

# אשטווקרה גיטה



תרגום: דני וולפשטיין

ספר זה ניתן במסורת ה"דאנא", מסורת הנדיבות או נתינה  
באם רצונכם לתמוך בהוצאתו ובהוצאת ספרים נוספים אתם מוזמנים  
לתרום כראות עיניכם באתר שלי

[www.dkedem.com](http://www.dkedem.com)

**או לעשות העברה מהנייד באפליקציית "ביט", לפי מספר נייד 0544333748**

או לשלוח צ'ק על שמי לכתובת  
ת.ד. 70 כליל, ד.ג. אושרת 2523300

מייל: [dannyw.dw@gmail.com](mailto:dannyw.dw@gmail.com)

גרסא 1.1

אפריל 2023

## פתח דבר

האשטווקרה גיטה הינו כתב קודש הודי עתיק, אחד מהכתבים הבסיסיים של תורת האדווייטה ודאנטה, תורת האי שניות. הוא מיוחס לדיאלוג בין החכם אשטווקרה למלך ג'אנאקה, אולם מקובל להניח שזוהי רק תצורה ספרותית. לא ברור בדיוק מתי נכתב, וההערכות נעות בין המאה השניה לפנה"ס למאה ה-14 לספירה. מקובל להניח שנכתב מתישהו אחר חייו של שאנקארה, שחי במאה השמינית. הספר כתוב במתכונת הקלאסית של דיאלוג בין מורה ותלמיד, אשר בו אשטווקרה מוביל בהדרגה אך בבטחה את ג'אנאקה אל האמת המוחלטת, הבסיסית. לקורא לא נותר אלא לעקוב אחר מסע מופלא זה. ולסיום הערה קטנה לגבי השימוש במין זכר בכתיבה. מכיוון שהספר מתאר דיאלוג בין החכם למלך, הרי שנראה לי נכון להשאיר את הכתוב בלשון זכר. ועם זאת, ברור שכל הנאמר כאן נכון לשני המינים, זכר ונקבה, ללא כל הבדל. קריאה מהנה!



# 1. הוראה על מימוש העצמי

## ג'אנאקה אמר:

### 1.1

אדוני,  
איך תושג הידיעה,  
כיצד אגיע להנתקות?  
באיזו דרך אגיע לשחרור?

## אשטווקרה אמר:

### 1.2

כדי להיות חופשי,  
התרחק מחוויות החושים,  
כמו מרעל.  
הפנה את תשומת ליבך  
אל סליחה, כנות, טוב לב,  
חמלה, פשטות ואמת.

### 1.3

אינך אדמה, מים, אש או אוויר,  
וגם אינך החלל הריק.  
שחרור הינו להכיר את עצמך  
כמודעות בלבד,  
הצופה בכל אלו.

### 1.4

שהה במודעות,  
ללא האשליה של העצמי.  
בן רגע תהיה משוחרר ובשלווה.

1.5

אין לך מעמד או חובות.  
הינך בלתי נראה, לא קשור, חסר צורה.  
אתה העד לכל הדברים.  
היה מאושר.

1.6

נכון ולא נכון, הנאה וכאב,  
קיימים רק במחשבה.  
אין הם מעניינך.  
אתה אינך עושה ואינך נהנה.  
אתה חופשי.

1.7

אתה העד היחיד  
של הכל,  
חופשי לעד.  
הכבילה היחידה הינה לא לראות זאת.

1.8

המחשבה: "אני הוא העושה"  
היא כמו הכשת נחש ארסי.  
הידיעה: "איני עושה דבר"  
היא התבונה הנובעת מאמונה.  
היה מאושר.

1.9

שרוף את יער הבורות  
בעזרת האש של התובנה:  
"הנני המודעות האחת".  
היה מאושר.

#### 1.10

אתה הינך המודעות חסרת הגבולות,  
האושר, האושר העילאי, אשר בו  
היקום מופיע כאשליה  
של הנחש בחבל.  
היה מאושר.

#### 1.11

אם תחשוב שאתה כבול, תהיה כבול.  
אם תחשוב שאתה משוחרר, תהיה משוחרר.  
לכן יש אמת באימרה:  
"הינך מה שאתה חושב".

#### 1.12

אתה הינך העצמי, העד הבודד.  
הינך מושלם, נוכח בכל, אחד.  
הינך חופשי, ללא תשוקות, שקט לעד.  
היקום הינו אשליה בתוכך בלבד.

#### 1.13

הרהר בזאת:  
"הנני האחדות בלבד, האחדות עצמה".  
ותר על הרעיון שהינך נפרד, ישות,  
שקיימת בפנים ובחוץ.

#### 1.14

הינך כבול במחשבה:  
"הנני אדם".  
תן לידיעה: "הנני רק המודעות"  
להיות החרב שתשחרר אותך מכבליך.

1.15

הינך עכשיו ולעולם  
חופשי, זוהר, שקוף, שקט.  
תרגול מדיטציה  
שומרת אותך כבול.

1.16

הינך מודעות טהורה,  
המהות של היקום.  
היקום קיים בתוךך.  
אל תהיה צר אופקים.

1.17

הינך לא מותנה, ללא שינוי,  
חסר צורה.  
הינך יציב, לא מובן, שליו.  
היה חסר רצונות,  
הינך המודעות.

1.18

זה אשר הינו בעל צורה אינו אמיתי.  
רק חסר הצורה הוא קבוע.  
כאשר תדע זאת  
לא תשוב אל האשליה.

1.19

כשם שהראי קיים  
בתוך ומחוץ לדמות המשתקפת בו,  
העצמי העליון קיים  
בתוך ומחוץ לגוף.



1.20

כשם שאותו חלל קיים  
בתוך ומחוץ לצנצנת,  
האחדות הנצחית, הנמצאת בכל,  
קיימת כשלמות.

## 2. האושר במימוש עצמי

ג'אנאקה אמר:

### 2.1

הנני כעת ללא רבב ובשלווה.  
מודעות מעבר להכרה.  
עד עתה  
הוטעיתי על ידי האשליה.

### 2.2

רק אני מאיר  
את הגוף הזה  
ואת היקום כולו.  
הנני הכל  
או לא כלום.

### 2.3

רק כאשר תראה שאין יקום או גוף,  
באמצעות החסד יתגלה העצמי האמיתי.

### 2.4

כפי שגלים, קצף ובועות,  
אינם שונים מהמים,  
כך היקום הנובע מהעצמי  
אינו שונה מהעצמי.

### 2.5

הבט בבד מקרוב,  
ותראה רק חוטים.  
הבט בבריאה מקרוב,  
ותראה רק את העצמי.

## 2.6

כשם שהמתיקות הקיימת בסוכר  
קיימת במיץ קנה הסוכר,  
כך האני קיים בכל היקום  
הנוצר ממני.

## 2.7

כאשר איננו רואים את העצמי  
העולם מתממש.  
כאשר נראה את העצמי,  
העולם יעלם.  
החבל עשוי להראות כנחש,  
אך הידיעה תשחרר את האשליה.

## 2.8

אינני דבר מלבד האור.  
היקום מתממש  
כאשר אני מאיר אותו.

## 2.9

אשליית היקום  
מופיעה בתוכי,  
ככסף באם הפנינה,  
כנחש בחבל,  
כמים באופק המדבר.

## 2.10

כפי שכד חוזר להיות חימר,  
הגל חוזר אל הים,  
הצמיד לזהב,  
כך היקום חוזר לתוכי.

## 2.11

אכן הנני נפלא, מעבר להערצה.  
אינני יכול למות.  
גם אם יושמד כל היקום,  
מן האל ועד פיסת העשב האחרונה,  
עדיין אהיה כאן.

