

**Yogavāsiṣṭha - Nirvāṇa-prakaraṇa, Parte Seconda.**  
**Sessantasettesimo Capitolo:**  
**“Elogio della Pratica”**

Editing testo sanscrito, traduzione italiana interlineare e  
note esplicative a cura di Marino Faliero

विद्याधर्युवाच ।

vidyādharyuvāca ।

La Vidyādhariṁ disse:

यावत्तं सर्गमागच्छ प्रसादः क्रियतां मुने ।

आश्चर्येषूपपन्नेषु महान्तो ह्यतिकौतुकाः ॥ १ ॥

yāvat taṁ sargam āgaccha prasādaḥ kriyatāṁ mune ।  
āścaryeṣūpapanneṣu mahānto hy atikautukāḥ ॥ 1 ॥

1) Sia fatta la grazia, O Saggio, affinché tu venga a quel mondo. Per gli uomini grandi, le cose meravigliose che accadono sono di grande curiosità.

तथेत्युक्ते मया सार्धं गन्तुमारब्धमम्बरे ।

वात्यया सौरभेणेव शून्ये शून्येन शून्यया ॥ २ ॥

tathety ukte mayā sārdhaṁ gantum ārabdham ambare ।

vātyayā saurabheṇeva śūnye śūnyena śūnyayā || 2 ||

2) Una volta detto: “Sia così”, ho iniziato a viaggiare con lei nel cielo, come un profumo nel vuoto, nel vuoto, con il vento che è vuoto.

अथाहं दूरमध्वानं शून्यमुल्लङ्घ्य नाभसम् ।

नभःस्थं भूतसंघातं तया सार्धमवाप्तवान् ॥ ३ ॥

athāhaṃ dūram adhvānaṃ śūnyam ullāṅghya  
nābhasam ।

nabhaḥsthaṃ bhūtasamghātaṃ tayā sārddham  
avāptavān || 3 ||

3) Quindi, attraversando un lungo sentiero vuoto nel cielo,  
ho raggiunto con lei un aggregato di esseri nello spazio.

तमुल्लङ्घ्य चिरेणात्र भूतसंचारमम्बरे ।

लोकालोकशिरोव्योम प्राप्तोऽस्मि धवलाम्बुदम् ॥ ४ ॥

tam ullāṅghya cireṇātra bhūtasamcāram ambare ।  
lokālokaśirovyoma prāpto'smi dhavalāmbudam || 4 ||

4) Avendo attraversato anche quello, dopo molto tempo,  
ho raggiunto qui, nell'etere nel quale gli esseri si muovono, lo spazio che sta sulla cima del (Monte)  
Lokāloka, la nuvola bianca.

उत्तरांशेन्दुशुभ्राभ्रपीठान्निर्गत्य तां शिलाम् ।

आनीतोऽस्मि तयोत्तुङ्गां तप्तकाञ्चनकल्पिताम् ॥ ५ ॥

uttarāṁśenduśubhrābhrapīṭhān nirgatya tāṁ śilām ।  
ānīto'smi tayottuṅgāṁ taptakāñcanakalpitām ॥ 5 ॥

5) Essendo stato portato via da un cuscino di nuvole bianco come la luna, situato nella parte settentrionale, sono stato condotto da lei a quella roccia elevata, fatta di oro fuso.

यावत्पश्यामहं शुभ्रां शिलां तां न च तज्जगत् ।

कलधौतमयीमुच्चैरग्निलोकतटीमिव ॥ ६ ॥

yāvat paśyāṁ ahaṁ śubhrāṁ śilāṁ tāṁ na ca taj jagat ।  
kaladhautamayīm uccair agnilokataṭīm iva ॥ 6 ॥

6) Non vidi quel mondo mentre guardavo quella roccia bianca, che sembrava la sponda del mondo del fuoco. Essa era d'oro puro e molto alta.

