

יוגה וסישטהא סארא

Yoga Vasishta Sara

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.co.il

או לשלוח צ'ק על שמי לכתובת
ת.ד. 70 גיתה, ד.ג. אושרת 25257

תורגם על ידי דני וולפשטיין

dannyw.dw@gmail.com

תוכן העניינים

| | |
|----|--------------------------------------------------------------|
| 1 | תורגם על ידי דני וולפשטיין |
| 1 | www.dkedem.co.il |
| 1 | dannyw.dw@gmail.com |
| 2 | תוכן העניינים |
| 3 | הקדמה |
| 4 | ניתוק התשוקה (Dispassion) |
| 6 | חוסר הממשות של העולם |
| 8 | הסימנים לאדם משוחרר (JIVAN MUKTA) |
| 11 | התפוגגות המחשבה |
| 13 | הריסת הרשמים הסמויים |
| 15 | מדיטציה על העצמי |
| 16 | שיטות היטהרות |
| 18 | עבודת העצמי |
| 19 | גילוי העצמי |
| 22 | נירוואנה |

הקדמה

היוגה וסישטה היו ספר פילוסופיה, או כתב קודש, מרכזי במסורת ההינדואיסטית, הן על הדרך לשחרור והתעוררות רוחנית, דרך תיאור השיחות בין הנסיך ראמה, למורה הרוחני שלו – החכם וסישטה.

הספר המקורי, מיוחס למשורר ולמיקה (Valmika), שלו מיוחס גם האפוס של הראמאינה. חוקרים שונים מתארכים את הספר למאות ה 11 עד ה 14. החיבור המקורי הוא כתב יד בן 64,000 שורות, והינו אחד הכתבים הארוכים והמרכזיים בשפת הסנקסריט. בכדי להפוך אותו ליותר נגיש, קוצר הספר מספר פעמים. גרסא אחת שכזו תורגמה לאנגלית על ידי סוואמי ונקסטנדה, כאשר גרסא זו מורכבת מדף אחד לעיון בכל יום מימות השנה. גרסא זו אף זכתה לתרגום לעברית של פריהה הרט. הגרסא שלפנינו הנה גרסא מתומצתת, המכילה 230 שורות ב 10 פרקים. מקורה אינו ידוע, והיא נקראת היוגה וסישטה סארא, כלומר המהות של היוגה וסישטה.

פרק 1

ניתוק התשוקה (Dispassion)

1. ברכות לזוהר הרגוע, ללא סוף, וללא מגבלות של מרחב או זמן, התודעה הטהורה שניתנת להכרה רק דרך ההתנסות.
2. לא זה שהוא בור לחלוטין, ולא זה שיודע (את האמת) רשאי ללמוד מספר זה. רק זה אשר חושב "הנני כבול", עלי להשתחרר", רשאי ללמוד ממנו.
3. עד אשר יבורך בוודאות על ידי האל, האדם לא ימצא מורה נכון, או את הכתבים הנכונים.
4. כפי שספינה יציבה, הו ראמה, נובעת מהספן, כך הדרך לחצות את אוקיינוס הסמסרה* נלמדת על ידי התחברות לנשמות גדולות.
5. התרופה הגדולה למחלה המתמשכת של הסמסרה הינה החקירה "מי אני?", למי שייכת סמסרה זו?". חקירה זו תרפא את המחלה לחלוטין.
6. אל לנו לבלות אפילו יום אחד במקום בו אין את העץ של חכם היודע את האמת, הנושא פירות טובים ונותן צל קריר.
7. יש לשהות במחיצת החכמים אף כאשר אינם מלמדים. אפילו שיחות קלילות איתם מכילות חכמה.
8. חברת החכמים הופכת את הריקות למלאות, מוות לאלמוות ומצוקה לשגשוג.
9. אם החכמים היו עסוקים אך ורק באושר של עצמם, אצל מי יכלו המיוסרים על ידי צער הסמסרה למצוא מקלט?
10. זה אשר ניתן, הו נשמה טובה, לתלמיד ראוי, אשר הגיע לניתוק, הינה החכמה האמיתית; זהו היעוד האמיתי של הכתבים הקדושים והינו גם החכמה הכוללת.
11. ללכת בדרך הלימוד המקובלת יעזור רק לשימור המסורת. תודעה טהורה נובעת אך ורק מהבהירות של הבנת התלמיד.
12. לא ניתן לראות את האלוהות בעזרת הכתבים הקדושים או המורה. את העצמי ניתן לראות רק על ידי העצמי לבדו, בעזרת התודעה הטהורה.
13. כל האומנויות הנרכשות על ידי האדם נאבדות עקב חוסר תרגול, אך אומנות החכמה גדלה בהתמדה לאחר שהיא התעוררה.
14. כפי שתכשיט אשר נענד על הצוואר יחשב לאבוד עקב שכחה, וימצא מחדש כאשר מבינים את הטעות, כך העצמי מושג (כאשר האשליה מוסרת) בעזרת מילותיו של המורה.