## 2.12

אכן הנני נפלא, מעבר להערצה.  
גם בתוך הגוף הנני אחד,  
אינני בא או הולך.  
אני בו זמנית בכל מקום.

## 2.13

אכן הנני נפלא, מעבר להערצה.  
אני נפעם מכוחותי.  
היקום מופיע בתוכי,  
אך איני נוגע בו.

## 2.14

אכן הנני נפלא, מעבר להערצה.  
הנני כל מחשבה או דיבור,  
ואין לי דבר.

## 2.15

במציאות,  
אין ידע, ידוע ויודע.  
הנני העצמי המושלם,  
אשר בו הם מופיעים,  
עקב בורות.

2.16

מקור הסבל הינו כאשר  
אנו מביטים באחד ורואים את הרבים.  
התרופה היחידה הינה להבין  
שמה שנראה אינו קיים.  
אני אחד, מודע, מאושר, ללא רבב.

2.17

הנני המודעות חסרת הגבולות,  
רק בדמיון קיימים בתוכי גבולות.  
אני מהרהר בכך  
ושוהה במוחלט.

2.18

איני חופשי או כבול  
אשליה זו התפוגגה.  
על אף שאני מכיל את הבריאה,  
אין לכך כל משמעות.

2.19

לאחר שנכחתי בודאות,  
שהיקום והגוף הינם ללא צורה או מהות,  
אני מתגלה כמודעות בלבד.  
אין כאן מקום לדמיון.

2.20

הגוף קיים רק בדמיון,  
כמו גן עדן וגיהנום.  
האם עלי להתעסק באלה?  
אני, שהנני מודעות טהורה?

## 2.21

אינני רואה הבדלים או בידול.  
גם ההמונים נראים בעיני  
כמדבר אחיד וחסר צורה.  
במה עלי להאחז?

## 2.22

אינני הגוף.  
והגוף אינו שלי.  
הנני מודעות, לא יצור חי.  
צמאוני לחיים כבל אותי.

## 2.23

באוקיינוס האינסופי של עצמי  
רוחות המחשבה  
מסעירות את אינספור  
גלי העולם.

## 2.24

כאשר הרוח של המחשבה שוכנת  
באוקיינוס האינסופי של העצמי,  
הספינה של האישיות נטרפת,  
ביחד עם היקום אותו היא נושאת.

## 2.25

כמה נפלא!  
באוקיינוס האינסופי של העצמי,  
גלים של יצורים מופיעים, מתנגשים,  
משחקים לזמן מה,  
ונעלמים בהתאם לטבעם.

### 3. המבחן של מימוש עצמי

#### אשטווקרה אמר:

3.1

לאחר שהכרת את עצמך כאחד,  
שליו ועומד לעד,  
מדוע תשאף לעושר?

3.2

כמו שהמחשבה על כסף באם הפנינה  
גורמת לתאוות הבצע לעלות,  
כך הבורות מהעצמי  
גורמת לתשוקה לאשליה.

3.3

לאחר שנכחת שאתה הינו זה  
אשר בו גלי העולם עולים ויורדים,  
מדוע תרדוף אחר דברים.

3.4

לאחר שנכחת שהינך מודעות טהורה,  
בעל יופי בל יתואר,  
כיצד תשאר עבד לתאוות?

3.5

כמה מוזר שהחכם  
שמימש את העצמי שבכל,  
ואת הכל שבעצמי,  
עדיין אומר "זה שלי".

### 3.6

כמה מוזר שזה אשר שוהה במוחלט,  
נחוש להשיג את החופש,  
נשאר פגיע לתאוה,  
ומוחלש על ידי מעשי אהבים.

### 3.7

כמה מוזר  
שזה אשר מכיר בתאוה  
כאויבת של הידיעה,  
שזה אשר הינו חלש וקרוב למוות,  
עדיין נמשך להנאות החושים.

### 3.8

כמה מוזר שזה אשר אינו מחובר  
לדברים של העולם הזה,  
או העולם הבא,  
אשר מבדיל בין החולף לנצחי,  
עדיין חושש משחרור.

### 3.9

אם יזכה בתהילה או בחרפה,  
החכם השליו שוהה בעצמי.  
הוא אינו חש סיפוק או כעס.

### 3.10

הנפש הדגולה מביטה במעשיה  
כאילו היו של אחר.  
כיצד יוכלו שבחים או האשמות  
להטריד אותה.



3.11

בעזרת ראייה צלולה ויציבה  
החכם נוכח שהיקום הינו אשליה,  
כיצד יוכל לחשוש מהמוות?

3.12

למי נוכל להשוות את הנפש הדגולה  
מסופקת בידיעת העצמי,  
אשר נשאת חסרת רצונות  
גם באכזבות.

3.13

מדוע שבעל הנפש היציבה,  
אשר מכיר באפסות  
של כל הדברים,  
יעדיף דבר אחד על משנהו.

3.14

זה אשר אינו כבול,  
לא מופעל על ידי שניות,  
חופשי מתשוקות,  
אינו חש הנאה או צער,  
יקרה אשר יקרה.

#### 4. התפארת של מימוש עצמי

ג'אנאקה אמר:

4.1

זה אשר מכיר את העצמי,  
גם אם ישחק את משחק החיים,  
שונה לחלוטין מהבהמות העמוסות ומבולבלות  
של עולם זה.

4.2

אכן היוגי לא ירגיש התרוממות רוח,  
גם אם ישכון במצב הנעלה  
אליו שואפים אינדרה מלך האלים,  
ושאר האלים האומללים.

4.3

החכם אשר מכיר את זה,  
אינו מונע על ידי טוהר או רוע,  
כפי שהחלל אינו מושפע מהעשן,  
למרות שזה נראה כך.

4.4

מי יוכל למנוע מהנשמה הדגולה,  
אשר מכירה את היקום כעצמי,  
מלחיות את החיים,  
כפי שהם.

4.5

מארבעת סוגי היצורים,  
מברהמה ועד עלה דשא,  
רק החכם יכול לוותר על  
סלידה ותשוקה.

## 4.6

נדיר הוא זה אשר מכיר את עצמו,  
כאחד ללא האחר,  
אדון היקום.  
הוא פועל מתוך ידיעה,  
ולעולם איננו מפחד.

## 5. ארבעה דרכים להתמוססות

### אשטווקרה אמר:

#### 5.1

אתה הינך ללא רבב,  
לא נגוע,  
על מה יש לוותר?  
המחשבה הינה מורכבת - שחרר אותה.  
הכר את השלווה של ההתמוססות.

#### 5.2

היקום נובע מתוכך  
כמו קצף מהים.  
הכר את עצמך כאחד.  
הכנס לשלווה של ההתמוססות.

#### 5.3

כמו נחש המדומיין בחבל  
היקום נראה כאילו הוא קיים  
ביקום חסר הרבב,  
אך אינו.  
כאשר תראה זאת תדע:  
"אין מה שיתמוסס".

#### 5.4

הינך מושלם, לא משתנה,  
בצער ובשמחה,  
תקווה ויאוש,  
חיים ומוות.  
זהו המצב של ההתמוססות.

## 6. הידיעה העילית

### ג'אנאקה אמר:

#### 6.1

אני החלל האינסופי,  
היקום הוא כמו צנצנת.  
אני יודע זאת.  
אין צורך  
ליותר, לקבל או לחדול.

#### 6.2

אני אוקיינוס חסר חופים,  
היקום הוא כמו גל.  
אני יודע זאת.  
אין צורך  
ליותר, לקבל או לחדול.

