

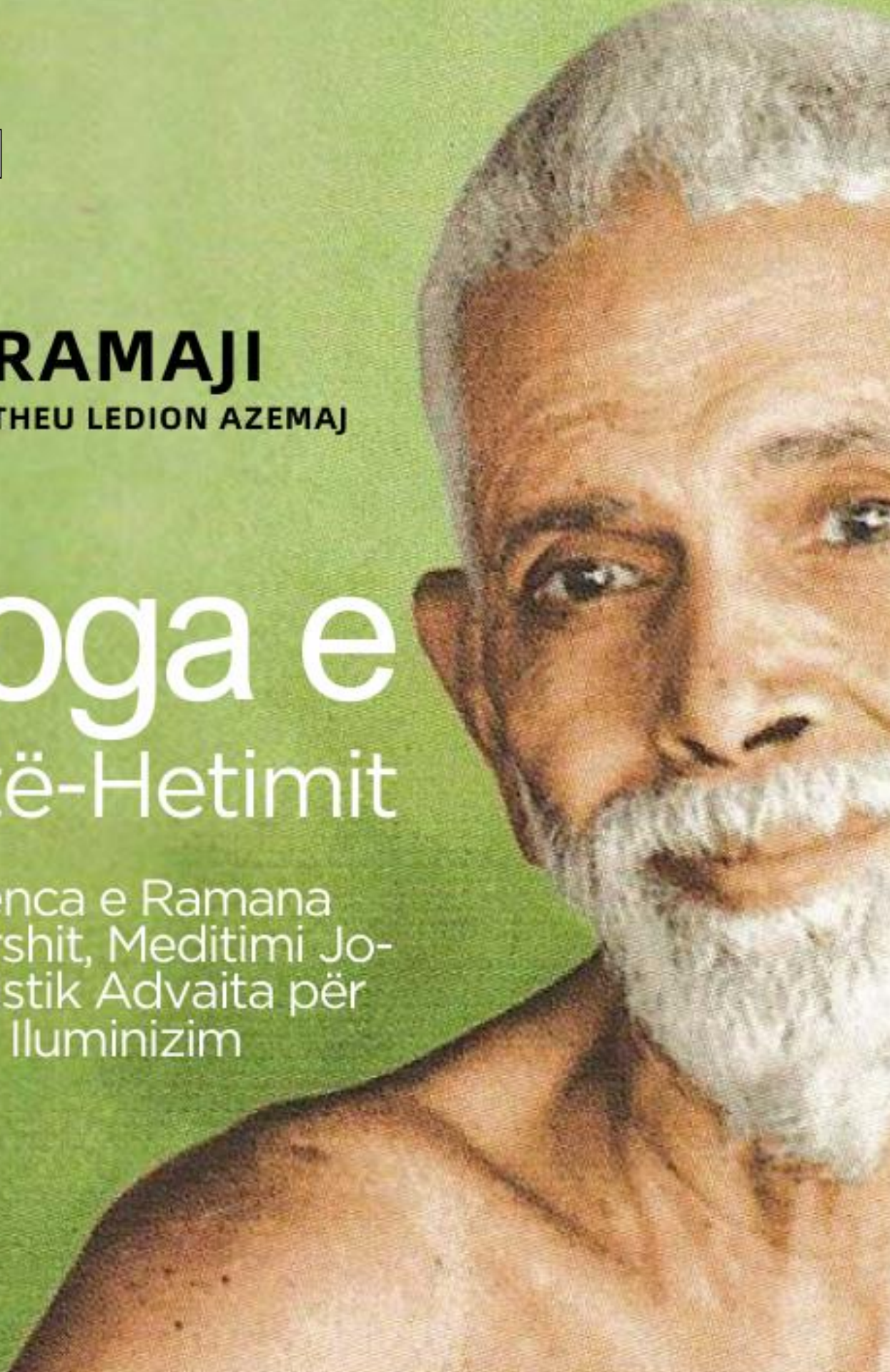
tia

RAMAJI

PERKTHEU LEDION AZEMAJ

Yoga e Vetë-Hetimit

Esenca e Ramana
Maharshit, Meditimi Jo-
Dualistik Advaita për
Iluminizim



YOGA E VETË-HETIMIT

**Esenca e Ramana Maharshit,
Meditimi jo-Dualistik Advaita Për Iluminizëm**

nga Ramaji



Ky botim elektronik u botua në SHQIP në vitin 2023 nga TIA Homecast

Përktheu **Ledion Azemaj**

Ti Je Mjeshtri Ose Ti Je Skllavi

Vetë-hetimi nuk është një qasje pasive e observimit ndaj meditimit. Ai është dinamik dhe i sigurt. Ndërsa praktika jote e vetë-hetimit ndërton forcë, ti do të jesh në gjëndje të vësh re çdo mendim dhe të përballesh me të. Kjo është mënyra se si ti arrin në gjëndjen e vërtetë pa mendim, paqen e vërtetë dhe Heshtjen sublime.

Kur ti nuk je në vetëdijshmëri dhe zgjuar për çdo mendim në rritje, në vetëm pak sekonda ti e gjen veten në një rrugë gëzimi në një vënd askundi të vuajtjes. Kjo është arsyeja pse vetë-hetimi është i vështirë për shumë njerëz. Ne jemi të varur nga të menduarit. Ne besojmë mendimet tona dhe identifikohemi me to. Ne nuk e kuptojmë se përroi ynë i vazhdueshëm i mendimeve është një varësi jashtë kontrollit.