15. חסר מזל הוא זה אשר, עקב חוסר ידיעת העצמי, מסתפק בהנאה מחוויות החושים, כמו האדם אשר מבין מאוחר מדי שמזונו היה מורעל.
16. האדם הסוטה אשר, אפילו כאשר הוא יודע שחפצי העולם הזה הינם אשליה, ממשיך לחשוב עליהם, הינו חמור ולא אדם.
17. אפילו המחשבה הקטנה ביותר מטביעה את האדם בצער, כאשר הוא נקי מכל מחשבה הוא נהנה מאושר נצחי.
18. כפי שאנו חווים אשליה שעברו מאות שנים בחלום הנמשך שעה, כך אנו חווים את משחק המאיה* (אשליה) במצב של ערות.
19. הינהו מאושר, זה אשר מחשבתו קרירה מבפנים וחופשיה מהתקשרות ושנאה, ואשר מביט (על עולם זה) כצופה בלבד.
20. מי אשר הבין היטב כיצד לנטוש את כל הרעיונות לגבי קבלה ודחייה, ואשר הבין את המודעות אשר נמצאת בתוך הלב הפנימי ביותר – חיוו יהיו מזהירים.
21. בהתפוגגות הגוף, רק האתר (המודעות) המוגבל על ידי הלב (hridayam) חדל להתקיים. אנשים מתאבלים ללא צורך על הכחדת ה"אני".
22. כאשר כדים נשברים, החלל שבתוכם נהיה חסר גבולות. כך גם כאשר הגוף חדל להתקיים, ה"אני" נשאר נצחי ומשוחרר.
23. דבר אינו נולד או מת במקום כלשהו ובזמן כלשהו. זהו רק הברהמן לבדו המופיע כאשליה בדמות של העולם.
24. ה"אני" רחב בהרבה מהחלל. הוא טהור, מעודן, אינו מתנוון, ומבשר טובות. בתור שכזה, כיצד יוכל להוולד וכיצד יוכל למות?
25. כל זה הוא שלוה, אחדות ללא התחלה, אמצע או סוף, אשר אינו קיים או לא קיים. דע זאת, והיה מאושר.
26. הו ראמה, אכן זה אצילי יותר לנדוד תוך קיבוץ נדבות ברחובות של המנודים (chandalas), עם קערת חימר ביד, מאשר לחיות חיים מלאים בבורות.
27. לא מחלה, ולא רעל, ולא קושי, ולא איזשהו דבר אחר בעולם, גורם ליותר סבל לבני האדם מאשר הטיפשות הנמצאת בגופם.

פרק 2

חוסר הממשות של העולם

1. כפי שאוקיינוס החלב הגדול נהיה שקט כאשר הר מנדרה (שבעזרתו הוא עורבל על ידי הדוות – Devas - והאסורות – Asuras) נהיה שקט, כך גם אשליית הסמסרה מסתיימת כאשר המח נהיה שקט.
2. הסמסרה עולה כאשר המח נהיה פעיל וחדלה כאשר הוא שקט. אילכך, השקט את המח, על ידי שליטה בנשימה וברצונות החבויים (vasanas).
3. סמסרה חסרת ערך (מילולית – שנכבתה) זו נולדה מתוך הדמיון שלנו, ונעלמת בהעדר הדמיון. מה שודאי הוא שהינה לחלוטין חסרת משמעות.
4. הרעיון של נחש (אמיתי) בתוך תמונה של נחש נעלמת כאשר מבינים את האמת. באותה צורה הסמסרה חדלה כאשר מכירים את האמת. באותה צורה הסמסרה חדלה להתקיים (כאשר האמת מתממשת), אף אם היא ממשיכה להופיע.
5. רוח רפאים זו, המאריכה בשנים, של הסמסרה, שהיא יציר המח האשלייתי של האדם, ומקור הסבל שלו, נעלמת כאשר מהרהרים בה.
6. הו ראמה, מאיה זו הינה כזאת שהיא מביאה הנאה בהרס של עצמה, הטבע שלה הינו בלתי נתפס, היא מפסיקה להתקיים תוך כדי ההתבוננות בה.
7. נער יקר, אכן נהדרת היא המאיה הזאת, אשר מטעה את כל העולם. בגללה אין האני מובחן, למרות שהוא שורר בכל אברי הגוף.
8. כל אשר נראה אינו קיים באמת. הוא כמו העיר המיתולוגית של Gandharvas (תעתוע שרב) או אשליה.
9. זה אשר אינו נראה, למרות שהוא בתוכנו, נקרא האני הנצחי, שאינו ניתן להריסה.
10. כפי שהעצים על שפת האגם משתקפים במימיו, כך העצמים השונים משתקפים בראי הענק של התודעה שלנו.
11. בריאה זו, שהיא אך משחק של התודעה, עולה כמו האשליה של נחש בחבל (כאשר קיימת בורות) ומסתיימת כאשר קיימת ידיעה נכונה.
12. למרות שהשעבוד לא קיים באמת, הוא מתחזק דרך התשוקה להנאות העולם, כאשר תשוקה זו נחלשת, נחלש גם השעבוד.
13. כמו גלים העולים מהאוקיינוס, המח הבלתי יציב מתרומם מתוך המרחבים הענקיים והיציבים של העצמי העליון.

14. עקב זה אשר תמיד, מתוך עצמו, מדמיין (את הכל) במהירות וחופשיות, מוקרן מופע קסמים זה (של העולם) במצב הערות.
15. עולם זה, למרות שאינו אמיתי, נראה כאילו הוא קיים, והינו מקור לסבל מתמשך לאדם הבור, כפי שרוח רפאים (דמיונית, היא מקור הפחד) לילד.
16. מי שלא מכיר את הזהב רואה רק את הצמיד. אין לו מושג שזה בסך הכל זהב.
17. באותה הצורה ערים, בתים, הרים נחשים וכו' הינם, בעיני הבור, עצמים נפרדים. מנקודת המבט המוחלטת, מושא זה (העולם) הינו הנושא (העצמי) עצמו, אין הוא נפרד (מהעצמי).
18. העולם הוא מלא אומללות לאדם הבור, ומלא באושר לאדם החכם. העולם הוא חשוך לעיוור, ומלא אור לפיקח.
19. האושר העילאי של אדם בעל הבחנה, אשר דחה את הסמסרה, והשליך כל תפיסה מנטלית, עולה בהתמדה.
20. כמו עננים, המופיעים לפתע בשמים בהירים, ונעלמים באותה פתאומיות, כך היקום כולו (מופיע) בעצמי (ומתמוסס בתוכו).
21. זה אשר מחשיב את קרני השמש כזהים לשמש, ומבין שהם השמש עצמה, הוא nirvikalpa (האדם חסר ההבדלות).
22. כפי שהבד, כאשר נחקור אותו, יתגלה כחוט בלבד, כך העולם, כאשר נחקור אותו, (נגלה ש) הוא העצמי בלבד.
23. עולם מופלא זה עולה כגל באוקיינוס התודעה העילאי, ומתמוסס בתוכו. איך הוא יכול להיות שונה ממנו (כלומר, התודעה) באמצעו (כלומר, כאשר הוא מופיע).
24. כמו שהקצף, הגלים, הטל והבועות אינן שונות מהים, כך עולם זה, אשר יצא מהעצמי, אינו שונה מהעצמי.
25. כמו שהעץ, המורכב מפירות, עלים, מטפסים, פרחים, ענפים, חוטרים, ושורשים, קיים בזרע של העץ, כך גם העולם הגשמי קיים בברהמן.
26. כמו שהכד חוזר (בסופו של דבר) לבוץ, גלים חוזרים למים ותכשיטים לזהב, כך גם עולם זה אשר נוצר מתוך העצמי חוזר (בסופו של דבר) אל העצמי.
27. הנחש מופיע כאשר אין אנו מזהים את החבל, הוא נעלם כאשר מזהים את החבל. כך גם עולם זה מופיע כאשר אין מזהים את העצמי, הוא נעלם כאשר מזהים את העצמי.
28. זוהי רק השכחה של העצמי הבלתי נראה אשר גורמת לעולם להופיע, כמו ש(חוסר המודעות של) החבל הוא (הגורם של) הופעת הנחש.
29. כמו שהחלום נהיה לא אמיתי במצב של ערות, ומצב הערות בחלום, כך גם המוות נהיה לא אמיתי בלידה, והלידה במוות.

