

# Adyashanti

## Fundi i Botës Tënde

*Bisedë E Drejtpërdrejtë E Paçensuruar  
Mbi Natyrën E Iluminizmit*

Përktheu **Ledion Azemaj**

**ionweb**



## Rreth Autorit

**ADYASHANTI** (emri i të cilit do të thotë "paqe fillestare") guxon të gjithë kërkuesit e paqes dhe lirisë që ta marrin seriozisht mundësinë e çlirimit në këtë jetë. Ai filloi të jepte mësim në vitin 1996, me kërkesë të mësuesit të tij Zen, me të cilin ai studjoi për katërmbëdhjetë vjet. Që atëherë, shumë kërkues shpirtërorë janë zgjuar me natyrën e tyre të vërtetë ndërsa ata kalojnë kohë me Adyashantin.

Autori i *Emptiness Dancing*, *Impact of Awakening* dhe *My Secret Is Silence*, Adyashanti ofron mësim spontane dhe të drejtpërdrejta jodualiste që janë krahasuar me ato të mjeshtreve të hershëm Zen dhe të urtëve Advaita Vedanta. Sidoqoftë, Adya thotë: "Nëse i filtron fjalët e mia përmes ndonjë tradite ose "-ismi", do të humbasë çdo gjë nga ajo që unë po them. E vërteta çliruese nuk është statike; është e gjallë. Nuk mund të futet në koncepte dhe të kuptohet nga mendja. E vërteta qëndron përtej të gjitha formave të fundamentalizmit konceptual. Ajo që ti je është e pëртејshmja – zgjuar dhe e pranishme, këtu dhe tani tashmë. Unë thjesht po të ndihmoj ta kuptosh këtë."

Një vëndas i Kalifornisë Veriore, Adyashanti jeton me gruan e tij, Annie, dhe jep mësim gjerësisht në San Françisko Bay Area, duke ofruar satsang, fundjavë intensive dhe pushime të heshtura. Ai gjithashtu udhëton për të dhënë mësim në zona të tjera të Shteteve të Bashkuara dhe Kanadasë.

Për më shumë informacion, të lutem vizito [www.adyashanti.org](http://www.adyashanti.org).

## Prezantimi i Redaktores

Kur unë takova për herë të parë Adyashantin në vjeshtën e vitit 2004, u mahnita nga mënyra origjinale dhe e freskët që ai mësonte rreth zgjimit spiritual. Megjithëse ai e nderoi prejardhjen e tij Zen, ai theksoi rëndësinë e të mos u mbështeturit në një mësues apo metodë specifike për realizim. Në vënd të kësaj, ai foli se sa e rëndësishme është që të shikojmë përvojën tonë të drejtpërdrejtë dhe të eksplorojmë pa frikë territorin e jetës sonë. Ai gjithashtu këmbënguli se është një mit që zgjimi shpirtëror është një fenomen i rrallë i disponueshëm vetëm për një pakicë të zgjedhur—si p.sh. njerëzit që kanë meditar në shpella për dekada ose që veshin rroba të caktuara. Ai shkoi më tej duke thënë se ky mit për rrallësinë e zgjimit mund të jetë në fakt një pengesë për procesin tonë të zbulimit, sepse ne besojmë në një kufizim që nuk është real, por i vetë-imponuar.

Në retrospektivë, unë mendoj se Adya (siç ai quhet nga miqtë dhe studentët) po fliste nga këndvështrimi i dikujt që ishte ulur në majë të kreshtës së një dallge: një valë që ka filluar të shpërthejë në jetën tonë. Siç Adya thekson në Kapitullin 1, gjithnjë e më shumë njerëz me prejardhje dhe histori të ndryshme të përvojës fetare kanë filluar të përshkruajnë "zgjimin shpirtëror" - një realizim të palëkundur se kush ne jemi është njëshmëria e jetës - si transformimin më të rëndësishëm të jetës së tyre. Në vitet e fundit, duket se ka pasur një ndryshim në perceptimin kolektiv të asaj që është e mundur; zgjimi shpirtëror nuk është më domeni i praktikuesve së elitës, por befas është brënda mundësive së të gjithëve ne.

Si një botuese që ka vënë në dispozicion mësime të mënçurisë shpirtërore për më shumë se dy dekada, jam e emocionuar për këtë valë të re interesi për t'u zgjuar dhe poashtu pak e shqetësuar për konfuzionin, keqkuptimet dhe

shtrembërimet e mundshme që shpesh shoqërojnë idenë e realizimit. Për të filluar, njerëzit nënkuptojnë gjëra shumë të ndryshme me termat zgjim shpirtëror. Shpesh pyes veten nëse njerëzit kuptojnë jo vetëm atë që fitohet përmes këtij procesi, por edhe—dhe ndoshta më e rëndësishme—ajo që humbet. Për më tepër, ndërsa zgjimi shpirtëror është bërë gjithnjë e më i popullarizuar, kam parë shumë njerëz që flasin për zgjimin e tyre nga perspektiva e egos, duke e bashkuar pretendimin e zgjimit për t'u ndjerë disi më mirë dhe "më zgjuar" se njerëzit e tjerë. Por ajo që më shqetëson më shumë është numri i njerëzve që mohojnë çdo gjë në përvojën e tyre – qoftë zemërim, depresion apo probleme familjare – që bie ndesh me idenë e tyre se çfarë do të thotë të jesh zgjuar.

Pak më shumë se një vit më parë, isha në telefon me Adyan, duke u ankuar për këtë fenomen - për takimin me kaq shumë njerëz që dukej se e keqkuptonin zgjimin shpirtëror dhe që në fakt po distancohen nga përvoja e tyre e moment pas momenti në emër të të qenit zgjuar. Adya përmëndi se ai në fakt po jepte mjaft udhëzime vetëm rreth kësaj temë - mbi konceptet e gabuara, grackat dhe iluzionet që mund të ndodhin pas një përvoje fillestare të një zgjimi shpirtëror. Unë menjëherë dhe me shumë entuziazëm e pyeta Adyan nëse ai dëshironte të mbante një seri fjalimesh mbi këtë temë, në mënyrë që Sounds True të mund t'i publikonte këto mësimet si në formë audio poashtu edhe në tekst. Ai ra dakord dhe rezultati është Fundi i Botës Tënde: Bisedë e Drejtëpërdrejtë e Paçensuruar mbi Natyrën e Iluminizmit.

Siç thotë Adya në Kapitullin 1, ka shumë pak burime të disponueshme për njerëzit që kanë pasur një përvojë fillestare të zgjimit shpirtëror dhe ata duan të kuptojnë se si vazhdon dhe shpaloset procesi. Qoftë ky libër një udhërrëfyes i dobishëm dhe katalizator i mëtejshëm për këtë aventurë madhështore.

**Tami Simon | Publikuese, Sounds True**

## *Tabela e Përmbajtjeve*

### **Kapitujt Kryesorë**

K1 – Eksplorimi i Jetës pas Zgjimit .....	7
K2 – Zgjimi Autentik dhe Çorientimi që Mund të Pasojë .....	19
K3 – E Kuptova, E Humba.....	30
K4 – Ne Vijnë Në Nirvana Përmes Samsaras .....	49
K5 – Dalja Plotësisht nga Fshehja.....	59
K6 – Iluzione të Zakonshme, Kurthe dhe Pika Fiksime .....	75
K7 – Vetë Jeta Mban një Pasqyrë për Zgjimin Tonë.....	92
K8 – Komponenti Energjetik i Zgjimit.....	105
K9 – Kur Zgjimi Depërton Mëndjen, Zemrën dhe Zorrët.....	115
K10 – Përpjekje apo Hir? .....	140
K11 – Gjëndja e Natyrshme .....	145
K12 - Historia e Dasmës.....	153

Ky botim elektronik u publikua në Shqip në vitin 2023 nga Ionweb

Përktheu **Ledion Azemaj**



## K A P I T U L L I 1

# Eksplorimi i Jetës Pas Zgjimit

Sot në botë po ndodh një fenomen. Gjithnjë e më shumë njerëz po zgjohen duke pasur pamje autentike të realitetit. Me këtë dua të them se njerëzit duket se po përjetojnë momente kur ata zgjohen nga shqisat e tyre të njohura të vetvetes dhe nga shqisat e tyre të njohura të asaj që bota është, në një realitet shumë më të madh – në diçka shumë përtej çdo gjëje që ata dinin se ekzistonte. Këto përvoja të zgjimit ndryshojnë nga personi në person.

Për disa, zgjimi është i qëndrueshëm me kalimin e kohës, ndërsa për të tjerët pamja është momentale - mund të zgjasë vetëm një pjesë të sekondës. Por në atë çast, e gjithë ndjenja e "vetes" zhduket. Mënyra se si ata e perceptojnë botën papritur ndryshon dhe ata e gjejnë veten pa asnjë ndjenjë ndarjeje midis tyre dhe pjesës tjetër të botës. Kjo mund të krahasohet me përvojën e zgjimit nga një ëndërr - një ëndërr në të cilën një as që e dinte se ishte derisa një u trondit nga ajo.

Në fillim të punës sime së mësimdhënies, shumica e njerëzve që erdhën tek unë po kërkonin këto realizime më të thella të spiritualitetit. Ata po kërkonin të zgjoheshin nga ndjenjat kufizuese dhe të izoluara të vetvetes që ata kishin imagjinuar se ishin. Është kjo dëshirë e madhe që mbështet të gjitha kërkimet shpirtërore: të zbulojmë për veten tonë atë që ne tashmë e kuptojmë të jetë e vërtetë - se ka më shumë në jetë sesa ne po e perceptojmë aktualisht. Por me kalimin e kohës, gjithnjë e më shumë njerëz po vijnë tek unë, të cilët tashmë e kanë parë këtë realitet madhështor. Është për shkak të tyre që unë po jap mësimet në këtë libër.

## Agimi i zgjimit

Ky zbulim për të cilin unë po flas quhet tradicionalisht si zgjim shpirtëror, sepse njeriu zgjohet nga ëndrra e ndarjes krijuar nga mëndja egoike. Ne e kuptojmë - shpesh krejt papritur - se ndjenja jonë rreth vetes, e cila është formuar dhe ndërtuar nga idetë, besimet dhe imazhet tona, nuk janë në të vërtetë se çfarë ne jemi. Ato nuk na përcaktojnë; nuk kanë një qëndër. Egoja mund të ekzistojë si një seri mendimesh, besimesh, veprimesh dhe reagimesh kalimtare, por në vetvete ajo nuk ka identitet.

Në fund të fundit, të gjitha imazhet që ne mbajmë rreth vetes dhe botës nuk janë gjë tjetër veçse një rezistencë ndaj gjërave ashtu siç ato janë. Ajo që ne e quajmë ego është thjesht mekanizmi që mëndja jonë përdor për t'i rezistuar jetës ashtu siç ajo është. Në këtë mënyrë, egoja nuk është një gjë më shumë sa një folje është. Është rezistenca ndaj asaj që është. Është shtyrja e saj ose tërheqja drejt. Ky moment, kjo kapje dhe refuzim, është ajo që formon ndjenjën e një vete që është e dallueshme, ose e ndarë, nga bota që na rrethon.

Por me agimin e zgjimit, kjo botë e jashtme fillon të shëmbet. Sapo ne humbasim sensin tonë rreth vetes, është sikur të kemi humbur të gjithë botën rreth nesh siç ne e njihnim atë. Në atë moment – pavarësisht nëse ai moment është thjesht një paraqitje e shkurtër apo diçka më e qëndrueshme – befasisht ne kuptojmë me qartësi të jashtëzakonshme se ajo që ne jemi në të vërtetë nuk kufizohet në asnjë mënyrë në ndjenjën e vogël të vetvetes që ne gjatë gjithë kësaj kohe e mendonim veten të ishim.

Zgjimi ndaj së vërtetës ose realitetit është diçka për të cilën është shumë e vështirë të flitet sepse ajo është transcendentë e fjalës. Megjithatë, është e dobishme të punosh me një lloj udhërrëfyese. Gjëja më e thjeshtë që mund të



thuhet për njohuritë eksperimentale të zgjimit është se ajo është një ndryshim në perceptimin e dikujt. Kjo është zemra e zgjimit.

Ka një ndryshim në perceptimin nga të parit të vetes si një individ i izoluar në të parin e vetvetes, nëse, mbi të gjithash, pas këtij ndryshimi kemi një ndjenjë të vetvetes, si diçka shumë më universale - gjithçka dhe gjithkush dhe kudo në të njëjtën kohë.

Ky ndryshim nuk është revolucionar; është njësoj si të shikosh në pasqyrë një mëngjes dhe të kesh një ndjenjë intuitive se fytyra që ti po shikon është e jotja. Nuk është një përvojë mistike; është një përvojë e thjeshtë. Kur shikon në pasqyrë, ti përjeton njohjen e thjeshtë, "Oh, ky jam unë". Kur ndodh ndryshimi i perceptimit që quhet zgjim, çdo gjë me të cilën shqisat tona bien në kontakt me, përjetohej si ne.

Është sikur, me gjithçka që ne hasim mendojmë, "Oh, kjo jam unë". Ne nuk e përjetojmë veten për në termat e egos sonë, jo në terma si dikushi i veçantë apo një entitet i veçantë. Është më shumë si një ndjenjë e Një që njeh vetveten, apo Shpirti që njeh vetveten. Zgjimi shpirtëror është një kujtim. Nuk po bëhet diçka që ne nuk jemi. Nuk ka të bëjë me transformimin e vetvetes. Nuk ka të bëjë me ndryshimin e vetvetes. Është një kujtim i asaj që jemi, është sikur ta kishim njohur atë shumë kohë më parë dhe thjesht ta kishim harruar. Në momentin e këtij kujtimi, nëse kujtimi është autentik, ajo nuk shihet si diçka personale. Në të vërtetë nuk ekziston një gjë e tillë si një zgjim "personal", sepse "personale" do të nënkuptonte ndarje. "Personale" do të nënkuptonte se është "unë" ose egoja që zgjohet apo ndriçohet.

Por në një zgjim të vërtetë, kuptohet shumë qartë se vetë zgjimi nuk është personal. Është Shpirti universal apo vetëdija universale ajo që zgjohet në

vetvete. Në vënd të "unë" që zgjohe, ajo që ne jemi zgjohe nga "unë". Ajo që jemi zgjohe nga kërkuesi. Ajo që ne jemi zgjohe nga kërkimi.

Problemi me përcaktimin e zgjimit është se me dëgjimin e secilës prej këtyre përshkrimeve, mëndja krijon një tjetër imazh, një tjetër ide se për çfarë kjo e vërtetë përfundimtare apo realitet përfundimtar është në përgjithësi. Sapo këto imazhe krijohen, perceptimi ynë shtrembërohet edhe një herë. Në këtë mënyrë, është vërtet e pamundur të përshkruhet natyra e realitetit, përveçse të thuhet se nuk është ashtu siç ne mendojmë se është dhe nuk është ashtu siç na kanë mësuar.

Në të vërtetë, ne nuk jemi në gjëndje të imagjinojmë se çfarë ne jemi. Natyra jonë është përtej çdo imagjinate. Ajo që ne jemi është ajo që shikon - ajo vetëdije që po na shikon duke u shtirur si një person i veçantë. Natyra jonë e vërtetë është vazhdimisht pjesëmarrëse në të gjithë ekzistencën, zgjuar në çdo çast, në çdo moment.

Në zgjim, ajo që na zbulohet është se ne nuk jemi një gjë (dicka), as një person, as edhe një entitet. Ajo që ne jemi është ajo që manifestohet si të gjitha gjërat, si të gjitha përvojat, si të gjithë personalitetet. Ne jemi ata që ëndërrojnë të gjithë botën në ekzistencë. Zgjimi shpirtëror zbulon se ajo që është e papërshkrueshme dhe e pashpjegueshme është në të vërtetë ajo që ne jemi.

## **Zgjimi i qëndrueshëm dhe i paqëndrueshëm**

Siç e kam përmendur, kjo përvojë e zgjimit mund të jetë thjesht një paraqitje e shkurtër, ose mund të mbahet e qëndrueshme me kalimin e kohës. Tani, disa do të thoshin se nëse një zgjim është momental, nuk është një zgjim i vërtetë. Ka nga ata që besojnë se, me zgjimin autentik, perceptimi yt hapet

ndaj natyrës së vërtetë të gjërave dhe nuk mbyllet më kurrë. Unë mund ta kuptoj këtë këndvështrim, pasi në fund të fundit i gjithë udhëtimi shpirtëror na çon drejt një zgjimi të plotë.

Zgjimi i plotë thjesht do të thotë që ne perceptojmë nga këndvështrimi i Shpirtit - nga këndvështrimi i njëshmërisë - gjatë gjithë kohës. Nga kjo perspektivë e zgjuar, nuk ka asnjë ndarje askund – as në botë, as në univers, dhe as në të gjitha universet kudo. E vërteta është kudo dhe gjithandej, në çdo kohë, në të gjitha dimensionet, për të gjitha qëniet. Është një e vërtetë që është burimi i gjithçkaje që do të përjetohet ndonjëherë – në jetë, pas jete, në këtë dimension apo në ndonjë dimension tjetër. Nga këndvështrimi i ultimatit, gjithçka – qoftë në një dimension më të lartë apo më të ulët, këtu apo atje, dje, sot apo nesër, gjithçka – është veçse një shfaqje e Shpirtit.

Është vetë Shpirti që zgjohet. Pra, në fund të fundit, trajektorja në të cilën çdo qenie është, pavarësisht nëse ata e dinë apo jo, është një trajektore drejt zgjimit të plotë - drejt një njohjeje të plotë, drejt një njohjeje të plotë eksperimentale të asaj që ata janë, drejt unitetit, drejt njëshmërisë.

Por momenti i zgjimit mund të rezultojë ose jo në një shikim të përhershëm. Siç thashë, disa njerëz do t'iu thonë se nëse nuk është i përhershëm, zgjimi nuk është i vërtetë. Ajo që unë kam parë si mësues është se personi që ka një vështrim të çastit përtej vellos së dualitetit dhe personi që ka një realizim të përhershëm, "të qëndrueshëm" po shohin dhe përjetojnë të njëjtën gjë. Një person e përjeton atë për momentin; një tjetër e përjeton atë vazhdimisht. Por ajo që përjetohet, nëse është zgjim i vërtetë, është e njëjta: gjithçka është një; ne nuk jemi një gjë e veçantë ose një person i veçantë që mund të vendoset në një hapësirë të caktuar; ajo që ne jemi është asgjë dhe gjithçka, njëkohësisht.

Pra, siç e shoh unë, nuk ka shumë rëndësi nëse zgjimi është i menjëhershëm apo i vazhdueshëm. Ka rëndësi në kuptimin që ka një trajektore - zemra e askujt nuk do të plotësohet plotësisht derisa perceptimi nga këndvështrimi i së vërtetës të jetë i vazhdueshëm - por ajo që shihet është një zgjim, pavarësisht nëse mbahet apo jo.

Kjo pamje e zgjimit, të cilën unë e quaj zgjim të paqëndrueshëm, po bëhet gjithnjë e më e zakonshme. Ndodh për një moment, një pasdite, një ditë, një javë - ndoshta për një ose dy muaj. Vetëdija hapet, ndjenja e vetes së veçantë bie - dhe më pas, ashtu si hapja në lentet e kamerës, vetëdija mbyllet përsëri. Krejt papritur ai person që kishte perceptuar më parë jodualitetin e vërtetë, njëshmërinë e vërtetë, çuditërisht tani po perceptohet përsëri në "gjëndjen e ëndrrave" dualiste. Në gjëndjen e ëndrrave, ne jemi kthyer në ndjenjën tonë të kushtëzuar të vetvetes - në një kuptim të kufizuar dhe të izoluar të qënies.

Lajmi i mirë është se sapo të ketë ndodhur një moment i këtij shikimi të qartë, hapja e vetëdijes sonë nuk mund të mbyllet më kurrë plotësisht. Mund të duket sikur ajo është mbyllur plotësisht, por kurrë nuk ndodh plotësisht. Në pjesën më të thellë të vetes, ajo nuk harron kurrë. Edhe nëse ti e ke parë realitetin vetëm për një moment, diçka brënda teje ndryshon përgjithmonë.

Realiteti është bërthamor; është tepër i fuqishëm. Është i paimagjinueshëm i fuqishëm. Njerëzit mund të përjetojnë një blic realiteti në kohën që duhet për të trokitur gishtat e tu, dhe energjia dhe forca që hyn në ta si rezultat, është jetë shndërruese. Vetëm një moment zgjimi fillon shpërbërjen e ndjenjës së rreme për veten dhe, më pas, shpërbërjen e të gjithë perceptimit të një personi kundrejt botës.

## **Zgjimi nuk është ashtu siç ti e imagjinon të jetë**

Në një kuptim shumë real, është shumë më e saktë të flasim për atë që ne humbasim pas zgjimit sesa për atë që fitojmë. Ne jo vetëm që humbasim veten—atë që menduam se ne ishim—por gjithashtu humbasim të gjithë perceptimin tonë për botën. Ndarja është vetëm një perceptim; në fakt, kur bëhet fjalë për botën tonë, nuk ka gjë tjetër veç perceptimit.

"Bota jote" nuk është bota jote; është vetëm perceptimi yt. Pra, megjithëse mund të duket negative në fillim, unë mendoj se është shumë më e dobishme të flasim për zgjimin shpirtëror në lidhje me atë që humbasim - nga çfarë zgjohemi. Kjo do të thotë se ne po flasim për shpërbërjen e imazhit që kemi për veten tonë, dhe është çmontimi i asaj që ne menduam se ishim që është kaq befasuese kur njeriu zgjohet.

Dhe është vërtet befasuese: nuk është aspak ashtu siç mendojmë se do të jetë.

Unë kurrë nuk kam pasur një student të vetëm të kthehet dhe të thotë: "E di, Adya, unë pash përmes vellos së ndarjes dhe është pothuajse ajo që mendoja se do të ishte. Përputhet shumë afër me atë që më kanë thënë."

Zakonisht ata kthehen dhe thonë: "Kjo nuk është aspak si ajo që unë imagjinoja". Kjo është veçanërisht interesante pasi shumë nga njerëzit të cilëve u mësoj kanë studiuar spiritualitetin për shumë vite dhe ata shpesh kanë ide shumë të ndërlikuara se si zgjimi do të jetë. Por kur ndodh, është gjithmonë ndryshe nga pritshmëritë e tyre. Në shumë mënyra, është më madhështore, por në shumë mënyra është më e thjeshtë. Në të vërtetë, nëse do të jetë e vërtetë dhe reale, zgjimi duhet të jetë i ndryshëm nga ai që ne e imagjinojmë të jetë. Kjo ndodh sepse të gjitha përfytyrimet tona rreth zgjimit po ndodhin brenda paradigmes të gjëndjes së ëndrrës. Nuk është e mundur të imagjinohet diçka jashtë gjëndjes së ëndrrës kur vetëdija jonë është ende brenda saj.

## **Si ndryshon jeta jote pas zgjimit?**

Me zgjimin vjen gjithashtu një riorganizim total i mënyrës se si ne e perceptojmë jetën - ose të paktën fillimi i një riorganizimi. Kjo ndodh sepse vetë zgjimi, edhe pse i bukur dhe i mahnitshëm, shpesh sjell me vete një ndjenjë çorientimi. Edhe pse ti si i Vetmi je zgjuar, ekziston ende e gjithë struktura jote njerëzore—trupi yt, mendja jote dhe personaliteti yt. Zgjimi shpesh mund të përjetohej si shumë çorientues ndaj kësaj strukture njerëzore.

Pra, është procesi që ndodh pas zgjimit që unë dua të eksploroj. Siç e thashë, për shumë pak njerëz, momenti i zgjimit do të jetë i plotë. Do të jetë përfundimtar në një farë kuptimi dhe nuk do të ketë nevojë për një proces të vazhdueshëm. Mund të themi se njerëz të tillë kishin një ngarkesë karmike jashtëzakonisht të lehtë; edhe pse ata mund të kenë përjetuar vuajtje ekstreme përpara se të zgjoheshin, mund të shihet se trashëgimia e tyre karmike, kushtëzimi me të cilin ata po përballeshin, nuk ishte shumë i thellë. Kjo është shumë e rrallë. Vetëm disa njerëz në një brez të caktuar mund të zgjohen në atë mënyrë që të mos ketë asnjë proces tjetër për t'iu nënshtruar.