[La conciliazione tra il colore bianco della roccia e la sua composizione in oro fuso si spiega su due livelli. Nel contesto della filosofia indiana, e in particolare nel Vedānta, il bianco è il colore della purezza assoluta e della coscienza immacolata. La roccia non è un oggetto comune, ma il punto di manifestazione di un intero universo. Descrivendola come bianca, il testo ne sottolinea la natura spirituale. Essa è il substrato puro della Coscienza da cui emerge l'illusione. Il bianco

indica che è priva di contaminazioni dualistiche. L'oro simboleggia ciò che è incorruttibile, prezioso e, soprattutto, estremamente luminoso. L'aggettivo *śubhra* (bianco) in Sanscrito non significa solo "colore bianco", ma anche "brillante", "splendente", "limpido". Una sostanza come l'oro purissimo, elevata e fusa, potrebbe irradiare una luce così intensa e ineffabile da apparire non gialla, ma abbagliante come una luce lunare pura. Sintetizzando il concetto, la roccia è d'oro per indicare la sua natura preziosa e incorruttibile, ma è bianca per esprimere la sua essenza spirituale, pura e la sua straordinaria, abbagliante luminosità. La descrizione combina il valore materiale massimo con la purezza spirituale massima.]

तदा मयोक्ता सा कान्ता क्व भवत्सर्गभूरिति ।

क्व रुद्रार्काग्नितारादि क्व लोकान्तरसप्तकम् ॥ ७ ॥

tadā mayoktā sā kāntā kva bhavatsargabhūr iti ।  
kva rudrārkāgnitārādi kva lokāntarasaptakam ॥ 7 ॥

7) Allora, da me fu detto a quella bella donna: "Dov'è il luogo del tuo mondo? Dove sono Rudra, il Sole, il Fuoco, le Stelle e via di seguito? Dove sono i sette altri mondi?

क्वार्णवाकाशककुभः क्वोन्मज्जननिमज्जने ।

क्व महाम्भोदसंभारः क्व ताराम्बरडम्बरम् ॥ ८ ॥

kvārṇavākāśakakubhaḥ kvonmajjananimajjane ।  
kva mahāmbhodasaṃbhāraḥ kva tārāmbaraḍambaram  
॥ 8 ॥

8) Dove sono gli oceani, lo spazio e le direzioni? Dove sono l'emergere e l'immersersi (nascita e morte)? Dove sono le grandi masse di nubi? Dove sono gli spettacoli del cielo stellato?

क्व शैलशिखरश्रेण्यः क्व महार्णवलेखिकाः ।

क्व द्वीपवल्याः सप्त क्व तप्तकनकावनिः ॥ ९ ॥

kva śailaśikharaśreṇyaḥ kva mahārṇavalekhikāḥ ।  
kva dvīpavalayāḥ sapta kva taptakanakāvaniḥ ॥ 9 ॥

9) Dove sono le catene di cime montuose? Dove sono le demarcazioni del grande oceano? Dove sono i sette anelli di isole? Dove sono le terre d'oro fuso?

क्व कार्यकालकलनाः क्व भूतभुवनभ्रमः ।

क्व विद्याधरगन्धर्वाः क्व नरामरदानवाः ॥ १० ॥

kva kāryakālakalanāḥ kva bhūtabhuvanabhramaḥ ।  
kva vidyādharagandharvāḥ kva narāmaradānavāḥ ॥ 10 ॥

10) Dove sono i calcoli degli effetti e del tempo? Dove è l'illusione degli esseri e dei mondi? Dove sono i Vidyādhara e i Gandharva? Dove sono gli Uomini, gli

Immortali e i Dānava?

कर्षिभूपालमुनयः क नयापनयक्रमः ।

क पञ्चयामयामिन्यः क स्वर्गनरकभ्रमः ॥ ११ ॥

kvaṣṣibhūpālamunayaḥ kva nayāpanayakramaḥ ।  
kva pañcayāmayāminyaḥ kva svarganarakabhramaḥ ॥  
11 ॥

11) Dove sono i Veggenti, i Sovrani e i Saggi? Dove è l'ordine del giusto e dello sbagliato? Dove sono le notti di cinque *yāma*? Dove è l'illusione di paradiso e inferno?

[Il periodo che va dall'alba al tramonto (il giorno) e quello dal tramonto all'alba (la notte) vengono tradizionalmente divisi in *yāma*.]