#### 6.3

אני אם הפנינה.  
היקום הוא האשליה של הכסף.  
אני יודע זאת.  
אין צורך  
ליותר, לקבל או לחדול.

#### 6.4

אני נמצא בכל היצורים.  
כל היצורים נמצאים בתוכי.  
אני יודע זאת.  
אין צורך  
ליותר, לקבל או לחדול.

## 7. הטבע של התממשות עצמית

ג'אנאקה אמר:

7.1

בתוכי, באוקינוס חסר החופים,  
ספינת היקום נסחפת הנה והנה,  
על גבי הרוחות של טבעה.  
איני מושפע מזה.

7.2

בתוכי, באוקינוס חסר החופים,  
גלי היקום עולים ויורדים כרצונם,  
אינני מרוויח או מפסיד מזה.

7.3

בתוכי, באוקינוס חסר החופים,  
מדומיין היקום.  
הנני שליו וחסר צורה.  
בזאת אני שוהה.

7.4

העצמי אינו נמצא בעצמים,  
וגם אין עצמים בעצמי הטהור והאינסופי.  
העצמי הוא רגוע, נקי מהקשרות ותשוקה.  
בזאת אני שוהה.

7.5

אני אך ורק מודעות טהורה.  
העולם הוא הצגה חולפת.  
כיצד יעלו מחשבות על קבלה או דחיה?  
והיכן?

## 8. כבילה ושחרור

### אשטווקרה אמר:

#### 8.1

כאשר התודעה משתוקקת או מתאבלת על דברים,  
מקבלת או דוחה דברים,  
מרוצה או לא מרוצה מדברים,  
זוהי כבילה.

#### 8.2

כאשר התודעה אינה משתוקקת או מתאבלת,  
מקבלת או דוחה,  
מרוצה או לא מרוצה,  
השחרור קרוב.

#### 8.3

כאשר התודעה קשורה לחוויה כלשהי,  
זוהי כבילה.  
כאשר התודעה מנותקת מכל חוויה,  
זהו שחרור.

#### 8.4

כאשר אין אני,  
קיים רק שחרור.  
כאשר האני מופיע,  
מופיעה ביחד איתו הכבילה.  
כאשר נדע זאת, נוכל בלא מאמץ  
להמנע מהאחזות או דחיה.

## 9. הנתקות

### אשטווקרה אמר:

#### 9.1

כוחות מנוגדים,  
חובות שמולאו ולא מולאו,  
מתי זה יסתיים,  
ועבור מי.  
התבונן בזה, היה חסר רצונות,  
שחרר את כל הדברים,  
והפנה עין שוות נפש לעולם.

#### 9.2

נדיר ומבורך הוא זה  
אשר תשוקתו לחיות, להנות ולדעת  
כבתה על יד התבוננות  
בדרכי האדם.

#### 9.3

הכל הוא בר חלוף, ארעי,  
נגוע בשלושת סוגי הסבל,  
כאשר תדע שהכל הוא  
חסר מהות, חולף ובזוי,  
תגיע אל השלווה.

#### 9.4

האם היה זמן או עת  
בו בני אדם חיו ללא ניגודים.  
השאר את הניגודים מאחוריך.  
קבל את מה שבא.  
ותגיע לשלמות.



## 9.5

הנביאים, הקדושים והיוגים  
מסכימים לגבי מעט מאד דברים.  
כאשר תראה זאת,  
איך לא תהיה אדיש לגבי ידע,  
ותגיע לשלווה.

## 9.6

זה אשר דרך שוויון נפש לעולם,  
דרך שלווה והגיון,  
מכיר את טבעו האמיתי ומשתחרר מהאשליה,  
האין הוא מורה אמיתי.

## 9.7

בתוך אינספור הצורות של היקום,  
ראה רק את היסוד הראשוני.  
מיד תשתחרר,  
ותשהה בעצמי.

## 9.8

תשוקה יוצרת את אשליית העולם - השתחרר ממנה.  
התנכר לתשוקות,  
ותתנכר לעולם.  
כעת תוכל לחיות כפי שאתה

## 10. שלוח

### אשטווקרה אמר:

#### 10.1

ותר על התשוקה,  
שהיא האויב.  
ותר על השפע,  
שנובע ממעשים רעים וטובים.  
היה שווה נפש.

#### 10.2

התבונן על חברים, אדמה, עושר,  
בתים, בני זוג, מתנות,  
כל הדברים הטובים לכאורה,  
כהצגה חולפת.  
כחלום שנמשך ימים ספורים.

#### 10.3

כאשר קיימת תשוקה, אשליית העולם קיימת.  
היה יציב בחוסר הקשרות.  
היה חופשי מתשוקה.  
היה מאושר.

#### 10.4

כבילה ותשוקה הם זהים.  
השמד את התשוקה ותהיה משוחרר.  
רק על ידי חוסר הקשרות לעולם בר החלוף  
ניתן להיות באושר שבעצמי.

10.5

אתה אחד,  
המודעות עצמה.  
היקום אינו מודע,  
וגם לא קיים.  
אפילו הבורות איננה ממשית.  
מה עוד יש לדעת.

10.6

היית מחובר לממלכה, בנים, נשים,  
גוף, הנאות.  
החיים שאחרי החיים.  
עתה הם נאבדו לעד.

10.7

שגשוג, הנאה, מעשים טובים.  
די!  
ביער המשמים של אשליית העולם,  
התודעה לעולם לא תמצא מנוחה.

10.8

במשך כמה מחזורי חיים,  
ביצעת עבודה קשה וכואבת,  
עם הגוף, בתודעה, בדיבור?  
הגיע הזמן לחדול.

## 11. חוכמה

### אשטווקרה אמר:

11.1

קיום, אי קיום, שינוי,  
זהו טבע הדברים.  
הכר בזאת,  
ודממה, שלווה ואושר  
יפיעו מעצמם.

11.2

זה אשר יודע בודאות  
"העצמי יוצר את הכל  
וקיים לבדו"  
נהיה שקט, חסר תשוקות, משוחרר.

11.3

זה אשר יודע בודאות  
שמצוקה והצלחה  
באים והולכים בהתאם לצו הגורל  
נהיה מאושר.  
הוא אינו משתוקק או סולד.

11.4

זה אשר יודע בודאות  
שלידה ומוות, שמחה וצער,  
באים והולכים בהתאם לצו הגורל  
רואה שאין מה להשיג.  
הוא עוסק באי עשיה  
ואינו נקשר.

11.5

זה אשר מבין שהסבל  
נובע רק מדאגה ומחשבות  
נהיה חופשי, מאושר, שליו, חסר תשוקות.

11.6

"איני הגוף, והגוף אינו שלי,  
אני המודעות עצמה".  
למי שהבין זאת בודאות  
אין זכרון של דברים  
שנעשו או לא נעשו.  
רק המוחלט קיים.

11.7

"מברהמה ועד עלה הדשא האחרון,  
רק אני קיים".  
מי שנכח בזה בודאות  
נהיה טהור, שליו, ללא עימותים.  
להישגים אין כל משמעות.

11.8

זה אשר יודע בודאות  
שיקום מופלא ורב גוני זה  
אינו קיים,  
נהיה המודעות חסרת התשוקות  
ושוהה בשלווה בדממה של הריק.

## 12. שהות בעצמי

ג'אנאקה אמר:

12.1

ראשית סלדתי מעשיה,  
לאחר מכן מדיבור מיותר,  
ואז מהמחשבה עצמה,  
וכך הגעתי לכאן.