Ajo që unë u them gjithmonë njerëzve është kjo: mos llogarisni që ai person të jeni ju. Më mirë të llogarisni të jeni si gjithë të tjerët, që do të thotë se do t'iu nënshtroheni një procesi pas një zgjimi fillestar. Nuk do të jetë fundi i udhëtimit tuaj. Ajo që unë do të përpiqem të bëj këtu është t'iu drejtoj në një drejtim që mund të jetë i dobishëm dhe orientues ndërsa filloni atë udhëtim. Siç thoshte mësuesi im, është si të futësh këmbën në derën e përparme. Vetëm për shkak se e keni futur këmbën në derën e përparme nuk do të thotë se i keni ndezur dritat; kjo nuk do të thotë që ju keni mësuar të lundroni në atë botë të ndryshme në të cilën jeni zgjuar.

Jam shumë i lumtur që ky libër, i cili bazohet në një seri bisedash që unë kam dhënë, më ofron mundësinë për të trajtuar këtë temë – pyetjen se çfarë ndodh pas zgjimit. Informacioni që ekziston për jetën pas zgjimit zakonisht nuk bëhet publik. Më shpesh ndahet vetëm midis mësuesve shpirtërorë dhe studentëve të tyre. Problemi me këtë qasje është se, siç e thashë, shumë njerëz tani po përjetojnë këto momente zgjimi dhe ka shumë pak mësimdhënie koherente në dispozicion për ta. Në këtë kuptim, ky libër ka për qëllim të jetë një mikpritje për atë botë të re, atë gjëndje të re të unitetit.

Në këtë pikë unë do të doja t'u drejtohesha atyre lexuesve që po mendojnë, "Epo, unë nuk kam pasur asnjë nga ato shikime. Nuk mendoj se jam zgjuar vërtetë." Të tjerët mund të mos jenë të sigurt nëse ajo që ata kanë përjetuar është një zgjim apo jo.

Kudo që të jesh në këtë rrugë, besoj se ky informacion është i rëndësishëm. Sepse, siç rezulton, ajo që ndodh pas zgjimit është e rëndësishme me atë që ndodh para zgjimit. Në fakt, procesi shpirtëror nuk është i ndryshëm para zgjimit sesa pas zgjimit. Vetëm se, pas zgjimit, procesi po ndodh nga një këndvështrim tjetër; ti mund ta mendosh atë si një pamje nga sytë e shpendëve kundrejt një pamjeje nga niveli i tokës. Para se të zgjohemi, ne nuk e dimë se kush jemi. Ne mendojmë se jemi një person i veçantë, i izoluar, në një trup të caktuar, që ecim në një botë që është e ndryshme nga ne. Pasi zgjimi ka ndodhur, ne jemi ende duke ecur rreth e rrotull në atë botë; ne thjesht e dimë se nuk jemi të kufizuar në një trup apo personalitet të caktuar dhe se në fakt nuk jemi të ndarë nga bota që na rrethon.

Është e rëndësishme të theksohet gjithashtu se ne nuk bëhemi imunë ndaj keqperceptimit thjesht sepse kemi pasur një paraqitje të shkurtër të zgjimit. Disa fiksime dhe kushtëzime do të zgjasin edhe pasi të perceptojmë nga vendi i njëshmërisë. Rruga pas zgjimit, pra, është një rrugë e shpërbërjes së

fiksimeve tona të mbetura - mund të thuash ti. Pra, nuk është shumë ndryshe nga rruga drejt zgjimit, që është rruga e shpërbërjes së disa deluzioneve që ne kemi, prirjeve të caktuara për t'u tkurrur. Dallimi është se, përpara zgjimit, struktura jonë e personalitetit ndihet shumë më e rëndë, shumë më e dëndur, sepse i gjithë identiteti ynë është në të vërtetë i mbështjellë me kushtëzimin tonë. Pas zgjimit ne e dimë se kushtëzimi i sistemit tonë trup-mëndje nuk është personal; ne e dimë se ajo nuk na përcakton. Kjo njohuri, ajo e vërteta e gjallë, e bën shumë më të lehtë dhe shumë më pak kërcënuese adresimin e zbërthimit të iluzioneve tona.

Pra, ka një ngjashmëri të madhe në atë që ne po bëjmë shpirtërisht para zgjimit dhe atë që po bëjmë më pas. Ne po e bëjmë atë nga një këndvështrim tjetër; para zgjimit po e bëjmë nga perspektiva e ndarjes, dhe pas zgjimit po e bëjmë nga perspektiva e mosndarjes. Por ajo që ne po bëjmë në të vërtetë, qasja, vetë procesi, është mjaft e ngjashme. Ti mund të thuash se ajo thjesht po ndodh në nivele të ndryshme të qënies. Në këtë mënyrë, pothuajse gjithçka që unë do të diskutoj në kapitujt në vijim mund të zbatohet kudo ku e ti gjen veten; mund të përkthehet në përvojën tënde.

### **Gatishmëria për të vënë në dyshim gjithçka**

Siç u them shpesh studentëve të mi, nuk i paraqes mësimet e mia si deklarata të së vërtetës, sepse përpjekja për ta shprehur të vërtetën me fjalë është një lojë budaallëqesh. Është qasja që ne shpesh bëjmë përpara zgjimit - ne konceptojmë të vërtetën dhe më pas besojmë konceptin. Pra, në vënd që të mësoj një lloj teologjie apo filozofie, unë i paraqes mësimet e mia si strategji. Unë po të ofroj strategji për zgjimin dhe strategji për të të ndihmuar me atë që ndodh pas zgjimit.



Të gjitha fjalët që unë përdor janë të destinuara si tregues. Në Zen ekziston një thënie: Mos e ngatërro gishtin që tregon hënën për vetë hënën. Edhe pse mund ta dëgjojmë këtë njëqind herë, ne ende kemi një tendencë për të bërë gabim, pa pushim. Pra, ndërsa unë përdor shumë fjalë, vendos kontekste të caktuara dhe përdor metafora të caktuara, të kërkoj të mbash parasysh se gjithçka që unë po mësoj duhet të zgjohet. Duhet jetuar që të jetë e vërtetë. Asgjë që unë them nuk e zëvendëson përvojën reale, të drejtpërdrejtë të njohjes së asaj që ti në të vërtetë je. Duhet të jesh i gatshëm të vësh në dyshim gjithçka, të ndalosh dhe të pyesësh veten: “A e di unë vërtet atë që unë mendoj se di, apo thjesht kam marrë përsipër besimet dhe opinionet e të tjerëve? Çfarë di unë në të vërtetë, dhe çfarë dua që të besoj apo imagjinoj? Çfarë di unë me siguri?”

Kjo pyetje e vetme—“Çfarë di unë me siguri?”—është jashtëzakonisht e fuqishme. Kur e shikon thellë këtë pyetje, ajo në fakt shkatërron botën tënde. Ajo shkatërron të gjithë ndjenjën tënde të vetvetes, dhe është e destinuar për të. Ti arrin të shohësh se gjithçka që ti mendon se di për veten tënde, gjithçka që mendon se di për botën, bazohet në supozime, besime dhe opinione - gjëra që ti beson sepse të kanë mësuar ose thënë se janë të vërteta. Derisa të fillojmë t'i shohim këto perceptime të rreme për atë që ato janë në të vërtetë, vetëdija do të jetë e burgosur brënda gjëndjes së ëndrrave.

Në të njëjtën mënyrë, sapo ne i lejojmë vetes të kuptojmë: “Wow, unë nuk di pothuajse asgjë: nuk e di kush unë jam. Nuk di se çfarë bota është. Nuk di nëse kjo është e vërtetë. Nuk e di nëse ajo është e vërtetë,” diçka brënda qënies sonë hapet. Kur ne jemi të gatshëm të futemi në të panjohurën dhe pasigurinë e saj të natyrshme dhe të mos vrapojmë përsëri në pasgjërave për t'u mbuluar apo për komfort - kur jemi të gatshëm të qëndrojmë sikur përballëmi me një erë që vjen dhe jo të dridhemi - më në fund mund të përballëmi me veten tonë aktuale.

Duke hetuar pyetjen, "Çfarë di unë me siguri?" është gjithashtu një mjet i paçmuar pasi të ketë ndodhur zgjimi. Bërja e kësaj pyetje ndaj vetes ndihmon në shpërbërjen e kufizimeve dhe ideve, si dhe në tendencën për t'u fiksuar - të gjitha këto të cilat vazhdojnë pas zgjimit.

Pavarësisht se ku ti je në rrugën tënde, atëherë, është kjo gatishmëri për t'u ngritur brënda vetes dhe për të bërë këtë pyetje, dhe për të qënë e hapur dhe e sinqertë për atë që ti gjen, kjo është gjëja më e rëndësishme. Është shtylla kurrizore nga e cila varet tërësia e zgjimit tend dhe jeta jote pas zgjimit.

## K A P I T U L L I 2

# Zgjimi Autentik Dhe Çorientimi Që Mund Të Pasojë

Shumica e asaj që na thuhet për zgjimin tingëllon si një gamë shitjesh për iluminim. Në një fushë të shitjeve, na tregohen vetëm aspektet më pozitive; madje mund të na thuhen gjëra që në fakt nuk janë të vërteta. Në fushën e shitjeve për zgjim, na thuhet se ndriçimi ka të bëjë me dashurinë dhe ekstazën, dhembshurinë dhe bashkimin dhe një mori përvojash të tjera pozitive. Shpesh është e mbuluar me histori fantastike, kështu që ne arrijmë të besojmë se zgjimi ka të bëjë me mrekullitë dhe fuqitë mistike.

Një nga fushat më të zakonshme të shitjeve përfshin përshkrimin e iluminizmit si një përvojë lumturie. Si rezultat, njerëzit mendojnë: "Kur të zgjohem shpirtërisht, kur të kem bashkim me Zotin, do të hyj në një gjëndje ekstaze të vazhdueshme". Ky është, sigurisht, një keqkuptim i thellë i asaj që zgjimi është.

Mund të ketë lumturi me zgjimin, sepse në fakt ajo është një nënprodukt i zgjimit, por nuk është vetë zgjimi. Për sa kohë që po ndjekim nënproduktet e zgjimit, do të na mungojë gjëja e vërtetë. Ky është një problem, sepse shumë praktika shpirtërore përpiqen të riprodhojnë nënproduktet e zgjimit pa shkaktuar vetë zgjimin. Ne mund të mësojmë disa teknika meditimi - për shëmbull, duke kënduar mantra ose duke kënduar bhajan - dhe do të prodhohen disa përvoja pozitive. Vetëdija njerëzore është jashtëzakonisht e lakueshme dhe duke marrë pjesë në disa praktika, teknika dhe disiplina

shpirtërore, ti me të vërtetë mund të prodhosh shumë nga nënproduktet e zgjimit – gjëndje lumturie, hapjeje, e kështu me radhë. Por ajo që ndodh shpesh është se ti përfundon vetëm me nënproduktet e zgjimit, pa vetë zgjimin.

Është e rëndësishme të dimë se çfarë nuk është zgjimi, në mënyrë që të mos ndjekim më nënproduktet e zgjimit. Ne duhet të heqim dorë nga ndjekja e gjëndjeve emocionale pozitive përmes praktikës shpirtërore. Rruga e zgjimit nuk ka të bëjë me emocione pozitive. Përkundrazi, ndriçimi mund të mos jetë aspak i lehtë apo pozitiv. Nuk është e lehtë të shkatërrojmë iluzionet tona. Nuk është e lehtë të heqësh dorë nga perceptimet e mbajtura prej kohësh. Ne mund të përjetojmë rezistencë të madhe për të parë përmes edhe ato iluzione që na shkaktojnë një sasi të madhe dhimbjeje.

Kjo është diçka që shumë njerëz nuk e dinë se po regjistrohen kur ata fillojnë një kërkim për zgjim shpirtëror. Si mësues, një nga gjërat që unë mësoj për studentët relativisht herët është nëse ata janë të interesuar për gjënë e vërtetë – a e duan vërtetë të vërtetën, apo në fakt thjesht duan të ndihen më mirë? Sepse procesi i gjetjes të së vërtetës mund të mos jetë një proces ku ne ndihemi gjithnjë e më mirë. Mund të jetë një proces ku ne duhet t'i shi kojmë gjërat me ndershmëri, sinqeritet, vërtetësi dhe kjo mund ose mund të mos jetë një gjë e lehtë për t'u bërë.

Thirrja e sinqertë nga realiteti në realitet, thirrja e sinqertë për t'u zgjuar, është një thirrje që vjen nga një vënd shumë i thellë brënda nesh. Vjen nga një vënd që dëshiron të vërtetën më shumë sesa të ndihet mirë. Nëse orientimi ynë është thjesht të ndihemi më mirë në çdo moment, atëherë ne do të vazhdojmë të mashtrojmë veten, sepse përpjekja për t'u ndjerë më mirë në këtë moment është pikërisht mënyra se si ne gënjejmë veten. Ne mendojmë se iluzionet tona po na bëjnë të ndihemi më mirë. Për t'u zgjuar,

ne duhet të dalim nga paradigma e të kërkuarit gjithmonë të ndihemi më mirë. Sigurisht, ne duam të ndihemi më mirë; është pjesë e përvojës njerëzore. Të gjithë duan të ndihen mirë. Ne jemi të prirur për të kërkuar më shumë kënaqësi dhe më pak dhimbje. Por ka një impuls edhe më të thellë brenda nesh, dhe kjo është ajo që unë e përshkruaj si impuls për t'u zgjuar.

Është ky impuls për t'u zgjuar që na jep guximin për të parë të gjitha mënyrat në të cilat ne mashtrime veten. Është një impuls që na thërret të marrim përgjegjësinë për jetën tonë. Ne nuk mund të arrijmë deri te ndriçimi duke hipur mbi tufat e një mësuesi të ndritur; nuk funksionon kështu.

Përpyekja për ta bërë këtë na bën të verbër; do të thotë se ne nuk duam të mendojmë për veten; kjo do të thotë se ne nuk duam t'i shqyrtojmë gjërat për veten tonë. Kur ne jemi duke bërë verbërisht atë që na thuhet - duke ndjekur verbërisht një mësim thjesht sepse ai është i lashtë apo i nderuar - ne përfundojmë me atë që kërkojmë: verbërinë.

Një tjetër nga keqkuptimet e mëdha rreth zgjimit apo ndriçimit është se ai është një lloj përvoje mistike. Mund të presim një përvojë të ngjashme me bashkimin me Zotin: një bashkim me mjedisin ose një shpërbërje në oqean. Kjo nuk është çështja. As zgjimi nuk është i njëjtë me të paturit e papritur një sasi të madhe njohurie kozmike - njohuri për mënyrën se si është ndërtuar i gjithë universi, njohuri për funksionimin e brëndshëm të asaj që ne mendojmë se është realitet.

Mund të vazhdoj dhe të vazhdoj, por në thelb ajo që është e rëndësishme të kuptojmë është se zgjimi shpirtëror është shumë i ndryshëm nga pasja e një përvoje mistike. Eksperiencat mistike janë të bukura. Ato janë në shumë mënyra përvojat më të larta dhe më të këndshme që një "unë" mund të ketë. "Unë" është gjithmonë duke kërkuar bashkim. Nuk po them që përvojat

mistike nuk kanë vlerë dhe nuk po them që nuk janë transformuese, sepse shpesh janë. Përvojat mistike mund të ndryshojnë strukturën e vetes egoike në një shkallë radikale, dhe shpesh në mënyra shumë pozitive. Pra, në botën relative të gjërave, përvojat mistike kanë një vlerë. Por kur flasim për zgjimin shpirtëror, nuk po flasim për përvojën personale. Ne po flasim për zgjimin nga "unë". Ne po flasim për kalimin nga një paradigmë në një paradigmë krejtësisht tjetër, nga një botë në tjetrën.

Nuk dua të nënkuptoj se dikush që është zgjuar nuk sheh të njëjtën botë që ti sheh. Ashtu siç ti sheh një karrige, dikush që është zgjuar sheh një karrige. Ti sheh një makinë, dhe dikush që është zgjuar e sheh makinën. Dallimi është se kur njeriu është zgjuar me të vërtetë, kur ka shkuar përtej vellos së dualitetit, gjërat që për të gjithë të tjerë duken të ndryshme dhe të dallueshme, perceptohen në thelb si të njëjta. Ne e shohim karrigen, dhe në të njëjtën kohë nuk e shohim veten të ndarë nga karrigia. Gjithçka që ne shohim, gjithçka që ne ndjejmë, gjithçka që dëgjojmë është një manifestim i së njëjtës gjë.

## **Një nga shënjat dalluese të një zgjimi të vërtetë është fundi i kërkimit**

Me një zgjim të vërtetë dhe autentik, kush dhe se çfarë ne jemi bëhet e qartë. Nuk ka më pyetje për këtë; është një punë e kryer. Në këtë mënyrë, një nga shënjat dalluese të një zgjimi të vërtetë është fundi i kërkimit. Nuk e ndjen më vrullin, shtytjen dhe tërheqjen. Kërkuesi është zbuluar si një realitet virtual që ai gjithmonë ishte, dhe si i tillë ai zhduket. Kërkuesi në një farë kuptimi e ka përmbushur detyrën e tij. Ai siguroi vrullin e nevojshëm për të ndihmuar në nxjerrjen e vetëdijes apo Shpirtit nga identifikimi i saj me gjëndjen e ëndrrës dhe e ndihmoi atë të kthehej në gjëndjen e saj natyrore të qënies.

Tani, nëse është lloji i qëndrueshëm i zgjimit, atëherë kërkuesi dhe kërkimi janë tretur plotësisht. Nëse, nga ana tjetër, zgjimi është i një karakteri të paqëndrueshëm, atëherë kërkuesi dhe kërkimi mund të jenë në proces të shpërbërjes, por mund të mos jenë ende plotësisht të tretur. Sido që të jetë, kjo shpërbërje e vetë kërkuesit mund të transformojë jetën e dikujt. Për ata prej nesh në një rrugë shpirtërore, i gjithë identiteti ynë mund të jetë mbështjellë në të qenit kërkues. Jeta mund me kuptimin e plotë të fjalës, të jetë përcaktuar nga kërkimi shpirtëror, nga dëshira për Perëndinë ose bashkim ose ndriçim.

Pastaj, krejt papritur ndodh zgjimi. Kërkuesi, kërkimi dhe e gjithë struktura egoike që ndërtohet rreth kërkimit shpirtëror papritmas është zhdukur. Ky identitet shihet se është ai që është - mjaft i pakuptimtë dhe i padobishëm - dhe ai bie.

## **Muaji i mjaltit i zgjimit**

Ky largim i kërkuesit mund të përjetohet si një lehtësim i madh. Ajo shënon atë që mua më pëlqen ta quaj muaji i mjaltit i zgjimit. Të paktën për mua, ky largim i kërkuesit dhe kërkimit u përjetua sikur të më ishte hequr një peshë e jashtëzakonshme nga supet. Ishte një përvojë shumë fizike. U ndjeva sikur u hoq një peshë - një peshë që nuk e kisha idenë se e kisha mbajtur.

Kjo është një përvojë e zakonshme për njerëzit pas zgjimit. Në momenti në që vetëdija zgjohet nga ëndrra e saj e vecuar, ka një ndjenjë të madhe lehtësimi. Kjo është arsyeja pse disa njerëz do të fillojnë të qeshin ose të qajnë ose të kenë një lloj tjetër çlirimi të thellë emocional - ata po ndiejnë lehtësimin e të qenit përfundimisht jashtë gjëndjes së ëndrrës. Unë ndonjëherë i referohem këtij momenti si puthja e parë. Zgjimi është disi si puthja juaj e parë

shpirtërore, puthja jote e parë reale e realitetit, prezantimi yt me të vërtetën se kush dhe çfarë ti je.

Ky muaj mjalti mund të zgjasë për një ditë, një javë, gjashtë muaj ose disa vjet. Ndryshon për njerëz të ndryshëm. Ajo që karakterizon periudhën e muajit të mjaltit është rrjedha e plotë - nuk ka rezistencë në qënien tënde, në përvojën tënde. Gjithçka rrjedh. Jeta është një rrjedhë; gjithçka duket se ndodh me vullnetin e vet. Është një njohuri nga përvoja se aktualisht gjithçka **është duke u bërë**, që vetë ti si një entitet i veçantë nuk po bën asgjë.

Në kuptimin më të thellë, ky muaj mjalti është një përvojë e mosrezistencës së plotë dhe totale. Brënda kësaj mosrezistence, jeta rrjedh mrekullisht dhe bukur, pothuajse në mënyrë magjike. Gjërat shfaqen kur duhet të shfaqen. Vendimet merren pa i vendosur realisht ato; çdo gjë ka një ndjenjë të dukshme. Është përvoja e Shpirtit plotësisht e papenguar, e pakorruptuar nga iluzioni, kushtëzimi ose kontradikta. Kjo rrjedhë mund të jetë një përvojë momentale, ose mund të zgjasë më gjatë. Disa njerëz përfshihen aq shumë në muajin e mjaltit sa që bëhen pothuajse të paaftë për një periudhë kohe, humbasin në gjëndjen e lumturisë për një javë, një muaj apo edhe vite.

Në kohët e lashta, njerëzit që kishin këtë përvojë hynin në mjedise të mbrojtura si manastiret - vënde ku ata përreth tyre do ta kuptonin. Ata do të futeshin në një qeli të vogël të bukur dhe do të liheshin vetëm për ta lënë procesin të ndodhte. Ata patën fatin të përjetonin zgjimin në një kontekst në të cilin ai kuptohej, shihej si normal dhe duke pasur parasysh hapësirën që kërkonte.

Në shoqërinë e sotme, shumica prej nesh që i kemi këto realizime nuk po jetojmë në manastire; ne nuk jemi në një mjedis veçanërisht mbështetës. Në fakt, në shoqërinë tonë është e mundur të kesh një realizim të mahnitshëm të



shtunën dhe të rikthehesh në zyrë të hënën në mëngjes. Nëse mëndja jote është ende e fryrë nga lumturia, kjo mund të jetë shumë çorientuese! Megjithatë, është realiteti i situatës në të cilën jetojmë. Shumica e njerëzve modernë nuk e kanë luksin të ulen në një shpellë për disa muaj dhe t'i lënë gjërat të lëkunden natyrshëm. Kjo është gjëndja e botës sonë dhe mund të jetë një sfidë për disa njerëz.

## **Çorientimi që shpesh ndodh shpesh pas zgjimit**

Pavarësisht nëse muaji i mjaltit i zgjimit zgjat një ditë apo një vit, në një moment, njeriu fillon të shikojë përreth dhe të kuptojë se gjërat kanë ndryshuar mjaft. Ajo që na orientoi në jetën tonë nuk është më aty. Besimet nga të cilat ne u rrëmbyem dhe e përkufizonim veten, tani zbulohen se janë boshe dhe pa përmbajtje. Pjesa më e madhe e motivimit tonë egoik është zhdukur, gjë që mund të jetë shumë çorientuese për mëndjen. Vetëm në këtë pikë të veçantë njerëzit fillojnë të kuptojnë se pothuajse gjithçka që i motivonte ata më parë në jetë ishte egoiste. Nuk e kam fjalën në mënyrë negative apo gjykuese; Thjesht dua të them që forca lëvizëse që na shtyn në jetë kur jemi në gjëndjen e ëndrrave është shumë egoiste. Motivimet tona janë ushqyer nga "çfarë dua unë?" dhe "çfarë nuk dua?". Ne vazhdimisht i bëjmë këto pyetje. "Çfarë mund të arrij unë? Kush do të më dojë mua? Sa gëzim mund të kem? Sa lumturi mund të kem? Sa pakënaqësi mund të shmang? A mund të gjej punën e duhur? A mund ta gjej të dashurën e duhur? A do të ndriçohem?" Të gjitha këto janë motive të përqëndruara tek vetja, pasi energjia vjen nga gjëndja egoike e vetëdijes.

Përsëri, kjo nuk është e keqe apo e gabuar; është ashtu siç është. Gjëndja e ëndrrës është gjëndja ku ne perceptojmë veçimin, ku mendojmë se jemi një entitet më vete dhe një qenie më vete. Ajo qenie e veçantë është gjithmonë duke kërkuar diçka - dashuri, miratim, sukses, para, ndoshta edhe ndriçim.

