluno para perceber o que ele precisa, quais são as qualificações que ele já tem claras e aquelas que precisa trabalhar. O iniciante tem sede de autoconhecimento e precisa de um guia. Essa sede precisa ser saciada.

Assim, Śaṅkarācārya, oferece seu sábio e amoroso conselho. Consequentemente, nos dá igualmente uma série de recomendações ao longo destas cinco estrofes, que têm o propósito de facilitar a nossa jornada e nos ajudar a estabelecer as nossas prioridades no caminho, para evitar distrações e manter o foco no que interessa. O *Sādhana Pañcakam* é uma formidável introdução a todos os temas do autoconhecimento, tanto o central, que é *mokṣa*, a liberdade, quanto do subsidiários, como valores, hábitos, atitudes e práticas.

O nome *Sādhana Pañcakam* significa “As Cinco Estrofes da Prática”. *Pañcakam* é um conjunto de cinco estrofes ou *ślokas*. A palavra *sādhana* significa em sânscrito “meio para chegar” e se refere as disciplinas, meditações, valores e atitudes recomendados para quem sente a forte motivação e o poderoso chamado para uma vida livre e plena. Essa pessoa é chamada *mumukṣu*, ou alguém que tem dentre as suas prioridades, a

libertação em relação a todos os condicionamentos e crenças que nos impedem crescer.

Oferecemos aqui uma tradução das palavras destas cinco estrofes, onde o autor nos dá uma linda e inspiradora lista de 40 passos para vivermos a espiritualidade no cotidiano. Seguindo esses passos, abrimos as possibilidades para *mokṣa*, a libertação. O sânscrito não é o mais simples mas com cuidado e persistência poderemos aprender e recitar este lindo cântico para nos inspirar, lembrar das nossas prioridades e levar em consideração que **o caminho para a liberdade não precisa ser sôfrego nem penoso**.

O sufixo *tām*, que se repete ao longo de todo o *stotram*, significa “deveríamos”. Porém, não devemos considerar esse modo imperativo uma imposição vertical. A meditação não pode ser compulsória. A *pūjā* não deve ser obrigatória. O *sādhana* não pode ser imposto desde fora.

Ninguém pode impor nada para você. Você assume as possibilidades em prol do seu próprio crescimento interior. Consideremos, então estas recomendações como uma série de importantes sugestões para facilitar a nossa caminhada.



❧ श्री: ❧



As 40 Chaves do *Sādhana Pañcakam*

Śloka 1: Jñānayoga, Bhaktiyoga e Karmayoga.

1. वेदो नित्यमधीयतां *Vedo nityamadhīyatām*: estude, [compreenda e integre sempre a visão da não-separação] dos Vedas.
2. तदुदितं कर्म स्वनुष्ठेयतां *Taduditaṁ karma svanuṣṭhīyatām*: pratique diligente e responsavelmente este ensinamento.
3. तेनेशस्य विधीयतामपचितिः *Teneśasya vidhīyatamapacitiḥ*: dedique as ações a Īśvara (*tena Īśā*).
4. काम्ये मतित्यज्यताम् *Kāmye matistyaḥ*: abandone [todas as formas de apego] aos desejos [*i.e.*, não busque a felicidade neles].
5. पापौघः परिधूयतां *Pāpaughah paridhūyatām*: desenterre (*paridhūyatām*) a totalidade dos deméritos, [que criam e alimentam os condicionamentos].
6. भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयतां *Bhavasukhe doṣo’nusandhīyatām*: perceba [e deixe de lado] a limitação de buscar apenas o prazer.
7. आत्मेच्छा व्यवसीयतां *Ātmecchā vyavasīyatām*: cultive o desejo (*icchā*) pelo conhecimento de Ātmā.
8. निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम् *Nijagrāhāt tūrṇaṁ vinirgamyatām*: abandone imediatamente (*tūrṇaṁ*) a identificação com a personalidade limitada. [Literalmente, abandone imediatamente (a ideia de que você é o dono da) sua casa].

Śloka 2: Companhias e Valores.

9. सङ्गः सत्सु विधीयतां *Sanḡassatsu vidhīyatām*: cultive as boas companhias.
10. भगवतो भक्तिर्दृढाऽऽधीयतां *Bhagavato bhaktirdṛḡdhā'dhīyatām*: conecte-se com o Ser auspicioso, Bhavagān, firme na devoção.
11. शान्त्यादिः परिचीयतां *Śāntyādiḥ paricīyatām*: firme-se em atitudes como a do comando sobre a mente. [Cultive os seis valores: *śama*, mente funcional, *dama*, o controle sensorial, *uparatiḥ*, relaxamento, *titikṣa*, paciência, *śraddhā*, confiança e *samādhana*, concentração].
12. दृढतरं कर्माशु सन्त्यज्यताम् *Dṛḡhataram karmāśu santyajyatām*: abandone completamente (*santyajyatām*) as ações baseadas nos desejos egoístas.
13. सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं *Sadvidvānupasṛpyatām pratidinam*: aproxime-se (*upasṛpyatām*) do sábio (*sadvidvān*).
14. तत्पादुका सेव्यतां *Tatpādukā sevyyatām*: faça *seva*, sirva os pés dele para quebrar o apego ao próprio ego.
15. ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां *Brahmaikākṣaramarthyatām*: compreenda (*arthyatām*) o verdadeiro significado do Ilimitado, que é Uno (*eka*) e indestrutível (*ākṣaram*).
16. श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् *Śrutiśirovākyaṁ samākarṇyatām*: ouça atentamente (*samākarṇyatām*) as palavras capitais do Śrutiḥ, *id est*, os *mahāvākyas*, os grandes ensinamentos.