30. כל אלה, אם כן, אינם אמיתיים, ואינם – לא אמיתיים. הם תוצרי האשליה, רק רשמים העולים מתוך חוויות העבר.

פרק 3

הסימנים לאדם משוחרר (JIVAN MUKTA)

1. ידיעת העצמי היא האש המכלה את העשב היבש של התשוקה. זהו באמת מה שנקרא סמהדי*, ולא רק המנעות מדיבור.
2. זה אשר מבין שכל היקום הוא רק מודעות, ונשאר שליו מוגן על ידי השריון של הברהמן, הוא מאושר.
3. היוגי אשר הגיע למצב שהוא מעבר לכל, ונשאר תמיד רגוע כמו הירח המלא הוא אכן הריבון העליון.
4. זה אשר מתבונן בליבו פנימה על הכוונה של האופנישדות* הדנות בברהמן, ואינו מושפע משמחה או מעצב, אינו מיוסר על ידי הסמסרה.
5. כמו שהציפורים והחיות אינן מחפשות מקלט בהר העולה באש, כך גם (מחשבות של) רוע אינן עולות לזה אשר יודע את הברהמן.
6. גם חכמים, כמו הטיפשים, גורמים (לפעמים) לאחרים לכעוס, (אך הם עושים זאת רק) בכדי לבדוק את יכולתם לשלוט בתחושותיהם הפנימיות (כלומר בכדי לראות עד כמה הכעס של האנשים האחרים ישפיע עליהם).
7. כמו שהרעד (של הגוף) הנגרם על ידי נחש (דמיוני) נמשך (לזמן מה) אפילו לאחר ההבנה שאין נחש בנמצא, כך גם השפעות האשליה ממשיכות (לזמן מה) גם לאחר שנפטרים מכל האשלויות.
8. כפי שהבדולח אינו מוכתם ממה שמשתקף בו, כך גם מי שיודע את האמת אינו באמת מושפע מהתוצאות של מעשיו.
9. אפילו כאשר הוא מתרכז בפעולות חיצוניות (זה אשר יודע את האמת) תמיד נשאר מכונס בעצמו ושלו מאד, כאילו הוא ישן.
10. משוכנעים לחלוטין בחוסר דואליות, ונהנים משלווה מוחלטת, היוגים עוסקים בעבודתם תוך כדי התבוננות בעולם כאילו היה חלום.
11. גם אם המוות יגיע (לזה אשר יודע את האמת) היום או בעוד עידנים, הוא תמיד ישאר ללא רבב כמו זהב הקבור ברפש.

12. הוא יכול להפטר מגופו בקאשי* או בביתו של מנודה (מילולית – זה אשר אוכל בשר כלב). הוא, האדם חסר התשוקות, משוחרר ברגע בו הוא משיג את הידיעה (של ברהמן).
13. לזה אשר אין לו תשוקות, הו ראמה, האדמה היא (חסרת משמעות) כמו עקבות כף רגל של פרה, הר מרו, תל, החלל הנמצא בארון מתים, ושלושת העולמות הם כמו עלה של עשב.
14. כמו מיכל ריק בחלל (זה אשר יודע את האמת) הוא ריק מבפנים ומבחוץ, ובאותו זמן הוא גם מלא מבפנים ומבחוץ, כמו כלי הטבול בים.
15. זה אשר אינו אוהב ואינו שונא את החפצים שהוא רואה, ואשר מתנהג (בעולם) כמו ישן נקרא אדם משוחרר.
16. זה אשר משוחרר מהקשרים (של תשוקות) ואשר ספקותיו הגיעו אל סיפוקם הינו משוחרר גם כאשר הוא נמצא בגוף (jivan mukta). למרות שהוא עשוי להראות כבול, הוא משוחרר. הוא נשאר כמו מנורה בתמונה.
17. זה אשר בקלות (מילולית – כאילו במשחק) נפטר מכל נטיותיו האגואיסטיות, ונטש אפילו את מושא המדיטציה נקרא משוחרר גם כאשר הוא נמצא בגוף.
18. זה אשר, כמו עיוור, לא מזהה (מילולית – משאיר הרחק מאחור) את כל קרוביו, אשר חושש מהתקשרויות כמו מפני נחש, אשר מתייחס באותה הצורה להנאות החושים ולמחלה, אשר מתעלם מחברת נשים כמו מעלה של עשב, ואשר אינו מבדיל בין חבר ליריב, נהנה מאושר בעולם הזה ובעולם הבא.
19. זה אשר משליך ממוחו את כל המושאים של ההתבוננות, ולאחר שהשיג שלוה מוחלטת, נשאר שקט כמו החלל, לא מושפע מצער, הוא אדם משוחרר, הוא הריבון העליון.
20. האדם אציל הנפש, אשר תשוקות ליבו הגיעו לסיומן הינו אדם משוחרר, אין זה משנה אם הוא מבצע מדיטציה או לא, או פועל בעולם.
21. הרעיון של העצמי בתוך ה"לא עצמי" הינו שעבוד. נטישה של רעיון זה הוא שחרור. אין לא שעבוד ולא שחרור לעצמי החופשי תמיד.
22. אם, על ידי הבחנה בכך שמושאי ההתבוננות לא באמת קיימים, המינד משתחרר לחלוטין (מחפצים אלו) נוצר האושר העילאי של השחרור.
23. נטישה של כל הנטיות החבויות נחשבת הדרך הטובה ביותר (כלומר האמיתית) לשחרור על ידי החכמים. זוהי גם הדרך חסרת הפגמים (להשגת שחרור).
24. השחרור לא נמצא בצד השני של השמים, או בעולם השאול, או על פני האדמה, הכחדת המחשבה הנובעת מחיסול כל התשוקות נחשבת לשחרור.