Por me zgjimin e vërtetë, e gjithë struktura e ndarjes fillon të shpërndahet nën këmbët e dikujt. Ka ende një qenie njerëzore atje; ne nuk zhdukemi në një fryrje tymi. Edhe personaliteti ynë mbetet i paprekur. Jezusi kishte një personalitet; Buda kishte një personalitet. Të gjithë ata që ecin në tokë kanë një personalitet. Foshnjat, kur dalin nga barku i nënës së tyre, kanë personalitet. Është një nga bukuritë e qënies se secili prej nesh ka një personalitet të ndryshëm. Qentë dhe macet, zogjtë, madje edhe pemët kanë personalitete të ndryshme.

Dallimi është se sapo ne kemi parë përtej vellos së ndarjes, identifikimi me personalitetin tonë të veçantë fillon të shpërbëhet. Edhe nëse e kemi parë shumë thellë dhe transformimi ka qënë i madh, ekziston ende një strukturë bazë e personalitetit. Por ajo që dikur ushqente personalitetin tonë, të gjitha parimet e saj të vjetra orientuese dhe shtytjet egocentrike, ose janë zhdukur ose janë në proces të zhdukjes.

Në rastin tim, pashë paraqitjen time të parë përtej vellos kur isha njëzet e pesë vjeç. Ishte e varietetit të paqëndrueshëm; nuk ishte një zgjim i përhershëm. Thënë kjo, diçka për atë realizim nuk më la kurrë. Diku brënda e dija gjithmonë se gjithçka ishte një – se isha i përjetshëm, i palindur, i pavdekshëm dhe i pakrijuar. Kuptova se natyra ime thelbësore nuk ishte e limituar apo kufizuar në strukturën time të personalitetit apo në trupin ku unë dukej se banoja. Kishte një shpërbërje, në një mënyrë disi radikale, të botës siç unë e kisha njohur dhe të vetvetes siç unë e njihja veten se isha. Ishte në të vërtetë mjaft e çuditshme të ecja pa të gjitha motivet që më parë informuan jetën time. Atje kishte ende një sasi të caktuar motivimi të vetë-bazuar dhe energjie me në qëndrë egoizmin. Por kishte gjithashtu një sasi të madhe shpërbërjeje në nivelin e egos dhe në nivelin e forcës bazë të energjisë që rridhte nga egoja. Eca përreth duke i thënë vetes: “Epo, pse duhet ta bëj këtë? Pse duhet ta bëj atë? Unë nuk jam vërtet i motivuar për ta bërë më këtë

apo atë." Gjërat që më parë kisha dashur t'i bëja nuk kishin më të njëjtën tërheqje. Nuk ishte se unë i rezistoja apo urreja t'i bëja ato, ishte thjesht se kishte një mungesë të energjisë egocentrike që më parë kishte nxitur interesin tim për këto ndjekje të veçanta.

Kjo nuk është e pazakontë. Njerëzit vijnë shpesh tek unë dhe më thonë: "Epo, unë i kisha të gjitha këto gjëra që më pëlqenin të bëja – dikur kisha shumë hobi, dhe më pëlqente të shkoja nëpër darka. Më parë më pëlqente fluturimi i balonave," ose vrapimi, ose çfarëdo gjëje që ata kishin shijuar më parë. Unë u them atyre se është e zakonshme që disa nga këto interesa të fillojnë të zbehen, veçanërisht nëse interesi i tyre për aktivitetin ishte ushqyer nga energjia e ndarjes. Me këto interesa që saktësisht janë shprehje të vecimit të egos, papritmas do të të duket si: "Ku shkuan ato?"

Nëse jemi praktikues shpirtërorë, një nga gjërat që shpresojmë është shpërbërja e egos. Ne e njohim dhimbjen e gjëndjes egoike dhe shpresojmë se nuk do të kufizohemi përgjithmonë në të. Por vetë zgjimi nuk është njësoj si shpërbërja egoike. Ne mund të zgjohemi nëse egoja është tretur apo jo. Në fakt, edhe egot shumë të forta dhe madje shkatërruese mund të zgjohen. Zgjimi fillon procesin. Rezultati i zgjimit - pasojat apo mbeturinat e tij - është një shpërbërje radikale e egos.

Kjo nuk do të thotë që egoja do të jetë në bashkëpunim. Egoja mund t'i rezistojë kësaj shpërbërjeje me gjithçka që ka. Mund të nxjerrë jashtë tërë arsenalin e saj. Megjithatë, procesi ka filluar. Dhe në fund të fundit, pasi të kesh parë një paraqitje të shkurtër të realitetit, nuk mund të bëni asgjë për të ndaluar egon të shpërbëhet në kohë.

Por kjo shpërbërje, kur ndodh, mund të jetë shumë çorientuese. Vetë zgjimi mund të jetë shumë çorientues. Gjithçka që ti mendove se ishte e vërtetë,

tani e sheh që nuk është. Personi që ti ke menduar se je, tani e sheh se nuk je. Kjo në vetvete mund të jetë lumturi dhe një lehtësim i jashtëzakonshëm, dhe njëkohësisht mund të përjetohet si çorientuese. “Kush do të jem unë tani? Çfarë do të më lëvizë? Çfarë do ta motivojë këtë qenie njerëzore?”

Sigurisht, nëse dikush është plotësisht i zgjuar, nuk i ka këto pyetje. Por kjo është e rrallë në fillim. Për shumicën e njerëzve, ka një proces të mëtejshëm pas zgjimit. Pra, për shumicën e njerëzve këto pyetje mbeten. Nuk ka asnjë përgjigje të lehtë që një mësues shpirtëror mund të japë, sepse çdo përgjigje thjesht do të shndërrohet në një tjetër qëllim nga egoja. Ajo që është më e dobishme është të kuptosh se të jesh i çorientuar është pjesë e procesit të zgjimit; është e natyrshme të jesh i çorientuar, sepse gjithçka është e re. Ti je i ri, perceptimi yt është i ri dhe perceptimi yt për gjithçka dhe për të gjithë tani ka ndryshuar.

Çorientimi lind sepse mendja po përpiqet të orientohet në një kontekst të ri. Është sikur po bie nga një aeroplan. Nëse e lë veten të bjerë, nuk ka asnjë problem. Por, sapo fillon të kapësh hapësirën, sikur të gjesh qëndrimet e tua, ndihesh shumë e çorientuar; ti e kupton se ti nuk e di se cili drejtim është lart dhe cili është poshtë.

Pra, çorientimi nuk është domosdoshmërisht i natyrshëm në pamjen e zgjuar; ai lind nga mendja duke u përpjekur të gjejë orientim. Por një nga çelësat e pamjes së zgjuar është se nuk ka një orientim. Realiteti nuk ka nevojë për orientim. Nëse ka një orientim, ai është orientimi i një ndjenje të thellë relaksi, për të lejuar gjithçka të jetë. Saktësisht, ti e gjen orientimin tend duke mos u përpjekur të gjesh orientimin tënd. Ti e gjen orientimin tend duke e lënë atë të shkojë totalisht.

Ka një fazë në të cilën ne e lëmë atë të shkojë, dhe nuk duket menjëherë në vetëdijen tonë se një energji e re do të lëvizë jetën tonë. Natyrisht, kjo energji ekziston dhe po lëviz nëpër përmes nesh gjatë gjithë kohës; është energjia e mospërcarjes. Ajo vjen direkt nga burimi, pa u shtrembëruar. Por shpesh ka një hendek midis shpërbërjes së motivimeve tona të egos dhe ngritjes së kësaj energjie në vetëdijen tonë. Kështu që ne mund të kalojmë një periudhë të të pyeturit se çfarë energjie e re do të na lëvizë pas zgjimit.

Përsëri, ajo që është e rëndësishme është që thjesht të lejohet që procesi i shpërbërjes egoike të ndodhë. Për shumicën e njerëzve, ky proces shpërbërjeje do të vazhdojë për disa vite. Në rastin tim, ka pasur një periudhë gjashtëvjeçare përpara se të kishte një realizim apo zgjim edhe më të thellë – jo në thelb të ndryshëm, por shumë më të qartë, më të thellë dhe më të plotë. Që të ndodhte ky realizim më i thellë, ishte e nevojshme një periudhë gjashtëvjeçare e shpërbërjes së egos. Unë mund ta shoh atë duke parë prapa. Dhe kështu nuk jam ndryshe nga shumica dërrmuese e njerëzve. Pas shikimit të parë të zgjimit, ne kalojmë një proces që mund të çojë në një perceptim më të qartë dhe shumë më të thellë të realitetit.

## K A P I T U L L I 3

# E Kuptova, E Humba

Ka një metaforë që më pëlqen ta përdor për të përshkruar udhëtimin nga zgjimi i paqëndrueshëm në qëndrueshmëri: ajo e një anijeje rakete. Një anije rakete merr një sasi të jashtëzakonshme shtytjeje dhe një sasi të jashtëzakonshme energjie si për të zbritur nga toka dhe më pas për të thyer fushën e gravitetit ndërsa ajo udhëton nëpër qiell dhe përfundimisht në hapësirë.

Nëse ka karburant të mjaftueshëm në raketë dhe ajo largohet mjaftueshëm nga Toka, ajo përfundimisht mund të shkojë përtej fushës gravitacionale të planetit. Pasi raketa është përtej fushës gravitacionale të Tokës, Toka nuk ka më fuqinë për ta tërhequr atë poshtë.

Si një metaforë, ne mund të mendojmë për strukturën egoike, ose atë që unë e quaj gjëndjen e ëndrrave, si Toka. Gjëndja e ëndrrave ka një forcë gravitacionale; ka prirjen të tërheqë vetëdijen në vetvete. Kjo forcë gravitacionale është me të vërtetë ajo me të cilën ne po përballemi gjatë gjithë udhëtimit shpirtëror. Zgjimi është çlirimi nga kjo forcë gravitacionale. Fillimisht, mund të jetë thjesht largimi nga gjëndja e ëndrrës, zgjimi nga gjëndja e ëndrrës “unë” dhe veçimi dhe izolimi. Por për shkak se ne jemi zgjuar nuk do të thotë që vetëdija e ka kaluar tërheqjen gravitacionale të gjëndjes së ëndrrës. Nëse nuk kemi shkuar plotësisht përtej kësaj fushe gravitacionale, do të tërhiqemi drejt përvojës së “unë” dhe perceptimit të veçimit.

Kjo krijon atë që unë e quaj fenomenin "e kuptova, e humba". Njerëzit raportojnë se kanë njohuri të mahnitshme për të vërtetën, por më pas të nesërmen, javën tjetër, muajin tjetër, vitin e ardhshëm ata ndjejnë se e kanë humbur atë. Është si një anije rakete që u largua nga toka, u fut disa milje në atmosferë dhe më pas i mbaroi karburanti - dhe tani ajo po tërhiqet përsëri drejt Tokës. Përdorimi i metaforës së anijes raketore është një mënyrë e të menduarit për procesin e zgjimit. Momenti i zgjimit të vetvetes - kalimi nga gjëndja e ëndrrës në realitet - nuk është një proces. Gjithmonë ndodh spontanisht. Por siç thashë, shpërbërja e egos kërkon kohë. Ndërsa momenti i zgjimit është i menjëhershëm, ekziston një proces që shpaloet më pas - procesi i tejkalimit të forcës gravitacionale të gjëndjes së ëndrrave.

## **Unë jam zgjuar, por ...**

Njerëzit vijnë tek unë gjatë gjithë kohës dhe më thonë: "Adya, unë jam zgjuar, por..." Sigurisht, sapo thonë "por", unë si mësues e di që ata nuk janë zgjuar në këtë moment. Ata mund të kenë pasur një moment kur kanë thyer kufijtë e dualitetit dhe të vërtetën e perceptuar, por ata nuk kanë përjetuar një zgjim të qëndrueshëm; ata nuk janë zgjuar tani.

Për sa i përket zgjimit, gjithçka që ka rëndësi është pikërisht këtu dhe tani. Ajo që ndodhi dje nuk ka shumë të bëjë me atë që po ndodh sot. Pyetja nuk është, "A kam pasur një zgjim?" Pyetja është, "A është zgjimi zgjuar këtu dhe tani?" Kur dikush vjen tek unë dhe thotë: "Adya, pata një zgjim", gjëja e parë që dua të sqaroj me atë person është nëse mendja e ka zgjedhur tashmë zgjimin apo jo. Sepse nëse personi thotë "unë" si ego, si një "unë," kishte një zgjim, ky është vetëm një tjetër iluzion. Nëse është një zgjim i vërtetë, ne e dimë se nuk është "unë" që është zgjuar. Zgjimi u zgjua nga "unë"; Shpirti u zgjua nga identifikimi i tij me egon.

Egoja nuk zgjohehet; "Unë" nuk zgjohehet. Ne nuk jemi egoja; ne nuk jemi "unë". Ne jemi ata që janë zgjuar ndaj egos dhe "unë". Ne jemi ajo që është zgjuar për botën, dhe ne jemi e gjithë bota gjithashtu, kur shihet nga perspektiva e vërtetë. Pra, si mësues, dua së pari të zbuloj nëse dikush po pretendon zgjimin nga pikëpamja e egos. A beson me të vërtetë personi se "unë" si "vetja" është zgjuar? Natyrisht, në gjuhën konvencionale ne përdorim terma si unë dhe vetja – kështu që është shumë në rregull të përdorim këto lloj fjalësh. Megjithatë, gjëja e parë që përpiqem të sqaroj si mësues - dhe gjëja e parë që mendoj se të gjithë duhet të sqarojnë brënda vetes - është se nuk është "unë" ai që është zgjuar. Zgjimi u zgjua nga "unë".

Ose siç më pëlqen të them ndonjëherë - është ndriçimi që ndriçohet. Nuk është "unë" ai që ndriçohet. Nuk është personi që është i ndriçuar. Është ndriçimi që ndriçohet. Kjo mund të jetë e vështirë për t'u kuptuar derisa dikush ta përjetojë vetë atë, por sigurisht, i gjithë spiritualiteti është i tillë. Gjithçka duhet verifikuar për dhe në vetveten.

Ky fenomen "e kuptova, e humba" është mundim, si të thuash, midis natyrës sonë të vërtetë dhe ndjenjës sonë të imagjinuar të vetvetes. Kjo do të thotë se vetëdija jonë nuk është ende përtej fushës gravitacionale të gjëndjes së ëndrrës së egos, dhe kështu ne luhatemi midis natyrës sonë të vërtetë dhe ndjenjës sonë të imagjinuar të vetvetes – para-mbrapa, para-mbrapa.

Kjo mund të jetë shumë shqetësuese dhe mund të ndjehet skizofrenike në një farë mënyre. Ne kemi parë realitetin më të thellë të gjërave dhe më pas e gjejmë veten përsëri në gjëndjen e ëndrrave. Një pjesë prej nesh ende e di realitetin më të thellë; një pjesë prej nesh e di se struktura egoike nuk është e vërtetë. Një pjesë prej nesh e di se çfarëdo që mendja jonë beson, çfarëdo interpretimi që bën, nuk është gjë tjetër veçse një ëndërr në mendje dhe trup. Por forca gravitacionale e gjëndjes së ëndrrës mund të jetë ende shumë e



fortë. Edhe pse e dimë të vërtetën e qënies sonë, ne ende mund ta gjejmë veten duke besuar në ego. Ndërsa ne mund të dimë se një mendim nuk ka vlefshmëri, është absolutisht i pavërtetë, ne mund ta gjejmë veten duke besuar në të gjithësi.

Para se të zgjoheshim, ne ose i besuam një mendimi ose nuk i besuam një mendimi; kjo është gjithçka që dinim. Ishte njëra ose tjetra. Por pas një shikimi të shkurtër të zgjimit, gjërat mund të bëhen shumë të çuditshme. Ne mund të besojmë një mendim dhe të mos besojmë një mendim në të njëjtën kohë, ose mund të veprojmë në një mënyrë që e dimë se nuk vjen nga vizioni i pandarë që kemi parë. Është sikur ndihemi të detyruar nga forcat e brendshme që nuk i kuptojmë, të sillemi në një mënyrë që ne e dimë se nuk është e vërtetë.

Ka shumë shembuj të këtyre llojeve të përvojave. Nëse e njeh veten në këtë fenomen, mund vetëm të them se është shumë i zakonshëm. Kjo nuk do të thotë se nuk është konfuzë. Shpesh ndihet sikur ke bërë një kërcim të madh prapa, se je transferuar. Si mund të besosh një mendim dhe të mos besosh një mendim në të njëjtën kohë? Si mund të jesh në një bisedë me dikë, të thuash gjëra që vijnë nga egoja, të dish se nga ato vijnë, por t'i thuash gjithësi? Kjo është shumë shqetësuese.

Në këtë pikë, shumë njerëz do të supozojnë se disi kanë bërë një gabim; se diçka ka shkuar tmerrësisht keq. Por ajo që është e rëndësishme të dish është se asgjë nuk ka shkuar keq. Nuk është bërë asnjë gabim. Kjo është vetëm faza tjetër në zgjimin e dikujt.

Është shpalosja e radhës. Siç kam thënë, është e rrallë kur zgjimi fillestar i dikujt përfundon në zgjim të vazhdueshëm. Ndodh, por jo aq shpesh sa lloji tjetër i zgjimit, në të cilin realizimi ynë luhet.

Disa mësues do të thoshin se nëse zgjimi lëkundet, atëherë nuk është zgjim i vërtetë. Unë nuk jam një prej tyre, për arsye që i kam përshkruar tashmë. Nëse kemi parë të vërtetën, kemi parë të vërtetën. Pavarësisht nëse e kemi parë për dy sekonda apo për dy mijë vjet, është e njëjta e vërtetë.

## **Me zgjimin, rriten aksionet**

Çfarë bë në këtë fazë të veçantë, gjatë së cilës zgjimi lëkundet - ndizet dhe fiket si një çelës drite që dikush po e rrotullon përpara dhe mbrapa dhe mbi të cilin ti nuk ke kontroll?

Së pari, ti fillon të kuptosh se asgjë nuk ka shkuar keq, se kjo është vetëm pjesa tjetër e udhëtimit tënd. Nëse ikën nga kjo përvojë - nëse përpiqesh ta zgjidhësh këtë dilemë duke vrapuar prapa dhe duke kërkuar për atë vënd të zgjuar - atëherë ti po e shmang këtë pjesë të udhëtimit. Sapo të kuptosh se këtu nuk ka asnjë problem, do të shohësh se mund të ketë ende një konfuzion dhe pak dhimbje, por është në rregull; lëkundjet mund të jenë shumë të dhimbshme. Në fakt, është shumë më e dhimbshme të veprosh në një mënyrë që e dimë se nuk është e vërtetë pasi ne e kemi parë se ajo nuk është e vërtetë. Më parë ne mund të kishim vepruar në mënyra që bazoheshin në të pavërtetën, por nuk e dinim – ishim plotësisht në gjëndjen e ëndrrave. Siç tha Jezusi, "Fali ata, sepse ata nuk dinë se çfarë bëjnë". Kur jemi në gjëndjen e ëndrrave, nuk dimë se çfarë po bëjmë. Ne jemi thjesht duke vepruar jashtë programimit të thellë. Por sapo të kemi parë natyrën e vërtetë të gjërave – pasi Shpirti ka hapur sytë brënda nesh – ne befas e kuptojmë se çfarë po bëjmë. Ekziston një kuptim shumë më i saktë qoftë nëse po lëvizim, flasim apo edhe mendojmë nga e vërteta apo jo. Gjithsesi, kur veprojmë nga një vënd i të pavërtetës, pavarësisht nga dija jonë, është shumë më e dhimbshme sesa kur nuk e dinim që veprimet tona ishin të pavërteta. Kur i themi dikujt

diçka që e dimë se është e pavërtetë, kjo shkakton një ndarje të brëndshme që është shumë më e dhimbshme sesa kur thamë të njëjtën gjë dhe menduam se ishte e vërtetë.

Pra, me zgjimin, aksionet rriten. Sa më shumë ne zgjohemi, aq më lartë rriten aksionet. Më kujtohet kur qëndrova në një manastir Budist për një kohë. Abbases atje, një grua e mrekullueshme, foli për këtë proces të zgjimit si një ngjitje shkalle. Me çdo hap që ti bën, ti ke gjithnjë e më pak prirje për të parë poshtë. Ti ke më pak prirje për të vepruar në mënyra që ti e di se nuk janë të vërteta ose të flasësh në mënyra që ti e di se nuk janë të vërteta ose të bësh gjëra që ti e di se nuk vijnë nga e vërteta. Fillon të kuptosh se pasojat janë bërë më të mëdha; sa më shumë që ne të zgjohemi, aq më të mëdha janë pasojat. Së fundi, pasojat e të vepruarit jashtë së vërtetës bëhen të pamasa; veprimi ose sjellja më e vogël që nuk është në përputhje me të vërtetën mund të jetë e padurueshme për ne.

Kjo lloj përgjegjësie nuk është diçka të cilën ne e llogarisim kur imagjinojmë zgjimin. Ne mendojmë se zgjimi do të jetë një kartë për të dalë nga burgu. Fillimisht kemi një marrëdhënie me lirinë shpirtërore të zgjimit që është infantile. Ne mendojmë se liria është një gjë personale; se bëhet fjalë për ndjenjën jashtëzakonisht të mirë dhe të lirë. Por liria është shumë më e nuancuar se kaq. Nuk është një gjë personale; nuk është një blerje për ne.

Ndërsa bëhemi më të vetëdijsëm, fillojmë të shohim se ka pasoja. Ka pasoja për çdo gjë, dhe ato bëhen gjithnjë e më të mëdha sa më shumë që ne sillemi në mënyra që nuk janë në harmoni me atë që ne dimë se është e vërtetë. Kjo është në fakt një gjë e mrekullueshme. Është ajo që unë e quaj hir i egër. Nuk është një hir i butë; nuk është lloji i hirit që është i bukur dhe lartësues. Por megjithatë është një hir. Ne e dimë se kur veprojmë nga ajo që nuk është e vërtetë, ne vetëm do t'i shkaktojmë vetes dhimbje. Kjo njohje është një hir.

Realiteti është gjithmonë i vërtetë me vetveten. Kur ti je në harmoni me të, ti përjeton lumturi. Sapo nuk je në harmoni me të, përjeton dhimbje. Ky është ligji i universit; kështu janë gjërat. Askush nuk del nga ky ligj. Për mua, kjo njohuri është një hir. Realiteti është konsistent. Debato me të, shko kundër saj dhe do të dëmtojë - çdo herë. Do të të lëndojë, do të lëndojë të tjerët dhe do të kontribuojë në konfliktin e përgjithshëm të të gjitha qënieve.

Por kjo egërsi është gjithashtu e bukur. Na ndihmon të orientohe mi gjithnjë e më thellë në natyrën tonë të vërtetë. Ne e kuptojmë se të sillemi nga çdo vënd tjetër përveç natyrës sonë të vërtetë është shkatërruese për veten dhe, po aq e rëndësishme, për botën dhe të tjerët rreth nesh. Sa më shumë ta kuptojmë këtë, aq më shpesh jemi në gjëndje të korrigjojmë veten kur dalim nga kursi.

## **Vrulli i kushtëzimit tonë**

Pra, pse, atëherë, zgjimi lëkundet? Më së shumti ka të bëjë me kushtëzimin tonë. Ka zona brënda nesh që janë aq të kushtëzuara saqë, në fillim, as zgjimi nuk është në gjëndje t'i depërtojë ato. Si të tillë, ne nuk jemi bërë plotësisht të lirë.

Një fjalë tjetër për kushtëzimin është karma. Karma është një fjalë që vjen nga Lindja dhe, pa hyrë në ndonjë kuptim apo shpjegim ezoterik, do të thotë shkak dhe pasojë. I referohet kushtëzimit që ne kemi marrë nga përvojat tona të jetës - gjërat që jemi të predispozuar të pëlqejmë ose jo, bazuar në përvojën tonë të kaluar.