क पुण्यपापकलना क कलाकालकेलयः ।

क सुरासुरवैराणि क द्वेषस्नेहरीतयः ॥ १२ ॥

kva puṇyapāpakalanā kva kalākālakelayaḥ ।  
kva surāsuravairāṇi kva dveṣasneharītayaḥ ॥ 12 ॥

12) Dove sono i calcoli di merito e peccato? Dove sono i giochi del tempo (*kāla*) con le sue parti (*kalā*)? Dove sono le ostilità tra Dèi e Asura? Dove sono le consuetudini di odio e affetto?"

वदत्येवं मयि वचः सोवाच वरवर्णिनी ।

विस्मयाकुलमालोक्य शिलामलिविलोचना ॥ १३ ॥

vadatya evaṃ mayi vacaḥ sovāca varavarṇinī ।  
vismayākulam ālokyā śilāmalivilocanā ॥ 13 ॥

13) A me che parlavo in questo modo, quella bella donna, con gli occhi come api sulla roccia, rispose, guardandomi pieno di meraviglia.

विद्याधर्युवाच ।

vidyādharyuvāca ।

La Vidyādharī disse:

पश्याम्यखिल नात्मीयमहं सर्वमिहोपले ।

मुकुरप्रतिबिम्बस्थपुरान्यपुरवज्जनम् ॥ १४ ॥

paśyāmy akhila nātmīyam ahaṃ sarvam ihopale ।  
mukurapratibimbasthapurānyapuravaj janam ॥ 14 ॥

14) Io vedo tutto ciò come se non fosse mio, in questa roccia. Vedo gli esseri come una città, diversa da quella abituale, che è riflessa in uno specchio.

नित्यानुभव एवात्र दर्शने कारणं मम ।

तदभावो मुने मन्ये ते कारणमदर्शने ॥ १५ ॥

nityānubhava evātra darśane kāraṇaṃ mama ।  
tadabhāvo mune manye te kāraṇaṃ adarśane ॥ 15 ॥

15) La mia percezione continua è qui la ragione della visione.

La sua assenza, O Saggio, ritengo che sia la ragione della tua mancata visione.

अन्यच्च चिरकालैकद्वैतसंकथयानया ।

शुद्धातिवाहिकैकात्मदेहता विस्मृतावयोः ॥ १६ ॥

anyac ca cirakālaikadvaitasaṃkathayānayā ।  
śuddhātivāhikaikātmadehatā vismṛtāvayoḥ ॥ 16 ॥

16) Inoltre, a causa di questa nostra conversazione, che ha a che fare con il non dualismo di lunga data, la nostra purezza di corpo costituito solo dall'essere sottile è stata dimenticata.

ममातिसुचिराभ्यस्तमपि व्योम लतामिव ।

गतं निजं जगदिदं यतः पश्यामि न स्फुटम् ॥ १७ ॥

mamātisucirābhyastam api vyoma latām iva ।  
gataṃ nijaṃ jagad idaṃ yataḥ paśyāmi na sphuṭam ॥ 17 ॥

17) Anche il mio mondo, seppure praticato per lunghissimo tempo, è scomparso come una liana nel

cielo. Per questo non lo vedo chiaramente.

अभूद्यत्स्वजगत्पूर्वमतिप्रकटमेव मे ।

तत्पश्यामीदमादर्श इव बिम्बितमस्फुटम् ॥ १८ ॥

abhūdyat svajagat pūrvam atiprakāṭam eva me ।  
tat paśyāmīdam ādarśa iva bimbītam asphuṭam ॥ 18 ॥

18) Il mio proprio mondo, che prima era estremamente manifesto, ora lo vedo riflesso in modo non chiaro, come in uno specchio.

चिरव्यर्थोत्थया नाथ संकथाव्यथया मिथः ।

स्वास्थ्यं विस्मृतमात्मीयमवदाततमं ततम् ॥ १९ ॥

ciravyarthotthayā nātha saṁkathāvyathayā mithaḥ ।  
svāस्थ्यam viśmṛtam ātmīyam avadātataṁ tatam ॥ 19 ॥

19) O Maestro, a causa del disagio di questa conversazione, che è sorta inutilmente per tanto tempo tra noi, è stata dimenticata la (nostra) purezza interiore, la più bianca e diffusa.