12.2

לא קולות ולא חוויות חושים אחרות  
מושכים את תשומת ליבי.  
גם העצמי אינו מורגש.  
התודעה חופשיה, לא מופרעת, מחודדת.  
וכאן אני נמצא.

12.3

נדרש מאמץ  
לרכז תודעה מוסחת,  
עטויה באשליה.  
ביודעי זאת, אני נשאר כאן.

12.4

אין מה לדחות, אין מה לקבל.  
ללא שמחה, ללא צער.  
אלוהי, אני כאן.

12.5

ארבעת שלבי החיים,  
חיים ללא שלבים,  
ויתור, מושאי התודעה,  
אינם אלא הסחות דעת.  
אני לעד כאן.

12.6

עשיה ואי עשיה,  
שניהם נובעים מבורות.  
אני יודע זאת.  
ונמצא כאן.

12.7

מחשבות על מה שלא ניתן לחשוב עליו,  
בהכרח יוצרות חשיבה.  
אני בוחר בחוסר מחשבה  
ונשאר כאן.

12.8

מבורך הוא זה שמשיג זאת  
על ידי מאמץ.  
מבורך הוא זה  
אשר הינו כך מטבעו.

## 13. אושר

### ג'אנאקה אמר:

#### 13.1

המצב השליו של שקט פנימי  
הינו נדיר,  
גם בין אלו שיש להם רק אזור חלציים.  
לכן איני דוחה או מקבל  
והנני מאושר.

#### 13.2

הגוף מאומץ מתרגול.  
הלשון מתעייפת מהכתבים.  
התודעה מתקחה ממדיטציה.  
משוחרר מכל אלו,  
אני חי כפי שהנני.

#### 13.3

בהביני שדבר אינו נעשה,  
אני מבצע את זה אשר מגיע  
ואני מאושר.

#### 13.4

יוגים אשר טוענים  
לעשיה או אי עשיה,  
עדיין קשורים לגוף.  
איני מתכחש או מתחבר לכל זה  
ואני מאושר.



13.5

אין לי מה להרוויח או להפסיד  
מעמידה, הליכה או ישיבה.  
לכן כאשר אני עומד, הולך או יושב  
אני מאושר.

13.6

איני מפסיד עקב שינה  
או משיג על ידי מאמץ.  
איני חושב במושגים של  
רווח או הפסד  
ואני מאושר.

## 14. שלוה

### ג'אנאקה אמר:

#### 14.1

למרות שלאחרים יראה כישן,  
זה אשר עניינו בעולם הסתיים,  
אשר תודעתו התרוקנה,  
אשר מחשבות עולות בו רק במקרה,  
הוא למעשה ער.

#### 14.2

כאשר התשוקה התמוססה,  
כיצד יכולים עושר, חברים,  
או פיתויי החושים למשוך אותי.  
איזה ערך יש לכתבים, ולידע.

#### 14.3

מימשתי את העצמי העליון, העד, האחד.  
אני אדיש לכבילה או לחופש.  
אין בי צורך בשחרור.

#### 14.4

המצב הפנימי של זה  
אשר חופשי מספקות,  
אך נע בין יצירי הדמיון,  
יכול להיות ידוע  
רק לאחד כמותו.

## 15. ידיעת העצמי

### אשטווקרה אמר:

15.1

אדם בעל אינטואיציה פתוחה  
עשוי להתחבר לעצמי  
לאחר שישמע הוראה מקרית,  
בעוד אדם בעל מחשבה עמוסה  
יחקור מבולבל במשך כל חייו.

15.2

הנתקות ממושאי החושים  
הינו שחרור,  
משיכה אל מושאי החושים  
הינו כבילה.  
זוהי האמת.  
עכשיו עשה כרצונך.

15.3

ידיעת אמת זו, הופכת את  
האדם הרהוט, החכם והפעיל  
לדומם, ריק ואדיש.  
לכן אלו הנמשכים אל הנאות העולם  
נרתעים ממנה.

15.4

אינך הגוף.  
אין לך גוף.  
אינך פועל או נהנה.  
הינך המודעות בלבד, העד הנצחי.  
אתה חופשי, ללא צרכים.  
תחיה באושר.

15.5

הקשרות ורתיעה הינן תכונות של התודעה.  
אינך התודעה.  
הינך המודעות עצמה,  
לא משתנה, לא מחולקת, חופשית.  
לך בשמחה.

15.6

ממש את העצמי בכל,  
ואת הכל בעצמי.  
היה חופשי מזהות עצמית  
ותחושת האני.  
היה מאושר.

15.7

אתה הוא המודעות  
שבה היקום מופיע  
כמו גלים באוקינוס.  
הבן שזה מה שאתה  
והיה חופשי מדאגות.

15.8

האמן, בני, האמן.  
הינך המודעות בלבד,  
העצמי, האחד.  
הינך אדון העולם.

15.9

הגוף החומרי.  
בא, משתנה והולך.  
העצמי אינו בא או הולך,  
אלא נשאר.  
מדוע להתאבל על הגוף.

15.10

אם הגוף ישרוד  
עד קץ הזמנים,  
או יכלה ברגע זה,  
האם יש בזה  
רווח או הפסד עבורך,  
אתה שהוא המודעות הטהורה.

15.11

הרשה לגלי היקום  
לעלות ולרדת כרצונם,  
בתוכך, האוקינוס הגדול.  
אין בזה רווח או הפסד עבורך.

15.12

אתה הינך מודעות טהורה.  
העולם אינו נפרד ממך.  
מי הוא זה שחושב  
שהוא יכול לקבל או לדחות זאת?  
היכן הוא?

15.13

אתה הינך אחדות,  
מודעות שקטה, טהורה,  
איך יוכלו להופיע בך  
לידה, פעולה או אישיות נפרדת?

15.14

כל מה שתחווה  
הוא אתה, ורק אתה.  
כיצד יוכלו צמידים, ושאר תכשיטים,  
להיות שונים  
מהזהב ממנו הם עשויים?

15.15

השאר מאחוריך הבחנות כגון  
"אני הוא זה, העצמי" או  
"אינני זה".  
התייחס לכל כאל העצמי.  
היה חסר תשוקות.  
היה מאושר.

15.16

רק הבורות שלך יוצרת את היקום.  
למעשה רק אתה קיים.  
אין ישות או אל מלבדך.

15.17

מי שידע בודאות שהיקום הוא אשליה,  
נהיה חסר תשוקות, מודעות טהורה, בשלווה  
כאילו דבר לא קיים.

15.18

באוקינוס הקיום ישנו רק דבר אחד,  
מאז ולעולם.  
אינך כבול או משוחרר.  
תחיה מסופק והיה מאושר.

15.19

הינך מודעות טהורה.  
אל תעורר את התודעה  
עם "כן" או "לא".  
היה שקט  
ושכון בשמחה בעצמי,  
בתמצית של האושר העילאי.

15.20

ותר לחלוטין על כל מחשבה.  
שחרר לחלוטין את מה שבתודעה או בלב,  
אתה הוא העצמי, חופשי לעד.  
מה יועילו לך המחשבות?

## 16. הוראות מיוחדות

### אשטווקרה אמר:

16.1

אתה יכול לצטט ולדון בכתבים  
ככל שתרצה,  
אבל עד שלא תזנח את הכל  
לעולם לא תדע את האמת.

16.2

אתה יכול להנות ולעבוד ולהגות  
לעסוק במדיטציה,  
אבל עדיין תשתוקק לזה  
שהוא מעבר לכל חוויה,  
שבו כל התשוקות מסתיימות,  
שהוא מעל לכל מטרה.