25. הו ראמה, אין אינטלקט, אין בורות, אין מיינד ואין נשמה נפרדת (jiva). הם כולם מדומיינים בתוך הברהמן.
26. לזה אשר ממוקם בתוך האינסופי, בתודעה טהורה, באושר העילאי, ובחוסר הדואליות חסרת הסייגים, היכן קיימת השאלה של שעבוד או שחרור, בהתחשב בכך שאין ישות נוספת.
27. הו ראמה, המיינד, על ידי הפעולה שלו, כבל את עצמו. כאשר הוא רגוע הוא משוחרר.

התפוגגות המחשבה

1. תודעה אשר איננה מחולקת מדמיינת לעצמה תשוקה לחפצים מסויימים, ואז רודפת אחריהם. אז היא ידועה כמיינד.
2. מריבון עליון זה, נוכח בכל וכל יכול, עלה, כמו אדוות במים, הכח לדמיין חפצים נפרדים.
3. כפי שהאש נולדת מהרוח (המלבה את האש) ומכובה על ידי אותה רוח, כך זה אשר נולד מהדמיון מושמד על ידי אותו הדמיון.
4. המיינד נוצר בדרך זו (של הדמיון) כתוצאה מהשכחה. כמו שהחוויה של מותנו בתוך חלום, הוא חדל להתקיים כאשר נבחן אותו לעומק.
5. הרעיון של העצמי במה שאינו העצמי נובע מהבנה מוטעית. הרעיון של המציאות במה שאינו מציאותי, הו ראמה, דע שזהו המיינד (chittam).
6. "זה הוא", "אני הוא זה", "זה שלי", רעיונות כאלו מהווים את המיינד; הם נעלמים כאשר נתבונן במחשבות מוטעות אלו.
7. זהו טבעו של המיינד, לקבל דברים מסויימים ולדחות אחרים. זהו שעבוד ולא יותר מזה.
8. המיינד הוא הבורא של העולם, המיינד הוא הפרט (purusha), רק זה אשר נעשה על ידי המיינד נחשב כעשוי, לא זה אשר נעשה על ידי הגוף. היד איתה מחבקים את האשה היא אותה היד איתה מחבקים את הבת.
9. המיינד היא הסיבה (כלומר מייצרת) של מושאי ההתבוננות. שלושת העולמות תלויים בה. כאשר היא מתמוססת גם העולם מתמוסס. יש לרפא (כלומר לטהר) אותה בעזרת מאמץ.
10. המיינד כבול על ידי ההתרשמויות החבויות (ואסאנות). כאשר אין התרשמויות, הוא משוחרר. לכן, הו ראמה, הבא בהקדם, על ידי הבדלה, את המצב בו אין התרשמויות.
11. כפי שפס של ענן מכתים (כלומר נראה כאילו הוא מכתים) את הירח, או כתם דיו מכתים קיר מטויח בסיד, כך הרוח הרעה של התשוקה מכתימה את האדם הפנימי.
12. הו ראמה, זה אשר עם מיינד המופנה פנימה, מגיש את כל שלושת העולמות, כמו עשב יבש, כמנחה באש הידיעה, משתחרר מהאשליות של המיינד.

13. כאשר אנו יודעים את האמת האמיתית לגבי קבלה ודחיה, ולא חושבים על דבר, ורק שוכנים בתוכנו, תוך נטישת הכל, המינד איננו מתקיים.
14. המינד הוא נוראי (ghoram) במצב של ערות, רך (santam) במצב של חלום, עמום (mudham) בשינה עמוקה, ומת כאשר אינו באף אחד משלושת מצבים אלו.
15. כפי שאבקת זרע הקאטאקה*, אחרי שקיעת העפר במים, מתמזג עם המים, כך גם המינד (לאחר הסרת כל הרשמים) נהיה ממוזג (עם העצמי).
16. המינד הוא סמסארה, המינד גם נחשב כשעבוד, הגוף מופעל על ידי המינד, כפי שהעץ נע ברוח.
17. קודם כל כבוש את המינד, על ידי לחיצת כף יד אל תוך כף יד, חריקת שן שכן וסיבוב הגפיים עם הגפיים.
18. האם השוטה לא מרגיש מבוייש לנוע בעולם כרצונו ולדבר על מדיטציה כאשר אינו מסוגל אפילו לשלוט במינד שלו.
19. האל היחיד שיש לכבוש אותו הוא המינד. הכיבוש שלו יביא להשגת הכל. ללא כיבוש זה, כל שאר ההישגים הינם חסרי תועלת.
20. להיות חסר דאגות הוא הבסיס של להיות מבורך (Sri). בדרך זו מגיעים לשחרור. עבור בני האדם, אפילו כיבוש של שלושת העולמות. ללא כיבוש המינד, הוא חסר משמעות כמו עלה של עשב.
21. התחברות לחכמים, נטישת הרשמים החבויים, חקירה עצמית, שליטה בנשימה – אלו הם האמצעים לכיבוש המינד.
22. מי שנעול בנעלי עור, כל האדמה מרגישה כמכוסה בעור. כך גם למינד המלא (כלומר לא מחולק) העולם שופע צוף.
23. המינד נהיה כבול עקב המחשבה "אינני ברהמן". הוא משתחרר לחלוטין על ידי המחשבה "אני הוא ברהמן".
24. כאשר המינד ננטש (כלומר מתמוסס) כל מה שהוא דואלי או בודד מתמוסס. מה שנשאר לאחר מכן הוא הברהמן העליון, שקט, מצחי ומשוחרר מאומללות.
25. אין מה שישווה לאושר העליון אשר חש אדם בעל מינד טהור, אשר הגיע למצב של תודעה טהורה והתגבר על המוות.