योऽभ्यासः प्रकचत्यन्तः शुद्धचिन्नभसो रसात् ।

भवेत्तन्मयमेवान्तराबालमिव लक्ष्यते ॥ २० ॥

yo'bhyāsaḥ prakacaty antaḥ śuddhacinnabhaso rasāt ।

bhavet tanmayam evāntarābālam iva lakṣyate || 20 ||

20) La pratica (*abhyāsa*) che risplende all'interno, a causa della potenza del puro spazio della coscienza, fa sì che l'interiorità sia percepita come interamente di quella natura, persino per un bambino.

न सच्छास्त्रेण सा विद्धि न सन्यायेन सा कला ।

अस्ति नास्त्यमितोद्योगाद्यदभ्यासान्न सिद्ध्यति ॥ २१ ॥

na sacchāstreṇa sā viddhi na sannyāyena sā kalā |  
asti nāsty amitodyogād yad abhyāsān na siddhyati || 21 ||

21) Sappi che quell'abilità non viene con le sacre Scritture, nè con la buona logica. Non esiste nulla che, con sforzo illimitato, non sia realizzato tramite la pratica (*abhyāsa*).

स्वजगत्संतताभ्यासवशतो मां कथाभ्रमः ।

नूनमाक्रान्तवानेष द्वयोर्हि बलवाञ्जयी ॥ २२ ॥

svajagatsaṁtatābhyāsavaśato māṁ kathābhramaḥ |  
nūnam ākrāntavān eṣa dvayor hi balavāñ jayī || 22 ||

22) Questa illusione di conversazione mi ha certamente sopraffatto, a causa della forza della pratica continua del mio mondo. Poichè tra due (pratiche), la più forte è vincente.

इष्टवस्त्वर्थिनां तज्ज्ञसूपदिष्टेन कर्मणा ।

पौनः पुन्येन करणान्न इतरत्शरणं मुने ॥ २३ ॥

iṣṭavastvarthināṃ tajjñasūpadiṣṭena karmanā ।  
paunaḥ punyena karaṇān na itarat śaraṇaṃ mune ॥ 23  
॥

23) Per coloro che desiderano un oggetto voluto, non c'è altro rifugio se non il compiere ripetutamente l'azione prescritta dagli esperti in quella materia, O Saggio.

अयमित्थमिहाज्ञानभ्रमः प्रौढोऽहमात्मकः ।

शाम्यति ज्ञानचर्चाभिः पश्याभ्यासविजृम्भितम् ॥ २४ ॥

ayam ittham ihājñānabhramaḥ prauḍho'hamātmakaḥ ।  
śāmyati jñānacarcābhiḥ paśyābhyāsavijṛmbhitam ॥ 24 ॥

24) Questa illusione di ignoranza, che qui è cresciuta, basata sull'ego, si placa tramite le discussioni sulla conoscenza. Guarda la potenza della pratica!

अहं शिष्याबला बाला पश्यामि त्वं न पश्यसि ।

सर्वज्ञोऽपि शिलासर्गं पश्याभ्यासविजृम्भितम् ॥ २५ ॥

ahaṃ śiṣyābalā bālā paśyāmi tvaṃ na paśyasi ।  
sarvajña'o'pi śilāsargaṃ paśyābhyāsavijṛmbhitam ॥ 25 ॥

25) Io, la discepola, debole e bambina, vedo. Tu non vedi,  
pur essendo onnisciente, quel mondo nella roccia.  
Osserva la potenza della pratica!

अज्ञोऽपि तज्ज्ञतामेति शनैः शैलोऽपि चूर्ण्यते ।

बाणोऽप्येति महालक्ष्यं पश्याभ्यासविजृम्भितम् ॥ २६ ॥

ajño'pi taj jñatām eti śanaiḥ śailo'pi cūrṇyate ।  
bāṇo'py eti mahālakṣyaṃ paśyābhyāsavijṛmbhitam ॥ 26 ॥

26) Persino un ignorante può ottenere conoscenza.  
Lentamente, anche la montagna viene frantumata. La  
freccia colpisce l'importante bersaglio. Osserva la  
potenza della pratica!