16.3

כולם אומללים מכיוון  
שהם במאמץ תמידי להשיג דבר מה.  
אבל אף אחד לא מבין זאת.  
תבונה בשלה נהיית חופשית  
כאשר היא שומעת תובנה זאת.

16.4

הבטלן האומן,  
אשר עברו אפילו  
מצמוץ הוא מאמץ,  
הינו מאושר.  
אבל הוא היחידי.



16.5

כאשר התודעה חופשיה מניגודים כגון  
"את זה עשיתי" ו"את זה לא עשיתי",  
אתה נהיה אדיש  
להצטיינות, עושר, הנאה ושחרור.

16.6

זה אשר מתעב את מושאי החושים,  
נמנע מהם.  
זה אשר משתוקק אליהם,  
נהיה שבוי.  
זה אשר אינו מתעב או משתוקק,  
אינו נגוע בהקשרות או חוסר הקשרות.  
כל עוד קיימת תשוקה,  
שהיא העדר הבחנה,  
יהיו דחיה ומשיכה.  
זהו מקור העולם.

16.7

התענגות יוצרת התקשרות,  
רתיעה יוצרת המנעות.  
החכם, כמו ילד, חופשי משניהם,  
וכך חי לו כילד.

16.8

זה אשר קשור לעולם  
חושב שויתור ישחרר אותו מצער.  
זה אשר אינו קשור הוא חופשי  
ואינו אומלל אפילו בתוך העולם.

16.9

זה אשר טוען לשחרור של עצמו,  
להישג כאדם,  
אינו מואר או משחר.  
הוא עדיין נמצא בסבל.

16.10

גם אם שיווה, וישנו, או ברהמה ילוד הלוטוס  
בעצמם ילמדו אותך,  
עד שלא תשכח את הכל,  
לעולם לא תכיר את העצמי.

## 17. בעל הידיעה האמיתי

### אשטווקרה אמר:

#### 17.1

זה אשר הכיר את החוכמה,  
וקטף את פירות היוגה,  
הינו מרוצה, משוחרר מהקשרויות,  
ושמח בבדידותו.

#### 17.2

זה אשר יודע את האמת  
לעולם אינו אומלל בעולם,  
מכיוון שכל היקום  
מלא אך בו.

#### 17.3

כשם שעלי עץ הנים  
אינם משביעים את הפיל,  
אשר נהנה מעלי הלבונה,  
כך תוצרי החושים אינם מספקים את זה  
אשר נהנה מהעצמי.

#### 17.4

נדיר בעולמנו הוא זה  
אשר אינו מתענג על הנאות שהיו,  
או משתוקק להנאות עתידיות.

#### 17.5

אלו אשר משתוקקים להנאה,  
ואלו אשר משתוקקים לשחרור,  
שניהם נפוצים בעולם.  
נדירה היא הנפש שאינה משתוקקת  
להנאה או שחרור.

## 17.6

נדיר הוא האדם  
אשר אינו חושק או דוחה  
את הדת, עושר, הנאות,  
חיים או מוות.

## 17.7

האדם החופשי אינו משתוקק  
לכלות היקום  
או לזה שימשיך להתקיים,  
הוא חי באושר, יבוא אשר יבוא.  
הוא אכן מבורך.

## 17.8

ביודעו את העצמי,  
תודעתו ריקה ושלווה,  
החכם חי מאושר,  
רואה, שומע, נוגע,  
מריח, אוכל.

## 17.9

אין הקשרות או חוסר הקשרות  
בזה אשר יבש בו אוקינוס העולם.  
מבטו ריק,  
חושיו שוקטים.  
למעשיו אין כל תכלית.

## 17.10

החכם אינו ער או ישן.  
הוא אינו פוקח או עוצם את עיניו.  
לכן, עבור הנפש המשוחררת,  
בכל מקום קיים רק זה.

17.11

הנפש המשוחררת שוהה  
בעצמי בלבד  
והינה בעלת לב טהור.  
היא חיה תמיד ובכל מקום,  
חופשית מתשוקות.

17.12

תוך כדי ראייה, שמיעה, מגע,  
הרחה, אכילה, דיבור, הליכה,  
הנפש הדגולה אינה נמצאת  
במאמץ, או בחוסר מאמץ.  
היא אכן משוחררת.

17.13

הנפש המשוחררת איננה  
מאשימה או משבחת,  
נותנת או לוקחת,  
שמחה או כועסת.  
היא בכל מקום,  
ללא הקשרות  
וחופשיה.

17.14

הנפש הדגולה נשארת  
שקולה ולא מוטרדת  
בנוכחות אשה מלאת תשוקה,  
או בהבחינה במותה המתקרב.  
היא אכן חופשיה.

17.15

החכם אינו מבדיל  
בין הנאה וכאב,  
גבר ואישה,  
כשלוך והצלחה.  
הכל נראה אותו הדבר.

17.16

בחכם אין אלימות או רחמים,  
יהירות או צניעות,  
דאגות או פליאה.  
חיי הגשמיים כלו.  
הוא התעלה מעל דמותו כאדם.

17.17

האדם המשוחרר  
אינו נמנע מחוויות  
או משתוקק להן.  
הוא נהנה ממה שמגיע,  
וממה שלא.

17.18

החכם אינו מוטרד עקב מצבים  
של דממה ומחשבה.  
תודעתו ריקה.  
ביתו הוא המוחלט.

17.19

למרות שהוא עשוי לבצע פעולות,  
החכם אינו פועל.  
התשוקות כלו,  
חופשי ממחשבות על "אני" ו"שלי",  
הוא יודע בודאות מוחלטת  
שמאום אינו קיים.

17.20

החכם הוא חופשי.  
תודעתו הריקה אינה יוצרת  
אשליות, חלומות, עמימות.  
אי אפשר לתאר מצב זה.

## 18. שלוה

### אשטווקרה אמר:

18.1

שבח את זה שהוא  
האושר העילאי עצמו,  
שהוא מטבעו דממה ואור,  
ואשר מתוך ידיעתו  
מגלה את העולם כחלום.

18.2

ניתן להנות משפע התענוגות של העולם,  
אך לעולם לא תהיה מאושר  
עד שתוותר עליהם.

18.3

איך יוכל זה אשר לב ליבו  
נחרך בשמש של צער  
המגיע מחובה  
להיות מאושר,  
בלא שישטף בגשם  
של נקטר השקט?

18.4

היקום הוא אך מחשבה במודעות.  
במציאות אין מאום.  
מי שנוכח בטבע האמיתי  
של קיום ואי קיום  
לעולם לא חדל להתקיים.



18.5

העצמי שהוא מוחלט, חסר מאמץ,  
חסר זמן, ללא רבב,  
הוא חסר גבולות,  
ללא מרחק ממך.  
אתה לעולם זה.

18.6

כאשר מכירים את העצמי,  
האשליות נעלמות,  
המסך נופל  
וניתן לראות בבהירות.  
כל צער מיד נעלם

18.7

כאשר הוא רואה שהכל הוא דמיון,  
כאשר הוא יודע שהעצמי הוא חופשי לעד,  
החכם חי כמו ילד.

18.8

כאשר הוא מכיר את עצמו כמוחלט,  
כאשר הוא יודע שקיום ואי קיום  
הם רק דמיון,  
מה יש לחסר התשוקות  
ללמוד, לומר או לעשות.

18.9

כאשר הוא יודע בודאות  
שהכל הוא העצמי,  
לחכם אין אפילו  
זכר למחשבות כגון  
"אני זה" או "אינני זה".

18.10

היוגי שמוצא את הדממה  
אינו מוסח או ממוקד.  
הוא אינו יודע הנאה או כאב.  
הבורות מגורשת,  
והוא חופשי מידיעה.