Nëse ti do të jesh në liri nga vuajtjet, ti duhet të bëhesh mjeshtrë i mendimeve të tua. Mënyra e vetme për të qënë mjeshtrë i mendimeve të tua kur çdo mendim është një vjedhës i mundshëm i lumturisë tënde është të jesh në vetëdijshmëri për secilën prej tyre dhe t'i tregosh secilit mendim se kush është shefi i vërtetë.

Nëse ne jemi si shumica e njerëzve, mëndja është mjeshtri, dhe ne robi. Është natyra e mëndjes të lejojë vetëm dy mundësi. Ajo është mjeshtrë ose ti je. Kush nuk është zot bëhet skllav. Do të ishte mirë nëse ne të gjithë mund të ishim miq dhe thjesht të shkonim mirë.

Mëndja nuk do ta lejojë këtë. Mëndja sjell një shpatë. Mëndja sjell ndarje, konfuzion dhe vuajtje. Mëndja duhet të nënshtrohet ose të bëhet skllav.

Është jeta jote. A do të jesh mjeshtrë apo do të jesh skllav? Zgjedhja është e jotja.

Teknika E Vetë-Kërkimit Me Dy Hapa

Teknika bazë e vetë-hetimit që unë mësoj është një metodë me dy hapa. Ti e përdor atë për të përballur mendimet dhe për t'i rrëzuar ato përsëri në Heshtjen e Zembrës. Kur lind një mendim apo përvojë, ti bën pyetjen; "Kush e ka këtë përvojë?", e ndjekur nga pyetja tjetër; "Prej nga vjen ti?"

Nëse ti je në njohuri me mësimet e Sri Ramana Maharshit, atëherë, të paktën intelektualisht, tashmë ti e di përgjigjen e pyetjes së dytë. Mendimi 'Unë' shfaqet nga zemra. Nga atje ku të gjitha mendimet vijnë. Ato fillojnë në zemër dhe shkojnë deri në kokë.

Disa njerëz janë në gjendje të përjetojnë Zembrën në të djathtë (Hridayam).

Ky është vendi i saktë se nga ku mendimet lindin sipas Ramanës. Ajo korrespondon me chakrën shkakësore, një vëndndodhje e vërtetë që mund të ndihet në trup. Shumë nga studentët e mi kanë përvoja të Hridayam.

Shumica e njerëzve kanë dëgjuar për vetë-hetimin si "Kush jam unë?".

Kjo metodë me dy hapa e ndan atë pyetje të përgjithshme në një sekuencë logjike me dy pjesë plotësuese shumë efektive. "Kush e ka këtë përvojë depresioni?" Përgjigja është, mendimi-Unë. "Prej nga vjen ti, ai që e ka këtë përvojë?" Përgjigja është zemra.

Dy pyetjet nuk janë një formulë e ngurtë. Pyetja e parë mund të jetë në formën e; "Kush po e përjeton këtë mendim?", ose "Kush e ka këtë emocion?", ose diçka tjetër në të njëjtën linjë që funksionon për ty.

Pyetja e dytë nuk duhet të jetë një vënd i caktuar në trup. Ajo është krijuar për të thyer identifikimin tënd me mendimet e tua. Ky identifikim përfshin iluzionin e përhapur se mendimet e tua e kanë origjinën në kokën tënde.

Vërtetë, ato po shfaqen në kokën tënde, por ato nuk kanë lindur në kokën tënde. Herët a vonë, ti do të shohësh se mendimet e tua ngrihen sipër.

Hidhe Mëndjen Në Zemër

Qëllimi i vërtetë i vetë-hetimit nuk është që një të vazhdojë të përsërisë "Kush jam unë?" si një mantra. Qëllimi i saj është të të bëj ty të zbresësh në zemër. Ti zbret nga koka në zemër. Vetë-hetimi është një udhëtim ku ti zbret në zemrën tënde. Ti rizbulon zemrën tënde dhe më pas jeton prej saj.

Ti kalon nga të jetuarit në kokën tënde dhe ndjekjen e mendimeve të tua, në të jetuarit në ndjenjat e tua intuitive dhe duke ndjekur zemrën tënde. Në Perëndim, mësohet të kesh frikë nga ideja për të bërë atë emocionet tua thonë.

Emocionet negative prodhohen nga mendimet. Atje gjithmonë ka mendime dhe histori për t'u shoqëruar me emocionet negative. Emocionet dhe mendimet janë të përziera në kokën tënde.

Në të kundërt, ndjenjat që burojnë në zemrën tënde të pastër të pandotur janë pozitive, të vërteta dhe të bukura. Ndjenjat e pastra të zemrës tënde vijnë nga Qënia e pastër, nga Paqja e vërtetë. Vetë natyra e Qënies tënde të vërtetë është paqja, dashuria, lumturia, dhëmbshuria, kënaqësia dhe përmbushja.

Pyetja E Parë:

Kush Po E Kalon Këtë Përvojë?

Për shëmbull, imagjino një person që është jashtëzakonisht i mërzhitur me dikë. "Jam shumë i zemëruar me Gjonin"- thotë ai. Por kush e ka këtë përvojë të të qënit i zemëruar me Gjonin? "Oh, unë jam."