इत्थं नाम परिप्रौढा मिथ्याज्ञानविषूचिका ।

शाम्यत्येव विचारेण पश्याभ्यासविजृम्भितम् ॥ २७ ॥

itthaṃ nāma pariprauḍhā mithyājñānaviṣūcikā ।  
śāmyaty eva vicāreṇa paśyābhyāsavijṛmbhitam ॥ 27 ॥

27) Allo stesso modo, l'infermità dell'ignoranza illusoria,  
anche se matura, è guarita con la riflessione. Osserva la  
potenza della pratica!

अभ्यासेन कटुद्रव्यं भवत्यभिमतं मुने ।

अन्यस्मै रोचते निम्बः त्वन्यस्मै मधु रोचते ॥ २८ ॥

abhyāsenā kaṭudravyaṃ bhavatyabhimataṃ mune |  
anyasmai rocate nimbaḥ tv anyasmai madhu rocate ||  
28 ||

28) Tramite la pratica, anche una sostanza amara diventa gradita, O Saggio. A uno piace il *nimba*, ad un altro piace il miele.

[Il *nimba* (Neem) è una pianta notoriamente amara, spesso usata in medicina Ayurvedica. La metafora è che attraverso l'abitudine e l'esercizio, ciò che è sgradevole, come la disciplina o l'amara verità del *saṃsāra*, può diventare gradevole o accettabile per il risultato che lo sforzo produce.]

अबन्धुर्बन्धुतामेति नैकट्याभ्यासयोगतः ।

यात्यनभ्यासतो दूरात्स्नेहो बन्धुषु तानवम् ॥ २९ ॥

abandhur bandhutām eti naikaṭyābhyāsayogataḥ |  
yāty anabhyāsato dūrāt sneho bandhuṣu tānavam || 29  
||

29) Chi non è parente, diventa parente attraverso la pratica della vicinanza. Per mancanza di pratica, l'affetto svanisce anche tra i parenti.

आतिवाहिकदेहोऽयं शुद्धचिद्योम केवलम् ।

आधिभौतिकतामेति भावनाभ्यासयोगतः ॥ ३० ॥

ātivāhikadeho'yaṃ śuddhacidvyoma kevalam ।  
ādhibhautikatām eti bhāvanābhyāsayogataḥ ॥ 30 ॥

30) Questo corpo sottile, che è solo il puro spazio della coscienza, diventa un corpo fisico attraverso la pratica dell'ideazione (*bhāvanā*).

आधिभौतिकदेहोऽसौ धारणाभ्यासभावनात् ।

विहंगवत्वमभ्येति पश्याभ्यासविजृम्भितम् ॥ ३१ ॥

ādhibhautikadeho'sau dhāraṇābhyāsabhāvanāt ।  
vihaṅgavat kham abhyeti paśyābhyāsavijṛmbhitam ॥ 31 ॥

31) Questo corpo fisico, grazie all'ideazione e alla pratica di concentrazione (*dhāraṇā*), sale nell'etere come un uccello.

Osserva la potenza della pratica!

पुण्यानि यान्ति वैफल्यं वैफल्यं यान्ति मातरः ।

भाग्यानि यान्ति वैफल्यं न अभ्यासः तु कदाचन ॥ ३२ ॥

puṇyāni yānti vaiphalyaṃ vaiphalyaṃ yānti mātaraḥ ।  
bhāgyāni yānti vaiphalyaṃ na abhyāsaḥ tu kadācana ॥  
32 ॥

32) Le azioni meritorie vanno in fallimento, le madri vanno in fallimento, le fortune vanno in fallimento, ma la pratica mai.

दुःसाध्याः सिद्धिमायान्ति रिपवो यान्ति मित्रताम् ।

विषाण्यमृततां यान्ति संतताभ्यासयोगतः ॥ ३३ ॥

duḥsādhyāḥ siddhim āyānti ripavo yānti mitratām ।  
viṣāṇy amṛtatām yānti saṁtatābhyāsayogataḥ ॥ 33 ॥

33) Le cose difficili da raggiungere ottengono la realizzazione, i nemici diventano amici, i veleni diventano nettare, grazie alla forza della pratica continua.