18.11

גן עדן או דלות,  
רווח או הפסד,  
חברה או בדידות,  
ליוגי החופשי מהתניות  
אין כל הבדל.

18.12

חובות דתיות,  
הנאות החושים,  
שגשוג חומרי,  
הבדלה בין זה לאחר,  
אין שום משמעות  
ליוגי החופשי מניגודים  
כגון "את זה אני עושה" או  
"את זה איני עושה".

18.13

ליוגי המשוחרר בחייו  
אין חובות בעולם הזה,  
או הקשרויות בליבו.  
חייו מתקדמים בלעדיו.

18.14

לנפש הדגולה,  
השוכנת מעבר לתשוקות,  
היכן היא האשליה?  
היכן הוא היקום?  
היכן היא התבוננות על זה?  
היכן אפילו שחרור מכל אלו?

18.15

זה אשר רואה את העולם  
עשוי לנסות להתכחש לו.  
אך מה יכול לעשות חסר התשוקות.  
הוא רואה שאין מה לראות.

18.16

זה אשר ראה את ברהמה העילאי  
חושב "אני הוא ברהמה".  
אבל זה אשר התעלה מעבר לכל מחשבה,  
מה יוכל לחשוב?  
הוא יודע רק את העצמי.

18.17

זה אשר ראה את הסחות הדעת של עצמו  
משיג שליטה עצמית.  
אך הנפש הדגולה אינה מוסחת.  
אין לה מה להשיג.  
אין לה מה לעשות.

18.18

החכם עשוי לחיות כאדם פשוט,  
אך הוא אינו כזה.  
הוא רואה שאינו ממוקד או מוסח,  
ואינו רואה פגם בעצמו.

18.19

זה אשר מעבר לקיום ואי קיום,  
אשר הוא חכם, מרוצה, חופשי מתשוקות,  
אינו עושה דבר,  
למרות שהעולם עשוי לראות אותו בתנועה.

18.20

החכם אינו מוטרד  
מעשיה או אי עשיה.  
הוא חי בשמחה  
עושה את אשר הוא עושה.

18.21

כמו עלה נישא ברוח,  
האדם המשוחרר אינו קשור לחיים,  
חסר תשוקות, עצמאי, חופשי.

18.22

לזה אשר התעלה מעל העולם  
אין שמחה או צער.  
עם תודעה שקטה,  
הוא חי ללא גוף.

18.23

זה אשר מכיר את העצמי,  
אשר תודעתו שקטה וללא רבב,  
אינו שואף לוותר על דבר,  
ואינו חסר דבר.

18.24

החכם אשר תודעתו במצב טבעי  
של ריקנות,  
אינו מודע לכבוד או חוסר כבוד.  
הוא עושה את מה שיש לעשות.

18.25

זה אשר פועל מתוך הידיעה  
"זה נעשה על ידי הגוף,  
ולא על ידי האני, העצמי הטהור",  
אכן אינו עושה דבר,  
ולא משנה כמה פעולות נעשות.

18.26

החכם המשוחרר פועל  
בלא לטעון שהוא מבצע את הפעולה,  
אך הוא אינו שוטה.  
הוא מבורך ושמח  
גם בתוך אשליית העולם.

18.27

כאשר הוא שבע  
מהמאמץ הלא נגמר של התודעה,  
החכם מגיע למנוחה.  
הוא אינו חושב, יודע,  
שומע או רואה.

18.28

מעבר לשקט,  
מעבר להסחת הדעת,  
הנפש הדגולה אינה חושבת  
על שחרור או כבילה.  
לאחר שנכח שהיקום הוא ריק,  
למרות שהוא נראה כקיים,  
הוא הינו האלוהי.

18.29

זה אשר מאמין שהוא ישות  
פועל ללא הפוגה,  
גם כאשר הגוף במנוחה.  
החכם יודע שאינו ישות,  
ולכן אינו עושה דבר,  
גם כשהגוף בתנועה.

18.30

תודעתו של האדם המשוחרר  
אינה מוטרדת או מאושרת.  
היא חסרת פעולה, חסרת תנועה,  
חסרת תשוקות וחופשיה מספקות.

18.31

האדם המשוחרר אינו משקיע מאמץ  
בהתבוננות או פעולה.  
פעולה והתבוננות קורים מעצמם.

18.32

בשומעו את האמת העליונה  
האדם הבור מבולבל.  
האדם החכם בשומעו את האמת  
נסוג פנימה  
ונראה כמו בור.

18.33

הנבערים מתרגלים  
מדיטציה וחוסר מחשבה.  
החכמים, כמו אנשים בשינה עמוקה  
אינם עושים דבר.

18.34

האדם הבור אינו מוצא שלוה  
בעשיה, או בחוסר עשיה.  
האדם החכם מגיע לדממה  
מתוך ידיעת האמת.

18.35

למרות שהאנשים מטבעם הם העצמי בלבד,  
תבונה טהורה, אהבה ושלמות,  
למרות שהם מתעלים מעבר ליקום,  
והם הצלילות עצמה,  
אנשי העולם לא רואים זאת  
דרך התבוננות ותרגולים.

18.36

האדם הבור לעולם לא ישתחרר  
על ידי תרגולים חוזרים ונשנים.  
מבורך הוא זה אשר  
דרך הבנה פשוטה  
נכנס לשחרור הנצחי.

18.37

מכיוון שהוא שואף להיות האלוהים,  
האדם הנבער לעולם לא ימצא אותו.  
החכם הינו האלוהים.  
מכיוון שהוא חופשי מהשתוקקות  
ואינו יודע דבר.  
חסר יכולת לעמוד ביציבות  
ולהוט לישועה,  
הבור מנציח את אשליית העולם.  
בראותו שהעולם הוא  
מקור כל צער,  
החכם מנתק אותו מהשורש.

18.38

השוטה חושב ששלוה תגיע  
על ידי שליטה בתודעה.  
הוא לעולם לא ישיג זאת.  
החכם יודע את האמת,  
והינו הדממה עצמה.

18.39

איך יוכל זה אשר חושב שידע  
הינו של דברים ורעיונות,  
להגיע לידיעה עצמית.  
החכם אינו רואה דברים נפרדים,  
אלא רק את העצמי הנצחי.

18.40

השוטה מנסה לשלוט בתודעה  
בעזרת התודעה,  
איזו שטות.  
החכם רואה רק את העצמי.  
אין תודעה לשלוט בה.



18.41

יש המאמינים בקיום.  
אחרים מאמינים שדבר אינו קיים.  
נדיר הוא זה,  
שאינו מאמין בדבר,  
ולעולם אינו מבולבל.

18.42

מלומדים עשויים לדעת  
שהעצמי הוא אחד ללא האחר.  
אבל מכיוון שהם שקועים באשליה  
הם לעולם לא ימצאו אותו,  
וחיים באומללות.  
אך התודעה של האדם המשוחרר  
אינה נתפשת בדבר  
וחופשיה מהשתוקקות.

18.43

חוויות החושים הם כמו נמרים.  
אנשים בעלי מורא  
נבהלים מפניהם,  
מחפשים מפלט במערות,  
ומנסים לתרגל שליטה ומדיטציה.

18.44

חוויות החושים הם כמו פילים,  
אשר בפוגשם אדם חסר תשוקות  
רואים אותו כאריה.  
הם מייד מסתובבים ובורחים,  
או אם אינם לו מסוגלים להמלט,  
נשארים בכדי להתחנף ולשרת אותו.