Śloka 3: Atitudes Construtivas e Discernimento.

17. वाक्यार्थश्च विचार्यतां *Vākyārthaśca vicāryatām*: medite sobre o significado dos *mahāvākyas*, as grandes afirmações dos Vedas.
18. श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयतां *Śrutiśiraḥ pakṣaḥ samāśrīyatām*: acompanhe e compreenda o sentido da argumentação lógica do Śrutiḥ.
19. दुस्तर्कात्सुविरम्यतां *Dustarkātsuviramyatām*: termine com as discussões falaciosas (*dustarkā*).
20. श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम् *Śrutimatastarko'nusan-dhīyatām*: mantenha-se na lógica (*tarkā*) do Śrutiḥ.
21. ब्रह्मास्मीति विभाव्यताम् *Brahmāsmīti vibhāvyatām*: lembre [do *mahāvākya*] “eu sou Brahman”.
22. अहरहर्गर्वः परित्यज्यतां *Aharahargarvaḥ parityajyatām*: abandone [o apego ao] orgulho e o egoísmo (*garvaḥ*) dia após dia (*aharahar*).

23. देहेऽहंमतिरुद्भ्यतां *Dehe'haṁmatirujhyatām*: elimine a confusão Eu-corpomente [a identificação em relação ao corpomente].
24. बुधजनैर्वादः परित्यज्यताम् *Budhajanairvādaḥ parityajyatām*: deixe de lado (*parityajyatām*) quaisquer argumentações com os sábios (*budha*).

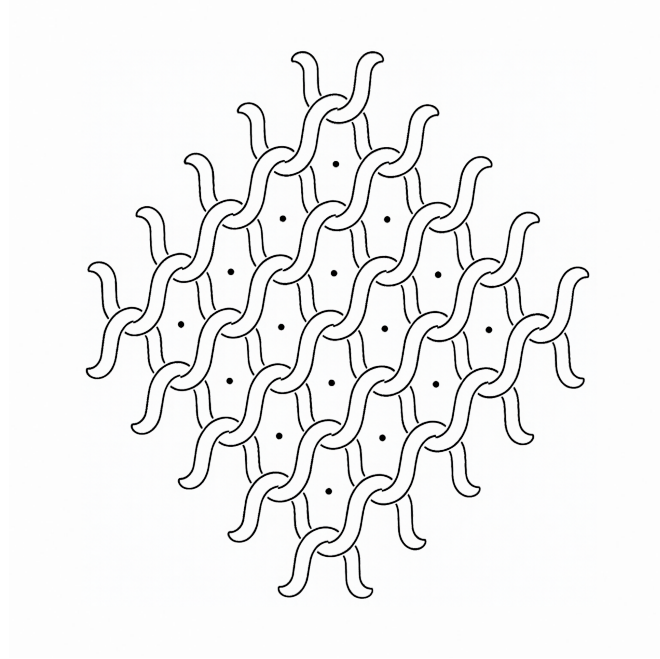
Śloka 4: Nutrição e Estímulos.

25. क्षुद्रव्याधिश्च चिकित्स्यतां *Kṣudvyādhiśca cikitsyatām*: pelo remédio da nutrição, “cure” (*cikitsyatām*) a doença da fome (*kṣudvyādhi*).
26. प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां *Pratidinam bhikṣauṣadham bhujyatām*: tome diariamente (*pratidinam*) a medicina (*auṣadha*) do *bhikṣa*, aquilo que chega ao seu prato.
27. स्वादन्नं न तु याच्यतां *Svādvannam na tu yācyatām*: não seja exigente em relação aos alimentos muito saborosos (*svādvannam*): alimente-se com o que a vida lhe dá.
28. विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम् *Vidhivaśātpṛāptena santuṣyatām*: aceite aquilo que você recebe (*vidhi*: isto é, o que resultado dos seus *karmas* passados).
29. शीतोष्णादि विषह्यतां *Śītoṣṇādi viṣahyatām*: seja estoico com os pares de opostos como frio e calor.
30. न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यतां *Na tu vr̥thā vākyaṁ samuccāryatām*: evite o falatório desnecessário.
31. औदासीन्यमभीप्स्यतां *Audāsīnyamabhīpsyatām*: seja neutro e (*audāsīnyam*) perante tudo.
32. जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् *Janakṛpānaiṣṭhuryamutsṛjyatām*: abandone (*utsṛjyatām*) [a suscetibilidade perante] gentileza (*kṛpā*) ou crueldade (*naiṣṭhuryam*) por parte das pessoas (*jana*) e seja sempre gentil em relação a elas.

Śloka 5: Prática, Percepção do Real, Karma e Desapego.

33. एकान्ते सुखमास्यतां *Ekānte sukhamāsyatām*: em solitude, fique [meditando] numa postura confortável.
34. परतरे चेतः समाधीयतां *Paratare cetassamādhīyatām*: recolhendo a mente (*cetaḥ*) do exterior, mantenha o foco no Supremo (Brahman).
35. पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां *Pūrṇātmā susamīkṣyatām*: veja a forma auspiciosa e agradável (*susamīkṣyatām*) nesse Ser Pleno, que é você (Ātma).
36. जगदिदं तद्वाधितं दृश्यताम् *Jagadidaṁ tadvādhitaṁ dṛśyatām*: veja este mundo como ele é, relativo.