Epo, kush je ti? Ti nuk u zemërove me Gjonin pesë minuta më parë. Kush ose çfarë është ajo saktësisht që mund të jetë në rregull me Gjonin pesë minuta më parë dhe tani të jetë jashtëzakonisht e zemëruar me të?

Ti po thua; "Unë jam zemëruar me të". Zemërimi ka lindur. Ti je identifikuar me të. Në këtë deklaratë fshihen disa besime që mund të mos jenë të dukshme për ty. Një prej tyre është "Ky zemërim është i imi".

Një tjetër besim është; "Ky zemërim është rreth meje".

"Ti", ose "Unë" që po përjeton këtë përvojë beson këto dy gjëra. Ky zemërim është i imi dhe ai ka të bëjë me mua. Por a është e vërtetë kjo? Për të qënë më të saktë, a është e vërtetë kjo për realen shpirtërore, ty?

Kushdo që kjo "unë" është që e ka atë përvojë dhe beson se ky zemërim është i saj dhe ka të bëjë me të, duhet të jetë një mendim. Ajo nuk mund të jetë Vetja jote e vërtetë. Vetëm mëndja, vetëm vetvetja e vecuar, vetëm mendimtari-unë mund ta ketë atë përvojë.

Përvoja e të qënit zemëruar me Gjonin është objekti. Përjetuesi është pseudo-vetja. Zemërimi është përvoja. Ti si Mendim je përjetuesi. Ky nuk është ti i vërtetë. Vetja jote e vërtetë nuk ka përvoja të tilla. Vetja jote e vërtetë është obesrvuesi i pamundimshëm i këtyre përvojave. Pra, kushdo që del përpara si subjekt i përvojës, është mendimi-unë.

Kur ti je ndriçuar, "i zemëruar me Gjonin" ende mund të lindë. Por atje nuk ka asnjë "unë", apo "mua" që ta pohoj dhe të marrë pronësinë e saj. Askush brënda teje nuk ngrihet dhe thotë; "Kjo ka të bëjë me mua!".

Këtu bëhet fjalë për askënd. Gjëndja emocionale - "zemëruar me Gjonin" - lind brënda një pranie të gjërë dhe të hapur. Ajo vjen dhe shkon. "zemëruar me Gjonin" është një re që noton në një qiell madhështor blu.

Atje nuk është askush në shtëpi për ta pohuar atë mendim, atë emocion, apo histori. Pra, historia-mendim-emocionit të "zemëruar me Gjonin" vjen e shkon, mbërrin por nuk merret asnjë dërgesë prej saj. Dhe kështu ajo largohet.

Nëse nuk e merr atë dorëzim, atëherë paketa nuk është e jotja. Ajo nuk ka qënë kurrë e jotja. Nëse ti nuk e hedh grepin të thuash; "Kjo është për mua", për të kapur pakon, ti nuk je në identifikim me të, kështu ti nuk kapesh prej saj. Atje nuk ka asnjë të izoluar që të thojë; "Hej, kjo pako është për mua."

Vëre se kjo është përtej observimit. Ajo që zakonisht nënkuptohet me observimin është shikimi. Ti je i ftohtë ose i largët, je duke shikuar. Por ndriçimi nuk do të thotë të observosh apo të shikosh në këtë mënyrë. Iluminizëm do të thotë vetëm prani e hapur. Atje nuk ka njeri në shtëpi që të kërkojë pakon si të vetën. Si rezultat, edhe kur pakoja dorëzohet, ajo nuk qëndron sepse nuk ka njeri që ta pohojë atë, askush që ta mbajë atë dhe askush që ta refuzojë atë.

Pyetja E Dytë: **Prej Nga Vjen Ti?**

Pasi ti pyet; "Kush e ka këtë përvojë?", më pas ti bën pyetjen; "Prej nga vij unë?"

Nga vjen kjo që po përjeton këtë përvojë negative të përzierjes së mendimit dhe emocionit? Ajo aktualisht po përjetohej në kokë ose në tru, por a është vërtet prej se nga ajo vjen nga?

Ti mund të marrësh përgjigjen; "nga zemra", ose diçka të tillë, ose pyetja e dytë mund ta rrëzojë mendimin në zemër; në një vënd më të thellë të ndjenjës që zakonisht ndihet në gjoks ose në qendër ose në të djathtë. Këtë ti mund ta quash koren tënde.

Zemra është ndjenja jote e pastër e qënies ose ndryshe, ndjenja jote e ekzistencës së thjeshtë. Pa atë ndjenjë apo ndjesi të ekzistencës tënde të pastër esenciale, mendimtari – ajo "unë", ai që thotë "Unë jam ky apo ajo", nuk do t'i referohej askujt apo asgjëje fare. Kjo do të ishte vecse një tjetër mendim kalimtar. Ajo që e bën mendimin-unë-mendimin-unë është kjo ndjenjë e përrulur e ekzistimit ose qënies.

Fjala nuk është- "Unë mendoj, prandaj unë jam", është krejt e kundërta! Realiteti është- "Unë jam, prandaj unë mendoj". Ti mund të shkosh pa mendime dhe do të shohësh se ende ekziston, shqisat e tua ende funksionojnë, ti ende ke emocione dhe ndjesi trupore. Përpara 'unë' së vogël të vecuar, është Jam. Qënia është e para dhe është e Heshtur, është Burimi, nuk ka mendime, është mitra ose ndryshe burimi i mendimeve.