Kushtëzimi ynë rrjedh kryesisht nga familja jonë e origjinës, jeta që kemi jetuar, situatat në të cilat jemi sjellë dhe përvojat e jetës që kemi pasur. Prindërit dhe shoqëria kushtëzojnë trupin dhe mendjen tonë me pikëpamjet,

besimet, moralin dhe normat e tyre. Në këtë mënyrë ne jemi të kushtëzuar që të pëlqejmë disa gjëra dhe jo të tjera, të duam të krijohen situata të caktuara dhe jo të tjera, të ndjekim famën ose pasurinë ose paranë ose spiritualitetin ose dashurinë.

Të gjitha këto gjëra hyjnë në kushtëzimin tonë. Është paksa si një program kompjuterik. Nëse ke një kompjuter dhe ngarkon një program në të, ti je duke "kushtëzuar" kompjuterin që të sillet në një mënyrë të veçantë. Kështu është në të vërtetë kushtëzimi tek një qenie njerëzore. Nëpërmjet rrethanave jetësore dhe edukimit dhe gjithë të tjerave, njeriu kushtëzohet, ose programohet, të sillet në mënyra të caktuara.

Do të vësh re se nëse ti njeh mirë dikë, nëse bëhesh miku ose e dashura ose shoqja e tij/saj e madhe, do të njohësh edhe kushtet e tyre. Për shkak të kësaj ti mund të parashikosh, me saktësi të madhe, se si ata do të reagojnë në një rrethanë të caktuar - çfarë do të duan, çfarë nuk do të duan, çfarë do të priren të shmangin dhe drejt çfarë do të priren të lëvizin. Sapo të njohim kushtëzimin e njëri-tjetrit, sjellja bëhet shumë e parashikueshme.

Shumica e qënieve njerëzore e marrin të gjithë ndjenjën e vetvetes nga kushtëzimi i tyre. Me kuptimin e plotë të fjalës ata kushtëzohen, tregohen dhe mësohen se kush janë. Nëse je i mirë, nëse je i keq, nëse je i denjë apo i padenjë, nëse je i dashur apo i padashur - e gjithë kjo është kushtëzim dhe e gjithë kjo krijon një ndjenjë të rreme të vetvetes.

Në të njëjtën mënyrë, ne jemi të kushtëzuar ta shikojmë botën në një mënyrë të caktuar. Ne jemi mësuar ta shohim botën me sy të caktuar. Disa njerëz mendojnë se bota është një vënd i mrekullueshëm; disa njerëz mendojnë se është kërcënuese. Disa njerëz janë të prirur të kenë një këndvështrim liberal, disa një këndvështrim më konservator. E gjithë kjo është pjesë e kushtëzimit

të trupit dhe mendjes, dhe e gjithë kjo shkon në ndërtimin e një pikëpamjeje dualiste të jetës dhe një pikëpamjeje dualiste të vetvetes. Ky dualizëm është ajo që unë dua të them kur flas për kushtëzimin.

Megjithatë, në momentin e një zgjimi të vërtetë, Shpirti ose vetëdija çlirohet nga ky kushtëzim. Ajo zgjohet papritur nga vetja e saj e kushtëzuar, sikur zgjohet nga një ëndërr. Vetëm kur ne të jemi zgjuar nga ajo vete e kushtëzuar, iluzore, ne e dimë peshën dhe barrën e pabesueshme që një kushtëzimi i tillë është.

Në momentin e zgjimit dhe ndoshta për mjaft kohë më pas, ndjenja se kushtëzimi mund të lindë ndonjëherë apo të bëhet sërish problematike është krejtësisht e huaj. Kjo është një nga shënjat dalluese të gjëndjes së zgjuar - ndjenja që nuk mund të identifikohet më kurrë me veten e kushtëzuar. Duket e paimagjinueshme që do të shkojmë sërish në një gjëndje vecuese. Kjo ndjenjë e përfundimit është e natyrshme brënda gjëndjes së zgjimit.

Megjithatë, shumica e madhe e njerëzve që përjetojnë zgjimin, në një moment, do të gjejnë që kushtëzimi i tyre të lind përsëri. Sigurisht, zgjimi fryn një sasi të madhe të kushtëzimit; e nxjerr atë jashtë sistemit. Por të gjithë janë të ndryshëm për sa i përket asaj se sa është hedhur jashtë sistemit. Për disa njerëz, 10 për qind e kushtëzimit të tyre do të shpërthehet. Për të tjerët do të jetë 90 për qind. Për të tjerët, do të jetë diku në mes. Është e vështirë të thuhet pse zgjimi ndikon në kushtëzimin e një personi në një mënyrë dhe një person tjetër në një mënyrë tjetër. Mund të bëj spekulime dhe të futem në diskutime metafizike për atë që mund të ndodhë, por në fund të fundit arsyeja nuk ka rëndësi. Sido që të jetë, ne kemi të bëjmë me atë që kemi të bëjmë. Është e qartë se çdo qenie ka një lloj tjetër trashëgimie karmike; çdo person ka një ngarkesë karmike të ndryshme që ai ose ajo mbart. Dhe nuk bën mirë të ankohesh për ngarkesën tënde karmike,

pavarësisht nëse e percepton atë si më të madhe apo më të vogël se e dikujt tjetër. Është ajo që është. Ngarkesa karmike në fakt nuk ka të bëjë shumë me nëse ne mund të zgjohemi, por mund të ketë të bëjë me atë që ndodh menjëherë pas atij momenti zgjimi.

## **Bërja e pyetjes së duhur**

Kur zgjimi i një personi lëkundet, ai ose ajo shpesh më pyet: "Si të qëndroj në gjëndjen e zgjuar?" Kjo po bën pyetjen e gabuar. Në spiritualitet, është e rëndësishme që të bëjmë pyetjet e duhura. Të pyesësh veten se si të qëndrosh në gjëndjen e zgjuar është një gjë krejtësisht e arsyeshme për të bërë, por vetë pyetja lind nga gjëndja e ëndrrës. Shpirti nuk e pyet kurrë veten: "Si të qëndroj brenda vetes?" Kjo do të ishte qesharake. Thjesht nuk ka kuptim, duke ardhur kjo nga natyra e vërtetë e gjërave. Ajo që ka më shumë kuptim është të pyesësh se si ti e ç'ndriçon veten. Cfarë është ende duke u mbajtur? Çfarë është ende konfuzuese? Cilat situata në jetë mund të të bëjnë të besosh gjëra që nuk janë të vërteta dhe të bëjnë të shkosh në kontradikta, vuajtje dhe ndarje? Çfarë është konkretisht ajo që ka fuqinë për të tërhequr vetëdijen përsëri në fushën gravitacionale të gjëndjes së ëndrrës? Ne nuk duhet të pyesim: "Si të qëndroj zgjuar?" Në vënd të kësaj, ne duhet të pyesim: "Si është e mundur që po e çndriçoj veten?"

Si është konkretisht që po e kthej veten përsëri në iluzion?"

Nuk ka asnjë përgjigje për këtë pyetje, pasi nuk ka asnjë arsye të vetme. Nuk ka asnjë mënyrë që njerëzit ta bëjnë këtë. Njerëzit tërhiqen nga forca gravitacionale e gjëndjes së ëndrrës për shumë arsye - supozime të pavetëdijshme dhe modele besimi që janë ende në veprim, konflikte të pavetëdijshme që i mbijetuan disi natyrës shpërthyesë të zgjimit dhe rindërtuan veten e tyre, forma të ndryshme kushtëzimi.

Procesi këtu bëhet ai i hyrjes në marrëdhëniet e duhura me veten dhe shikimi i thellë se çfarë është ajo që të bën të kthehesh në ekstazën e ndarjes. Ti duhet të fillosh të përcaktosh mënyrat specifike, mendimet specifike, besimet specifike që të vënë përsëri në gjumë.

Kjo fazë e shpalosjes pas zgjimit nuk ka të bëjë aq shumë me praktikat e rralla shpirtërore. Një pjesë e madhe e kushtëzimit që shfaqet në qënien tonë ngrihet në gjësimin dhe rënien e ekzistencës. Ne jemi në marrëdhënie me situata dhe njerëz, duke ndërvepruar me të dashurit, miqtë dhe fëmijët dhe të gjithë të tjerët. Është kjo pëlhurë e rëndë e jetës ku goma shpirtërore godet rrugën.

Ajo që kërkohet është gatishmëria për ta lënë jetën të ndikojë tek ty; për ta lënë veten të shohë kur jeta ndikon tek ty; për të parë nëse kalon në ndonjë lloj ndarjeje për këtë, nëse hyn në gjykim, nëse hyn në faj, nëse hyn në "duhet" ose "nuk duhet", nëse fillon të drejtosh gishtin diku tjetër përveçse në vete.

Është duke u përballur me faktin se i vetmi person që mund të na bëjë të vuajmë, që mund të na bëjë të keqkuptojmë iluzionin dhe ndarjen, që ka kaq shumë fuqi, jemi ne. Asgjë në mjedisin e jashtëm nuk na bën të humbasim ndjenjën e gjëndjes së zgjuar. Askush që takojmë, asnjë situatë me të cilën përballemi nuk ka fuqinë të na bëjë që të mos zgjohemi.

Ky është një nga realizimet më të rëndësishme që ne mund të bëjmë. E gjitha është një punë e brëndshme. Është e gjitha diçka që ne i bëjmë vetes – gabimisht, pa e kuptuar dhe shpesh herë pa vetëdije.

Pra, ndryshimi këtu është se nëse jemi zgjuar me të vërtetë, ne kemi një marrëdhënie shumë më pak personale me gjithë këtë kushtëzim karmik të



mbetur. Para zgjimit, kushtëzimi ynë shihej si jashtëzakonisht personal. Kushtëzimi ynë na përcaktoi. Ne e morëm ndjenjën e vetvetes nga kushtëzimi ynë, nga vetja jonë e rreme, nga besimet, opinionet dhe dëshirat tona dhe të gjitha të tjerat. Para zgjimit ne ishim të përfshirë në gjëndjen e ëndrrës dhe gjëndja e ëndrrës na përcaktoi. Pasi zgjimi ka ndodhur - nëse është i vërtetë, nëse është autentik - kuptojmë se edhe nëse iluzionet vazhdojnë, ato nuk janë personale dhe nuk na përcaktojnë.

Kjo është në avantazhin tonë të madh. Është shumë më e lehtë të punosh me diçka nëse ndjenja jote e vetvetes nuk përcaktohet prej saj. Është shumë më pak e frikshme. Sapo të ketë perceptimin, nga gjëndja e zgjuar, se karma e dikujt është jopersonale – që nuk ka të bëjë me asnjë vetvete, asnjë trup, asnjë person – situata e dikujt është shumë më e zbatueshme. Ne e kuptojmë se ajo që ne po përjetojmë është iluzore, se ka të bëjë me një moment të keqkuptimit.

Është sikur të jesh në një makinë, duke lëvizur në autostradë dhe papritmas e heq këmbën nga gazi. Momenti kur të shpëputet këmba është një metaforë për zgjimin. “O Zot, kjo makinë nuk më përcakton mua. Ngarja në këtë makinë nuk më përcakton mua. Këmba ime në gas nuk më përcakton mua. Se ku po shkon kjo makinë nuk më përcakton mua. Mjedisi nëpër të cilin po udhëton nuk më përcakton. Asnjë nga këto nuk ka të bëjë me atë se kush unë jam.” Kjo është ajo që zgjimi zbulon.

Kur zgjohemi, nuk po ushqejmë më ekstazën e ndarjes; ne nuk pompojmë më energji në të. Por edhe nëse nuk e vendos më këmbën përsëri në gas, makina ka ende vrull - vrull karmik. Nuk ndalet menjëherë në shumicën e rasteve. Ka një vrull në rënie që ngadalësohet me kalimin e kohës.

Thënë kështu, ne gjithashtu mund të shtojmë energji në momentin ekzistues. Ne duhet të shikojmë dhe të zbulojmë se kur hyjmë dhe e vendosim këmbën përsëri në gas. Sa herë që riidentifikohemi me kushtëzimin ose karmën, sa herë që besojmë një mendim, ne po e kthejmë energjinë në gjëndjen e ëndrrës, duke e vendosur këmbën përsëri në atë përshpejtues.

Pra, procesi pas zgjimit përfshin të mësuarit se si ta mbash këmbën larg gazit dhe të dallos se çfarë e vendos përsëri këmbën tënde. Edhe pse nuk është personale - edhe pse riidentifikimi është krejtësisht spontan dhe nuk i ndodh askujt dhe nuk është faji i askujt - ne ende duhet të hetojmë se si ndodh.

Në këtë, vetë jeta është aleati yt më i madh. Siç e kam thënë, jeta është aty ku goma shpirtërore udhëton rrugën. Jeta do të na tregojë se ku nuk jemi të qartë. Të qenit në marrëdhënie me jetën dhe të tjerët na tregon qartë se ku ne mund të jemi ende të varur. Nëse kemi sinqeritet të vërtetë, nuk do të përpiqemi të fshihemi në kujtesën e një gjëndjeje të zgjuar; nuk do të fshihemi në realizimin e absolute. Ne do të dalim nga fshehja. Ne nuk do të rrëmbejmë asgjë.

Ajo që po kuptoj është se është krejtësisht e natyrshme të jesh në dukje zgjuar një moment dhe pastaj në dukje të jesh në gjumë në tjetrin. Është e natyrshme të ndihesh sikur ke humbur një pjesë të realizimit që ti kishe javën e kaluar ose muajin e kaluar ose vitin e kaluar. Gjëja më e rëndësishme është të dish se është e natyrshme. Asgjë nuk ka shkuar keq; gjithçka sapo ka shkuar në një nivel më të thellë. I gjithë sistemi yt po pastrohet në një mënyrë më të thellë. Tani ti je në gjëndje ta shohësh veten në një dritë më të qartë dhe je në gjëndje të shohësh tendencën tënde për të shkuar në ndarje në një mënyrë më të gjallë. Ti po sheh gjëra që ishin të pavetëdijshme më parë. Ato të terhoqën, pa të pasurit e një kuptimi tëndin real se çfarë po ndodhte. Por tani mund të fillosh të shohësh atë që nuk ishte e vetëdijshme

më parë. Kjo që lejon që gjithçka të bëhet gjithnjë e më e vetëdijshme është një pjesë e madhe e procesit që ndodh pas zgjimit.

## **Përqëndrimi në absoluten si një mënyrë e të shmangurit njerëzimin tonë**

Ajo që po mësoj nuk duhet të ngatërrohet me një plan vetë-përmirësimi. Kjo nuk është për t'u bërë një qenie e përsosur. Kjo ka të bëjë me shikimin e asaj që shkakton ndarje brënda vetes. Kjo është shumë e ndryshme nga synimi për t'u bërë një person i përsosur, sepse zgjimi dhe ndriçimi nuk kanë asnjë lidhje me të qenit i përsosur, i shenjtë apo engjëllor. Ajo që është vërtet e shenjtë është të perceptosh nga tërësia, që do të thotë të mos përçahesh përbrënda. Është ajo që na përçan në brëndësi që duhet të shërohet. Ajo që kërkohet pas një shikimi të shkurtër të zgjimit është ndershmëria radikale, një gatishmëri për të parë se si e çndriçojm veten, si e kthejmë veten në forcën gravitacionale të gjëndjes së ëndrrës, si e lejojmë veten të përçahemi.

Si mësues shpirtëror, t'i çosh njerëzit në këtë gjëndje ndershmërie, ose t'u sugjerosh që të shkojnë atje, mund të jetë mjaft e vështirë. Kjo për shkak se ekziston një tendencë e fortë në strukturën egoike për të përdorur zgjimin si një arsye për t'u fshehur nga të gjitha ndarjet e brëndshme. Kur unë sugjeroj disa nga gjërat për të cilat unë po flas këtu, si për shëmbull të kuptojmë se ku nuk ndriçojmë veten, disa nga studentët e mi do të thonë: "Por nuk ka njeri që ta bëjë këtë. Këtu nuk ka asnjë person. Egoja dhe personi janë një iluzion, kështu që në të vërtetë nuk ka kush të shikojë brënda." Nga perceptimi i zgjimit, nuk ka asnjë problem, edhe kur gjërat janë një rrëmujë totale. Nga perceptimi i zgjimit, nuk ka asnjë problem, prandaj nuk ka asgjë për të bërë. "Nëse e kupton se ka diçka për të bërë, ti je mashtruar."

Mund të jetë shumë e vështirë për çdo mësues shpirtëror që të kalojë përmes studentëve kështu, t'i bëjë ata të ndalojnë së mbajturi fiksimit e tyre në një pikëpamje absolute. Ky është një nga rreziqet e zgjimit: tendenca për të kapur një pamje të anshme. Ne kuptojmë pikëpamjen absolute të zgjimit dhe mohojmë çdo gjë tjetër. Në të vërtetë është egoja që fiksohet në absoluten në këtë mënyrë, duke e përdorur atë si një justifikim për të hedhur poshtë sjelljet e pandriçuara, modelet e mendimit dhe gjëndjet emocionale të ndara. Sapo kuptojmë ndonjë pamje, jemi verbuar ndaj çdo gjëje tjetër.

Prandaj theksoj se një pjesë e rëndësishme e kësaj faze të rrugëtimit është gatishmëria, përkushtimi i sinqertë, për të qënë shumë i sinqertë me veten. Po, ekziston një pamje absolute. Është e vërtetë që nuk ka asnjë problem; është e vërtetë që nuk ka një vete të ndarë. Është e vërtetë që asnjë “njeri” nuk mund të bëjë atë për të cilën po flas. Por unë nuk po flas për egon këtu.

Unë nuk po i them egos se duhet të bëjë diçka ose nuk ka nevojë të bëjë diçka. Unë nuk po flas për ndonjë ndjenjë të një vete të ndarë. Ajo për të cilën po flas është vetë realiteti. Shpirti po i flet Shpirtit këtu. Realiteti është të flasësh me realitetin.

Mund të duket sikur po flas me një person dhe po drejtoj një person, por nuk jam. Ajo për të cilën po flas këtu është e natyrshme brënda perceptimit të vetë zgjimit. Ajo që është zgjuar lëviz gjithmonë drejt asaj që nuk është zgjuar. Ajo që është zgjuar nuk ka frikë nga ajo që nuk është zgjuar. Nuk ka frikë, sepse nuk percepton asgjë si ndarë apo diçka tjetër përveç vetvetes. Ajo që është zgjuar as nuk e percepton iluzionin apo gjëndjen e ëndrrës si të ndarë apo të ndryshme nga vetja. Ajo sheh se gjithçka është vetvetja, barabartë me veten.

Por gjithashtu, nëse jemi të sinqertë, mund të vërejmë se brënda së vërtetës së qënies sonë ka një lëvizje të qënësishme drejt çlirimit të çdo kufizimi, drejt çlirimit të vetes nga gjëndja e ëndrrës. Ekziston një dëshirë, -‘në mungesë të një fjale më të mirë’, për t'u çliruar nga urrejtja, injoranca, lakmia apo çdo ndjenjë izolimi. E vërteta e qënies sonë nuk kënaqet derisa të çlirohet nga keqkuptimet e veta, fiksimeve të veta, iluzionet e veta.

Për të lejuar që kjo të ndodhë, si qenie njerëzore, ne duhet të jemi të gatshëm të jemi të sinqertë me veten. Ndërsa nuk e mohojmë atë që kemi parë, ne gjithashtu duhet të shohim se si janë gjërat, këtu dhe tani. Duhet të shikojmë. Duhet të pyesim: “Çfarë në mua mund akoma të shkojë në përcarje? Çfarë në mua mund të shkojë ende në urrejtje, në injorancë, në lakmi? Çfarë në mua mund të më bëjë të ndihem i ndarë, i izoluar, plot hidhërim? Ku janë ato pika tek unë që janë më pak të zgjuara?”

Ne duhet t'i shohim këto vënde, sepse ajo që zgjohet në ne është e dhëmbshur. Natyra e saj është dashuria e pandarë, e pakushtëzuar. Nuk largohet nga ajo që është e pazgjuar; ajo lëviz drejt saj. Ajo që zgjohet brënda nesh nuk largohet nga kontradiktat në modelet ose sjelljet tona të mendimit. Nuk i largohet fiksimeve, nuk i largohet dhimbjes, por krejt e kundërta. Ajo lëviz drejt tyre.

Kjo është arsyeja pse kaq shumë qenie vërtet të ndricuara - ata që kanë shpallur se gjithçka është mirë, se gjithçka është në rregull, që nuk perceptojnë nevojën për të ndryshuar asgjë ose askënd - janë shpesh ato që priren për ata që vuajnë, ata që nuk e perceptojnë të vërtetën. Qëniet vërtet të ndricuara janë shpesh ata që ia kushtojnë jetën plotësisht mirëqënies së të tjerëve.

Tani, pse duhet ta bënin ata këtë? Nëse çdo gjë është e përsosur ashtu siç është, nëse asgjë nuk duhet të ndryshojë, nëse gjithçka është e shenjtë dhe hyjnore pikërisht ashtu siç është, nëse gjithçka është mirë edhe kur gjithçka nuk është mirë, atëherë pse këto qenie të ndricuara do t'ia kushtojnë jetën e tyre mirëqënies së të tjerëve - cili do të ishte qëllimi? Epo, nuk do të kishte një. Nëse shikimi absolut do të ishte shikimi i vetëm, ata nuk do ta bënin atë.

Unë do të sugjeroja që arsyeja pse kaq shumë njerëz që arrijnë kaq larg në zgjimin e tyre përfundojnë duke i përkushtuar mirëqënies së të tjerëve është se ata nuk janë fiksuar në pikëpamjen absolute. Pa mohuar pikëpamjen absolute të përsosmërisë, ata janë të hapur për të perceptuar diçka më shumë. Ata janë të hapur për të perceptuar dhëmbshurinë e natyrshme të vetë realitetit.

Realiteti është në proces të zgjimit të të gjithëve në vetvete. Dhe kjo pjesë e figurës do të jetë shumë e vështirë për t'u parë nëse ne fiksohemi në pamjen absolute; nëse përdorim pamjen absolute për t'u fshehur nga njerëzimi ynë. Njerëzimi ynë është gjithashtu hyjnor, dhe njerëzimi ynë kërkon të depërtohet përmes dhe përtej së vërtetës dhe realitetit.

Që ky proces i zgjimit të plotë të përmbushë vetveten, është e nevojshme të jesh plotësisht i sinqertë. Kjo është shumë e ndryshme nga një qasje terapeutike. Ne nuk po hetojmë veten që të përpiqemi të rregullojmë gjithçka në mënyrë që të jemi të lumtur. Kjo do të funksiononte nga perspektiva e gjëndjes së ëndrrës dhe mund të ishte e dobishme nëse do të ishim ende në gjëndjen e ëndrrës. Por ajo për të cilën po flas është një motiv tjetër. Është njohja e natyrës së qënësishme të realitetit për të zgjuar të gjithë veten në vetvete. Kjo është ajo që po bën realiteti. Brënda teje dhe brënda të gjithëve, realiteti po lëviz për të zgjuar të gjithë veten në vetvete. Gjithçka brënda strukturës sonë njerëzore do të zbulohet gjatë procesit.

Ne do të duhet të dalim plotësisht nga fshehja nga çdo gjë. Njerëzit ndonjëherë më pyesin: “Epo, Adya, çfarë do të thotë kjo në të vërtetë? Çfarë duhet të bëj?” Dhe unë them, fillo me diçka shumë të thjeshtë. Ndalo së shmanguri gjërat. Nëse ka ndonjë gjë që është e pazgjidhur në veten tënde, kthehu drejt saj. Përballu me të. Shikoje atë. Ndalo së shmanguri atë. Ndalo së lëvizuri në anën tjetër. Ndalo së përdoruri një moment zgjimi si një mjet për të mos u marrë me diçka që mund të jetë më pak se zgjuar brënda teje.

Fillo të përballesh me të. Fillo ta shohësh atë. Në gatishmërinë e thjeshtë për të parë veten, në sinqeritet të thjeshtë, e vërteta fillon t'i zbulohet vetes. Këtu nuk është domosdoshmërisht një përpjekje e orientuar drejt teknikës. Teknika është sinqeriteti; ne duhet të dëshirojmë vërtetë të vërtetën. Ne kemi nevojë të dëshirojmë të vërtetën edhe më shumë sesa duam ta përjetojmë të vërtetën. Ky sinqeritet nuk është diçka që ne mund ta imponojmë; është e natyrshme brënda vetë realitetit.