37. प्राक्कर्म प्रविलाप्यतां *Prākkarma pravilāpyatām*: que os frutos das suas ações pretéritas sejam destruídos.
38. चित्तिबलान्नाप्युत्तरैः श्लिष्यतां *Citibalānnāpyuttaraiḥ śliṣyatām*: não se apegue aos *karmas* que possam surgir no futuro.
39. प्रारब्धं त्विह भुज्यताम् *Prārabdham tviha bhujyatām*: que você possa exaurir seu *prārabdha karma*, seu *karma* atual, presente, neste corpo e neste mundo.
40. अथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम् *Atha parabrahmātmanā sthīyatām*: depois da desintegração do corpo, [no fim desta encarnação], que você possa ficar como Parabrahman (*i.e.*, Īśvara, que é quem de fato você é), para o mundo.



श्रीः

Śloka 1: Jñānayoga, Bhaktiyoga e Karmayoga

वेदो नित्यमधीयतां तदुदितं कर्म स्वनुष्ठीयतां
तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्ये मतित्यज्यताम्।
पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयतां
आत्मेच्छा व्यवसीयतां निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम् ॥ १ ॥

vedo nityamadhīyatām taduditaṁ karma svanuṣṭhīyatām
teneśasya vidhīyatamapacitiḥ kām्ये matistyaajyatām |
pāpaughaḥ paridhūyatām bhavasukhe doṣo'nusandhīyatām
ātmecchā vyavasīyatām nijagrāhātturnaṁ vinirgamyatām || 1 ||

Estude sempre os Vedas. Pratique diligentemente o ensinamento.
Dedique as ações a Īśvara e, desta maneira, abandone os desejos.
Mantenha-se firme na consciência de Ātmā, o Ilimitado que você é.
Abandone de vez a identificação com a personalidade limitada. || 1 ||

Vedo nityamadhīyatām: estude os Vedas diariamente. *Nityam* quer dizer sempre. Cante diariamente. Estude diariamente. dediquemo-nos diariamente ao autoconhecimento. Conheça as palavras dos Vedas. Saiba para onde essas palavras apontam: você já é a felicidade que está buscando. O termo Veda deriva do *dhatu*, da raiz verbal *vid*, que possui quatro significados:

1. *vid* significa conhecimento,
2. *vid* também quer dizer análise,
3. *vid* significa igualmente riqueza e
4. *vid* ainda, quer dizer ganho. No caso, ganho da liberdade.

Todos estes significados podem ser aplicados ao Veda, ao corpo de conhecimento que constitui a base da tradição do Yoga. Esse corpo de conhecimento não é uma coleção de livros, mas uma visão inestimável que não tem autoria. É considerada *apauruṣāya*, ou que não tem origem humana, uma vez que ela é eterna, como o próprio Ser, do qual é manifestação.

O Veda consta de três partes: *karmakaṇḍa*, *upāsanakaṇḍa* e *jñānakaṇḍa*: ações rituais, práticas e conhecimento, respectivamente. O *karmakaṇḍa*, a seção que aborda a ritualística, é a porção inicial, e aparece nas *Samhitās*. O *upāsanakaṇḍa* que descreve as práticas contemplativas, está nos *Brahmāṇas* e nas *Āraṇyakas*. O *jñānakaṇḍa*, a seção onde é revelado o autoconhecimento, aparece e nas *Upaniṣads*.

Estudar o Veda diariamente, no entanto, não é apenas ler esses textos mas remover o *saṁskāra*, os condicionamentos da mente que nos impedem de compreender quem somos realmente. Isso implica aplicar o conhecimento e a visão da não separação no nosso cotidiano.

Taduditam karma svanuṣṭhīyatām: adote o estilo de vida indicado pelo Veda, aplicar o ensinamento, noutras palavras. Isso inclui as práticas dentro do processo de *śravaṇam-mananam-nididhyāsanam*. A palavra *karma* aqui designa as práticas rituais e os deveres universais que todos deveríamos considerar, que por sua vez sugerem um estilo de vida harmonioso e calmo.

Esses *karmas*, essas ações são de seis tipos:

- A) *nityakarma*, as ações habituais,
- B) *naimittikakarma*, as ocasionais,
- C) *kāmyakarma*, aquelas motivadas pelos desejos,
- D) *niṣiddhakarma*, as ações proibidas,
- E) *prayascitakarma*, as purificadoras e, finalmente,
- F) *niṣkāmakarma*, a atitude do Karma Yoga.

Nityakarma são as ações que fazemos (ou deveríamos fazer) diariamente, como por exemplo o chamado *pañcayajña* que consiste de cinco tipos de esforço:

1. *Brahmayajña*, assimilar o ensinamento transmitido para nós pelos nossos professores e mestres,
2. *Devayajña*, fazer práticas que nos ajudem no reconhecimento da presença invariável de Īśvara em todas as formas da natureza, como por exemplo o *sūryanamaskāram*,
3. *Pitṛyajña*, honrar os nossos ancestrais, nossos pais e avós, ajudando-os quando precisam de nós, cuidando deles,
4. *Manuṣyayajña* é prestar serviço à humanidade. Há muitos tipos de caridade: o mais denso é dar esmolas, o mais sutil é transmitir o ensinamento e, finalmente,
5. *Bhūtajajña* é cuidar da natureza, cuidar por exemplo de algumas árvores ou plantas para contribuir para um mundo melhor, também nesse plano.

Se a gente se omitir dessas ações diárias, se não fizermos essas ações, algum tipo de resultado indesejável irá acontecer, diminuindo ao mesmo tempo o nosso mérito, *pūṇya*. Por exemplo, se deixarmos de fazer alguma atividade física, o nosso corpo vai debilitar-se e isso pode trazer problemas de saúde.