Nga "Praktika E Goditjes" Deri Te Rënia Në Zemër

Në fillim ti je duke u marrë me shumë mendime gjatë gjithë kohës dhe është disi si një praktikë goditëse. Më e mira që ti mund të bësh është të bësh një lëkundje me dy hapat e hetimit dhe të shpresosh të rrëzosh mendimet. Nëse ende po vazhdon pyetjen; "Kush e ka këtë përvojë?" dhe më pas bën pyetjen e dytë, je shumë mirë.

Në këtë fazë të hershme, është e pamundur të jesh në vetëdijshmëri për çdo mendim të vetëm. Atje ka shumë prej tyre. Nëse je si shumica e njerëzve, ti je fatqësisht përmbytur gjatë gjithë ditës me mendime stresuese, të pushtuara nga një ortek mendimesh negative.

Njerëzit mezi mbijetojnë. Janë si një i burgosur që jeton me ushqim dhe ujë, nuk janë të lirë. Mendja e tyre është në krye. Nuk e kuptojnë se janë të burgosur nga mendimet e tyre. Mëndja është një detyrë e tmerrshme. Mëndja të mban në një qeli burgu gjatë gjithë ditës.

Ku ti do të përfundosh është pikërisht e kundërta. Personi që fillon është i mbingarkuar nga këto mendime të shumta si vala e baticës pas valës dërrmuese të baticës. Situata është jashtë kontrollit.

Në fillim është e natyrshme të mendosh; "Çfarë mund të bëj me këtë mendje?". Ti beson se e ke vërtet këtë entitet mendor, se e zotëron atë dhe se je ti vetë. Megjithatë, ai entitet po të kontrollon dhe po të bën të pakënaqur çdo ditë. Kjo nuk ka kuptim, është një paradoks i vërtetë.

Kur ti vendos se do të çlirohesh nga mëndja, atëherë ti fillon të hetosh mendjen. Çfarë është mëndja? A ekziston vërtet një gjë e tillë si mendje? A mund të shpëtoj vërtet prej saj?

Kur më në fund ti vështron drejt mëndjes, ti sheh se atje nuk ka një gjë të tillë si një mëndje.

Atje ka vetëm mendime. Ti zbulon se si të jesh në vetëdijshmëri dhe në pranishmëri me mendimet e tua. Ti nuk i largon ato, ti as nuk kapesh pas tyre, dhe ti gjithashtu nuk i injoron ato. Ti je në vetëdijshmëri për çdo mendim, je qartësisht në vetëdijshmëri për secilën prej tyre në një mënyrë të freskët të gjallë shpërblyese.

Disa gjëra fillojnë të ndodhin me këtë. Ti ke një aftësi të re për të qënë me mendimet e tua, dhe jo vetëm që tashmë je më në vetëdijshmëri për to, por je në gjëndje t'i njohësh ato sapo ato të shfaqen në ty. Ti vëren se ato ngrihen. Ti madje mund të vish në vetëdijshmëri rreth një mendimi pikërisht kur ai shfaqet dhe fillon të ngrihet.

Kur arrin në pikën e mesme të vetë-hetimit, zakonisht ti vetëdijësohesh se besimi se mendimet vijnë nga koka nuk është i saktë. Ti e përjeton atë vetë se mendimet e tua ngrihen sipër; mund të mos jesh në siguri totale se nga ato saktësisht po ngrihen nga, por ti e di se koka nuk është burimi i atyre mendimeve. Një vënd më i thellë në ty ose një pjesë më e thellë e jotja është burimi i atyre mendimeve. Ky vënd më i thellë është afër vetes tënde të vërtetë që është plotësisht në liri totale.

Të Pushuarit Në Zemër Ndërsa Vëren Mendimet e Tua

Ndërsa qëndra e gravitetit të gjëndjes tënde natyrale bie, ti stabilizohesh në ndjenjën e pastër, ose ndjenjën e pastër të të qënurit (ndjenjën e ekzistencës) në zemër; njohuria e drejtpërdrejtë, përvoja që mendimet në të vërtetë ngrihen dhe shkojnë sipër nga zemra në kokë.

Kjo ndodh gjatë gjithë ditës dhe shumë herë në minutë. Është një gjë e pandërprerë. Pra, ky është hapi i parë drejt lirisë së vërtetë. To nuk jeton më në kokë, nuk zhytsh më në atë lum mendimesh, ti tani fillon të jetosh nga zemra. Kjo zvogëlon numrin e mendimeve dhe ngadalëson në mënyrë dramatike mendimet.

Disa njerëz nuk vetëdijësohen për zemrën, në vënd të kësaj, ata bëhen të vetëdijshëm për një lloj hapjeje ose hapësire. Atje shihet se mendimet lindin ose fluskojnë nga kjo hapësirë e hapur. Kjo është në rregull. Marrja në kontakt me ndjesinë e zemrës në trup është e dobishme, por nuk është e nevojshme.

Pika e parë është të zbulosh zemrën dhe të fillosh të jetosh atje, të fillosh të jesh atje në meditim dhe gjithashtu në jetën e përditshme. Ky është momenti i parë historik i fillimit të stabilizimit në zemër, të cilin mund ta përshkruash si ndjenja e pastër e Qënies që nuk ka mendime në të.