Ky lloj sinqeriteti radikal mund të jetë i vështirë për t'u zbuluar për disa njerëz. Mund të jetë një surprizë që ne mund të kemi një paraqitje të mahnitshme të natyrës së vërtetë të gjërave dhe më pas të kthehemi në fushën gravitacionale të dualitetit dhe të gjejmë trupin dhe mendjen ende në konflikt të tmerrshëm. Kjo mund të jetë shumë befasuese, jo vetëm për njerëzit që kjo po i ndodh në brëndësi, por edhe për ata përreth tyre. Një minutë, një person i tillë mund të jetë jashtëzakonisht i mënçur, dhe minutën tjetër ai ose ajo mund të mashtrohet jashtëzakonisht. Kjo nuk është vetëm konfuze për personin; është konfuze për të gjithë rreth tij ose saj.

Në fakt, kjo bën që disa njerëz të dyshojnë në natyrën e vetë zgjimit. Dikush ka një përvojë të shkëlqyer zgjimi, por është ende një lloj dredhje. Kush kujdeset për zgjimin, atëherë? Edhe pse i kuptueshëm, ky përfundim mund të bëhet vetëm nga dikush që nuk e kupton plotësisht procesin e zgjimit. Fakti

është se ne mund të kemi një shikim shumë të thellë të natyrës së vërtetë të gjërave, ndërkohë që mbetemi, në nivelin njerëzor, shumë të konfliktuar dhe të mashtruar në fusha të caktuara të jetës sonë. Ne kemi nevojë për sinqeritetin për të mos u larguar nga kjo, për t'u kthyer, për të parë dhe për t'u përballur me çdo vënd ku ne perceptojmë diçka më pak se zgjimi, diçka më pak se unitet. Kur e perceptojmë përcarjen në vetvete, duhet ta përballojmë atë.



## K A P I T U L L I 4

# Ne Vijmë Në Nirvana Nga Rruga E Samsaras

Do të ishte e mrekullueshme nëse do të mund të kishim një moment zgjimi dhe më pas të mos kapeshim më kurrë nga iluzioni i mendimit, por siç e thashë, zakonisht nuk funksionon kështu. Ne mund të kemi një realizim të thellë të natyrës sonë të vërtetë, duke parë që vetë mendja është një ëndërr dhe se personi që menduam se ishim është një ëndërr, por kjo nuk do të thotë se nuk do të mashtrohemi më kurrë nga një mendim. Ka disa mendime që vazhdojnë të lindin. Unë i quaj ato mendime "Velkro" - ato janë ato mendime spontane që ndodhin në situata të caktuara që na lidhin. Ky lloj mendimi shkakton një riidentifikim pothuajse të menjëhershëm me modelin e të menduarit. Mund të jetë një mendim gjykues, një mendim që e bën dikë të ndihet i turpëruar ose i vogël, ose mund të jetë një mendim që e bën një të ndihet i zemëruar ose akuzues.

Realiteti që disa modele të mendimit "ngjitës" përsëriten ende pas zgjimit, vjen si një zhgënjim për shumë njerëz. Ata mund të kenë besuar se nëse do të kishin një zgjim të vërtetë, nuk do t'i besonin më kurrë mendimeve që i bëjnë ata të vuajnë. Por kjo nuk është domosdoshmërisht e vërtetë. Është e vërtetë se sa më shumë zgjimi shpirtëror të piqet tek ne, aq sa më shumë ne shohim; ka gjithnjë e më pak prirje për t'u kapur nga mendimet.

Unë mbaj mend që dikush pyeti një nga të urtët e mi të preferuar Indian - Nisargadatta Maharaj - nëse personaliteti egoik u shfaq ndonjëherë tek ai. Ai tha, shumë rastësisht, "Sigurisht që po, por unë e shoh menjëherë se është

iluzion dhe e hedh". Kjo ishte një gjë e mrekullueshme për të dëgjuar - që edhe dikush me shtatin shpirtëror të Nisargadattas po thoshte se ekzistonte gjithmonë mundësia që mund të lindte një tendencë e vjetër e kushtëzuar. Ai thjesht e njohu atë si iluzion në momentin e lindjes së tij, dhe në atë shikim, u hodh mënjanë. U shpërbë.

Dikush si Nisargadatta Maharaj - dikush shumë i pjekur në zgjimin e tij shpirtëror - mund të operojë si i tillë. Për të, lindi një model mendimi, natyra e tij iluzore u zbulua menjëherë dhe spontanisht dhe u shpërbë shumë shpejt. Por shumica e njerëzve nuk e fillojnë kështu, as pas një zgjimi shumë të thellë.

Në fakt, nuk është aspak e pazakontë që disa nga modelet më të thella dhe më të kontraktuara të mendimit të lindin menjëherë pas zgjimit. Kjo ndonjëherë vjen si një surprizë për njerëzit. Një pjesë e asaj që ndodh kur zgjohemi është se pjesa e sipërme rrëmbehet nga aftësia jonë për të ndrydhur dhe ne e kemi shumë të vështirë të mbajmë diçka larg. Pas një zgjimi, mund të lindin disa forma shumë të fuqishme të mendimit - gjëra që i kemi shtyrë shumë thellë, që jemi përpjekur t'i mbajmë pa ndjenja. Por tani gjithçka fillon të dalë në dritën e qënies. Nuk është aspak e pazakontë që ne të zbulojmë se mendime të caktuara kanë fuqinë të na ngulin në një gjëndje të përkohshme identifikimi.

## **Liria përmes hetimit**

Në këto momente, ajo që është e rëndësishme është të shmangim atë që unë e quaj anashkalim shpirtëror - duke e hedhur poshtë mendimin, duke injoruar faktin që u kapëm në një moment riidentifikimi. Ne shpesh përdorim gjuhë jo-dualiste për këtë qëllim. Ne i themi vetes: "Oh, ky është vetëm

identifikim. Nuk ka rëndësi, pasi nuk ka kush të bëjë asgjë gjithsesi. Gjithçka po ndodh spontanisht, në fund të fundit.”

Kjo është një mënyrë delikate por efektive për t'u fshehur nga përvoja jonë. Kjo na lejon të shmangim përballjen me tendencën tonë të vazhdueshme për t'u riidentifikuar. Ajo që është e rëndësishme është të kesh vullnetin për t'i parë qartë dhe me ndershmëri këto momente identifikimi.

Ka shumë mënyra për t'u përfshirë në vetë-hetim. Më gjeta se shkrimi ishte i dobishëm për mua, si para zgjimit, ashtu edhe për një periudhë të caktuar kohore më pas. Nëse e vura re veten duke u kthyer në identifikimin, do të shkoja në një kafene me një bllok letre dhe një laps dhe do të filloja të shkruaja për të. Shkrimi për atë që ndodhi në fakt më ndihmoi të hyja në modelin e mendimit që kishte shkaktuar riidentifikimin. Do të përcaktoja saktësisht se cili mendim apo besim më kishte kapur dhe cili ishte botëkuptimi i brëndshëm i atij mendimi.

Për shëmbull, nëse bëjmë diçka që na bën të ndihemi budallenj ose në siklet, mëndja jonë mund të ketë mendimin: "Unë nuk duhet ta kisha bërë këtë" ose "Kjo ishte marrëzi nga unë". Nëse merr një mendim kaq të vogël dhe fillo n ta hapësh atë vërtet, do të shohësh menjëherë se mendimi dhe ndjenja janë të lidhura; njëra është në të vërtetë dera për në tjetrën. Mendimi, "Unë nuk duhet ta kisha bërë këtë", vjen me një ndjenjë - ndoshta ndjenjën e sikletit ose zemërimit. Në këtë ne shohim botëkuptimin e brëndshëm të mendimit dhe se si ai na tërheq drejt identifikimit.

Është e rëndësishme që ne të mos e përdorim këtë lloj hetimi thjesht si një mjet mendor. Nëse e bëjmë këtë, ne fillojmë të kuptojmë gjithçka në nivelin mendor. Problemi është se niveli mendor shpesh shkëputet nga niveli emocional. Ne mund të kuptojmë diçka qartë në mëndjen tonë, por

emocionalisht mund të jemi ende në konflikt me të. Kur ne pyesim, është e rëndësishme që ne të përdorim si trupin ashtu edhe mëndjen; edhe ndjenja edhe mendimi. Ne duhet të shohim se cilat mendime gjenerojnë cilat ndjenja, dhe cilat mendime gjenerohen nga ndjenjat. Është një cikël: një mendim krijon një ndjenjë, dhe kjo ndjenjë krijon mendimin tjetër - i cili më pas krijon ndjenjën tjetër.

Kur shkoja në kafene me një fletë letre dhe një laps, bëhesha shumë specifik se çfarë ishte pikërisht mendimi që shkaktoi atë moment riidentifikimi dhe filloja të shkruaja për të. Unë do të shikoja saktësisht se si ai mendim e shikonte botën. Për ta bërë këtë, do të më duhej të kuptoja se si ndihesha. Do të më duhej të vlerësoja atë që besimi në atë mendim specifik ishte – qoftë dënim apo siklet apo çfarëdo – e gjeneruar në nivelin e ndjenjave. Pastaj do të hyja në ndjenjë dhe do t'i lejoja vetes ta ndjeja ndjenjën.

Hapi tjetër do të ishte të pyesja veten për modelin e besimit të ndjenjës. Si e sheh botën kjo ndjenjë? Si e sheh veten kjo ndjenjë? Cili është botëkuptimi? Ajo që fillova të shihja ishte se çdo mendim dhe ndjenjë përmbante një botë në vetvete, një strukturë të tërë besimi. Nëpërmjet një gatishmërie për të hyrë në ndjenjë, zbulova se ndjenja kishte një zë. Unë mund ta dëgjoja atë zë në mëndjen time dhe do të zbuloja se kishte disa besime dhe ide specifike.

Shumë shpesh ne zbulojmë se besimet dhe idetë që përmbahen në të menduarit dhe ndjenjat tona vijnë nga fëmijëria jonë. Ato mund të vijnë nga kujtimet shumë të hershme të të qenit të turpëruar, të poshtëruar, të tmerruar, të zemëruar apo të trishtuar. Nëse fillojmë të hetojmë në një mënyrë meditative, ku trupi dhe mëndja janë të lidhura, kërkimi ynë mund të fillojë të zbulojë këto përvoja të thella të brëndshme.

Nuk mund të mendosh vetëm për këtë; nuk mund të thuash, “Ky është një mendim; E di që nuk është e vërtetë,” dhe mbaro me të. Ndonjëherë kaloja orë të tëra në kafene, duke refuzuar të largohesha derisa të kisha arritur në fund të një modeli të vetëm mendimi. E dija se nëse ai mendim mund të më fiksonte në riidentifikim, atëherë një mendim tjetër mund të më lidhte sërish. Sa më zgjuar bëhemi, aq më shumë dhëmb riidentifikimi. Është si të tërhiqesh me forcë nga parajsja në ferr. Kur ndihesh sikur ti je në ferr, ti do të bësh gjithçka që mundesh për të çliruar veten.

Kështu që unë do ta zbatoja këtë proces hetimi me shumë zell. Unë do të qëndroja me të derisa të shikoja deri në fund një moment identifikimi. Do ta dija që kisha arritur atje kur ajo të ishte plotësisht e liruar nga sistemi im.

Më është dashur të rishikoj disa modele të të menduarit, ndjenjës dhe reagimit në disa raste të ndryshme. Çdo herë procesi i njohurive do të shkonte më thellë, duke zbuluar gjithnjë e më shumë. Siç ndodhi, unë do të zbrisja deri në besimet, mendimet dhe ndjenjat thelbësore. Ajo që kërkohet ishte gatishmëria për t'iu përmbajtur hetimit në mënyrë që iluzioni të mund të tërhiqej nga rrënja e tij.

Është si të pastrosh oborrin tënd. Kur unë pastroj oborrin tim, kam turp të them se prirem t'i heq të gjitha barërat e këqija nga pjesa e sipërme. Nga ana tjetër, gruaja ime është pak më e duruar. Kur ajo pret barërat, ajo i nxjerr gjërat nga rrënja. Ti e di që ajo ka bërë punën, sepse barërat e këqija nuk rriten për disa muaj. Kur unë bëj punët e oborrit, javën tjetër ka barëra të tjerë kanë dalë.

Për fat të mirë, nuk e bëra këtë në jetën time të brëndshme. Në procesin e hetimit që po përshkruaj, e gjeta veten shumë të fokusuar. Isha i gats hëm të

shkoja shumë thellë, deri në rrënjë të cilitdo mendim që po shkaktonte një reagim të dhimbshëm.

Nuk dua të nënkuptoj se të gjithë duhet të ndërmarrin një proces shkrimi. Secili prej nesh duhet të gjejë rrugën e vet. Ndoshta shkrimi do të të ndihmojë; ndoshta hetimi i modeleve të tua të mendimit në një mënyrë meditative do të ndihmojë. Në fund të fundit, ajo që është e rëndësishme është të shkosh në thelbin e procesit të të menduarit dhe ndjenjës. Vetëm atëherë ne mund të gjejmë besimet iluzore që po krijojnë dhimbje në momentin e tanishëm.

Shumica prej nesh kanë pasur momente të vështira në jetën tonë dhe në ato momente kemi zhvilluar strategji spontane të përballimit. Kur ne jemi të rinj dhe ndodh një ngjarje që na shkakton më shumë dhimbje sesa mund të përballemi kokë më kokë, ne sjellim një besim që na lejon t'i mbijetojmë situatës.

Ndoshta prindërit e një fëmije janë jofunksionalë. Është shumë që fëmija të përballlet me faktin se prindërit e tij nuk janë në gjëndje të kujdesen veçanërisht për të. Kjo njohuri është aq kërcënuese për mirëqënien e fëmijës sa që ai do të krijojë një histori më pak kërcënuese për të ndihmuar në mbijetesën e situatës. Në vënd që të shohë se prindërit e tij janë jofunksionalë, ai mund të krijojë një model besimi se ka diçka që nuk shkon me të. Në këto lloj momentesh, formimi i një modeli besimi na ndihmon të përballojmë dhe të kalojmë kohë të vështira. Ne e fillojmë këtë model në fëmijëri, por mund të vazhdojë edhe në jetën e mëvonshme gjithashtu.

Kur ne i kërkojmë sinqerisht këto modele besimi, zbulojmë se ato nuk janë më strategji të dobishme. Ndërsa mund të na kenë ndihmuar të përballojmë situata të vështira në të kaluarën, ato e kanë tejkaluar dobinë e tyre. Vetë

mendimi nuk është një strategji e dobishme. T'i tregosh vetes ndonjë histori për çdo ngjarje do të shkaktojë gjithmonë dhimbje. Në fund të fundit, çdo formulim që bëjmë në mendjen tonë për të kaluarën ose të tashmen do të jetë në konflikt me jetën ashtu siç është, me atë që po ndodh në të vërtetë.

Kur lindin këto mendime dhe emocione “Velcro”, çelësi është të përballesh dhe të hetosh çfarëdolloj strukture besimi që qëndron në themel të tyre. Në atë moment, kërkimi është praktika jote shpirtërore. Të shmangësh këtë praktikë është të shmangësh zgjimin tënd. Çdo gjë që ti shmang në jetë do të kthehet përsëri dhe përsëri, derisa të ti jesh e gatshme ta përballosh atë - të shikosh thellë në natyrën e saj të vërtetë.

Përsëri, e vetmja mënyrë për të ditur se ne kemi parë natyrën e vërtetë të diçkaje është që historia që ne po i tregojmë vetes publikohet. Nuk shihet vetëm si iluzion; ndjehet se është iluzion. Unë shpesh u them studentëve që të qëndrojnë me të derisa ajo të bjerë. Zgjedhja është midis hetimit meditativ ose duke u bërë një viktimë. Kjo është zgjedhja që të duhet - të jesh viktimë e ideve dhe besimeve të tua, ose t'i ndjesh ato derisa ato të largohen.

Nëpërmjet hetimit ne arrijmë të shohim se të gjitha besimet kanë vlerë të barabartë. Ajo që unë mendoj se dikush duhet të kishte bërë ose nuk duhet të kishte bërë nuk ka asnjë vlerë. Ajo që ata bënë në të vërtetë është e barabartë me atë që unë mendoj se ata duhet të kishin bërë. Polaritetet e mendimit balancohen vetëm kur shohim se mendimet, gjykimet dhe opinionet tona janë po aq të vërteta sa edhe të kundërtat e tyre.

Nëse mendimi kundërshtar është po aq i vërtetë sa mendimi që unë besoj, atëherë e gjithë struktura e mendimit shëmbet. Nëse një opinion që është i ndryshëm nga i imi ka po aq të drejtë të ekzistojë sa edhe i imi, atëherë është e pamundur të thuhet se cili opinion është i real apo i vërtetë. Ata janë të dy

të vërtetë ose jo të vërtetë. Kur e shohim këtë, ka një balancim të brëndshëm të të kundërtave dhe mendimi nuk është më i polarizuar. Vetëm kur mendimi balancohet në këtë mënyrë, struktura dualiste e të menduarit humbet vlefshmërinë e saj dhe fillon të shëmbet.

Kjo nuk është diçka që ne e shohim një herë; është diçka që ne e shohim kurdo dhe çdo herë që është e nevojshme ta shohim atë. Nuk ka gjë të tillë si zgjimi i kaluar; zgjimi i kaluar ka kaluar. E vetmja gjë që është e rëndësishme është e tashmja. A jam zgjuar për të vërtetën tani, dhe jo vetëm në mëndjen time, por në tërësinë e qënies sime? A e shoh në të vërtetë se e gjithë struktura e një botëkuptimi personal dhe e një vetje personale nuk është gjë tjetër veçse një mëndje universale në ëndërr? Kjo është gjithçka që është e rëndësishme.

Ajo që ne pamë dje mund të ketë ose jo ndikim në të sotmen. Nëse është ende e gjallë dhe plot jetë dhe ky është perceptimi nga i cili ne po i shohim gjërat, mirë; ne jemi të lirë. Nëse nuk është kështu, atëherë duhet të dalim nga mohimi. Ne duhet të jemi të gatshëm të shohim se po besojmë diçka; që diku, po e kapim.

Kjo gatishmëri për të mos anashkaluar iluzionin është shumë e rëndësishme. Mësuesi im më tha se ne vijmë në nirvana me anë të samsaras. Ne vijmë te e vërteta, te liria, nga rruga e robërisë. Ne arrijmë të shohim natyrën e vërtetë të gjërave duke parë natyrën iluzore të gjërave.

Ne nuk arrijmë në nirvana duke shmangur samsara. Ne nuk vijmë në parajsë duke shmangur ferrin ose duke u përpjekur ta anashkalojmë atë. Ne nuk arrijmë në qartësi duke shmangur konfuzionin. Ne nuk arrijmë te liria duke shmangur atë që është më pak se liria. E vërteta është krejt e kundërta.



Iluzionet tona - besimet në të cilat mbahemi - janë vetë portat drejt lirisë sonë. Thjesht duhet të hyjmë përmes tyre, pa u kapur apo shtyrë. Ne nuk duhet t'i besojmë, por as nuk duhet t'u ikëm atyre. Ne duhet ta shohim çdo moment të skllavërisë së dukshme si një ftesë për liri. Më pas bëhet një akt dashurie, një akt dhëmbshurie, të mos ikësh më.

Çdo moment është momenti që duhet të ndodhë. Çdo përvojë që kemi është ftesa hyjnore. Mund të jetë një ftesë e gdhëndur bukur, ose mund të jetë një ftesë shumë e ashpër, por çdo moment është ftesa. Nuk mund ta theksoja më shumë këtë: struktura dhe rrjedha e jetës sonë, nga momenti në moment, është vetë ajo që zbulon lirinë. Vetë jeta na tregon se çfarë duhet të shohim për të qënë të lirë.

Ndaj është e nevojshme që të mos ikim nga jeta, që realisht të përballemi me atë që po ndodh në mënyrë të ndershme dhe mënyrë të qëndrueshme. Kur e bëjmë këtë, arrijmë të kuptojmë se vërtet kemi ardhur në nirvana me anë të samsaras. Kjo nuk do të thotë që ne qëndrojmë të mbërthyer në samsara. Në vënd të kësaj, ne shkëputemi nga ajo. Ne i heqim “Velkro(shpejt)” mendimet tona samsarike dhe iluzore, dhe duke e bërë këtë, përfundojmë në nirvana.

Zgjimi zbulon lirinë tonë të qënësishme tashmë të përsosur. Ajo gjithashtu bëhet baza nga e cila ne zhvillojmë mjetin - qartësinë dhe guximin - për të parë çdo gjë që mund të ketë fuqinë për të na lidhur në dhimbje dhe identifikim. Me kalimin e kohës, ky shikim dhe lëshim bëhet i natyrshëm; bëhet spontan. Në fillim, mund të jetë disi e lodhshme. Mund të marrë mjaft kohë dhe qëllim, ndoshta edhe disa përpjekje dhe disiplinë të vërtetë. Me kalimin e kohës, megjithatë, ajo bëhet gjithnjë e më e natyrshme, gjithnjë e më spontane. Në një pikë të caktuar, ky shikim dhe lëshim bëhet aq i brëndshëm saqë është pothuajse automatik. Një mendim lind dhe mund të ketë një çast identifikimi. Hetimi takon mendimin dhe ai hapet drejt lirisë.

Sapo ky çlirim i brëndshëm të brëndësohet thellësisht, i gjithë procesi mund të zgjasë një pjesë të sekondës. Kjo është mënyra se si lëviz zgjimi. Ndonjëherë ne as nuk e dimë se po ndodh. Por po ndodh: Vetëdija po çliron vetveten, pa pushim. Dhe siç kam thënë, çelësi është sinqeriteti. Është gatishmëria për të takuar, sinqerisht dhe ndershmëri, atë që po ndodh në trupin dhe mëndjen tonë. Kjo është gjithmonë dera drejt lirisë – një liri që ndodh vetëm tani dhe tani dhe tani dhe tani.

## K A P I T U L L I 5

# Dalja Plotësisht nga Fshehja

Unë dua të ndaj një histori me ty. Disa vite më parë isha në ishullin Maui dhe po mbaja një fjalim se si e vërteta shfaqet në kontekstin e jetës pas zgjimit. I kërkova auditorit të shqyrtonte me mua llojet e mëposhtme të pyetjeve: Si do të ishte nëse ne nuk do të shmangnim ndonjë gjë që ne dinim se ishte e vërtetë? Po sikur të dilnim nga fshehja në të gjitha fushat e jetës sonë? Po sikur ne të ishim duke ndaluar plotësisht shmangien e vetvetes, sepse ajo është plotësisht jeta e zgjuar?

Të nesërmen kishte një tjetër takim, me pyetje dhe përgjigje. Një zotëri i moshuar rreth të pesëdhjetave apo gjashtëdhjetave ngriti dorën dhe tha diçka vërtetë të bukur. Ai tha, “Po dëgjoja fjalimin mbrëmë për vërtetësinë, për të qenit i sinqertë, për gatishmërinë për t'u përballur me veten ashtu siç është dhe për të mos u fshehur në ndonjë realizim të së kaluarës.”

“Unë dhe gruaja ime kemi qënë në prag të një divorci prej shumë kohësh. Kur shkuam në shtëpi pasi dëgjuam bisedën tënde, thjesht u ulëm dhe filluam t'i tregonim njëri-tjetrit të vërtetën. Filluam t'i tregonim njëri-tjetrit atë se çfarë ishte e vërtetë për veten tonë.”

Ai vazhdoi duke thënë se nuk ishte si kur ata po i thoshin njëri-tjetrit të vërtetën, jo si të ishte më shumë si përpjekje për të bindur njëri-tjetrin për të vërtetën. Nuk bëhej fjalë që njëri prej tyre të kishte të drejtë dhe tjetri të kishte gabim. Ata thjesht thonin të vërtetën, shumë thjesht. Po rrëfenin pikërisht atë që kishin përjetuar prej kohësh, duke rrëfyer faktin se ndiheshin

të ndarë dhe të larguar nga njëri-tjetri, duke rrëfyer vetë sekretet që po i bënë të ndiheshin të ndarë dhe të izoluar. "Ne në fakt thjesht u ulëm dhe i thamë njëri-tjetrit të vërtetën," tha ai. "Unë do të thoja të vërtetën dhe më pas do të lejoja gruan time të thoshte të vërtetën. Pastaj do të thoja të vërtetën dhe më pas do të lejoja atë të thoshte të vërtetën."