Naimittikakarma são as ações ocasionais, como as festividades religiosas, os jejuns pontuais, o ritual do casamento, e outros. Os dezesseis rituais de passagem do hinduísmo, por exemplo, pertencem a esta categoria de ações. Dentre eles estão o ritual que inicia o processo educativo, o ritual da primeira tonsura, o ritual do primeiro alimento sólido e o ritual fúnebre, entre outros.

O terceiro tipo de *karma* é *kāmyakarma*, ou as ações motivadas pelos nossos próprios desejos. Deixar de fazer alguma ação deste tipo não aumenta nem diminui o nosso mérito, uma vez que estas ações são todas opcionais e não obrigatórias. O desejo de ter filhos ou descendência, por exemplo, pertence a esta categoria.

O quarto tipo de ação é o chamado *niṣiddhakarma*. Essa palavra refere-se às coisas proibidas, tanto pelos códigos éticos quanto pelos legais, como por exemplo provocar dano ou ferir os demais, roubar, enganar e outras. Fazer este tipo de ação reduz o mérito e aumenta o *karma* indesejável.

O quinto tipo de *karma* é denominado *prayascita*, e faz referência às ações purificadoras, necessárias para neutralizar os eventuais frutos *kármicos* indesejáveis e restaurar a paz interior, se for preciso. Inclui práticas de austeridade, compensação ou esforço sobre si mesmo. Estas ações aumentam o nosso mérito, *pūṇya*.

Finalmente, o sexto tipo de ação é o *niṣkāmakarma*. *Niṣkāmakarma* refere-se mais a uma atitude do que a uma ação pontual ou a um tipo de ação: a atitude do Karma Yoga, que é abordada na segunda linha desta estrofe.

Teneśasya vidhīyatamapacitiḥ: qualquer que seja o resultado das ações que fizemos na busca da realização dos nossos desejos, devemos procurar manter Īśvara em mente. Esse é o segredo do Karma Yoga, o Yoga da Vida. Ao fazemos as ações com o foco em Īśvara, cada uma delas torna-se uma *pūjā*, uma oferenda.

Você não precisa de alguém que lhe obrigue a amar seus filhos. Amar é *dharma*, e *dharma* é aquilo que deve ser feito, por paradoxal que isto possa parecer. Noutras palavras, não temos opção a não ser amar e reconhecer o amor que somos.

Kāmye matistyaḥ: ao caminhar nesta senda, evite as ações desnecessárias ou aquelas que não forem essenciais para a sua busca, para a autorrealização. Você está aqui e neste lugar onde você vive há muitas opções de coisas para fazer.

Porém, você quer manter o foco nas suas prioridades fundamentais, uma das quais é a busca da felicidade, ou melhor dizendo, o reconhecimento, aqui e agora, da felicidade que você já é. Assim apenas deixe de lado a dispersão de energia que pode vir com essas distrações e reconheça-se feliz, agora.

Pāpaughāḥ paridhīyatām: abstenha-se de ações que possam ferir os demais. *Pāpam* não é pecado, mas aquilo que machuca os outros e, conseqüentemente, a nós mesmos. Podemos traduzir a palavra *pāpam* como demérito, ou ação contrária ao bem comum, ao *dharma*.

Bhavasukhe doṣo’nusandhīyatām: que você possa sempre enxergar e descartar a identificação com coisas fúteis que podem criar apego, autoindulgência excessiva ou hábitos potencialmente perniciosos. Que você possa ver sempre a limitação dessas experiências e consiga manter o foco no que realmente interessa.

Ātmecchā vyavasīyatām: que você possa cultivar o desejo pela liberdade e o amor pelo autoconhecimento, *i.e.*, amor por si mesmo. Amor pelo conhecimento é amor pelo autoconhecimento, e amor pelo autoconhecimento é amor por si mesmo.

Nijagṛhātūrṇaṁ vinirgamyatām: que você possa deixar imediatamente a casa que acredita ser sua para continuar o seu processo de *mokṣa*. Isto não quer dizer abandonar o seu lar, mas compreender que você não é o dono de nada e está apenas fruindo do mundo como ele é, provisionalmente, enquanto você está aqui vivo.

Noutra possibilidade de interpretação, estas palavras apontam para fazer ações em prol do próprio crescimento interior, saindo da nossa área de conforto para nos dar a oportunidade de aprender sobre nós mesmos, sobre quem realmente somos. Noutro nível ainda, esta frase também pode ser interpretada como um convite para tomar *sannyāsa*, para se tornar um renunciante, se for o caso.



Śloka 2: Companhias e Valores

सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढाऽऽधीयतां
शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं कर्माशु सन्त्यज्यताम्।
सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं तत्पादुका सेव्यतां
ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् ॥ २ ॥

saṅgassatsu vidhīyatām bhagavato bhaktirdṛḍhā'dhīyatām
śāntyādiḥ paricīyatām dṛḍhatarāṁ karmāṣu santyajyatām |
sadvidvānupasṛpyatām pratidinaṁ tatpādukā sevyatām
brahmaikākṣaramarthyatām śrutiśirovākyaṁ samākarnyatām || 2 ||

Cultive boas companhias e conecte-se com o auspicioso.
Firme-se em valores como o comando sobre a mente.
Abandone seus apegos. Aproxime-se do sábio e sirva-o.
Busque apenas o Ilimitado e ouça as palavras do Śrutiḥ.
Conheça a si mesmo como o Ilimitado Brahman, que é Uno.