येनाभ्यासः परित्यक्तः इष्टे वस्तुनि सोऽधमः ।

कदाचिन्न तदाप्नोति वन्ध्या स्वतनयं यथा ॥ ३४ ॥

yenābhyāsaḥ parityaktaḥ iṣṭe vastuni so'dhamāḥ ।  
kadācin na tad āpnoti vandhyā svatanayaṁ yathā ॥ 34 ॥

34) Colui dal quale è completamente abbandonata la pratica, rispetto ad un oggetto desiderato, è un vile. Non lo otterrà mai, come una donna sterile non ottiene il proprio figlio.

यदप्यभिमतं वस्तु स्वभ्यासेन तदर्जनात् ।

तद्युक्तिपूर्वकं त्याज्यमामृत्योर्जीवितं यथा ॥ ३५ ॥

yad apy abhimataṃ vastu svabhyāsenā tadarjanāt ।  
tad yuktipūrvakaṃ tyājyaṃ āmṛtyor jīvitaṃ yathā ॥ 35 ॥

35) Ma anche un oggetto desiderato, sebbene ottenuto con la propria pratica, deve essere abbandonato con i mezzi appropriati, così come la vita è abbandonata (dal saggio) al momento della morte.

इष्टे वस्तुनि न अभ्यासं यः करोति नराधमः ।

सोऽनिष्टेऽनिष्टमाप्नोति नरकान्नरकान्तरम् ॥ ३६ ॥

iṣṭe vastuni na abhyāsaṃ yaḥ karoti narādhamah ।  
so'niṣṭe'niṣṭam āpnoti narakān narakāntaram ॥ 36 ॥

36) L'uomo vile, che non pratica l'oggetto desiderato, ottiene l'indesiderabile nell'indesiderabile.  
(Egli) ottiene dall'inferno un altro inferno.

तरन्ति सरितं स्फीतां संसारासारसेविनः ।

त एव आत्मविचारख्यमभ्यासं न त्यजन्ति ये ॥ ३७ ॥

taranti saritaṃ sphītāṃ saṃsārāsārasevinaḥ ।  
ta eva ātmavicārākhyam abhyāsaṃ na tyajanti ye ॥ 37 ॥

37) Coloro che praticano l'insignificanza del *saṃsāra*, e che non abbandonano la pratica chiamata riflessione sul Sè, solo quelli attraversano il fiume rigoglioso (la Māyā).

अभ्यासभासोऽभिमतं वस्तु प्रकटयन्त्यलम् ।

प्रापयन्ति च निर्विघ्नं घटं दीपप्रभा यथा ॥ ३८ ॥

abhyāśabhāso'bhimataṃ vastu prakāṭayanty alam ।  
prāpayanti ca nirvighnaṃ ghaṭaṃ dīpaprabhā yathā ॥  
38 ॥

38) Le luci della pratica rivelano abbondantemente l'oggetto desiderato e lo fanno raggiungere senza ostacoli, come la luce di una lampada (rivela e fa raggiungere) un vaso.

यथा कल्पद्रुमलताः सच्चिन्तामणयो यथा ।

फलन्ति शरदश्चैतास्तथैव अभ्यासभूमयः ॥ ३९ ॥

yathā kalpadrumalatāḥ saccintāmaṇayo yathā ।  
phalanti śaradaś caitāś tathaiva abhyāśabhūmayāḥ ॥ 39  
॥

39) Come le liane dell'albero Kalpadruma, come le gemme Cintāmaṇi, così queste terre della pratica (*abhyāśabhūmayāḥ*) danno frutto ogni autunno.

[Il verso usa i simboli celesti dell'abbondanza: l'albero Kalpadruma (che esaudisce i desideri) e la gemma Cintāmaṇi (che realizza i pensieri).]

इष्टवस्तु चिराभ्यासभास्वान्भासयति प्रजाः ।

तथेन्द्रियाख्यां देहोर्व्यां रात्रिं पश्यन्ति नो यथा ॥ ४० ॥

iṣṭavastu cirābhyāśabhāsvān bhāsayati prajāḥ ।  
tathendriyākhyāṃ dehorvyāṃ rātriṃ paśyanti no yathā ॥  
40 ॥

40) Il Sole della pratica prolungata sull'oggetto desiderato illumina gli esseri in modo tale che non vedono la notte chiamata 'organi di senso' nella terra del corpo.