Vërejtja E Ngritjeve Të Çdo Mendimi

Pika tjetër është ajo ku ti ke aftësinë të vëresh çdo mendim të vetëm për të paktën disa minuta gjatë meditimit. Prirja jote do të vazhdojë të jetë të vëresh mendimin dhe më pas ta ndjekësh atë deri në kokë, sepse kjo është refleksive. Ti po e vëren se ai mendim shfaqet nga zemra porqë nuk qëndron në zemër. Ti e ndjek atë nga zemra deri në kokë.

Më pas ti kap të gjitha mendimet e tua, por qëndron në zemër. Mendimi fillon të ngrihet, por ti nuk po e ndjek më atë, dhe nëse kjo ndodh kthehu menjëherë në zemër.

Ndërsa vazhdon të jesh në vetëdijshtëri për çdo mendim për të paktën disa minuta, së bashku me të qënit në vetëdijshtëri se si mendimet dalin në ty si zemër, ti fillon të kuptosh se mendimet burojnë në ty si zemra. Ti e kupton që je nëna për të gjitha këto mendime.

Ti Si Zemra Je Burimi i Mendimeve Te Tua

Kur ti nuk je më duke i ndjekur mendimet deri në kokë dhe duke u përfshirë me to atje, fillon të shohësh se ajo që e bën botën të duket reale janë mendimet. Ti ke marrë energjinë tënde, jetën, shpirtin, veten tënde të vërtetë dhe e ke përdorur atë për t'u identifikuar me këto mendime, për të investuar emocionalisht në këto mendime dhe për t'u zhytur në këto mendime.

Kjo është si të krijosh një kinema dhe ti tani po shikon filmin tënd, por, ke harruar se je ti ai që e ke krijuar të gjithë këtë. Të jetosh në zemër dhe të vëresh mendimet që lindin nga atje është si njohuria që ishe ti ai që e shkruajte skenarin.

Ndërsa stabilizohesh më tej në zemër, zbulon pastërtinë sublime, paqen, dashurinë, lumturinë, haren, mirësinë, dhembshurinë, kënaqësinë, gëzimin dhe përmbushjen që jetojnë në zemër. Të gjitha ndjenjat e mrekullueshme pozitive janë të natyrshme për zemrën.

Të gjitha këto ndjenja të bukura jetojnë natyrshëm në zemër sepse nuk ka fare mendime në të. Pra, nuk ka asgjë për të përçarë, ndotur, mohuar dhe krijuar konflikt. Këto janë të gjitha veprimet e mendjes, të mendimit dhe të mendimit-unë më specifikisht.

Kur nuk ka mendime, është tashmë e pastër. Është pastërtia që është para nocionit dhe lëvizjes së mendimit. Nuk ka mizë në vaj. Kjo zemër e pastër është pa mendime.

Ti bëhesh gjithnjë e më e saktë në observimin e mendimeve që dalin nga ty si zemra. Ajo që ekspozohet përfundimisht si rezultat i kësaj saktësie është mendimi i fshehur i mendimit-unë.

Kjo është arsyeja e vërtetë pse ti duhet të arrish në pikën ku të jesh në vetëdijshtëri për çdo mendim për periudha kohore gjatë uljes në meditim. Ndërsa hapësira midis mendimeve hapet dhe bëhet më e madhe, mendimi i vetëm kryesor, mendimi mbret ose mendimi i trurit pas të gjitha mendimeve të tjera, ekspozohet dhe zbulohet i zhveshur ashtu siç është.

Ky është mendimi-unë.

Mendimi-Unë

Është Organizatori i Fshehur

Ky është mendimi për të cilin Ramana Maharshi foli. Ramana e quajti atë mendimi "Unë jam trupi". Ky mendim fshihet pas të gjitha mendimeve të tjera. Nëse nuk e kalon me zell atë turmë mendimesh që ai po hedh, atëherë nuk do të arrish atje.

Ai është shumë i mirë për t'u fshehur, është shumë i mirë në shpërqëndrim, ka shumë truke, shumë lojëra që luan. Ai është ekspert në të gjitha këto, por nëse ke kushtuar kujdes, përpikmëri dhe saktësi në gjurmimin e këtyre mendimeve, atëherë ajo që do të ndodhë është se boshllëqe të mëdha fillojnë të shfaqen midis secilit mendim, dhe në atë hapësirë midis mendimeve ajo që përfundimisht ndodh është që ti sheh vet mendimin-unë duke u ngritur sipër nga zemra.

Ti e di që ai është mendimi-unë. To thjesht e njeh, e di. Ky mendim-unë po del nga zemra. Mund të ndihet se është veçanërisht Zemra në të djathtë (Hridayam) ose mund të jetë thjesht zona e ndjesisë në gjoks ku fryma qetësohet gjatë nxjerrjes.

Nëse zemra nuk është gjetur, por pushon në një vetëdije të gjerë të hapur, atëherë mendimi-unë mund të mos zbulohet. Është e mundur të arrihet vetë-realizimi pa vënë re me vetëdije mendimin-Unë, por forca e rrugës së vetë-hetimit është se mendimi-unë zbulohet me vetëdije dhe shkatërrohet qëllimisht duke qëndruar pa u ndalur në zemër.