Saṅgaḥ satsu vidhīyatām: que possamos ser apoiados pelo *saṅga*, pelo grupo das pessoas que têm os mesmos horizontes e as mesmas metas que nós, pessoas que tenham o desejo de conhecer Ātma. Como diz o *Bhaja Govinda*: associando-nos com as pessoas certas, nos afastamos das pessoas erradas.

Isso não quer dizer que você se torne um anacoreta e passe a viver isolado do mundo mas que você vai escolher as suas companhias com cuidado para que possa encontrar e fornecer apoio mútuo no *saṅgaḥ*.

Saṅgaḥ significa encontro ou reunião. *Satsaṅgaḥ* é reunião em boa companhia, ou estar em presença de um sábio que possa nos orientar, personalizar a nossa prática e esclarecer as nossas dúvidas.

Bhagavato bhaktirdṛdhā'dhīyatām: que possamos nos conectar e invocar a auspiciosidade e o que invoca e lembra da felicidade que somos, assim como também perceber a presença invariável de Īśvara (Bhagavān) em tudo e em todos. Que possamos cultivar uma atitude confiante e devota, no sentido de reconhecer que podemos escolher as nossas ações mas não temos a capacidade de escolher os frutos delas.

Śāntyādiḥ paricīyatām dṛḍhatarām: *śāntyādiḥ* aponta para *śama*, o primeiro dos seis valores recomendados para um *mumukṣu*, um buscador da liberdade. Śāṅkarācārya nos recomenda aqui cultivar o chamado *samādi ṣaṭka sampattiḥ*, o conjunto dos seis valores. Estes são os seguintes:

- 1) *śama*, é cultivar uma mente funcional, que esteja disponível para o aprendizado, sobre a qual haja algum tipo de comando;
- 2) *dama*, o controle sobre os sentidos;
- 3) *uparatiḥ*, a calma ou a atitude de permanecermos relaxados;
- 4) *titikṣa*, a paciência e a tolerância em relação aos demais e a nós mesmos;
- 5) *śraddhā*, a confiança no mestre e no ensinamento; e, finalmente,
- 6) *samādhana*, a concentração ou a capacidade de manter o foco.

Dṛḍhatarām significa de maneira firme. Que possamos, assim, nos estabelecer firmemente nesses seis valores e atitudes.

Karmāśu santyajyatām: esta afirmação aponta para *sannyāsa*, a renúncia ao apego e aos frutos dos *karmas*, que possibilita que a pessoa possa deixar de lado o egoísmo e focar-se totalmente no reconhecimento de si mesma como plenitude.

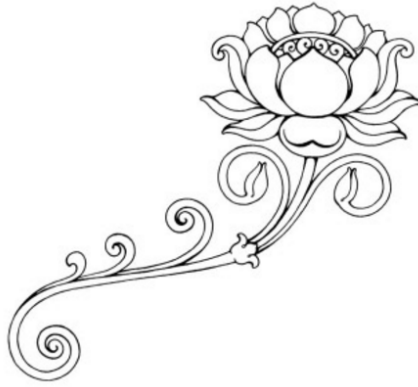
Sadvidvānupasṛpyatām: depois de obter essas seis virtudes, o *samādi ṣaṭka sampattiḥ*, que possamos nos aproximar com a atitude adequada de um *vidvān*, um mestre qualificado, que abra nossos olhos e nos esclareça. Que possamos estar em presença do ensinamento fundamental através desse mestre, que possamos pedir Brahmayā, o autoconhecimento, a ele, e sejamos aceites.

Pratidinam tatpādukā sevyaṭām: que possamos fazer *seva*, serviço ao mestre. Totakācārya, discípulo de Śaṅkarācārya, estava fazendo seu *seva* e se atrasou uma vez para a aula. Śaṅkarācārya não começou até ele chegar, apesar da impaciência dos demais alunos. Quando Totakācārya voltou, Śaṅkarācārya lhe perguntou sobre o atraso, e ele respondeu com o *Totakāṣṭakam*, oito lindas estrofes onde fala sobre o papel do *seva*, serviço ao mestre.

Pādukā sevyaṭām significa fazer serviço ao professor; literalmente, a expressão denota servir os pés do mestre.

Brahmaikākṣaramarthyatām: que você possa conhecer a si mesmo como Brahman, o Ilimitado, o Uno, que é a sua Real Natureza.

Śrutiśirovākyam samākarṇyatām: que você possa ouvir as palavras supremas de sabedoria do Vedānta da boca desse mestre. *Samākarṇyatām*: *karṇa* é a audição. *Śrutiśirovākyam*: Śrutiḥ é a fonte da tradição védica, *śiraḥ* significa capital,



fundamental. *Vākyam* é a palavra que transmite a visão libertadora.

Śloka 3: Atitudes Construtivas e Discernimento

वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयतां
दुस्तर्कान्सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम्।
ब्रह्मास्मीति विभाव्यतामहरहर्गर्वः परित्यज्यतां
देहेऽहंमतिरुड्यतां बुधजनैर्वादः परित्यज्यताम् ॥ ३ ॥

vākyārthaśca vicāryatām śrutiśiraḥ pakṣaḥ samāśrīyatām
dustarkātsuviramyatām śrutimatastarko'nusandhīyatām |
brahmāsmīti vibhāvyaṭāmaharahargarvaḥ parityajyatām
dehe'hammatirujhyatām budhajanairvādaḥ parityajyatām || 3 ||

Refleta sobre o significado do Śrutiḥ e tome refúgio na visão.
Afastese de argumentos fúteis e perceba a lógica do Śrutiḥ.
Lembre sempre que você é Brahman e abandone o egoísmo.
Elimine a confusão Eu-corpo. Não argumente com os sábios. || 3 ||

Vākyārthaśca vicāryatām: que você possa realizar a autoinquirição através da análise e da compreensão dos *mahāvākyas*, as grandes afirmações védicas, e o Ilimitado para o qual elas apontam. Que possamos compreender o ensinamento das Upaniṣads e aplicá-lo na nossa vida. Que essa inspiração possa estar sempre presente no nosso dia-a-dia.