18.45

האדם נטול הספקות,  
אשר מכיר רק את העצמי,  
אינו צריך תרגול או שחרור.  
בעוד רואה, שומע, נוגע,  
מריח, אוכל,  
הוא חי כמו שהוא, בשמחה.

18.46

זה אשר תודעתו נהיית טהורה  
משמיעת האמת,  
אינו מרגיש צורך לעשות,  
או לא לעשות,  
או אפילו להיות אדיש למעשיו.

18.47

החכם מבצע את מה שנראה כמעשים,  
בלא לחשוב על טוב או רע.  
מעשיו הם כמו של ילד קטן.  
אשר אינם תלויים בדבר.  
כאשר לא תלויים בדבר, משיגים את העילאי.  
כאשר לא תלויים בדבר,  
חולפים דרך שלוה,  
אל העצמי האחד.

18.48

כאשר מבינים שאיננו השחקן,  
או הצופה,  
סערת התודעה מסתיימת.

18.49

פעולות החכם,  
חופשיות מהעמדת פנים ומניע,  
זוהרות כמו אור בהיר.  
אין זה כך עם המחפש בעל האשליות,  
שמציג ארשת שלווה,  
בעודו נשאר קשור בחוזקה.

18.50

ללא גבולות, לא כבול,  
משוחרר מהשלכות התודעה,  
החכמים חופשיים לשחק ולהנות,  
או לסגת אל המערות בהרים.

18.51

גם כאשר הוא מכבד מלומד רוחני,  
אל או מקדש,  
כאשר הוא רואה אשה נחשקת, מלך,  
או חבר אהוב,  
ליבו של החכם אינו זע.

18.52

גם אם משרתיו, בניו, נשותיו,  
בנותיו, נכדיו וכל קרוביו  
של היוגי ילעגו ויבזו לו,  
אין הוא מוטרד.

18.53

למרות שהוא מרוצה,  
אין הוא מתענג.  
למרות הכאב,  
אין הוא סובל.  
מצב מופלא זה מובן  
רק לאלו שהם כמותו.

18.54

האמונה בחובה  
יוצרת עולם יחסי  
כדי שיפעל.  
החכם יודע  
שהוא חסר צורה, נצחי,  
נמצא בכל, ללא רבב,  
וכך מתעלה מעל  
חובות ועולם.

18.55

גם כאשר אינו עושה דבר,  
האדם המשמים חרד ומודאג.  
גם כאשר הוא נמצא בפעולה אדירה  
החכם נשאר בלא תנועה.

18.56

גם בחיי המעשה,  
החכם נשאר שמח.  
שמח לשבת,  
שמח לישון,  
שמח לנוע,  
שמח לדבר,  
שמח לאכול.

18.57

מכיוון שהוא מכיר את העצמי,  
החכם אינו מוטרד מחיי המעשה.  
הוא עמוק ושקט, כמו אגם ענק,  
אין הוא כמו האנשים הרגילים,  
צרותיו נעלמו.

18.58

לאדם ההוזה,  
גם מנוחה היא פעולה.  
עבור החכם,  
גם פעולה נושאת  
את פירות הדומיה.

18.59

האדם הטועה,  
לעיתים קרובות מתנגד  
לדברים בחייו.  
לזה אשר אינו מתייחס לגוף,  
אין משמעות להקשרות ולהתנגדות.

18.60

המודעות המוטעית נתפסת  
למחשבה וחוסר מחשבה.  
למרות שתודעת החכם  
עשויה לפגוש במחשבות,  
אין הוא מודע לכך.

18.61

החכם אינו נוכח בדבר מתבצע,  
גם כאשר זה נעשה במו ידיו.  
כמו פעוט, הוא טהור  
ופועל ללא סיבה.

18.62

מבורך הוא זה שמכיר את העצמי.  
למרות שהוא רואה, שומע, נוגע,  
מריח, אוכל,  
הוא אינו משתוקק או משתנה.

18.63

לזה אשר הוא ריק ולא משתנה,  
היכן העולם ואשליותיו?  
היכן הסוף?  
היכן זה יתכן?

18.64

אדיר הוא זה אשר,  
חופשי מתשוקות,  
מגלם את האושר העילאי עצמו.  
הוא נספג אל תוך העצמי.

18.65

בקצרה, הנפש הדגולה,  
אשר הבינה את האמת,  
חופשיה מתשוקות, הנאות ושחרור.  
בכל הזמן והמרחב,  
אין לה הקשרות לדבר.

18.66

מה נותר לאחד אשר הוא  
המודעות עצמה,  
אשר נוכח בחוסר הממשות  
של עולם התופעות  
אשר נוצר על ידי המחשבה על שם.

18.67

שלווה הינה טבעית עבור זה  
אשר יודע בודאות  
שדבר אינו קיים,  
אשר נוכח שמראות  
הן רק אשליה,  
לזה שעבורו הבלתי ניתן לביטוי  
ברור מאליו.

18.68.

כללי התנהגות, הפרדות,  
ויתור, סגפנות,  
מה הם כל אלה  
עבור זה אשר רואה  
את חוסר הממשות של הדברים,  
שהוא אור המודעות.

18.69

כיצד יוכלו להיות  
שמחה או צער,  
כבילה או שחרור,  
לזה אשר רואה את  
חוסר הקיום,  
ומאיר את האינסוף.

18.70

עד שמגיע מימוש עצמי,  
האשליה שולטת.  
החכם חי ללא מחשבות  
של "אני" או "עצמי".  
חיבורו לאשליה נגדע.

18.71

מהו ידע?  
מהו היקום?  
מהן מחשבות כגון  
"אני הגוף" או "הגוף הוא אני"?  
החכם אינו נכחד, וחסר צער.  
הוא העצמי בלבד.

18.72

כאשר האדם החלש מוותר על מדיטציה  
הוא נופל קורבן לתשוקותיו וגחמותיו.

18.73

גם כאשר ישמע את האמת  
האדם הבור,  
ממשיך לאחוז באשליה.  
למרות שדרך מאמץ והדחקה  
הוא עשוי להראות שליו כלפי חוץ,  
בתוכו הוא מתאווה לעולם.

18.74

למרות שלאחרים הוא נראה פועל,  
החכם אינו עושה דבר.  
הידע גירש את המאמץ.  
הוא אינו מוצא סיבה לעשות או לומר.

18.75

החכם הוא חסר פחד,  
בלתי ניתן לערעור.  
לא חושך, לא אור, אין מה לאבד.  
כלום.

18.76

סבלנות, הבחנה,  
אפילו חוסר פחד,  
במה יואילו ליוגי?  
אי אפשר לתאר את טבעו.  
אין הוא בן אדם.



18.77

אין גן עדן, אין גיהנום,  
אין שחרור בחיים.  
בקיצור המודעות היא ריק.  
מה עוד אפשר לומר?

18.78

החכם אינו שואף להגשמה,  
ואינו מודאג מחוסר הגשמה.  
תודעתו קרירה,  
ושופעת מתיקות.

18.79

מנותק מתשוקות,  
החכם אינו משבח את השלום,  
או מאשים את הרשעים.  
מרוצה במידה שווה  
מסבל ואושר,  
הוא לא היה משנה דבר.

18.80

החכם אינו דוחה את העולם  
או משתוקק לעצמי.  
הוא חופשי מצער ושמחה.  
הוא אינו חי,  
ולכן אינו יכול למות.

18.81

החכם חי ללא תקוות.  
אין לו התקשרויות לילדיו, לאשתו,  
או לכל אחד אחר.  
חיוו מפוארים.

18.82

החכם נודד לפי רצונו,  
וחי עם מה שמגיע.  
ליבו תמיד שבע רצון,  
וכאשר השמש שוקעת.  
הוא נעצר היכן שהוא.