Kur Zemra në të djathtë njihet, atëherë mund të kesh përvoja të veçanta jogike të quajtura Aham Spurana, mund të përjetosh Amrita Nadi, shtegun nga Zemra në të djathtë në çakrën e Kurorës. Mendimi-unë e përdor këtë shteg Amrita

Nadi gjatë gjithë ditës për të shkuar nga Zemra drejt e në Kurorë (truri). Por ti nuk ke nevojë për këto përvoja për të realizuar Vetën.

Aham Sphurana:

Drita, Tingulli, Pulsimi Dhe E Vërteta Nga Zemra

Duke bërë vetë-hetim ose duke përsëritur "unë-unë" me ndjenjën në zemër, atje mund të ketë ndjesi të pulsimit ose vibrimit në zemër. Shumë përvoja shpirtërore në rajonin e zemrës janë të mundshme.

Dua ta bëj këtë pikë, sepse ka shumë mësues Advaita dhe jodualiteti që thonë se këto dukuri shpirtërore në zemër, veçanërisht Zemra në të djathtë (Hridayam), janë të rreme. Kjo është absurditet i plotë. Përvojat në rajonin e zemrës janë një shenjë pozitive. Ato janë një tregues i përparimit shpirtëror. Do të thotë që zemra po i thërret personit.

Mesa duket këta mësues nuk i kanë pasur vetë këto përvoja. Më trondit, por edhe disa mësues të vetë-hetimit mohojnë rolin e zemrës dhe zgjimin e saj. Ajo shpesh luan një rol të rëndësishëm në udhëtimin e vetë-hetimit.

Shumë nga studentët e mi kanë ndjerë rrahje, dhimbje, presion, pulsime, vibrime, tingull, dritë ose ndjesi të tjera të forta të lokalizuara në vëndndodhjen pikërisht në të djathtë të qendrës në gjoks të përshkruar nga Ramana Maharshi. Këto ndjesi në zonën e djathtë të gjoksit mund të jenë dramatike dhe intensive. Kjo është kryesisht e vërtetë kur Zemra në të djathtë, Hridayam, fillimisht fillon të hapet.

Madje, disa njerëz kanë shkuar te mjeku sepse ishin të shqetësuar se këto ndjesi të pazakonta në anën e djathtë mund të ishin shenjë ose simptomë e një goditjeje në zemër. Megjithatë, kur u kontrolluan, atyre u tha se ishin mirë dhe zemra e tyre fizike është në rregull.

Këto ngjarje janë një aktivizim spontan i Zemrës në të djathtë. Ajo po të flet, po zgjohet në ty. Kjo është e rëndësishme. Ajo përfaqëson gjëndjen e gjumit të thellë. Gjendja e gjumit të thellë është vendi ku ndriçimi yt natyror i lindur qëndron. Ti po e sjell qëllimisht gjëndjen e gjumit të thellë në gjëndjen tend të zgjuar të vetëdijshme. Iluminizmi është rezultati.

Këto ngjarje të rajonit të zemrës quhen Aham Spurana. Ato janë shenja që zemra shpirtërore po zgjohet dhe se lidhja midis zemrës dhe çakrës së kurorës, Amrita Nadi, po aktivizohet gjithashtu. Zemra është Vetja. Këto shenja të zonës së zemrës janë një tregues i fortë dhe i qartë se Vetja, Vetja juaj e vërtetë, po zgjohet.

Ndonjëherë këto ndjesi fillojnë në qendër të gjoksit në zonën që zakonisht lidhet me çakrën Anahata (e zemrës). Unë kam përdorur fjalën "zemër" me të vogla për të përfshirë këtë zonë. Ajo që kam parë shpesh është se kur një është duke bërë vetë-hetim, zgjimi mund të fillojë në qendër dhe më pas të përhapet në të djathtë, duke rezultuar në përvojën e vetëdijshme të Zemrës në të djathtë.

Kjo është arsyeja pse unë vazhdimisht them; "Thjesht ji pa menduar duke ndjerë zemrën, mos u shqetëso me detaje në fillim, thjesht hape zemrën tënde, ndjeje zemrën tënde dhe qëndro në zemrën tënde gjatë gjithë kohës."

Një tjetër fenomen është se ti mund të shohësh dritën që rrezaton nga Zemra në të djathtë. Atje mund të duket sikur ka një diell të artë.

Ose mund të shohësh dritë të qartë ose dritë me ngjyrë. Të gjitha këto janë shënja se Zemra në të djathtë zgjohet në gjëndjen tënde të zgjuar.

Këto përvoja shpirtërore janë shenja mrekullisht pozitive. Ato nënkuptojnë se Zemra në të djathtë po aktivizohet dhe po hapet, po bëhet një prani e vetëdijshme paqësore në gjëndjen tënde të zgjuar. Ti je duke u sjellë në prag të ndriçimit.

Mënyra se si funksionon iluminizmi sipas Ramana Maharshit është se gjëndja e gjumit të thellë sillet në gjëndjen e zgjimit. Gjëndja e zgjuar tashmë është zgjuar. Ne nuk kemi pse të zgjojmë gjëndjen e zgjuar. Disa njerëz përpiqen të zgjohen në gjëndje gjumi të thellë. Kjo nuk është ajo që Ramana Maharshi mësoi.