Śrutiśiraḥ pakṣassamāśrīyatām: que você possa compreender o ensinamento do Śrutiḥ e tomar refúgio nessa visão libertadora.

Dustarkātsuviramyatām: há um ramo do conhecimento dentro da tradição védica, chamada *nyāya*. *Nyāya* é *tarkā*, lógica. Os seguidores desse *darśana* ficam presos aos seus próprios paradigmas, dentro dos quais tentar encaixar a realidade.

Este termo composto alerta justamente sobre o perigo da pessoa ficar presa nesse tipo de cilada mental. O termo *dustarka* aponta também para a possibilidade de evitar nos confundir ou usar a lógica errada para compreender o mundo em que vivemos.

Śrutimatastarko'nusandhīyatām: analise os *mahāvākyas*, as grandes afirmações védicas dentro da visão não-dual. O Vedānta não tenta convencer nem precisa que você acredite ou tenha fé no ensinamento. O Vedānta é um *pramāṇa*, um meio de conhecimento que revela a natureza de você mesmo e do mundo. É a visão dos ṛṣis.

Não tenta convencer logicamente ninguém. Aprofunde a visão para poder compreender que você é felicidade. A lógica é um recurso auxiliar para a compreensão, mas não é a única nem a principal ferramenta. Contemple o fato de que você é Brahman, o Ilimitado.

Brahmāsmṛti vibhāvyatām: que possamos contemplar a Verdade de Tudo, que é Brahman.

Aharahargarvaḥ parityajyatām: diariamente, cultive a não-identificação em relação ao ego. Pratique o desapego em relação ao complexo corpo-mente-sentidos. Que possamos abandonar, assim, o apego às coisas fúteis do ego. Que o ego possa ser um ego iluminado.

Dehe'haṁmatirujhyatām: aprecie o fato de que você é Brahman. Abandone a falsa identificação, que é a causa do *saṁsāra*, da existência condicionada, da falsa ideia de que você é o corpo. Mantenha-se firme na visão da Verdade.

Budhajanaīrvādaḥ parityajyatām: que você possa sempre compreender as palavras do mestre. Que você possa esclarecer as suas dúvidas. E que você cultive uma mente harmoniosa e humilde, deixando de lado o risco de cair na arrogância.

Que você possa evitar qualquer tipo de confronto ou argumentação contraproducente com os sábios. Esta recomendação é muito válida pois através desse tipo de confronto sobre o que não é, a gente perde o foco sobre o que é.



Śloka 4: Nutrição e Estímulos

क्षुद्रव्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां
स्वद्वन्नं न तु याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम्।
शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यतां
औदासीन्यमभीप्स्यतां जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥ ४ ॥

kṣudvvyādhiśca cikitsyatām pratidinam bhikṣauśadham bhujyatām
svādvannam na tu yācyatām vidhivaśātprāptena santuṣyatām |
śītoṣṇādi viṣahyatām na tu vṛthā vākyaṁ samuccāryatām
audāsīnyamabhīpsyatām janakṛpānaiṣṭhuryamutsṛjyatām || 4 ||

Através do remédio da nutrição, trate a doença da fome.
Não seja exigente: alimente-se com o que a vida lhe dá.
Seja estoico com os pares de opostos como frio e calor.
Evite palavras desnecessárias. Tome tanto a gentileza
como a dureza com a mesma atitude equânime. || 4 ||

Kṣudvvyādhiśca cikitsyatām pratidinam: *kṣudvvyādhiśca* quer dizer que a fome é como uma doença. *Cikitsyatām* é o remédio que a cura: o alimento adequado, símbolo do conhecimento realizador. *Pratidinam* é diariamente, todos os dias. Nutra diariamente sua mente e seu coração com bom alimento.

Bhikṣauśadham bhujyatām: *bhikṣa* é quando o renunciante vai de casa em casa pedindo alimento. O *bhikṣa*, o alimento, é o remédio, a cura (*cikitsyatām*) para eliminar a doença que é a fome. Esta metáfora fala sobre o alimento como o conhecimento que, nutrindo o coração, elimina a carência e a fome, que simbolizam a ignorância.

“Não seja exigente”: em termos práticos, não gaste muito tempo em elaborar com demasiados detalhes o alimento que seu corpo consume. Você não precisa jejuar ou pular uma refeição por dia, mas pode simplificar e reduzir, se for o caso, o esforço que faz diariamente para alimentar-se, de maneira que tenha mais tempo disponível para si mesmo.

Svādvannam na tu yācyatām: *svādvannam* é a comida que é do agrado da pessoa. Não fique só escolhendo o alimento que seja do agrado do seu paladar. Alimente-se frugalmente, com aquilo que estiver disponível na hora da sua refeição: “alimente-se com o que a vida lhe dá”. Simplificando, não seja um *foodie* compulsivo.

Vidhivaśātprāptena santuṣyatām: esteja feliz com aquilo que vem ao seu prato. Não faça demasiados esforços para contentar o seu paladar. Alimente-se com o intuito de manter o corpo saudável.