פרק 5

הריסת הרשמים הסמויים

1. הו ראמה, מחקר זה אל תוך טבע העצמי או "מי אני" היא האש אשר מכלה את זרעי העץ המרושע שהוא המיינד.
2. כפי שהרוח איננה משפיעה על עלי המטפסים בתמונה, כך גם צרות אינן משפיעות על זה אשר הבנותיו מחוזקות על ידי נחישות ו(תמיד) משתקפות בראי החקירה.
3. יודעי האמת מצהירים שהחקירה לתוך האמת של העצמי הינה ידיעה. מה שיש לדעת נמצא בתוכו כמו מתיקות בחלב.
4. לזה אשר הגשים את העצמי בעזרת חקירה, ברהמה, וישנו ושיווה הם מושאים של חמלה.
5. לזה אשר אוהב לחקור (ללא הרף) "מהו יקום ענקי זה?" ו"מי אני?", נהיה העולם ללא ממשי.
6. כפי שבתענועי שרב הרעיון של מים אינו עולה במוחו של זה אשר יודע (שזהו תעתוע שרב), כך גם רשמים חבויים אינם עולים אצל האדם שהבורות שלו נהרסה עקב ההבנה שהכל הוא ברהמן.
7. על ידי נטישת הרשמים החבויים, או על ידי השליטה במחשבה, המיינד חדל להיות מיינד. תרגל בכל אחת מהשיטות האלו.
8. הו נפש טהורה, הערך את החברה של החכמים ואת הכתבים האמיתיים; כך תגיע למצב המודעות העליונה לא תוך חודשים אלא תוך ימים.
9. רשמים סמויים מפסיקים להיות פעילים כאשר מתחברים אל החכמים, משליכים כל מחשבה בנוגע לסמסרה וזוכרים שהגוף חייב למות.
10. הו רגאבה, אפילו אנשים נבערים מתמירים, בכח הנחישות של אמונתם, רעל לצוף, וצוף לרעל.
11. כאשר מתייחסים לגוף כאל משהו ממשי, הוא משרת את הצרכים של גוף, אך כאשר רואים שאין הוא ממשי, הוא נהיה כמו החלל (כלומר חסר ממשות).
12. הו ראמה, כאשר אתה שוכב על מיטה רכה אתה נע לכל הכיוונים עם הגוף החולם, אך היכן נמצא גוף זה כעת (במצב הערות)?
13. כפי שאדם מכובד ימנע ממגע עם אשה מנוודה הנושאת בשר כלב, כך עלינו לנטוש את המחשבה "אני הוא הגוף", גם אם הכל יאבד.

14. כאשר המלומד (sadhu) מהרהר רק בברהמן, ונשאר שליו וחופשי מצער, האגו שלו מת מעצמו.
15. כאשר מבינים את האחדות של כל הדברים, נשארים תמיד שלווים, רגועים מבפנים וטהורים כמו המרחב ללא תחושת ה"אני".
16. אם אנו שרויים בשלוות נפש (בקרירות) פנימה, כל העולם יהיה בשלוות נפש, אך אם אנו סוערים (כלומר מוטרדים) כל העולם יהיה מסה סוערת.

פרק 6

מדיטציה על העצמי

1. אני, המודעות הטהורה, חסרת הרבב והאינסופית שמעבר למאיה, מביט על פעילות הגוף הזה כעל פעילות גופו של מישהו אחר.
2. המיינד, האינטלקט, החושים, הם כולם משחק של התודעה. הם חסרי ממשות, ונדמה שהם קיימים רק עקב חוסר תובנה.
3. לא מושפע ממצוקות, חבר של כל העולם בשגשוג, ללא רעיונות של קיום וחוסר קיום, אני חי חופשי מכאב ומצוקה.
4. הנני חסר פעולה, חסר תשוקות, צלול כמו השמים, חופשי מכמיהה, רגוע, חסר צורה, נצחי וחסר תנועה.
5. כעת הבנתי בבירור שחמשת היסודות, שלושת העולמות ואני עצמי היננו תודעה טהורה.
6. אני נמצא מעל הכל, אני נמצא בכל מקום, הנני כמו החלל, אני הוא זה אשר קיים (באמת), אין אני יכול לומר דבר מעבר לזה.
7. גם אם יעלו או ירדו הגלים הדמיוניים של היקום בתוכי, שהנני האוקיינוס של מודעות אינסופית, אין התגברות או הצטמצמות בתוכי.
8. כמה נפלא שבתוכי, אותו אוקיינוס אינסופי של מודעות, גלים של ז'יוה (נשמות נפרדות) עולים, משחקים לזמן מה ונעלמים בהתאם לטבע הבסיסי שלהם.
9. העולם נוצר עקב הבורות שלי, ובאותה הצורה התמוסס בתוכי. אני חש כעת את העולם ישירות באושר העילאי של התודעה.
10. אני משתחוה לעצמי, שהנני בתוך כל היצורים, העצמי החופשי תמיד השוכן בתוכי כמודעות פנימית.