Ai po mësonte se ti tashmë je zgjuar në gjëndjen e zgjuar dhe kjo është gjëndja me të cilën ti duhet të shqetësohesh tani. Ky është vëndi yt i duhur për t'u fokusuar. Iluminizmi është i brëndshëm në gjëndjen e thellë të gjumit, sepse ka lumturi të natyrshme dhe mosdiferencim të objekteve.

Sjellja e gjëndjes së gjumit të thellë në gjëndjen e zgjimit është saktësisht e njëjtë me zgjimin e Zemrës në të djathtë në gjëndje zgjimi. Zemra në të djathtë, Hridayam, saktësisht është gjumë i thellë. Procesi yt është të sjellësh gjumin e thellë në gjëndjen e zgjimit. Kur Zemra në të djathtë aktivizohet dhe hapet dhe fuqia e saj rritet, kjo është gjëndja e gjumit të thellë që hyn në gjëndjen e zgjimit. Ajo po depërton, po përshkon dhe përfundimisht po ngop gjëndjen tënde të zgjuar.

Kjo automatikisht do të çojë në ndriçim sepse gjëndja e gjumit të thellë tashmë është ndriçuar. Është e ndriçuar tani, por është tamasike, që do të thotë se është e shurdhër dhe e turbullt.

Është e ndritur por e pavetëdijshme. Gjëndja e zgjuar është e vetëdijshme, por jo e ndriçuar. Ti po sjell ndriçimin natyror që nuk është i vetëdijshtëm (gjumi i thellë) në gjëndjen e zgjuar të vetëdijshtëm që nuk është e ndriçuar. Rezultati është gëzimi i pamundimshëm, paqja dhe liria e Sahajës.

Pasi ky process i zgjimit të gjëndjes së gjumit të thellë në gjëndje zgjimi të ketë përfunduar, ti tani ke ndriçim të vetëdijshtëm në gjëndjen e zgjuar! Kjo është Paqja madhështore që ti kërkon.

Sahaja Dhe Shpërbërja E Pikës Së Vëmëndjes Së Ngrirë

Pra, vetëm pasi mendimi-unë të jetë eliminuar, atëherë ti ke vetëdije të pastër ose realizim të pastër të zemrës ose të vetvetes.

Ti më pas përjeton Absoluten ose Vetveten. Mendohet krejtësisht pa mendime. Nuk ka fare mendime në të. Në termat kjo e të qënit një qenie njerëzore dhe bërjen e jetës së përditshme, dhe quhet Sahaja - gjëndja natyrore, që do të thotë se thjesht nuk ka fare mendime në të.

Është krejtësisht e natyrshme dhe është krejtësisht e lehtë. Është si një gjëndje meditimi por karakterizohet nga asnjë vëmëndje. Kështu që ndonjëherë quhet "jo meditim". Ti nuk mund ta përqëndrosh vëmëndjen. Kjo për shkak se ai fiksim i vetëdijes e quajtur vëmëndje është tretur.

Nuk ka më asgjë për të shkruar dhe nuk ka asnjë instrument shkrimi. Nuk ka asnjë tabelë për të shkruar. Pra, kjo është arsyeja pse gjëndja natyrore mund të ruhet pa sforcim sepse ajo është aty gjatë gjithë kohës.

Vëmëndja është një formë e ngrirë e vetëdijes që mëndja e përdor si një stilolaps ose laps për të shkruar të gjithë përmbajtjen e saj. Pa asnjë shënues, ajo nuk mund të shkruajë më. Edhe kështu, ende do të ketë mendime dhe emocione.

Por ai entitet që ti e njihje më parë dhe se e quaje mëndje nuk do të mund të funksionojë më. Dhe më pas gjëndjet e tua subjektive do të jenë për shkak të karmës tënde, asgjë tjetër.

Pasi të jesh vendosur në gjëndjen pa mendim, në gjëndjen Sahaja, që do të thotë se ke realizuar Vetveten, atëherë mund të kesh mendime ose të mos

kesh mendime. Kjo nuk do të të shqetësojë sepse mendimi-unë është zhdukur. Atje nuk ka asgjë që do t'i pohojë ato mendime, t'i rrëmbejë ato, t'i afrohet ose të përpiqet t'i largojë ato. Mendimet nuk kanë asnjë rëndësi sido që të jetë.

Sahaja Dhe Zhdukja E Botës

Një tjetër gjë që ndodh është se ajo që ti njëherë ke përjetuar si botë, largohet, dhe ajo që ke përjetuar si njerëz të tjerë po ashtu largohet. Arsyeja është se e gjithë ajo ishte vecse mendime. Edhe në një nivel të avancuar të iluminizmit, ti ende ke përshtypjen se "atje ka një botë", kur je me njerëz, ende ndjen se "dikush është atje në atë trup!"

Ti ende ndjen pak densitet të lokalizuar këtu dhe ndjen pak densitet në formën e dikujt ose diçkaje atje. Edhe pse mund të ndihesh shumë e qetë, ende mund të kesh një ndjenjë kaq të fortë të botës sa të mendosh; "Unë duhet ta shpëtoj botën!". Në të vërtetë, nuk ka një botë "atje jashtë". Mënyra se si ti e shpëton botën është duke parë se bota është vetëm mendime. Në shikim të plotë të kësaj, bota zhduket. Meqë tani nuk ka më një botë, mund të thuhet se ajo është shpëtuar. Bota plot konflikte dhe vuajtje ishte një iluzion.