Śītoṣṇādi viṣahyatām na tu vṛthā: não fique fugindo dos extremos do frio e o calor. *Śītaḥ* é o frio. *Uṣṇā* é o calor. *Śītoṣṇā*, a dualidade frio-calor, representa todos os

diferentes pares de opostos. Não deixe que as coisas externas definam suas prioridades. *Viśahyatām* quer dizer seja resistente, seja forte perante as adversidades.

Viśahya significa resistência. Assim, evite se deixar levar pelos opostos. Mantenha uma atitude equânime. Não desperdice seu tempo em discussões ou ações inúteis.

Vākyam samuccāryatām: faça o *vāktapas*, o *tapasya* da palavra. Será que fazemos o que precisamos de fato fazer, e conseguimos nos abster daquilo que é irrelevante ou contraproducente? Evite dizer palavras que não sejam essenciais. Não perca tempo com temas fúteis ou fofocas.

Audāsīnyamabhīpsyatām: mantenha a equanimidade como *sādhaka*. Evite os extremos. Evite qualquer forma de radicalismo ou fundamentalismo. Evite se precipitar ao fazer julgamentos. Mantenha as expectativas baixas. Seja compassivo.

Audāsīnya é equanimidade, neutralidade. Esta palavra é sinônima de *upekṣanam* ou *samatvam*. Assim, que você possa manter-se firme na equanimidade e na compaixão. Não desperdice a sua energia criticando os demais.

Janakṛpānaiṣṭhuryamutsrjyatām: não se deixe abalar pelas opiniões dos outros. Valide a si mesmo à Luz do Conhecimento e mais nada. Abandone as eventuais expectativas em relação ao elogio alheio ou à necessidade de ser reconhecido. Você não precisa da validação dos demais: prescindia dela.

Flua nas suas ações de forma simples e discreta. Śaṅkarācārya recomenda-nos, assim, uma maneira compassiva e cuidadosa de lidar com o nosso próprio corpo, com o ambiente em que vivemos e com as pessoas com quem convivemos.

Este *śloka* cobre as três fases do autoconhecimento: *śravaṇam*, *mananan* e *nididhyāsana*, ouvir o ensinamento, questionar o ensinamento e contemplar sobre o ensinamento. *Nididhyāsana* é ouvir as palavras que revelam a visão de si mesmo e depois permanecer em silêncio,



Śloka 5: Prática, Percepção do Real, Karma e Desapego

एकान्ते सुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयतां
पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां जगदिदं तद्वाधितं दृश्यताम्।
प्राक्कर्म प्रविलाप्यतां चित्तिबलान्नाप्युत्तरैः श्लिष्यतां
प्रारब्धं त्विह भुज्यतामथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम् ॥ ५ ॥

ekānte sukhamāsyatām paratare cetah samādhīyatām
pūrṇātmā susamīkṣyatām jagadidaṁ tadvādhitaṁ dṛśyatām |
prākkarma pravilāpyatām cittibalānnāpyuttaraiḥ śliṣyatām
prārabdhaṁ tviha bhujyatāmatha parabrahmātmanā sthīyatām || 5 ||

Fique numa postura confortável, recolhendo a mente do exterior.
Mantenha o foco no Supremo. Medite na Verdade como Ser Pleno.
Perceba claramente a visão Invariável. Elimine o apego ao mundo.
Dissolva o *karma* passado pela correta compreensão do Ilimitado.
Permaneça igualmente incólume aos seus *karmas* futuros.
Frua seus *karmas* presentes. Depois da dissolução do corpo,
que você possa permanecer como Consciência Ilimitada. || 5 ||

Depois de ter dado as recomendações dos primeiros quatro versos, Śaṅkara diz neste último śloka que agora é a hora de praticar: esta é a hora do *nididhyāsana*, quando deixamos tudo de lado e apenas contemplamos o que é, o Ilimitado.

Ekānte sukhamāsyatām: escolha bem o lugar e a postura na qual você vai praticar meditação. *Ekāntaḥ* refere-se a um lugar tranquilo e isolado, mas isso não significa que você precise sair do lugar onde você mora para encontrar esse lugar.

Sukhamāsyatām designa a postura sentada, que deve ser agradável e na qual não deve haver desconforto nem distrações de nenhum tipo. Invoque o meditador em você, à luz da visão não-dual.

Paratare cetah samādhīyatām: recolha a mente e os sentidos de qualquer estímulo externo para poder se focar na Realidade, que é Parabrahman.

Pūrṇātmā susamīkṣyatām: que você tenha uma visão clara de *pūrṇātmā*, o Ilimitado e Pleno que é você. Que haja uma compreensão correta de Brahman e *jīvātma*, do Todo e o indivíduo. Que possamos perceber que não estamos separados do todo, que estamos e estaremos sempre amparados pelo Ilimitado.

Jagadidaṁ tadvādhitaṁ dṛśyatām: que possamos compreender que o mundo manifestado é *mithyā*. Que possamos cultivar a visão não-dual o tempo todo.

Prākkarma pravilāpyatām: que o *sañcita karma*, chamado aqui *prākkarma*, que é o depósito kármico previamente acumulado, seja desintegrado à Luz do Conhecimento.

Citibalānnāpyuttaraiḥ śliṣyatām: que você possa resolver igualmente os *karmas* futuros. *Śliṣyatām:* que você evite gerar novos *karmas* futuros que possam obstaculizar seu caminho.

Prārabdham tviha bhujyatām: que você possa exaurir seu *prārabdha karma*, seu *karma* atual, presente, neste corpo e neste mundo. Não façamos planos mirabolantes em relação ao futuro. Mantenhamos a vida simples. Que possamos permanecer incólumes em relação aos *karmas* que tinha para viver nesta vida.