18.83

מושרש בקיום,  
ללא מחשבה על להוולד  
או להוולד מחדש,  
הנפש הדגולה היא אדישה  
למיתה או לידה של הגוף.

18.84

החכם עומד לבדו,  
לא מתייחס לדבר,  
נטול רכוש.,  
הוא הולך לאן שיחפוץ.  
לא מוגבל על ידי הניגודים,  
ללא ספקות.  
הוא אכן מבורך.

18.85

לחכם אין תחושה של "שלי",  
עברו אדמה, אבן וזהב הם זהים.  
קשרי ליבו שוחררו.  
הוא אינו יודע בורות או צער.  
הוא מושלם בכל היבט.

18.86

הנפש המשוחררת  
היא ללא תשוקות בליבה.  
החכם שבע רצון ושווה נפש.  
אין מישהו המקביל לו.

18.87

רק זה אשר חופשי מהשתוקקות  
אינו יודע דבר על ידע,  
אינו אומר דבר שיש לאומרו,  
רואה שאין מה לראות.

18.88

זה אשר הוא ללא תשוקה מצטיין  
בתור מלך או קבצן.  
הוא כבר אינו נוכח בטוב או רע.

18.89

מהי תאווה או התאפקות,  
או התשוקה לאמת,  
עבור היוגי שהשיג את מטרת חייו,  
אשר מגלם טוהר וכנות?

18.90

החוויה הפנימית של אחדות,  
שהיא חופשית מתשוקה וסבל,  
שהיא שבעת רצון  
ושווה בעצמי,  
כיצד תתואר,  
ולגבי מי?

18.91

מצבו של החכם לעולם אינו משתנה.  
כאשר הוא ישן שינה עמוקה,  
אין הוא ישן.  
כשהוא נח וחולם בהקיץ,  
אין הוא חולם.  
עיניו פקוחות,  
אך אין הוא עירני.

18.92

החכם נראה כאילו הוא חושב,  
אך אין לו מחשבות.  
הוא נראה כאילו הוא חש את חוויות החושים,  
אך אינו חווה דבר.  
הוא נראה בעל חוכמה,  
אך מוחו ריק.  
הוא נראה כאדם,  
אך אין הוא כזה.

18.93

החכם אינו שמח או מסכן,  
מנותק או מחובר,  
משוחרר או שואף לשחרור.  
הוא אינו זה או זה.

18.94

גם כאשר הוא מוסח,  
האדם המבורך הינו שקט.  
בהתבוננות, הוא אינו מתבונן.  
בבורות הוא נשאר צלול.  
למרות שהוא מלומד,  
הוא אינו יודע דבר.

18.95

האדם המשוחרר,  
הנמצא ללא תנאי בעצמי,  
שחופשי מרעיונות של פעולה וחובה,  
שהוא תמיד אותו הדבר,  
בכל זמן ובכל מקום,  
הינו חופשי מהשתוקקויות.  
הוא אינו מודאג  
ממה שהוא עשה או לא עשה.

18.96

החכם אינו נהנה משבחים,  
או מוטרד מאשמה.  
הוא אינו שמח בחיים,  
או חושש מהמוות.

18.97

זה אשר הוא בעל תודעה שקטה,  
אינו מחפש את ההמונים  
או את המרחבים.  
הוא אינו משתנה,  
לאן אשר יילך.

## 19. לשהות בעצמי

ג'אנאקה אמר:

19.1

בעזרת המלקחיים של האמת  
שלפתי את הקוץ של המחשבה  
מהמערה הפנימית ביותר  
של ליבי.

19.2

היכן היא התבוננות, הנאה,  
שגשוג או הבדלה?  
היכן היא השניות?  
היכן אפילו האחדות?  
אני שוהה בתפארת של העצמי.

19.3

היכן הם עבר ועתיד,  
או אפילו הווה?  
היכן הוא החלל,  
או אפילו הנצח?  
אני שוהה בתפארת של העצמי.

19.4

היכן הוא העצמי?  
היכן הוא לא העצמי?  
היכן הם טוב ורע,  
בלבול ובהירות?  
אני שוהה בתפארת של העצמי.

19.5

היכן הם שינה, חלום וערות,  
או גם המצב הרביעי?  
היכן הוא הפחד?  
אני שווה בתפארת של העצמי.

19.6

היכן הוא קרוב או רחוק,  
פנים או חוץ,  
גס או מעודן?  
אני שווה בתפארת של העצמי.

19.7

היכן הם חיים ומוות?  
היכן הם העולם, וקשרי העולם?  
היכן הם הסחה ושקט?  
אני שווה בתפארת של העצמי.

19.8

אין צורך לדון  
בשלושת המטרות של החיים.  
אין טעם לדבר על יוגה.  
אפילו לדבר על האמת הינו חסר משמעות.  
אני שווה בתפארת של העצמי.

## 20. שחרור בחיים

### ג'אנאקה אמר

20.1

היכן הם היסודות, הגוף,  
האיברים, התודעה?  
היכן הוא הריק?  
היכן הוא היאוש?  
טבעי הוא צלילות שקופה.

20.2

היכן הם הכתבים?  
היכן היא ידיעה עצמית?  
היכן הוא זה אשר ללא תודעה?  
היכן הם שביעות רצון ושחרור מתשוקות?  
אני מרוקן משניות.

20.3

היכן הם ידע ובורות?  
היכן הוא "אני"?  
היכן הוא "זה"?  
היכן הוא "שלי"?  
היכן הם כבילה ושחרור?  
לעצמי אין תכונות.

20.4

היכן היא התגלגלות הקארמה?  
היכן הוא שחרור בחיים,  
או אפילו שחרור לאחר החיים?  
רק האחד קיים.



20.5

מיהו הפועל, או הנהנה?  
היכן היא תחילת או סוף המחשבה?  
היכן הוא ידע ישיר או עקיף?  
אין כאן אדם.

20.6

היכן הוא העולם?  
היכן הוא זה השואף לשחרור?  
היכן הוא המתבונן?  
היכן הוא בעל הידע?  
היכן היא הנפש הכבולה?  
היכן היא הנפש המשוחררת?  
טבעי הוא אחדות.

20.7

היכן הם בריאה והרס?  
היכן הם התוצאות והאמצעים?  
היכן הוא המחפש?  
היכן הוא הישג?  
הנני אחד.

20.8

היכן הוא היודע?  
היכן היא הידיעה?  
היכן הוא הידוע, או הידע עצמו?  
היכן הוא משהו?  
היכן הוא האין?  
הנני תודעה טהורה.

20.9

היכן הם הסחה, התמקדות,  
ידע או אשליה?  
היכן הם עצב או שמחה?  
הנני השקט.

20.10

היכן הוא היחסי?  
היכן הוא הנעלה?  
היכן הם שמחה או סבל?  
הנני ריק ממחשבות.

20.11

היכן היא האשליה?  
היכן הוא הקיום?  
היכן הם הקשרות או חוסר הקשרות?  
היכן הוא האדם?  
היכן הוא האלוהים?  
אני המודעות.

20.12

היכן הם פעולה או חוסר פעולה?  
היכן הם שחרור או כבילה?  
הינני נצחי, אחד.  
הנני העצמי בלבד.

20.13

היכן הם הכללים והכתבים?  
היכן התלמיד או המורה?  
היכן היא הסיבה לחיים?  
הנני אינסופי, מוחלט.

20.14

היכן הם קיום או אי קיום?  
היכן הם אחדות או שניות?  
דבר אינו בוקע ממני.  
אין עוד מה לומר.