פרק 7

שיטות היטהרות

1. הו רגאבה, היה פעיל כלפי חוץ, אך חסר פעילות פנימה, איש מעש כלפי חוץ, אך חסר מעש פנימה, וכך תמלא את תפקידך בעולם.
2. הו רגאבה, נטוש את כל התשוקות מבפנים, היה חופשי מהתקשרויות ורשמים חבויים, בצע את הכל כלפי חוץ, וכך תמלא את תפקידך בעולם.
3. הו רגאבה, אמץ מבט מקיף, המאופיין על ידי נטישת כל מושאי ההתבוננות, חיה בתוך העצמי המולד, משוחרר גם כאשר אתה בחיים (jivan mukta), וכך תמלא את תפקידך בעולם.
4. שרוף את היער של הדואליות עם אש האמונה, "הנני המודעות הטהורה האחת" והשאר מאושר.
5. הינך מוגבל בחוזקה מכל צדדיך על ידי הידיעה "הנני הגוף". נתק חיבור זה בעזרת חרב הידיעה "הנני מודעות" והיה מאושר.
6. פטור מההתקשרות ל"לא עצמי", מתייחס לעולם כחסר חלקים (שלם), מרוכז ועם תשומת הלב מופנית פנימה, השאר כמודעות טהורה.
7. השאר תמיד כמודעות טהורה שהינה הטבע הקבוע (כלומר אמיתי) שלך, מעבר למצבים של ערות, חלימה ושינה עמוקה.
8. הו בעל הזרוע, היה תמיד חופשי ממושגים מנטליים כמו הלב של האבן, אך לא חסר רגישות כמותו.
9. אל תהיה זה אשר מובן, וגם לא זה אשר מבין. נטוש את כל הרעיונות והשאר מי שאתה.
10. בטל תפיסה אחת בעזרת אחרת, ואת המיינד בעזרת המיינד, ושכון בתוך העצמי. האם זה כל כך קשה, הו איש קדוש.
11. נתק את המיינד, אשר עקב הדאגות שלו נהיה לוחט מחום, בעזרת המיינד שהוא כמו ברזל, אשר חודד על ידי לימוד כתבי הקודש.
12. הו ראגאבה, מה לך ולגוף לאה ומטופש זה? מדוע אתה מרגיש חסר ישע ומסכן עקב השמחות והצער הנובעים ממנו?
13. איזה הבדל עצום בין הבשר, הדם ושאר החלקים (של הגוף) ואתה, ההתגלמות של המודעות! אפילו לאחר שאתה יודע זאת, מדוע אינך נוטש את הרעיון של העצמי בתוך גוף זה?

14. הידיעה הפשוטה שגוף זה הינו כמו חתיכת עץ או רגב אדמה מאפשרת לממש את העצמי העליון.
15. כמה מוזר שבעוד שהברהמן האמיתי נשכח על ידי בני האדם, הלא אמיתי, הנקרא avidya (בורות) נראה להם אמיתי ביותר (מילולית מטופף לו לפנייהם).
16. זה מוזר שבעוד שבני אדם שכחו את הברהמן העליון, הם מחזיקים בנחישות ב רעיון "זה שלי" הנקרא avidya (מילולית - מתעמת איתם בעוצמה).
17. בצע את עבודתך ללא התקשרות אליה, כפי שאבן בדולח משקפת את העצמים המונחים לפנייה (אך אינה מושפעת מהם).
18. האמונה שהכל הינו ברהמן מובילה לשחרור. לכן דחה לחלוטין את הרעיון של הדואליות, שהינו בורות. דחה אותו לחלוטין.

פרק 8

עבודת העצמי

1. אם תפריד את עצמך מהגוף, ותשכון בנוחות במודעות תהפך לאחד (המציאות היחידה), וכל שאר הדברים יראו (חסרי חשיבות) כמו עשב.
2. לאחר שתכיר בזה אשר באמצעותו אתה יודע (את העולם), הפנה את המיינד פנימה, ואז תראה בבירור (כלומר תקלוט) את הזוהר של העצמי.
3. הו ראגאבה, זה אשר באמצעותו אתה מזהה צליל, טעם, צורה וריח, הכר בזאת כעצמי שלך, הברהמן העליון, ריבון הריבונים.
4. הו ראגאבה, זה אשר בתוכו יצורים רוטטים, זה אשר יוצר אותם, דע שעצמי זה הינו העצמי האמיתי שלך.
5. לאחר דחיה, בעזרת המחשבה, של כל הידוע כ"לא אמת", מה שנשאר כתודעה טהורה – הינו העצמי האמיתי שלך.
6. ידיעה אינה נפרדת ממך, וזה אשר ידוע אינו נפרד מהידיעה. לכן אין מאום מלבד העצמי, ואין הפרדה (ממנו).
7. "כל מה שברהמה, וישנו, שיווה, אינדרה ואחרים עושים נעשה על ידי, ההתגלמות של המודעות" – חשוב בצורה זו.
8. "אני היקום כולו. אני העצמי העליון שאינו מתנוון. אין עבר או עתיד הנפרד ממני" – הגה בצורה הזו.
9. "הכל הוא הברהמן היחיד, מודעות טהורה, העצמי של הכל, בלתי ניתן לחלוקה ונצחי" – הגה בצורה הזו.
10. "אין אני ואין איזשהו דבר אחר. רק הברהמן קיים, תמיד מלא באושר בכל מקום" – הרהר בזאת בשלווה.
11. התחושה של רואה ונראה הנה משותפת לכל היצורים המגולמים, אך היוגי סוגד רק לעצמי האחד.