Ai tha se nuk ishte se ata po punonin diçka ose po përpiqeshin të arrinin në përfundime; ata thjesht po dilnin nga fshehja. Ata folën nga ora njëmbëdhjetë e natës deri në orën tre të mëngjesit (që, tha ai gjithashtu, ishte arsyeja që ai ishte disi i turbullt dhe i lodhur në këtë moment!).

Ai përfundoi duke thënë se ajo ishte mbrëmja më e jashtëzakonshme e gjithë jetës së tij: pikërisht ajo mbrëmje e së vërtetës. Duke mos pohuar të vërtetën dhe duke mos mohuar të vërtetën, thjesht duke e thënë atë në një mënyrë shumë të sigurtë, duke dalë plotësisht nga fshehja.

Kam zbuluar gjatë viteve të punës me njerëz, madje edhe me njerëz që kanë pasur zgjime shumë të thella, se shumica e njerëzve kanë frikë të jenë të sigurtë, të jenë vërtet të sigurtë – jo vetëm me të tjerët, por edhe me veten e tyre. Natyrisht, thelbi i kësaj frike është se shumica e njerëzve e dinë intuitivisht se nëse ata do të ishin plotësisht të vërtetë, plotësisht të sigurtë dhe të ndershëm, ata nuk do të ishin më në gjendje të kontrollojnë askënd.

Ne nuk mund të kontrollojmë dikë me të cilin ne kemi qënë të sigurtë. Ne mund t'i kontrollojmë njerëzit vetëm nëse themi gjysmë të vërteta, nëse ruajmë atë që është e vërtetë. Kur themi të vërtetën totale, brëndësia jonë është papritur jashtë. Nuk ka më asgjë të fshehur. Për shumicën e qenieve njerëzore, të qenit ekspozuar sjell frikë të pabesueshme. Shumica e njerëzve ecin përreth duke menduar: "Zoti im, nëse dikush mund të shikonte në brëndësinë time, nëse dikush mund të shihte se çfarë po ndodh atje, se cilat

janë frikërat e mia, dyshimet e mia, të vërtetat e mia, se çfarë unë perceptoj në të vërtetë, ata do të tmerrohen.”

Shumica e njerëzve po mbrojnë veten. Ata mbajnë shumë gjëra në brëndësi. Ata nuk bëjnë jetë të ndershme, të vërtet dhe të sinqertë, sepse nëse do ta bënin këtë, ata nuk do të kishin kontroll. Sigurisht, ata gjithsesi nuk kanë kontroll, por nuk do të kishin as iluzionin e kontrollit.

Kështu që ky njeri më tregoi se sa e jashtëzakonshme kishte qënë mbrëmja e tij, dhe ai vazhdoi: "E di, të jem shumë i sinqertë, ne nuk e dimë nëse do të qëndrojmë bashkë apo jo." Kanë kaluar shumë vite tani, dhe ata janë ende bashkë, por në atë kohë ata nuk e dinin në një mënyrë apo tjetrën. Por ata madje patën ndershmërinë për ta thënë këtë. Ata kishin ndershmërinë të dinin se kishin bërë një fillim duke i thënë njëri-tjetrit të vërtetën, duke qënë të sinqertë, duke qënë real, por nuk po përpiqeshin të kontrollonin rezultatin.

Shumica e njerëzve nuk dalin nga fëmijëria pa pasur shumë përvoja të plagosjes përmes së thënit të vërtetën. Dikush gjithmonë ishte atje që thonte: "Nuk mund ta thuash këtë", ose "Nuk duhet ta thuash atë", ose "Kjo nuk ishte e përshtatshme". Si rezultat, shumica prej nesh kanë kushte shumë të thella themelore se të qënies thjesht këta që ne jemi nuk është në rregull. Ne kemi qënë të kushtëzuar të besojmë se ka raste kur është në rregull të jesh i sinqertë dhe i ndershëm, dhe ka raste kur nuk është në rregull të jesh i sinqertë dhe i ndershëm. Shumica e qënieve njerëzore në fakt kanë një ngulitje – jo vetëm në mendjet e tyre, por në trupat dhe emocionet e tyre – se nëse ata janë të sinqertë, nëse janë real, diçka e keqe do të ndodhë. Dikujt nuk do t'i pëlqejë. Ata nuk do të jenë në gjëndje të kontrollojnë mjedisin e tyre nëse thonë të vërtetën.

Por, të thuash të vërtetën është një aspekt i zgjimit. Kjo mund të mos duket e tillë, sepse është shumë praktike dhe shumë njerëzore. Nuk është transcendentë. Nuk ka të bëjë me vetëdijen e pastër, ka të bëjë me atë se si vetëdija e pastër manifestohet si qenie njerëzore në një mënyrë të pandarë. Ne duhet të jemi në gjendje të manifestojmë atë që kuptojmë, dhe gjithashtu duhet të kuptojmë dhe të fillojmë të vërejmë vetë forcat në brëndësinë tonë që na pengojnë të shfaqim vërtetësi në çdo situatë.

Pothuajse çdo herë që unë kam mbajtur një fjalim të tillë në publik, dikush do të vijë tek unë më vonë dhe do të më thotë: "E di atë bisedë që bërë për vërtetësinë dhe ndershmërinë dhe të gjitha këto?" Dhe unë do të them, "Po, më kujtohet biseda." Dhe ata do të thonë, "Epo, dikush erdhi në parking më pas dhe vendosi që ajo duhej të më tregonte të gjitha gjërat e kalbura që mendonte për mua, në emër të ndershmërisë."

Dhe unë thjesht tund kokën. Unë hezitohj edhe të flas për këtë temë, sepse është shumë e lehtë të keqkuptohet.

E vërteta është një standart shumë i lartë. E vërteta nuk është një lojë. Të tregosh atë që është e vërtetë brenda vetes nuk do të thotë të tregosh atë që ne mendojmë; nuk është thënia e mendimit tonë. Nuk është të hedhim koshin e plehrave të mendjes sonë te dikush tjetër. E gjithë kjo është iluzion, shtrembërim, projeksion. E vërteta nuk është të shkarkojmë mendimet tona te dikush. Kjo nuk është e vërteta. E vërteta nuk është të tregojmë bindjet tona rreth gjërave. Kjo nuk është e vërteta. Këto janë mënyra me të cilat ne fshihemi nga e vërteta.

E vërteta është shumë më intime se kaq. Kur ne themi të vërtetën, ajo ka kuptimin e një rrëfimi. Nuk nënkuptoj një rrëfim të diçkaje të keqe apo të gabuar, por nënkuptoj ndjenjën ku ne dalim plotësisht nga fshehja. E vërteta

është një gjë e thjeshtë. Të thuash të vërtetën do të thotë të flasësh nga një ndjenjë pambrojtjeje totale dhe absolute.

Për të thënë të vërtetën me çdo konsistencë, jo vetëm që ne duhet të përballim çdo hapësirë në veten tonë që ka frikë të thotë të vërtetën, ne gjithashtu duhet të shohim strukturën e besimit që ne kemi e cila na thotë: "Unë nuk mund ta bëj këtë". Këto struktura besimi janë nga natyra e tyre të bazuara në jorealitet. Të dish këtë nuk mjafton; ti duhet ta shohësh atë në të vërtetë, për të perceptuar saktësisht atë që ti beson. Cilat janë strukturat e sakta të besimit që të bëjnë ty të shkosh në dualitet, që të bëjnë të futesh në konflikt dhe të fshihesh? Vetëm atëherë ti mund të thuash të vërtetën në mënyrën që unë po e diskutoj atë këtu.

## **Liria e vërtetë është një dhuratë për të gjithë dhe gjithçka**

Një pjesë e zgjimit, nëse është e vërtetë dhe autentike, është dhurata e lirisë për të gjithë botën. Pas zgjimit, liria i jepet të gjithëve. Liria e vërtetë nuk është thjesht "Unë jam i lirë". Liria e vërtetë është "Gjithçka është falas". Kjo do të thotë që të gjithë kanë lirinë të jenë ata që janë – pavarësisht nëse janë zgjuar apo jo, të mashtruar apo jo.

Liria është të kuptuarit se gjithçka dhe të gjithë duhet të jenë pikërisht ashtu siç janë. Nëse nuk kemi arritur në atë pikë, nëse nuk e kemi parë se kështu i sheh gjërat realiteti, atëherë ne në fakt po e mbajmë lirinë nga bota. Ne po e shohim atë si një pronë dhe ne shqetësohemi vetëm për veten tonë. Sa mirë mund të ndihem? Sa i lirë mund të ndihem? Liria e vërtetë është një dhuratë për gjithçka dhe këdo.

Pas zgjimit të tij, Buda tha: "Unë dhe të gjitha qëniet kudo që janë në të njëjtën kohë kemi realizuar çlirimin". Nga mëndja konvencionale, kjo është e

pamundur të kuptohet. "Nëse gjithçka u zgjua," mund të thotë dikush, "atëherë pse unë nuk jam zgjuar? Nëse Buda kishte të drejtë, se e gjithë bota u zgjua kur ai u zgjua, atëherë pse nuk jam zgjuar unë?" Unë nuk mund ta shpjegoj vërtetë deklaratën e Budës me mendjen konvencionale. Ajo që Buda po komunikonte ishte se nuk ishte Buda ai që u zgjua - nuk ishte ky person ai që u zgjua - ishte tërësia që u zgjua. Tërësia po shprehte zgjimin përmes qënies së Budës.

Gjëja e rëndësishme është të lejosh të gjithë botën të zgjohet. Një pjesë e lejimit së të gjithë botës të zgjohet është të pranosh se e gjithë bota është e lirë – të gjithë janë të lirë të jenë ashtu siç janë. Derisa e gjithë bota të jetë e lirë të pajtohet me ty ose të mos pajtohet me ty, derisa t'i kesh dhënë lirinë të gjithëve që të pëlqejnë ose të mos të të pëlqejnë, të të duan ose të urrejnë, t'i shohin gjërat ashtu siç ti i sheh ose t'i shohin gjërat ndryshe - derisa t'i kesh dhënë të gjithë botës lirinë – ti nuk do ta kesh kurrë lirinë tënde.

Kjo është një pjesë e rëndësishme e zgjimit dhe është një pjesë e lehtë për t'u humbur. Përsëri, nëse do të ishim plotësisht të zgjuar, do të ishte e pamundur ta humbisnim këtë, por shumica e njerëzve nuk zgjohen menjëherë. Megjithatë, ideja e lirisë është shumë e rëndësishme. Të gjithë duhet të jenë ashtu siç janë. Vetëm kur të gjithëve u lejohet të jenë ashtu siç janë – kur ti u ke dhënë atë liri, lirinë që tashmë ata e zotërojnë – ti gjen në brëndësi të vetes aftësinë për të qënë i ndershëm, i vërtetë dhe i sinqertë.

Ne nuk mund të jemi të vërtetë për sa kohë që presim ose dëshirojmë që të tjerët të pajtohen me ne. Kjo do të na bëjë të kontraktohem - ndoshta atyre nuk do t'u pëlqejë ajo që unë do të them; ndoshta ata nuk do të pajtohen; ndoshta nuk do të më pëlqejnë. Kur ne mbrohemi, ne poashtu po ua mbajmë lirinë të gjithëve. Kur kuptojmë se ne jemi një dhe i vetmi Shpirt që



manifestohet si gjithçka dhe gjithkush, në vetë natyrën e këtij realizimi është liri totale për të gjithë.

Ekziston njëfarë patrëmburie në këtë realizim. Njerëzit vijnë ndonjëherë tek unë dhe më thonë: "Epo, Adya, ka ende një vënd të brëndshëm" - dhe, më duket, shpesh është një vënd fëmijërie shumë i hershëm - "që ka frikë të jetë thjesht ajo që unë di të jetë e vërtetë." Dhe, sigurisht, unë do të them, "Duhet ta shikosh atë, për të parë se si ti, vetë, i formove këto struktura të caktuara besimi bazuar në atë që ndodhi në të kaluarën. Ti duhet ta observosh atë dhe të shohësh nëse ato struktura besimi janë vërtet të vërteta." Por gjithashtu, ne duhet të pranojmë se nuk kemi asnjë mënyrë për të ditur ose parashikuar se si bota do të na presë. Një pjesë e të qenit zgjuar është të jesh i gatshëm të kryqëzohesh. Nëse mendojmë se të jesh zgjuar do të thotë që e gjithë bota do të pajtohet me ne, atëherë jemi në një iluzion total. Jezusi e zbuloi këtë. Ja këtu ishte një qenie e zgjuar - biri i Zotit, siç thonë në krishterim. Dhe çfarë ndodhi me djalin e Zotit? Ai u kryqëzua për të shprehur atë që ai dinte të ishte e vërtetë.

Brënda vetëdijes njerëzore ka një tabu të thellë që thotë se nuk është në rregull të kuptosh të vërtetën e qënies. Nuk po flas për predikimin e tij, domosdoshmërisht; Unë po flas vetëm për të qënë ajo që ti e percepton.

Kjo tabu thotë: "Kjo nuk është në rregull. Ti do të kryqëzohesh për këtë; do të vritesh për të." Sigurisht, në historinë tonë njerëzore, njerëzit janë vrarë për të. Ne kemi një histori të gjatë në shumë shoqëri për të hequr qafe ose vrarë qenie vërtetë të ndriçuara, sepse iluminizmi i vërtetë nuk përputhet me gjëndjen e ëndrrave. Në fakt, shumë herë gjëndja e ëndrrave ndihet e ofenduar dhe e kërcënuar nga ndriçimi i vërtetë, sepse një qenie e ndritur vërtetë nuk mund të kontrollohet. Edhe kërcënimi me vdekje nuk mund të kontrollojë një qenie të ndriçuar. Kërcënimi me vdekje nuk mund ta

kontrollonte Jezusin. Ai do ta jetonte jetën e tij ashtu siç ai ishte i destinuar ta jetonte atë, pavarësisht nëse kjo do të thoshte jetë apo vdekje për të.

Kështu, si qenie njerëzore, ne nuk mund të kemi këto ide feminare se iluminizmi do të thotë "të gjithë do të më duan". Ndoshta të gjithë do të të duan, por ka shumë të ngjarë që disa po dhe disa jo. Por kur i ke dhënë lirinë të gjithë botës, atëherë ke bërë një rrugë të gjatë drejt gjetjes së lirisë tënde. Ato janë të lidhura në mënyrë të pazgjidhshme, njëra me tjetrën.

## **Sinqeriteti është çelësi**

Gjëja më e rëndësishme nuk është që të përpiqesh të bindësh dikë për të vërtetën që ti sheh. Ajo që me të vërtetë është e rëndësishme është që ti të jesh në sinqeritet me veten tënde. Nëse mund të jesh në sinqeritet me veten, atëherë mund të jesh në sinqeritet me këdo. Nuk ka dobi të vërtetë të fokusohesh tepër në të qenit të sinqertë me të gjithë të tjerët. Edhe pse kjo është e nevojshme, vendi për të filluar është me veten - a mund të jesh plotësisht në sinqeritet me veten? A mund të shkosh në atë vend që është përtej fajit, përtej gjykimit, përtej duhet dhe nuk duhet? A mund të shkosh në atë hapësirë që është aq në sinqeritet sa nuk do të shmangesh nga asnjë pjesë e vetes që është ende në konflikt; se nuk do ta përdorësh perceptimin e së vërtetës për t'u fshehur nga diçka që ndihet më pak se çliruese?

Është vërtet çështje sinqeriteti. Siç thashë, ky nuk është një program vetë-përmirësimi. Pasi të zbulosh nivelin e sinqeritetit dhe ndershmërisë që unë po përshkruaj, do të zbulosh se sinqeriteti dhe ndershmëria janë manifestime të natyrës absolute të qënies. Të jesh kaq në sinqeritet me veten mund të mos jetë e lehtë, fillimisht. Ti mund të shohësh gjëra rreth vetes që nuk dëshiron t'i shohësh. Mund të shohësh pjesë të vetes që janë në kontrast në dukje të

plotë me gjithçka që ti ke kuptuar. Megjithatë, këtu lëviz zgjimi; zgjimi lëviz drejt dhe në atë që nuk është zgjuar.

Sinqeriteti është ajo që e lejon këtë lëvizje të ndodhë, dhe kjo ndodh nëse ti je real me veten. Të dalësh plotësisht nga fshehja, të jesh në gatishmëri të shohësh çdo pikë fiksimi, çdo mënyrë që ti kalon në ndarje, mundëson që kjo pjesë e rrugëtimit të vazhdojë. Ndërsa kjo ndodh, ti ndjen se zemra jote hapet, mëndja jote hapet; e ndjen veten duke u hapur në nivele që nuk i kishe ëndërruar kurrë. Këto nivele nuk janë thjesht transcendentë të njerëzimit, por edhe brënda njeriut tënd, sepse nuk ka ndarje midis qënies tënde njerëzore dhe qënies tënde hyjnore.

Një mjeshtër madhështor Zen, Huang Po, tha se ti nuk je më i madh për të qënë Buda dhe as më pak për të qënë qenie njerëzore. Ajo që ai po thotë është se Buda dhe njeriu nuk janë të ndarë; ata nuk janë të ndryshëm. Edhe pse ne zgjohemi nga gjëndja e ëndrrave dhe nga iluzioni i të qenit thjesht një qenie njerëzore, përsëri do të ketë një kthim, si të thuash, derisa ne të shohim se natyra jonë njerëzore dhe natyra jonë hyjnore janë një - një qenie, një shprehje, një e vërtetë. Sinqeriteti është çelësi. Duhet të jesh në gatishmëri; ti duhet të dëshirosh të shohësh gjithçka. Kur ti do të shohësh gjithçka, ti do të shohësh gjithçka.

## **Transcendenca si shmangie**

Shumë studentë që vijnë të më shohin kanë idenë e pavetëdijshe se ndriçimi do të thotë se njeriu duhet të jetë në gjëndje të ndjejë lumturi të plotë, lumturi totale dhe liri të plotë në çdo situatë. Ky është një nga besimet e pavetëdijshe që shumë njerëz kanë rreth zgjimit, dhe ky është një tjetër keqkuptim.

Është e vërtetë se, pas zgjimit, situatat dhe rrethanat e jashtme të jetës pushojnë së pasuri një aftësi të tillë që mund të na hedhin jashtë qendrës. Por është gjithashtu e vërtetë se, kur zgjohemi, ne fillojmë të bëhemi më të vetëdijshëm rreth modeleve të sjelljes në jetën tonë që nuk janë në harmoni me atë që ne kuptojmë. Nëse ti beson keqkuptimin se iluminizmi ka të bëjë vetëm me lumturinë, haren dhe lirinë, do të motivohesh të kapërcesh ose të shpëtosh prej atyre fushave të jetës tënde që ndihen më pak se plotësisht funksionale. Por herët a vonë, ndërsa ne zgjohemi gjithnjë e më tepër, zbulojmë se ka gjithnjë e më shumë presion për t'u përballur dhe për t'u marrë me ato fusha të jetës sonë që kemi shmangur, ato fusha ku nuk jemi plotësisht të vetëdijshëm.

Kam zbuluar se shumë njerëz frikësohen shumë kur ata fillojnë të kuptojnë se ku e gjithë kjo lëvizje zgjimi po i drejton ata, se ajo po shkon drejt një zone ku ata do të thirren të jenë jashtëzakonisht të sigurtë dhe të vërtetë dhe të dalin plotësisht nga fshehja. Kjo është në kundërshtim me idenë se zgjimi është thjesht një transcendencë e jetës, gjetja e një strehe të sigurt në një përvojë të brëndshme ku ne nuk duhet të merremi me jetën ashtu siç ajo është. Zgjimi është, në fakt, krejt e kundërta: është një gjëndje në të cilën ne gjejmë aftësinë për t'u marrë me jetën tonë ashtu siç ajo në të vërtetë është. Por, siç thashë, shumë njerëz kanë frikë nga kjo pjesë e procesit, sepse ajo kërkon që ne të dalim nga fshehtësia në çdo nivel. Shumë njerëz kanë frikë ta lënë të vërtetën të depërtojë në disa marrëdhënie të tyre në të cilat mund të jenë – qofshin ato familjare, miqësi, marrëdhënie dashurie ose martesë. Mund të jetë shumë më komode të fshihesh nga e vërteta, të fshihesh nga disa modele mosfunksionale që mund të jenë të pranishme.

Ka një histori që më pëlqen e cila tregon se sa sfiduese mund të jetë të përballesh me veten në marrëdhënie – dhe se si, nëse nuk përballemi me veten, në fakt mund të ngecim shpallorë tonë shpirtërore. Ishte një student

i lartë i një mësuesi të njohur Zen, i cili po përgatitej të bëhej vetë mësues. Ky person ishte i martuar për një kohë të gjatë dhe kishte tre fëmijë. Ai i kishte treguar mësuesit të tij se ai dhe gruaja nuk po shkonin mirë. Ajo ishte e zemëruar me të, sepse sipas saj ai po distancohej gjithnjë e më shumë dhe nuk po merrte pjesë në familje, nuk lidhej realisht me të apo me fëmijët.

Siç ndodh edhe burri edhe gruaja ishin nxënës të këtij mësuesi. Kur dëgjoji për situatën e tyre, Mësuesi tha: "Ka një organizim [retreat] që vjen muajin e ardhshëm. Unë dua që të dy ju të vini në këtë retreat." Kështu ata shkuan, duke pritur që të angazhoheshin në retreat, siç gjithmonë bënin - të uleshin për shumë periudha meditimi në ditë, të mbanin heshtje dhe të kalonin shumicën e kohës duke parë në brëndësi.

Por kur retreati filloi, mësuesi i thirri të dy ata për ti parë privatësisht dhe tha: "Unë kam një retreat tjetër, dua që të dy ju të jeni atje. Kam rregulluar një dhomë gjumi për këtu në tempull për ju. Dua që të dy të qëndroni në të njëjtin shtrat për njëzet e katër orë dhe nuk dua që të largoheni nga shtrati përveçse kur të shkoni në banjë. Nuk më intereson se çfarë bëni kur të jeni atje, por duhet të qëndroni në të njëjtin shtrat për njëzet e katër orë. Pastaj kthehuni dhe më takoni mua."

Duke qënë nxënës të tij, ata bënë atë që ai kërkoi. Ata shkuan në dhomën e gjumit dhe qëndruan në të njëjtin shtrat për njëzet e katër orë. Kur i raportuan mësuesit se si kishin shkuar gjërat, ai kruajti kokën. "HmMMM," tha ai. "Po një ditë më shumë? Qëndroni në shtrat edhe një ditë."

Kështu ata lanë intervistën me mësuesin dhe u kthyen në shtrat për një tjetër ditë. Ky ishte një retreat shtatë-ditor dhe çdo ditë mësuesi Zen u thoshte të njëjtën gjë. Ai vazhdonte të thoshte kthehuni në shtrat dhe qëndroni atje së

bashku. Në fund të retreatit, ata në fakt ishin rilidhur; ata vërtet ishin takuar përsëri dhe martesat e tyre u shpëtuan.

Tani ky ishte një mësues vërtet i mënçur. Ai e kuptoi se studenti i tij i lartë, bashkëshorti që po përgatitej për të qënë vetë një mësues shpirtëror, sigurisht që kishte disa realizime shumë të thella. Por ai po shfaqte gjithashtu një nga rreziqet e zgjimit – që dikush mund të fillojë të divorcohet nga ashpërsia e jetës dhe ashpërsia e marrëdhënies. Në marrëdhënie, duhet të kesh gatishmëri për të mos qëndruar i fshehur në një gjëndje transcendentale. Duhet të dalësh prej saj, si të thuash, dhe të përballësh me njerëz dhe situata.

Ky student kishte filluar të fshihej brënda realizimit të tij. Ai kishte filluar të mos merrej me gjëra që ishin të pakëndshme ose të vështira. Ai po e përdorte realizimin e tij si arsye për të shmangur trajtimin e tyre. Mësuesi i tij e vuri re këtë dhe ishte mjaft i mënçur për ta vënë atë në një situatë ku ai ishte i detyruar të merrej me gruan e tij, me situatën, marrëdhënien e tij. Ai nuk mund thjesht të fshihej në një gjëndje transcendentale.