Kjo botë e dukshme ka dendësi, substancë, rëndësi dhe një histori.

E gjithë kjo shkon kur mendimi-unë shkon, e gjithë kjo shkon absolutisht.

Zhdukur si të mos ketë ndodhur kurrë.

Është zhdukur sikur të mos kishte ekzistuar kurrë.

Nuk ekziston dhe në realitet nuk ka ekzistuar kurrë në të vërtetë.

Mund të thuash se është sikur po shikon një film dhe e di me siguri absolute se është vetëm një film. Nëse heroi në film vdes, ti nuk shqetësohesh sikur të ketë vdekur një person i vërtetë. Po kështu, nëse filmi ndalon, nuk do të thotë se ti do të vdisësh. Është thjesht një film!

Ti do e dish se e gjithë bota dhe të gjithë në të janë vetëm një film. Ashtu si një film, ai nuk është i vërtetë, nuk ka qënë kurrë i vërtetë dhe nuk do të jetë kurrë i vërtetë. Kjo është se cfarë po ndodhte; mendimi-unë e pëlqeu atë film, mendimi-unë e krijoi atë film, por ai nuk ishte asnjëherë real.

Por edhe të thuash se është si një film apo një ëndërr do të thotë t'i japësh shumë përmbajtje. Është më e saktë të mendosh për diçka dhe pastaj ta harrosh atë deri në atë pikë sa të mos kujtosh kurrë të mendosh atë mendim. Atëherë ajo nuk ekziston më për ty edhe nëse në një kohë dukej se ajo ekzistonte për ty. Vetë kujtesa është harruar.

Gëzimi i Vetë-Realizimit

Është një punë shumë e madhe të heqësh qafe mendimin-unë një herë e përgjithmonë por më pas ajo që përjetohet është se gjithçka është Vetja jote; atje nuk ka më botë dhe nuk ka një tjetër. Ky është ndriçim i plotë.

Atëherë gjithçka është vecse Vetja. Është një gjë shumë e natyrshme. Paradoksi në këtë dhuratë nga Zoti është se atëherë ti mund të kesh botën dhe të tjerat, por ti e përjeton të gjithën këtë si Vete. Sikur të jetë i gjithë trupi yt, është e gjitha Vetja.

Ti ende mund të ndërveprosh me njerëzit, të ndërveprosh me botën, por tani mundesh ta bësh këtë lirisht, pa asnjë ndjenjë limitimi ose kufizimi për shkak të tyre. Tani nuk ka më një dualitet, nuk ka unë dhe ti, nuk ka- "Unë po përpiqem të kuptoj se çfarë të bëj me ty".

Është vetëm Unë, Unë universal, Vetja e vetme supreme. Nuk ka asgjë për të kuptuar.

Nuk ka asgjë që "Unë" si Vetja mund të bëjë ose do të doja të bënte për këtë gjithsesi. E gjitha thjesht po ndodh. Por në fund të fundit asgjë nuk ndodh sepse nuk ka një botë, ekziston vetëm Vetja. Pra, ka një ndjenjë të një paqeje të pastër diamanti. Kjo është Vetja.

Kjo gjë botërore është disi si një stoli, si një gjerdan ose kravatë që ti mban. Sigurisht që këtu ekziston një përvojë e diçkaje që ne mund ta quajmë botë, ekziston edhe një përvojë e pesë shqisave që po ndodh këtu, por ajo që ndodh është se ne fillojmë ta përshkruajmë atë dhe më pas shikojmë kalendarin. Ne shohim se çfarë dite është dhe sa është ora dhe më pas themi; "Oh, unë duhet të jem në këtë vënd dhe ta shoh këtë person dhe t'i bëj këto gjëra!" Çfarë është e gjithë kjo? Janë vetëm mendime.

Ti përfshihesh në të gjitha këto mendime në këtë shkallë ekstreme për shkak të një identifikimi solid me trupin fizik, për shkak të një besimi se ai është burimi i identitetit tënd. Ky identifikim me trupin, ky besim "Unë jam trupi", ky është ai mendim-unë. Pasi të kaluar pas këtij besimi të rremë, dhe të biesh në gjëndjen e ekstazës që ajo krijon, atëherë atje shfaqet projeksioni i botës që shumica e njerëzve shohin dhe luftojnë në të.

E ashtuquajtura "botë" është mendime të imponuara mbi një përvojë të TASHME të gjallë të papërshkrueshme, e cila është e pamundur pa ndjenjën primare intuitive të ndjerë të ekzistencës. Në Vetë-realizim, ajo që ndodh është se kjo ndjenjë e ndjerë e ekzistencës zgjerohet. Dhe kur ndjenja e ekzistencës së Qënies tënde zgjerohet pafundësisht, rezulton se atje nuk ka vënd për asgjë tjetër!



RAMAJI

PERKTHEU LEDION AZEMAJ

Yoga e Vetë-Hetimit

Esenca e Ramana
Maharshit, Meditimi Jo-
Dualistik Advaita për
Iluminizim

Ky botim elektronik u botua në SHQIP në vitin 2023 nga TIA Home cast