גילוי העצמי

1. כאשר מכלול זה של גוף, חושים וכו' מתנהג מרצונו, עולה הרעיון של "אני הוא זה". זהו הז'יוה (אגו) המוכתם על ידי הלכלוך של הבורות.
2. כאשר הידיעה שהכל הינו המודעות דמויית החלל (כלומר הנמצאת בכל), נהיית יציבה, הז'יוה מגיעה לקיצה, כמו מנורה ללא שמן.
3. כמו ברהמין תועה, הנוטש את האצולה שלו ובוחר בחיים של סודרה, הריבון בוחר בתפקיד של ז'יוה.
4. כפי שילד רואה רוח רפאים (שנוצר על ידי דמיונו), כך גם הז'יוה הטיפש יוצר, עקב האשליה, את הגוף הלא אמיתי ורואה אותו (כנפרד מעצמו).
5. ילד יוצר פיל (אמיתי) על גבי פיל מחימר, ומשחק איתו, באותה הצורה האדם הבור יוצר את הגוף על גבי העצמי, וממשיך בפעולותיו.
6. תמונה של נחש איננה גורמת לפחד מהנחש, כאשר מבינים שזאת רק תמונה. באותה הצורה, כאשר נחש הז'יוה מובן בבהירות, אין לא סבל, ולא את הגורם לסבל.
7. הנחש המונח על זר הפרחים מתמזג איתו, באותה הצורה תחושת הנבדלות העולה מתוך העצמי מתמזגת עם העצמי.
8. למרות שצמידים נראים כרבים, בתור זהב הם אחד. באותה הצורה, למרות שהנספחים הם רבים, העצמי הוא באמת אחד.
9. כמו איברי הגוף, והתאמות של חימר (כלומר כלי חימר) חוסר דואליות מופיעה כדואליות (כלומר ריבוי) בצורה של עצמים נעים ונייחים.
10. כפי שפנים בודדות משתקפות כרבים במים, או שמן גי*, או בראי, כך גם העצמי (היחיד) משתקף ב(ריבוי) התבונות (או מחשבות).
11. כפי שהשמים (נראים) מוכתמים על ידי אבק, עשן, ועננים, כך גם העצמי הטהור כאשר הוא במגע עם האיכויות של המאיה (נראה) מזוהם על ידם.
12. כפי שהמתכת, כאשר היא במגע עם האש, רוכשת את האיכות של האש (כלומר חום), כך גם החושים, כאשר הם במגע עם העצמי, רוכשים את האיכויות של העצמי.
13. כפי ש Rahu הבלתי נראה נהיה לנראה כאשר הוא נתפש על ידי הירח (כלומר בא במגע איתו), כך גם מכירים את העצמי כאשר חוויים עצמים של תפיסות החושים.

14. כאשר אש ומים נפגשים, הם מקבלים אחד את התכונות של השני. כך גם כאשר העצמי והגוף האינרטי נפגשים, העצמי נראה כמו ה"לא-עצמי", וה"לא-עצמי" נראה כמו העצמי.
15. כמו שאש אשר נזרקת לגוף מים גדול מאבדת את האיכות שלה, כך גם נראה שהמודעות, בבואה במגע עם הלא אמיתי והאינרטי, מאבדת את הטבע האמיתי שלה ונהיית אינרטית.
16. העצמי מתממש בגוף רק בעזרת המאמץ, כמו סוכר מקני סוכר, שמן מזרעי שומשום, אש מעץ, חמאה מפרה וברזל מאבן (כלומר מחצבים).
17. כפי שהשמים נראים באבן בדולח לא פגומה, כך הריבון העליון של טבע המודעות נראה (כלומר קיים) בכל העצמים.
18. כפי שמנורה גדולה הנמצאת בתוך כלי העשוי מאבנים יקרות מאירה באורה גם את הפנים וגם את החוץ, כך גם העצמי האחד מאיר (את הכל).
19. כפי שהשתקפות השמש בראי מאירה (דברים אחרים) כך גם השתקפות העצמי באינטלקט הטהור מאירה (דברים אחרים).
20. זה אשר ביקום מופלא זה מופיע כנחש בתוך חבל הינו העצמי המואר הנצחי.
21. העצמי הינו ללא התחלה או סוף. הוא המציאות הבלתי משתנה והמודעות. והוא מתבטא בחלל, הינו מקור הז'יוה ונישא מהנישא ביותר.
22. העצמי הינו מודעות טהורה, נצחי, נוכח בכל, בלתי משתנה וזוהר כמו אור השמש.
23. העצמי הנוכח בכל, התת שכבה שמתחת לכל, שאינו שונה מהמודעות הזוהרת, כמו חום לאש. אפשר רק לחוות אותו (ולא לדעת).
24. מודעות טהורה, ללא אינטלקט, העצמי העליון, מאיר הכל, הבלתי ניתן לחלוקה, חודר (לכל) מבפנים ומבחוץ, הינו התמיכה היציבה (של הכל).
25. העצמי הינו מודעות מוחלטת. הוא ערנות טהורה, לא מתנוונת, חופשיה מכל רעיון של קבלה או דחיה, ולא מוגבל על ידי זמן, מרחב או מין.
26. כמו שהאור ביקום נמצא בכל, כך גם העצמי, הריבון, שוכן חסר גוף (בכל).
27. המודעות אשר קיימת במרחב של העולם, בתכשיטים, בשמים, ובשמש קיימת גם בתולעים השוכנים בקליפותיהם מתחת לאדמה.
28. אין שעבוד ואין שחרור, לא דואליות ולא חוסר דואליות. קיים רק ברהמן המאיר תמיד כמודעות.
29. מודעות הינה ברהמן, העולם הוא ברהמן, היסודות השונים הם ברהמן, אני הוא ברהמן, אויבי הוא ברהמן, חברי וקרובי הינם ברהמן.

30. הרעיון של מודעות ומושא של מודעות הינו שעבוד, חופש ממנו הינו שחרור. מודעות, המושא של המודעות וכל דבר אחר הינו העצמי, זוהי המהות של כל שיטות הפילוסופיה.

31. רק מודעות קיימת כאן, היקום הוא רק מודעות, אתה הינך מודעות, אני הוא מודעות, העולמות הם מודעות – זוהי המסקנה.

32. זה אשר קיים וזה אשר מאיר (כלומר ידוע שהוא קיים) הינם כולם העצמי, כל דבר אחר אשר נראה שהוא מאיר לא (באמת) קיים. רק המודעות לבדה מאירה מעצמה. הרעיונות של ידוע וידוע הינם השערות סרק.