Në fund të fundit, ne zbulojmë se ndriçimi - nëse është i vërtetë dhe real - nuk na lejon të shmangim asgjë. Në fakt, perspektiva e ndritur e bën mjaft të vështirë, dhe në fund të fundit të pamundur, largimin nga çdo pjesë e jetës sonë.

Pra, pas zgjimit, shumë njerëz fillojnë të kuptojnë disa modele në jetën e tyre të cilat kanë qënë më pak se të vetëdijshme. Disa njerëz madje mund të zbulojnë se disa ndryshime në marrëdhëniet e tyre dhe modeli i jetës së tyre janë të nevojshme. Kjo mund të jetë një pjesë e frikshme e procesit, sepse befasisht nuk fshihemi më nga vetja. Ne pyesim veten: “A do t'i mbijetojë unë kësaj marrëdhënieje? A do të funksionojë kjo? A do të më lërë partneri im? A

do të dëshirojë akoma shoku im të jetë mik me mua? A do të funksionojë ende mjedisi im i punës, marrëdhënia ime me shefin - ose çfarëdo tjetër - apo do të ndryshojë kjo në mënyra të papritura?

Dhe sigurisht, shumica e qënieve njerëzore kanë frikë nga ndryshimi. Ne mund të duam ndryshim, por ndryshimi ka gjithmonë një cilësi të mosnjohjes; ti asnjëherë nuk e di se si diçka do të shkojë. Por kjo është një pjesë e rëndësishme e të qenit plotësisht zgjuar; ne duhet të dalim plotësisht nga fshehja. Ne duhet të përballemi me jetën tonë ashtu siç ajo është. A është kjo marrëdhënie e kënaqshme; a bazohet ajo në të vërtetën? Nuk dua të them se marrëdhënia është perfekte apo ideale. Kjo nuk është e rëndësishme. Ajo e cila është e rëndësishme është nëse ajo është një marrëdhënie e bazuar në ndershmëri, vërtetësi dhe tërësi, apo jo.

Çfarë është ajo që ne jemi në lidhje me njëri-tjetrin, saktësisht? Nga kemi lidhje? A kemi lidhje nga ajo hapësirë ku ne shohim se tjetri është vetvetja jonë, në fakt e njëjta natyrë si vetja jonë? Dhe a po veprojmë në atë mënyrë dhe po lëvizim në atë mënyrë? A jemi të gatshëm të përballemi me frikën që po shfaqet? Siç thashë, shumica e njerëzve kanë frikë nga ndryshimi. Ne kemi frikë se nëse dalim nga fshehja - nëse dalim nga mohimi - mund të humbasim një të dashur, një mik, një partner. E vërteta është se ne mundemi. Këtë nuk e dimë kurrë.

Unë vazhdimisht u them njerëzve se ndriçimi nuk është garanci se jeta jote do të shkojë ashtu siç ti ke planifikuar atë. Jeta do të jetë shumë më e mirë se sa ajo ishte, por kjo nuk do të thotë se ajo do të shkojë ashtu siç ti dëshiron. Në fund, bëhet fjalë për të vërtetën; ka të bëjë me të qenit të vërtetë në të gjitha aspektet, në të gjitha nivelet e qënies sonë. Iluminizmi nuk është thjesht një arratisje; nuk është thjesht një transcendencë. Është ajo gjëndje e qënies nga e cila ne mund të ndeshemi me jetën dhe marrëdhëniet tona ashtu

siç ato janë. Vetë jeta nuk është gjë tjetër veçse marrëdhënie. Në këndvështrimin përfundimtar të gjërave, është marrëdhënia e të Vetmit me Të Vetmin, e Shpirtit me Shpirtin. Më pas është shfaqja e kësaj marrëdhënieje -kërcimi i marrëdhënies, kërcimi i jetës. Dhe në këtë kërcim, është absolutisht esenciale që të mos fshihemi nga asgjë.

Nëse vërtet përpiqesh të fshihesh nga diçka - nëse je në një marrëdhënie që është jofunksionale ose në një punë që është jashtëzakonisht e pakënaqshme dhe ti zgjedh të mos merresh me të - pasoja e këtij mohimi është se ti nuk do të çlirohesh vërtet. Nuk do të jesh kurrë në gjendje të jesh plotësisht në liri, sepse çdo zonë ku ne zgjedhim të qëndrojmë të pavetëdijshëm, ajo përfundimisht do të ketë një ndikim tek ne, si edhe tek të tjerët.

Thirrja për të dalë nga mohimi nuk është diçka që i imponohet jetës. Ajo mund të tingëllojë e tillë; e gjitha mund të duket sikur unë po them: "Ja çfarë duhet të bësh, ja çfarë duhet të mos bësh, dhe nëse e bën atë, do të jesh një person më i mirë dhe do të kesh një jetë më të mirë." Ajo mund të tingëllojë e tillë, por nuk është aspak këndvështrimi nga i cili unë po flas.

Unë thjesht po them se vetëdija e zgjuar lëviz në mënyra të hollësishme. Nuk mohon asgjë. Nuk fshihet; nuk është shmangie e asnjë pjese të jetës. Ajo që ne jemi, ajo që është plotësisht zgjuar, është gjithashtu në fund të fundit plotësisht e angazhuar dhe e patrëmbur. Ajo lëviz ashtu siç ajo lëviz, nga dashuria e pakushtëzuar dhe vërtetësia. Është vetëm frika në mendje – frika që ndërton iluzionin e egos – që e bën njeriun të tërhiqet nga kjo fazë e jetës shpirtërore.

Dua ta theksoj këtë. Nëse shmang ato aspekte të jetës tënde që nuk janë në harmoni, ato aspekte të jetës ku ti mund të jesh ende në mohim, ajo lloj shmangie do të pengojë zgjimin tënd shpirtëror. Në fazat e hershme, mund të



mos ketë shumë efekt. Por më vonë, kur hyjmë në një hapje më të pjekur të realizimit, nuk ka më vënd për mohim. Kjo është diçka që shumë njerëz nuk e llogarisin. Shumë prej nesh mendojnë se në një farë mënyre ndriçimi do të na lejojë të shmangim ballafaqimin me ato gjëra në vetvete që na duken të pakëndshme.

Zgjimi mund të jetë vëndi nga i cili ne takojmë çdo person dhe situatë. Mund të jetë vëndi nga i cili ne lidhemi me të gjitha rrethanat e jetës. Por kjo kërkon shumë guxim dhe shumë patëmbursi. Duhet edhe diçka që vazhdoj ta theksoj: një sinqeritet shumë i thjeshtë. Ky lloj sinqeriteti lind nga një që e do të vërtetën dhe sheh se e vërteta është e mira më madhështore.

Të jesh diçka më pak se real, të shmangësh çdo gjë, pakëson përvojën tonë të asaj që ne jemi. Siç shpesh u them studentëve të mi, të jesh më pak në sinqeritet me njerëzit dhe situatat në jetën tënde do të thotë të mos shprehësh atë që ti je. Në fund, ne duhet të arrijmë të kuptojmë se e vërteta në vetvete është e mira më e lartë, se vetë e vërteta është shprehja dhe manifestimi më madhështor i dashurisë. Në fund të fundit, dashuria dhe e vërteta janë identike; janë si dy anët e një monedhe. Nuk mund të kesh të vërtetën pa dashuri, dhe nuk mund të kesh dashuri pa të vërtetën.

Zgjimi kërkon një transformim në jetën tonë të brëndshme dhe të jashtme. Përsëri, të lutem, mos mendo se ky transformim ka të bëjë me të pasurit e një jete perfekte ose së një pune të përsosur ose një partneri të përsosur ose një martese të përsosur apo miqësie të përsosur. Këtu nuk bëhet fjalë për përsosmërinë; bëhet fjalë për tërësinë. Nuk bëhet fjalë për t'i pasur gjërat pikërisht ashtu siç ne i duam ato, por për t'i pasur gjërat pikërisht ashtu siç ato janë. Kur ne i lejojmë gjërat të jenë, zhvillohet një ndjenjë harmonie; boshllëku midis realizimit tonë dhe asaj që ne jemi si qenie njerëzore bëhet

gjithnjë e më e vogël. Një vazhdimësi e pandërprerë fillon të shfaqet midis realizimit dhe shprehjes, zgjimit dhe aktualizimit të saj.

## K A P I T U L L I 6

# Iluzione Të Zakonshme, Kurthe Dhe Pika Fiksime

Ka disa kurthe të zakonshme që vijnë me zgjimin - disa turbullira ose vorbulla ose pika fiksimi në të cilat ne mund të kapemi. Është shumë e dobishme që ti kuptosh këto kurthe, sepse ato mund të jenë mjaft tinëzare; ato mund të të vjedhin përpara se ti ta kuptosh se çfarë po ndodh.

Nuk është se këto iluzione janë të qënësishme brënda zgjimit. Është vetëm se - siç e kam thënë shumë herë tashmë - shumica e njerëzve po përshkojnë territorin nga zgjimi i paqëndrueshëm në zgjimin e qëndrueshëm. Një pjesë e këtij procesi tranzicioni mund të përfshijë shfaqjen e disa deluzioneve, ku egoja kapet në zgjim. Ajo i kupton realizimet e natyrshme brënda zgjimit, thuhet sikur të ishte duke e kapur energjinë e papërpunuar të iluminizimit dhe duke filluar ta përdorë atë për qëllimet e veta. Struktura e disa prej këtyre iluzioneve është se ato mund të jenë mjaft delikate dhe megjithëse mund të jenë të dukshme për njerëzit përreth teje, ato mund të jenë të vështira për t'u dalluar në veten tënde.

Tani të lutem mbaj mend se jo të gjithë shkojnë me gjithë përvojat që do të përshkruaj këtu. Zgjimi nuk është linear. Nëse ajo që po përshkruaj nuk është pjesë e përvojës tënde, të lutem mos u shqetëso fare për këtë.

## Duke ngecur në një ndjenjë superioriteti

Një nga iluzionet më të zakonshme pas zgjimit është iluzioni i epërsisë. Kjo është shumë e zakonshme në qarqet shpirtërore. Njerëzit mund të ngecin në një ndjenjë superioriteti, pavarësisht nëse janë zgjuar apo jo; është një kurth në gjëndjen e ëndrrës, ashtu siç është një kurth kur dikush po kalon nga zgjimi i paqëndrueshëm në zgjimin e qëndrueshëm. Por pas zgjimit, mëndja egoike mund të hyjë dhe të fillojë të ndjejë një ndjenjë personale përmirësimi, sikur zgjimi ta bënte veten më të mirë se tjetri. Kjo është shumë e zakonshme; është pothuajse një pjesë e natyrshme e procesit.

E natyrshme në këtë iluzion është ndjenja se ne dimë diçka. Sepse ne jemi zgjuar, ne e dimë. Sepse ne jemi zgjuar, kemi të drejtë. Sepse ne jemi zgjuar, kemi gjithmonë të drejtë. Në këtë pikë, egoja – e cila është ndërtuesi i gjëndjes së ëndrrës – mund ta marrë atë perceptim dhe të fillojë të krijojë atë që unë e quaj një ego të ndritur. Nuk ka asgjë më të pakëndshme se një ego e ndritur. Është një ego që mendon se është e ndriçuar, një ego që mendon se është zgjuar, një ego që përdor një pjesë të energjisë dhe realizimit të zgjimit për të ndërtuar një ndjenjë të re dhe superiore të vetvetes. Kam parë njerëz që kanë pasur një moment autentik zgjimi duke përdorur realizimin e tyre për të hedhur poshtë çdo gjë dhe gjithçka që ata nuk duan të shohin.

Kam pasur njerëz që më thonë: “Por Adya, nuk ka ego; nuk ka 'unë'. Meqenëse nuk ka 'unë', nuk ka asgjë për të bërë.” Dhe unë do të them, “Po, por a e ke vënë re se ti ke një aftësi të jashtëzakonshme për të vepruar si një hov ndonjëherë?” Dhe ata do të thonë, “Epo, kjo mund të jetë e vërtetë, por nuk ka njeri këtu që të bëjë asgjë për këtë.” E gjitha po shpaloset spontanisht. Të mendosh se duhet ta trajtoj atë në çfarëdolloj mënyre është thjesht një iluzion më shumë i gjëndjes së ëndrrave.”

Është e vështirë të arrish tek një person i cili është ngecur në një vënd të tillë, një vënd për të kapur njohuri të caktuara dhe për t'u fshehur pas tyre. Kur jemi në një gjëndje të vërtetë zgjimi, ne kurrë nuk e përdorim atë që kemi kuptuar si një mënyrë për t'u fshehur nga asgjë brënda vetes. Ne mirëpresim gjithçka në dritën e qënies. Sapo e vërejmë veten duke përdorur realizimin tonë si një mjet për të larguar sjelljen e pavetëdijshe, duhet të kuptojmë menjëherë se po veprojmë nga një gjëndje iluzionuese.

Siç thashë më herët, pikëpamja absolute e gjërave është e vërtetë. Nuk ka kryerës të veçantë; egoja është një iluzion. Në fund të fundit, nuk ka asnjë entitet të veçantë për të bërë asgjë, dhe gjithçka ndodh në mënyrë spontane. Por ka një të vërtetë më të thellë. Problemi me këtë të vërtetë më të thellë është se është shumë e vështirë të shprehet me fjalë.

Ekziston një shkrim i shenjtë në traditën Budiste të quajtur Sutra e Zemrës, e cila thotë se nuk ka lindje, pleqëri, vdekje, dhe nuk ka fund të lindjes, pleqërisë ose vdekjes. Kjo është një pjesë shumë e rëndësishme e sutrës. Nuk ka lindje, pleqëri dhe vdekje. Kjo është e vërtetë nga pikëpamja absolute. Por nëse nuk e kemi kuptuar njëkohësisht, se lindja, pleqëria dhe vdekja nuk ka fund, atëherë realizimi ynë nuk është i plotë. Nëse realizimi ynë nuk është i plotë, ai është i prirur të përdoret nga egoja si një konstrukt për t'u fshehur pas dhe si justifikim për shumë sjellje të pandriçuara.

Kjo është shumë e zakonshme në spiritualitet. Është shumë e zakonshme që egoja t'i thotë vetes: "Oh, jam zgjuar dhe kam parë që gjithçka është spontane. Prandaj, nuk jam përgjegjës për asgjë që ndodh. Nëse nuk të pëlqen, më vjen keq për ty; ti thjesht nuk e ke parë natyrën përfundimtare të realitetit." Ky është një lloj mashtrimi egoik, i bazuar në epërsi. Siç e thashë, ky iluzion është shumë i zakonshëm dhe kjo është arsyeja pse theksoj se në udhëtimin nga mosbindja në zgjimin e përhershëm, aleati ynë më i madh

është një ndjenjë e thellë sinqeriteti. Me sinqeritet, ne jemi në gjëndje të kuptojmë se kjo epërsi është një formë arrogance, një mënyrë që mëndja po përdor njohuritë për t'u fshehur.

Si mësues shpirtëror, kjo është një gjë e vështirë për t'i bërë njerëzit ta kuptojnë. Ky lloj i veçantë i iluzionit vjen me një strukturë egoike të mbrojtur mirë. Është shumë e vështirë të kalosh.

Ndonjëherë egot më të vështira për t'u depërtuar janë ato që kanë pasur një paraqitje të shkurtër të realitetit. Ti do të mendoje se nëse dikush do të kishte një vështrim të vërtetë të realitetit - edhe nëse ai ishte momental - egoja e tij ose e saj nuk mund të rindëronte kurrë veten në një mënyrë kaq të mbrojtur. Por nuk është kështu; disa njerëz mund të mashtrohen shumë, edhe pasi të kenë pasur një zgjim.

Ajo që kam parë në vitet e mia të mësimdhënies është se shpesh njerëzit që kanë këtë ndjenjë të hapur superioriteti duan të sigurohen që njerëzit e tjerë t'i dëgjojnë dhe të dinë atë që ata dinë. Ata duan të sigurohen që njerëzit të pajtohen me ta ose, më e rëndësishmja, që njerëzit të dinë se janë të ndricuar. Unë kam pasur njerëz që fjalë për fjalë hidhen në skenë kur unë jam duke dhënë mësim dhe unë kap një mikrofon dhe kam filluar t'i tregojë audiencës versionin e tyre të asaj që është e vërteta. Në momente të tilla, kam ndjenjën se ndoshta nuk mund t'i kaloj këta njerëz. Megjithatë, duke pasur kohë të mjaftueshme, jeta do t'i kalojë. E bukura është se kur ne funksionojmë nga një vënd që është më pak se i vërtetë, në fund të fundit nuk do të funksionojë për ne në jetë. Do të priset në një moment. Ne do të gjunjëzohemi në një mënyrë ose në një tjetër. Në fund të fundit, ne do të ndeshemi me veten. Nuk ka gjë të tillë si të mashtrojmë veten përgjithmonë; jeta nuk funksionon kështu.

Secili prej nesh duhet të shikojë dhe të shohë nëse ndiejmë ndonjë ndjenjë fryrjeje, ndonjë ndjenjë superioriteti, ndonjë ndjenjë të shikimit nga hundët ndaj dikujt që mendojmë se nuk është zgjuar. Nëse ndjen një ndjenjë superioriteti, dije këtë: kjo nuk është pikëpamja e zgjimit të vërtetë. Kjo është pamja e një egoje që po rrëmben duke u zgjuar dhe duke pretenduar se është zgjuar.

Është gjithashtu e rëndësishme të dish se pas zgjimit, një pjesë e kësaj epërsie është normale. Në Zen kemi një frazë për të: "i dehur nga zbrazëtia". Do të thotë të jesh pak i dehur nga energjia dhe bukuria e natyrshme e vetë zgjimit. Tani, nëse me zgjimin, struktura egoike do të shpërbëhej vërtet, nuk do të kishte ego për t'u dehur.

Por kjo nuk ndodh në shumicën e rasteve. Në shumicën e rasteve, ajo që ka mbetur nga struktura egoike dehet në mënyrë të jashtëzakonshme nga realizimet e zgjimit. Përsëri, nuk po them se kjo është e keqe; Unë thjesht po them se kjo ndodh, haptazi ose me delikatesë.

Nëse vëren se kjo po ndodh, thjesht vëre. Nuk do të largohet sepse ti tmerrohesh më shumë nga ajo sesa do të largohet sepse ti e beson dhe e bën atë. Shikoje atë për atë që ajo është - pjesë e procesit të zgjimit për shumë njerëz. Nëse qëndron në një vënd që është i singertë, do ta dish se çdo ndjenjë epërsie nuk është e vërtetë. Kjo do të të lejojë të shikosh se çfarë po i thua vetes, çfarë po thotë mendja jote që të bën të ndihesh superior. Sepse mbaj mend, është vetëm mendja që na mashtron. Të gjitha iluzionet fillojnë në mendje. Të gjitha iluzionet bazohen në mënyra të ndryshme se si ne flasim me veten dhe më pas besojmë atë që po themi.

Çelësi për të zbërthyer çdo mashtrim, për të parë çdo gjë që na ndan, është të zbulojmë gjenezën e saj. Çfarë po i thua vetes që po krijon një ndjenjë ndarjeje, nëse është një ndjenjë epërsie apo ndonjë gjë tjetër?

Kur Jezusi takoi një grup njerëzish që po vrisnin me gurë një grua, ai tha: "Kush është pa mëkat le të hedhë gurin e parë". Jezusi po flet këtu nga një gjëndje mosndarjeje; ai nuk po e sheh veten më të mirë se gruaja që goditet me gurë, pavarësisht se çfarë vepre ajo ka kryer. Ajo që ai thotë është se askush nuk është pa mëkat. Mëkat do të thotë të humbasësh shenjën; askush nuk është pa keqkuptime. Të gjithë kemi bërë gjëra që do të donim të mos I kishim bërë. Ne të gjithë kemi vepruar në mënyra më pak se të ndricuara. Asnjëri prej nesh nuk prej është ndryshe nga askush tjetër. Për këtë arsye, kur operojmë nga pikëpamja e mospërcarjes, çdo ndjenjë epërsie shpërbëhet.

Nëse vëren një ndjenjë superioriteti në veten tënde, gjëja më e rëndësishme është të mos e besosh atë. Mos u mundo ta largosh, por mos e beso. Nëse qëndron në një gjëndje ku ti nuk po e beson, por gjithashtu nuk po e shtyn atë nga sistemi yt, atëherë ndodh një shpërbërje. Nëse përpique sh ta largosh atë, mbaj mend se çdo gjë që ti reziston, vazhdon. Çfarëdo që ti përpique të largosj, ti në të vërtetë po i jep energji.

Unë kam një histori nga jeta ime që mendoj se ilustron mjaft mirë se si mund të lindë një ndjenjë e fshehtë e epërsisë dhe si ta trajtojmë atë. Më kujtohet kur isha njëzet e pesë vjeç dhe pata llojin tim të parë të vërtetë të zgjimit shpirtëror. Ishte shumë i fuqishëm dhe shumë çlirues. Isha unë, një djalë njëzet e pesë vjeçar, i cili befas nuk kishte frikë në sistemin e tij. E dija që isha i pavdekshëm dhe nuk mund të lëndohesha, dhe të gjitha instinktët tona të qënësishme të mbijetesës u zhdukën nga sistemi im.



Disa muaj pas këtij realizimi, shkova të takoj mësuesen time. Do ta shihja gjithmonë të dielave në mëngjes. Do të uleshim dhe do të meditonim, ajo do të fliste, do të meditonim pak më shumë dhe më pas do të hanim mëngjes të gjithë së bashku. Këtë herë kur u ula në atë dhomë me të gjithë studentët e tjerë, kjo ndjenjë epërsie lindi tek unë. Më befaso! Vërtet. Me kalimin e kohës, fillova ta quaja "Njeriu i Superioritetit". Unë isha ulur atje në meditim dhe papritmas u ngrit Njeriu Superior. Shikova përreth, dhe kishte një ndjenjë që njerëzit e tjerë në dhomë nuk dinin asgjë. Ata nuk dinin asgjë për të vërtetën; ata nuk dinin asgjë për realitetin. Unë, nga ana tjetër, e kisha pasur këtë realizim të madh. U tmerrova menjëherë sepse, për fatin tim, e dija që nuk ishte e vërtetë. Vetë realizimi më kishte treguar se epërsia është një ëndërr totale, një fantazi egoike. Por kjo nuk e mbajti Njeriun Superior të paraqitej.

Mendja ime po krijonte këtë ndjenjë të madhe epërsie nga faktet e zgjimit. Në të njëjtën kohë, kishte një njohuri më të thellë se ndjenja nuk kishte bazë në të vërtetën. Provova gjithçka për të hequr qafe Njeriun e Superioritetit. Në fillim thjesht u përpoqa t'i kujtoja vetes se nuk ishte e vërtetë, duke u kthyer në atë vend brenda ku epërsia nuk kishte realitet. E megjithatë sa herë që paraqitesha për meditim, javë pas jave, kjo ndjenjë epërsie do të lindte.

Provova gjithçka. Së pari, u përpoqa ta urreja deri në vdekje. Pastaj u përpoqa ta dua deri në vdekje - duke e pranuar dhe duke e lejuar të jetë, me shpresën se do të largohet. Unë do të shikoja se nga vinte, pse po lindte. Me kalimin e javëve, unë provova çdo strategji që mund të gjeja për ta eliminuar atë dhe të gjitha strategjitë dështuan. Çdo të dielë në mëngjes paraqitesha, ulesh dhe ngrihej Njeriu Superior.

Më në fund, një mëngjes, kuptova se në fakt nuk mund të bëja asgjë për Njeriun Superior. Ishte sikur të ishe i mundur plotësisht. Kuptova se kisha

provuar gjithçka për ta hequr qafe dhe asgjë nuk po funksiononte. Nuk mund të bëja asgjë. Nuk ishte një shkarkim; nuk ishte sikur po bëhesha i verbër ndaj saj. Ishte një realizim autentik, i singertë. Ishte një moment i humbjes së plotë. E pashë që nuk ka rëndësi se sa e kam kuptuar, prapë mund të mposhtem. Mund të kem ende diçka që lind brenda meje që nuk është e vërtetë, që nuk mund ta heq qafe, edhe pas zgjimit që ndodhi.