सर्वस्य जन्तुजातस्य सर्ववस्त्ववभासने ।

सर्वदैवैक एवोच्चैर्जयत्यभ्यासभास्करः ॥ ४१ ॥

sarvasya jantujātasya sarvavastvavabhāsane ।  
sarvadaivaika evoccair jayaty abhyāśabhāskaraḥ ॥ 41 ॥

41) Per tutti gli esseri viventi, nella manifestazione di tutti gli oggetti, il Sole della pratica vince sempre e da solo, con forza.

चतुर्दशविधायाः तु भूतजातेः न कस्यचित् ।

सिध्यत्यभिमतं वस्तु विना अभ्यासमकृत्रिमम् ॥ ४२ ॥

caturdaśavidhāyāḥ tu bhūtajāteḥ na kasyacit ।  
sidhyaty abhimataṃ vastu vinā abhyāsam akṛtrimam ॥  
42 ॥

42) E non c'è nulla di desiderato che possa essere realizzato da nessuno degli esseri delle quattordici specie di creature senza una pratica genuina.

पौनःपुन्येन करणम् अभ्यास इति कथ्यते ।

पुरुषार्थः स एवैह तेन अस्ति न विना गतिः ॥ ४३ ॥

paunaḥpunyena karaṇam abhyāsa iti kathyate ।  
puruṣārthaḥ sa evaiha tena asti na vinā gatiḥ ॥ 43 ॥

43) Il fare ripetutamente è chiamato pratica. Questo è lo sforzo umano (*puruṣārtha*) qui (in questo mondo). Senza di esso non c'è progresso (*gati*).

दृढाभ्यासाभिधानेन यत्नान्ना स्वकर्मणा ।

निजवेदनजेनैव सिद्धिर्भवति न अन्यथा ॥ ४४ ॥

dr̥ḍhābhyāsābhidhānena yatnanāmnā svakarmanā ।  
nijavedanajenaiva siddhir bhavati na anyathā ॥ 44 ॥

44) La realizzazione avviene solo attraverso la propria azione, chiamata sforzo (*yatna*), che è la ferma pratica, generata dalla propria saggezza, e non altrimenti.

अभ्यासभास्वति तपति अवनौ वने च

वीरस्य सिध्यति न यत् न तदस्ति किञ्चित् ।

अभ्यासतो भुवि भयान्यभयीभवन्ति

सर्वासु पर्वतगुहासु अपि निर्जनासु ॥ ४५ ॥

abhyāsabhāsvati tapati avanau vane ca  
vīrasya sidhyati na yat na tad asti kiṃcit |  
abhyāsato bhuvi bhayāny abhayībhavanti  
sarvāsu parvataguhāsu api nirjanāsu || 45 ||

45) Quando il Sole della pratica risplende sulla terra, nella foresta e nell'acqua, non c'è nulla che l'Eroe non realizzi; grazie alla pratica, i terrori diventano assenze di terrore anche in tutte le grotte di montagna deserte.

इत्य् आर्षे श्रीवासिष्ठमहारामायणे वाल्मीकिये देवदूत्रोक्ते  
मोक्षोपाये

निर्वाणप्रकरणे उत्तरार्धे पाषाणोपाख्याने

अभ्यासप्रशंसा नाम सप्तषष्ठितमः सर्गः ॥ ६७ ॥

ity ārṣe śrīvāsiṣṭhamahārāmāyaṇe vālmīkiye  
devadūtprokte  
mokṣopāye nirvāṇaprakaraṇe uttarārdhe  
pāṣāṇopākhyāne  
abhyāsapraśaṃsā nāma saptaṣaṣṭitamah sargaḥ || 67 ||

Così (si conclude) nell'opera sapienziale, nel venerabile

“Grande Rāmāyaṇa di Vasiṣṭha”, composto da Vālmīki, narrato dal Messaggero degli Dèi nel Mezzo per la Liberazione (*mokṣopāya*), nella sezione Nirvāṇa Prakaraṇa, Parte Ulteriore (*uttarārdhe*), nella Narrazione della Pietra (*pāṣāṇopākhyāne*), il Sessantasettesimo capitolo, chiamato "Elogio della Pratica (*abhyāsa*)".