פרק 10

נירוואנה

1. אי אפשר לחוות אושר עילאי דרך מגע החושים עם המושאים שלהם. המצב העילאי הינו זה אשר בו המיינד מושמד דרך חקירה ממוקדת.
2. אושר הנובע ממגע החושים עם משאי החישה הינו נחות. מגע עם מושאי החושים הינו שעבוד, חופש ממנו הינו שחרור.
3. השג את המצב הטהור שבין קיום וחוסר קיום, והתמד בו, אל תקבל או תדחה את העולם החיצוני או הפנימי.
4. היה תלוי תמיד במציאות האמיתית אשר בין החושב והאינרטי, אשר הינו הלב דמוי החלל, האינסופי.
5. האמונה בידוע וידוע נקרא שעבוד. היודע כבול על ידי הידוע, הוא משתחרר כאשר אין מה לדעת.
6. כאשר אנו נוטשים את הרעיונות של רואה, נראה וראיה, ביחד עם התשוקות החבויות (ואסאנות) של העבר, אנו מתבוננים בעצמי שהינו האור הראשוני שהינו הבסיס של הראיה.
7. אנו הוגים בעצמי הנצחי, האור של האורות אשר שוכן בין שני הרעיונות של קיום וחוסר קיום.
8. אנו הוגים בעצמי של המודעות, המעניק לנו את פירות מחשבותינו, המאיר את העצמים הזוהרים, ואת הגבול המרוחק ביותר של העצמים הידועים.
9. אנו הוגים בעצמי הבלתי ניתן לשינוי, המציאות שלנו, האושר אשר עולה במיינד עקב המגע הקרוב בין הרואה והנראה.
10. אם נהגה במצב זה אשר מופיע בסוף מצב הערות ותחילת מצב השינה, נחוה באופן ישיר את המצב של אושר נצחי.
11. המצב דמוי האבן, בו כל המחשבות דוממות, ואשר שונה ממצב הערות והשינה, הינו המצב העילאי.
12. כמו בוך בסיר בוך, הריבון העילאי אשר הינו הקיום ומודעות דמויית חלל ואושר עילאי קיים בכל מקום, לא מובדל (מהדברים).
13. העצמי מאיר מעצמו, כמו האוקיינוס חסר הגבולות של התודעה, סוער עקב גלי המחשבה.
14. כמו שהאוקיינוס הינו רק מים, כל עולם הדברים הינו רק התודעה הממלאת את כל הרבעים כמו החלל האינסופי.

15. ברהמן והחלל דומים בבלתי נראות שלהם, בהמצאות בכל ובכך שאינם ניתנים להשמדה, אך ברהמן הינו גם המודעות.
16. קיים רק אוקיינוס אחד, חסר גלים ועמוק של צוף טהור, מתוק מלפני ולפנים (כלומר מלא אושר) בכל מקום.
17. כל זה הינו באמת ברהמן, כל זה הינו אטמן*. אל תחלק את הברהמן ל"אני הוא דבר אחד", ו"זה הינו משהו אחר".
18. ברגע שמבינים שברהמן נמצא בכל ובלתי ניתן לחלוקה, מגלים שסמסרה ענקית זו הינה הריבון העליון.
19. זה אשר מבין שהכל הוא ברהמן, באמת נהיה לברהמן, מי לא יהפך לבן אלמוות כאשר ישתה את הצוף?
20. אם הינך חכם. תהפך לזה (הברהמן) על ידי אמונה זו, אם לא, אפילו אם יאמרו לך את זה חזור ושוב, זה יהיה (חסר תועלת כמו לתת למנחות) להזרק על גחלים.
21. אף אם גילית את האמת האמיתית, עליך להתאמן תמיד. מים לא יהפכו לצלולים רק על ידי אמירת המילה פרי הקאטאקה.
22. כאשר קיימת האמונה המוצקה "הנני הריבון העליון הנקרא ה Vasudeva הבלתי משתנה" האדם משתחרר, אחרת הוא ישאר כבול.
23. לאחר שלילת כל דבר כ"לא זה", "לא זה", הריבון העליון (מילולית מצב) אשר אי אפשר לשלול אותו נשאר. חשוב "אני הוא זה" והיה מאושר.
24. דע תמיד שהעצמי הוא ברהמן, אחד ושלם. אי אפשר לחלק את זה אשר אינו ניתן לחלוקה ל"אני ההוגה" ו"האחר הוא המושא של ההגות".
25. כאשר אנו חושבים "הנני תודעה טהורה" זוהי מדיטציה, וכאשר גם הרעיון של מדיטציה נשכח זהו סמהדי.
26. הזרימה המתמדת של רעיונות מנטליים הקשורים לברהמן, ללא תחושת ה"אני", אשר מושגת דרך תרגול מאומץ של חקירה עצמית (ג'נאנה) הוא אשר נקרא samprajnata samadhi (מדיטציה ללא תפיסות).
27. גם אם רוחות עזות אשר מאפיינות את סוף העידנים (kalpas) ינשבו, גם אם כל האוקיינוסים יתאחדו, גם אם שתיים עשרה השמשות יבערו (בו זמנית), עדיין לא יארע רע לזה אשר המיינד שלו נכחד.
28. המודעות אשר הינה העדה לעליה ונפילה של כל היצורים, דע שהיא הינה המצב הנצחי של אושר עילאי.
29. כל דבר נע או קבוע הינו רק חפץ אשר נחזה על ידי המיינד. כאשר המיינד מושמד, הדואליות (כלומר הריבוי) נעלמת.

30. זאת אשר אינה משתנה, מבשרת טובות ושלוה, זאת אשר בה מתקיים עולם זה, זאת אשר באה לידי ביטוי כחפצים המשתנים והקבועים גם יחד – זוהי המודעות היחידה.
31. לפני שהוא נפטר מהנשל, הנחש מתייחס אליו כחלק ממנו, אך לאחר שהוא נפטר ממנו אין הוא רואה אותו כחלק ממנו.
32. זה אשר התעלה מעל לטוב ולרע, אינו, כמו ילד, נמנע ממעשים אסורים עקב תחושת חטא, וגם אינו עושה את אשר נדרש עקב תחושת מעלה.
33. כפי שפסל מוכל בתוך העמוד (כלומר גוש סלע) גם אם לא פוסל בפועל, כך גם העולם קיים בברהמן. לכן המצב העילאי אינו ריק.
34. כפי שנאמר שהפסל נעדר מהעמוד כל עוד לא פוסל הפועל, כך גם נאמר שהברהמן הינו ריק כאשר הוא נעדר את הביטוי של העולם.
35. כפי שניתן לומר שמים שקטים כוללים או לא כוללים את האדוות, כך גם ניתן לומר שהברהמן מכיל או אינו מכיל את העולם. הוא אינו ריק או קיום.