Atha parabrahmānmanā sthīyatām: depois da desintegração do corpo, no fim desta encarnação, que possamos ficar como o próprio *Īśvara* (o que somos), para o mundo.



ॐ तत् सत् ।।

Se quiser saber mais,
visite o yoga.pro.br



॥ Sādhana Pañcakam ॥

om̐ vedo nityamadhīyatām taduditaṁ karma svanuṣṭhīyatām
teneśasya vidhīyatamapcitiḥ kām̐ye matistya-jyatām |
pāpaughāḥ paridhūyatām bhavasukhe doṣo'nusandhīyatām
ātmeccā vyavasīyatām nijagr̥hāttūrṇaṁ vinirgamyatām || 1 ||

saṅgassatsu vidhīyatām bhagavato bhaktirdṛḍhā'dhīyatām
śāntyādiḥ paricīyatām dṛḍhataṁ karmāśu santyajyatām |
sadvidvānupasṛpyatām pratidinaṁ tatpādukā sevyatām
brahmaikākṣaramarthyatām śrutiśirovākyaṁ samākarṇyatām || 2 ||

vākyaārthaśca vicāryatām śrutiśiraḥ pakṣassamāśrīyatām
dustarkātsuviramyatām śrutimatastarko'nusandhīyatām |
brahmāsmīti vibhāvyatāmaharahargarvaḥ parityajyatām
dehe'hammatirujhyatām budhajanairvādaḥ parityajyatām || 3 ||

kṣudvyaādhiśca cikitsyatām pratidinaṁ bhikṣauṣadhaṁ bhujyatām
svādvannaṁ na tu yācyatām vidhivaśātprāptena santuṣyatām |
śītoṣṇādi viśahyatām na tu vṛthā vākyaṁ samuccāryatām
audāsīnyamabhīpsyatām janakṛpānaiṣṭhuryamutsrjyatām || 4 ||

ekānte sukhamāsyatām paratare cetassamādhīyatām
pūrṇātmā susamīkṣyatām jagadidaṁ tadvādhitaṁ dṛśyatām |
prākkarma pravilāpyatām citibalānnāpyuttaraiḥ śliṣyatām
prārabdhaṁ tviha bhujyatāmatha parabrahmātmanā sthīyatām || 5 ||





॥ Sādhana Pañcakam ॥

Estude sempre os Vedas. Pratique diligentemente o ensinamento.
Dedique as ações a Īśvara e, desta maneira, abandone os desejos.
Mantenha-se firme na consciência de Ātmā, o Ilimitado que você é.
Abandone de vez a identificação com a personalidade limitada. ॥ 1 ॥

Cultive boas companhias e conecte-se com o auspicioso.
Firme-se em valores como o comando sobre a mente.
Abandone seus apegos. Aproxime-se do sábio e sirva-o.
Busque apenas o Ilimitado e ouça as palavras do Śrutiḥ.
Conheça a si mesmo como o Ilimitado Brahman, que é Uno.
Ouça as palavras supremas de sabedoria da boca do mestre. ॥ 2 ॥

Reflita sobre o significado do Śrutiḥ e tome refúgio na visão.
Afastese de argumentos fúteis e perceba a lógica do Śrutiḥ.
Lembre sempre que você é Brahman e abandone o egoísmo.
Elimine a confusão Eu-corpo. Não argumente com os sábios. ॥ 3 ॥

Através do remédio da nutrição, trate a doença da fome.
Não seja exigente: alimente-se com o que a vida lhe dá.
Seja estoico com os pares de opostos como frio e calor.
Evite palavras desnecessárias. Tome tanto a gentileza
como a dureza com a mesma atitude equânime. ॥ 4 ॥

Fique numa postura confortável, recolhendo a mente do exterior.
Mantenha o foco no Supremo. Medite na Verdade como Ser Pleno.
Perceba claramente a visão Invariável. Elimine o apego ao mundo.
Dissolva o *karma* passado pela correta compreensão do Ilimitado.
Permaneça igualmente incólume aos seus *karmas* futuros.
Frua seus *karmas* presentes. Depois da dissolução do corpo,
que você permaneça como Parabrahman, o Ilimitado. ॥ 5 ॥



॥ साधन पञ्चकम् ॥

वेदो नित्यमधीयतां तदुदितं कर्म स्वनुष्ठीयतां
तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्ये मतिस्त्यज्यताम्।
पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयतां
आत्मेच्छा व्यवसीयतां निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम् ॥ १ ॥

सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढाऽऽधीयतां
शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं कर्मांशु सन्त्यज्यताम्।
सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं तत्पादुका सेव्यतां
ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम् ॥ २ ॥

वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयतां
दुस्तर्कात्सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम्।
ब्रह्मास्मीति विभाव्यतामहरहर्गर्वः परित्यज्यतां
देहेऽहंमतिरुड्यतां बुधजनैर्वादः परित्यज्यताम् ॥ ३ ॥

क्षुद्रव्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां
स्वाद्वन्नं न तु याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम्।
शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यतां
औदासीन्यमभीप्स्यतां जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम् ॥ ४ ॥

एकान्ते सुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयतां
पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां जगदिदं तद्वाधितं दृश्यताम्।
प्राक्कर्म प्रविलाप्यतां चित्तिबलान्नाप्युत्तरैः श्लिष्यतां
प्रारब्धं त्विह भुज्यतामथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम् ॥ ५ ॥