Unë u ula atje dhe e lejova veten të mposhtem. Meditova edhe pak, pastaj u ngrita me të gjithë të tjerët dhe filluam të hamë mëngjes. Vura re se kur u ulëm të gjithë për të ngrënë mëngjes së bashku, ndjenja e epërsisë u ngrit. Nuk ishte sepse unë papritmas kuptova diçka - nuk kishte asnjë arsye. E kisha kuptuar se nuk mund të bëja asgjë për këtë. Përballja me faktin se nuk mund ta shpëtoja këtë arrogancë, pavarësisht se sa u përpoqa, ishte një nga përvojat e para që pata - dhe do të kishte shumë të tjera - të kotësisë së vullnetit personal.

Pra, nëse e gjeni veten duke ndier një ndjenjë superioriteti pas zgjimit, mos u përpiqni ta largoni atë. Mos u përpiqni të largoni çdo negativitet. Por as mos e ushqeni. Vetëm shikoni atë për atë që është. Kjo është gjëja më e rëndësishme.

## **Kurthi i pakuptimësisë**

Ka kurthe të tjera që mund të dalin me këtë proces të kalimit nga një vështrim fillestar i zgjimit në zgjim të qëndrueshëm. Përsëri, këto kurthe apo ngërçe nuk janë të natyrshme për zgjimin e vetvetes; ato janë iluzionet që lindin nga marrëdhënia e mendjes me pamjen e zgjuar. Pamja e zgjuar është shumë përtej asaj që mendja mund të kuptojë, dhe natyra e qenësishme e mendjes është të përmbajë gjithçka që sheh. Është mendja ajo që është burimi i këtyre iluzioneve pas zgjimit.

Një nga këto kurthe më të zakonshme është ndjenja e pakuptimësisë. Nga këndvështrimi ynë i ri i realitetit, ne jemi të lirë nga dëshira egoike për të gjetur kuptim. Ne shohim se dëshira e egos për të gjetur kuptimin e jetës është në fakt një zëvendësim për perceptimin e të qenit vetë jeta. Kërkimi për kuptimin e jetës është një zëvendësues i njohurive se ne jemi jeta. Vetëm dikush që është i shkëputur nga vetë jeta do të kërkojë kuptim.

Nuk po them që njerëzit nuk duhet të kërkojnë kuptim apo qëllim; këto janë strategji relativisht të mençura që i ndihmojnë njerëzit të përballen me jetën. Por mbani mend se dëshira për të gjetur kuptimin e jetës, për të gjetur qëllimin e ekzistencës, rrjedh përfundimisht nga gjendja e ëndrrës – një gjendje në të cilën ne nuk kemi njohuri reale për atë që jemi dhe jemi të pavetëdijshëm për natyrën tonë të vërtetë.

Kur ka një realizim të vërtetë, kur zgjohemi nga gjendja e ëndrrës, kuptojmë se kërkimi i kuptimit nuk është më i përshtatshëm. Kur kemi një lidhje të drejtpërdrejtë me jetën, papritur kërkimi për kuptimin dhe qëllimin duket mjaft i vogël dhe i parëndësishëm. Nuk është më një motivues në jetën tonë. Nxitja për kuptim dhe qëllim shpërbëhet sepse ne po vijmë nga një këndvështrim tjetër - një perspektivë ku gjëra të tilla nuk ekzistojnë realisht, sigurisht jo në mënyrën e vjetër. Ato nuk ekzistojnë më nga pikëpamja egoike.

Kur zgjohemi, shohim gjendjen e ëndrrës për atë që është. Si mund të ketë kuptim një gjendje në ëndërr? Si mund të ketë një qëllim një shtet ëndërrues? Është thjesht një ëndërr, e drejtë? Kjo është e vërtetë. Por siç e kam thënë pa pushim, pas zgjimit ka ende një qenie njerëzore me mendje njerëzore që po përpiqet t'u japë kuptim gjërave. Mendja madje po përpiqet t'i japë kuptim

zgjimit të vetvetes. Meqenëse për shumicën e njerëzve nuk ka një zhdukje totale të egos, mendja vazhdon të përpiqet të kuptojë njohuritë e zgjimit.

Mendja do të fillojë të thotë: "O Zot, nuk kam më asnjë qëllim apo kuptim." Ju keni parë shumë nga realiteti për të besuar akoma në qëllimin apo kuptimin egoik. Megjithatë, ka ende mjaft strukturë egoje për të qenë investuar në kuptimin dhe qëllimin. Iluzioni i egos është të vëreni se nuk ka kuptim; ajo është duke shikuar në të vërtetën, si të thuash, e cila mund të jetë shumë çorientuese.

Pikërisht në këtë pikë disa njerëz bien në kurth në këtë gjë të quajtur pakuptimësi. Jeta duket se nuk ka kuptim. Në kuptimin më negativ, jeta nuk ka asnjë qëllim. Është sikur egoja të ishte një tullumbace e madhe dhe tani i gjithë ajri i saj është lëshuar jashtë. Përmes perceptimit tuaj të realitetit, tullumbacja është shfryrë dhe gjithçka që ka mbetur është kjo copë gome e çaluar. Por tullumbacja është ende aty dhe po pyet: "Çfarë ndodhi? Çfarë ndodhi me ajrin? Çfarë ndodhi me kuptimin e jetës sime? Çfarë ndodhi me qëllimin tim?"

Me mbetjet e strukturës egoike ende në vend, ndonjëherë është e lehtë të kapesh në një ndjenjë negative të pakuptimësisë dhe të paqëllimit. Nga një këndvështrim i zgjuar, të thuash se nuk ka një kuptim dhe asnjë qëllim është jashtëzakonisht pozitive. Dhe është pozitive sepse dikush ka gjetur diçka më të mirë se kuptimi apo qëllimi. Dikush në fakt është zgjuar si vetë thelbi i vetë ekzistencës. Çfarë mund të ketë më shumë kuptim se kaq? Çfarë mund të ketë më shumë qëllim se kaq?

Por nga pikëpamja e egos, kjo mund të jetë shkatërruese. Nëse nuk jeni të kujdesshëm, mund të kapeni në një shakullinë ose baticë egoje që mund t'ju rrotullojë në një gjendje depresive. Kam takuar njerëz gjatë viteve që kanë

pasur një shikim shumë real, por egoja e tyre ka reaguuar ndaj asaj që kanë parë. Egoja fjalë për fjalë reagon ndaj realitetit që u perceptua, dhe reagimi mund të jetë shumë negativ. Egoja mund të bjerë në depresion; kuptimi dhe qëllimi janë tretur nga struktura e saj, dhe ka ende mjaft ego për t'u ulur dhe për t'u ndjerë keq për të.

Disa njerëz mund të kalojnë mjaft kohë të mbërthyer në këtë vend depresiv. Një nga antidotat për të ngecur në pakuptimësi është të shohim se ne po e shikojmë të vërtetën vetëm nga këndvështrimi i egos. Nuk ka asgjë në zgjim për egon. Zgjimi zgjohet nga egoja, kështu që nga këndvështrimi i egos, zgjimi nuk ka asnjë përfitim. Përfitimet e zgjimit janë; përfitimi i asaj që jeni në të vërtetë. Por kjo nuk sjell dobi për egon. Në fakt, nuk ka asgjë më shkatërruese sesa të shikosh të vërtetën nga këndvështrimi i egos. Dikush mund të mendojë se do të ishte e mrekullueshme nëse egoja do të mund të shihte të vërtetën, që egoja do të pushtohej nga gëzimi dhe lumturia. Por zakonisht nuk është kështu.

## **Të mbërthyer në zbrazëti**

Një tjetër nga kurthe që mund të zbuloni është e ngjashme me të qenit i mbërthyer në pakuptimësi: të qenit i mbërthyer në zbrazëti. Të jesh i mbërthyer në zbrazëti është një formë e të qenit i mbërthyer në transcendent, duke u ngecur në pozicionin e dëshmitarit.

Fillimisht, mund të ndihet e mrekullueshme të jesh në një gjendje dëshmie, një gjendje në të cilën kuptojmë se nuk jemi dikush që po dëshmojmë, por se jemi duke dëshmuar vetveten. Edhe pse është e vërtetë që ne jemi dëshmitarë të gjithçkaje, ka edhe një aspekt të mashtruar që është e lehtë për të ngecur.

Egoja mund të ngrejë kamp kudo; është një formë-shndërrues. Nëse epërsia nuk funksionon, pakuptimësia mund; nëse pakuptimësia nuk funksionon, atëherë ngritja e një kampi siç dëshmitari i shkëputur mundej. Egoja është vazhdimisht në fluks. Pasi të jeni mbi të - pasi ta keni zbuluar në një aspekt të qenies suaj - do të zhduket, vetëm për t'u rishfaqur diku tjetër. Është shumë dinake, shumë delikate. Në fakt, siç e shoh unë, iluzioni i egos është një nga forcat më mbresëlënëse në të gjithë natyrën.

"Unë", ose egoja, mund të vendoset si dëshmitar. Fillimisht, kjo mund të ndihet jashtëzakonisht çliruese, veçanërisht për njerëzit që kanë përjetuar shumë dhimbje dhe vuajtje në jetë. Krejt papritur ata janë dëshmitarë dhe ka një lehtësim të jashtëzakonshëm që nuk identifikohen më si personazhi kryesor në jetën e tyre. Por pozicioni i dëshmitarit mund të bëhet një fiksim dhe kur bëhet, një ndjenjë thatësie mund të fillojë të zvarritet. Në këtë situatë, dëshmitari e sheh veten të palidhur me atë që po dëshmohet. Kjo do të thotë, natyrisht, se nuk ka pasur një realizim të vërtetë dhe të plotë. Është më shumë si një gjysmë realizim; është si të jesh gjysmë zgjuar.

Ekziston një thënie e lashtë për të cilën fliste mjeshtri I madh Ramana Maharshi, i cili thotë kështu: "Bota është iluzion. Vetëm Brahman është i vërtetë. Bota është Brahman." Kjo thënie flet për disa njohuri që vijnë me zgjimin. Vështrimi i parë, se "bota është iluzion", nuk është një deklaratë filozofike. Të shohësh se bota është iluzion është pjesë e përvojës së zgjimit. Është diçka që dihet; ne zbulojmë se nuk ka gjë të tillë si një botë objektive atje jashtë, e ndarë nga ne. Kjo deklaratë e parë, pra, po tregon këtë pasqyrë, e cila vjen me realizim.

Deklarata tjetër, "Vetëm Brahman është i vërtetë", na drejton drejt njohjes së dëshmitarit të përjetshëm. Dëshmia e botës është aty ku është i gjithë realiteti. Nga kjo perspektivë e zgjimit, dëshmitari përjetohet të jetë shumë

më real se ai që dëshmohet. Ajo që dëshmohet shihet si një ëndërr, si një film apo një roman, që shpalolet para nesh. Ka një sasi të madhe lirie në këtë, por edhe një tendencë të madhe për të ngecur në idenë se "Unë jam dëshmitar i asaj që është".

Deri më tani, ne kemi parë se këto dy pohime janë të vërteta: "Bota është iluzion" dhe "Vetëm Brahman është i vërtetë". (Kjo e fundit nga këto mund të kuptohet gjithashtu si "Vetëm dëshmitari është i vërtetë.") Por pa thënien e tretë, "Bota është Brahman", ne nuk do të kishim jodualitet të vërtetë. Në deklaratën, "Bota është Brahman", ne kemi realizimin e njëshmërisë së vërtetë. "Bota është Brahman" rrëzon pozicionin e dëshmitarit të jashtëm. Pozicioni i dëshmitarit shembet në tërësi dhe befaz nuk po dëshmojmë më nga jashtë. Në vend të kësaj, dëshmia po zhvillohet nga kudo në të njëjtën kohë - brenda, jashtë, përreth, lart, poshtë. Gjithçka kudo dëshmohet nga brenda dhe jashtë njëkohësisht, sepse ajo që dëshmohet është ajo që dëshmohet. Shikuesi dhe ajo që shihet janë të njëjta. Nëse kjo nuk realizohet, ne mund të ngecim në vendin e dëshmitarit. Ne mund të ngecim në një boshllëk transendent, në zbrazëti.

Më kujtohet një herë kur një grua ndau me mua vizionin e saj të zgjimit. Kjo ishte dikush të cilës do t'i kërkoja të fillonte mësimdhënien vetëm disa vjet më vonë. Kur vinte për herë të parë tek unë, më tregonte për atë që po shihte dhe për realizimin e saj. Ajo po kërkonte dikë me të cilin të fliste, jo domosdoshmërisht një mësues. Ajo nuk kishte vërtet nevojë të merrte mësim në atë pikë; ajo thjesht kishte nevojë për dikë që mund të dëgjonte se çfarë po thoshte dhe që shihte me të njëjtët sy që ajo pa.

Ne ishim ulur në një dhomë së bashku duke folur, dhe ajo po përshkruante atë që po ndodhte me të. I rridhnin lot në fytyrën e saj nga lumturia dhe gëzimi i vetë realizimit, i zbulimit të natyrës sonë të vërtetë. Gjëja e parë që i

thashë ishte: "Gjithçka është e mrekullueshme, gjithçka është e bukur, por mos u ngec në të pavdekshëm."

Ajo që dua të them me këtë ishte të mos ngecesh në transcendenten. Transcendentja është e vërtetë dhe është shumë e bukur, por mos u ngecni atje. Në fakt nuk ka ku të ngecesh; nuk ka ku të fiksohemi. Nuk ka asnjë këndvështrim të veçantë që duhet ta mbajmë dhe ta kuptojmë.

Të jesh me të vërtetë zgjuar, të jesh i ndriçuar, do të thotë të jesh i lirë nga çdo kuptim - të jesh i lirë nga të gjitha pikëpamjet. Kjo gjendje është e papërshkrueshme. Ne nuk mund të konceptojmë se si është ajo gjendje e qenies. Deri në atë pikë, ne gjithmonë mund të konceptojmë deri në një farë mase. Si mësues, unë mund të shpjegoj disa aspekte të realizimit - aspekte në xhevahiret e iluminizmit, siç më pëlqen t'i quaj ato. Mund të flas gjithmonë për prerje të caktuara, kënde të caktuara. Por si flisni për të gjithë xhevahirin?

Përgjigja është se nuk mundesh. Siç tha një i urtë i madh Taoist, Tao që mund të flitet nuk është Tao i vërtetë. Kjo është si të thuash se e vërteta që mund të thuhet nuk është e vërteta e vërtetë. Kjo është arsyeja pse unë gjithmonë u them studentëve të mi se qëllimi im në mësimdhënie është të dështoj - të dështoj sa më mirë që mundem. Të përpiqesh të flasësh të papërshkrueshmen do të thotë të dish që në fillim se do të dështosh. Kësh tu që synimi im është të dështoj sa më mirë që të flas atë që nuk mund të flitet. Edhe pse nuk mund të flas për të gjithë xhevahirin, mund të flas nga vendi i së vërtetës. Atëherë ndoshta dikush që dëgjon do të dëgjojë nga i njëjti vend. Nuk është një vend që më përket mua; është një vend që është i vërtetë për atë që jemi. Është vendi i njohjes.



E vërteta nuk është pronësi. Askush nuk e zotëron atë, dhe askush nuk ka më shumë se kushdo tjetër. Disa mund ta kenë kuptuar ose e kanë kujtuar më shumë se të tjerët, por është e rëndësishme të kuptojmë se e vërteta nuk i përket askujt. Askush nuk e zotëron atë që jemi. Është një dhuratë e barabartë. Udhëtimi i zgjimit është vetëm të kujtojmë se kush dhe çfarë jemi, duke kujtuar atë që kemi ditur gjithmonë.

Pra, këto pika gjatë rrugës ku ne mund të fiksohemi – qofshin ato në epërsi, pakuptimësi ose të ngecur si dëshmitar – janë vetëm disa nga mënyrat sesi egoja mund të mashtrohet brenda atmosferës së rralluar të realizimit. Nuk duket se ka kuptim ta thuash këtë, por në experiencë, kjo ndodh gjatë gjithë kohës. Është gjithashtu pjesë e udhëtimit; prandaj them se është e natyrshme.

Pak nga pak, nëse jemi të sinqertë, fillojmë të shohim çdo herë që fiksohemi. Diku, disi, në një moment në kohë, diçka tek ne e kupton se zgjimi ynë nuk është i plotë.

Më kujtohet vite më parë kur isha në këtë pozicion dëshmitari. Në fillim ishte e mrekullueshme dhe mahnitëse, e thellë dhe transformuese. Por me kalimin e kohës, fillova të kisha këtë intuitë, këtë zë të vogël që thoshte: “Kjo nuk është e gjitha. Kjo nuk është njëshmëria; ky nuk është uniteti.” Dëshmitari u perceptua si krejtësisht i lirë nga "unë" që mendoja se isha, plotësisht i lirë nga qenia njerëzore që e imagjinoja veten. Por iluzioni se dëshmitari ishte ndryshe nga ajo që po dëshmohej, mbeti. Për mua, ashtu edhe si për shumë njerëz, faza tjetër e rrugëtimit të zgjimit ishte shembja e pozicionit të dëshmitarit. Ai fillon të shembet kur shohim se nëse dëshmia është e ndryshme nga dëshmitari, atëherë ka një ndarje të qenësishme. Të lejosh veten ta shohësh këtë ndarje është fillimi i kolapsit të dëshmitarit të jashtëm. Me atë kolaps, ju mund të filloni të shihni elementët e egos që po përdorin

pozicionin e dëshmitarit si një mënyrë për t'u fshehur, për të mos u prekur nga jeta, për të mos ndjerë disa ndjenja, për të mos hasur drejtpërdrejt dhe intimisht jetën tonë në një grindje, mënyrë njerëzore.

Siç e kam thënë vazhdimisht, shikimi i një të pavërtete është elementi më i madh në shpërbërjen e saj. Mos bëni gabim - të shohim një fiksim brenda vetes sepse dikush na e shpjegon atë nuk mjafton. Nuk mjafton të kesh dikë që të ta shtrojë atë për ty. Duhet zbuluar tek vetja, për veten.

Ju duhet të uleni me këto gjëra dhe t'i hetoni ato. Mos imagjinoni se janë të vërteta thjesht sepse unë them se janë të vërteta. Të gjithë ne duhet ta zbulojmë këtë në vetvete, për veten tonë, si për herë të parë. Këto mësimë - komunikimi im i këtij materiali - është në të vërtetë vetëm një ftesë për të hedhur një vështrim më të thellë, më intim, shiko vetë, për të qenë më real dhe më i sinqertë.

Sepse e vërteta është se, në një kuptim, ne jemi të gjithë të vetëm. Ne duhet të hetojmë vetë; askush nuk mund ta bëjë për ne. Askush nuk do t'ju prekë në kokë dhe do t'ju zgjojë menjëherë gjithmonë e përgjithmonë, amen. Thjesht nuk ndodh kështu, dhe sa më shpejt të dalim nga ai iluzion, aq më mirë.

Zgjimi i plotë vjen kur marrim përgjegjësinë për veten tonë. Ajo që dua të them është se ne duhet të marrim përgjegjësinë për të parë me të vërtetë veten tonë, në vetvete – duke zbuluar aftësinë për të parë më thellë nga sa e kemi imagjinuar ndonjëherë. Ne priremi të mos e zbulojmë atë aftësi për sa kohë që mbështetemi te dikush tjetër, te një autoritet i jashtëm.

Unë jam këtu për të dhënë sugjerime dhe të dhëna, dhe për të vënë në dyshim përgjigjet që ju tashmë keni supozuar se janë të vërteta. Roli i vërtetë i mësuesve është të vënë në dyshim përgjigjet e nxënësve të tyre, jo të ulen

përreth duke dhënë përgjigjet e tyre. Shumica e njerëzve që vijnë tek unë tashmë mendojnë se dinë diçka. Detyra ime është të vë në dyshim atë që ata mendojnë se dinë, si një mjet për t'i ndihmuar ata t'i kthejnë ato tek vetja.

Duke parë thellë në veten tonë, ne fillojmë të gjejmë rrugën tonë për të dalë nga këto ngërçe. Ndërsa ne bëjmë, diçka tjetër fillon të shpaloset. Një perceptim tjetër shpaloset kur ne ndalojmë së fiksuari në mënyrë egoiste – kur ego pushon së përpjekuri të rikrijë veten si një “ego e ndriçuar”, kur ndalon së shikuari natyrën e realitetit dhe nxjerr përfundime të rreme. Kur përmes hetimit, meditimit dhe shikimit të thellë, këto iluzionet fillojnë të vdesin, atëherë një fushë krejtësisht e re e jetës sonë shpirtërore fillon të hapet.

Është një zonë që nuk diktohet nga iluzionet e egos. Është gjithnjë hapja, kujtimi gjithnjë e më i thellë i aspekteve më delikate të natyrës sonë të vërtetë. Është ajo për të cilën jemi thirrur të gjithë. Është vetë natyra e shpalosjes shpirtërore, duke shpalosur vetveten.

## K A P I T U L L I 7

# Vetë Jeta Mban Një Pasqyrë Për Zgjimin Tonë

Unë dua të ndaj disa aspekte të rrugëtimit tim të shpalosjes. Ne kemi folur për kalimin nga ajo që unë po e quaj zgjim të paqëndrueshëm në zgjim të qëndrueshëm. Për mua, si shumica e njerëzve, ishte një proces që u shpalos në jetën time pas zgjimit të madh fillestar që ndodhi kur isha njëzet e pesë vjeç, një proces shpalosjeje që zgjati rreth shtatë vjet. Unë kam folur tashmë për disa nga ato që më kanë ndodhur. Por dua të përshkruaj diçka tjetër që nuk trajtohet shpesh në diskutimet shpirtërore: Se si vetë jeta, jeta e përditshme, mund të jetë mësuesi ynë më i vlefshëm. Unë do të përdor disa nga përvojat e mia për të ilustruar këtë pikë.

Pothuajse që nga koha kur linda, kisha një natyrë konkurruese. Për pjesën më të madhe të jetës sime kjo u shfaq përmes sporteve të ndryshme. Në moshën trembëdhjetë vjeç, unë po garoja në gara me biçikleta. Në kohën kur arrita në adoleshencën time të vonë dhe në fillim të të njëzetave, po konkurroja në një nivel relativisht të lartë. Stërvitja dhe konkurrenca zunë një pjesë të madhe të jetës sime. Pra, kur pata një moment zgjimi në moshën njëzet e pesë vjeç, dhe filloi një proces krejtësisht i ndryshëm në jetën time, më befasoi. Unë me të vërtetë nuk e prisja.

Me kalimin e kohës, pata një ndjenjë se realizimi që kisha përjetuar nuk ishte i plotë – mund të them se kishte ende pjesë të strukturës së personalitetit tim egoik që nuk ishin plotësisht në përputhje me atë që kisha kuptuar dhe atë që

dija. Unë u përpoqa ta trajtoja këtë përmes praktikës sime shpirtërore, e cila në atë kohë ishte kryesisht meditimi dhe vetë-kërkimi përmes shkrimit.

Por përtej praktikave tona shpirtërore, ekziston vetë jeta. Diku brenda një viti nga ky zgjim, unë rashë me një sërë sëmundjesh që më rrafshuan vërtet. Ishte e vështirë fizikisht, por ishte e vështirë edhe për atë që mbeti nga struktura ime egoike. Një pjesë e madhe e identitetit tim në pesëmbëdhjetë vitet e mëparshme ishte ndërtuar rreth të qenit atlet dhe të qenit i aftë fizikisht – më fizikisht fit se 99 përqind e njerëzve që njihja.

Siç është tendenca jonë, unë kisha krijuar një ndjenjë të vërtetë të vetvetes rreth të qenit një person fizikisht dominues. Me dominues, nuk dua të them se kam qenë domosdoshmërisht i madh; Une nuk jam. Unë jam një person relativisht i shkurtër, me trup të lehtë, por si një çiklist konkurrues, nuk duhej të isha i madh për të qenë dominues. Bëhej fjalë për të qenë më i aftë fizikisht se bashkëmoshatarët e dikujt, dhe unë kisha një sasi të madhe identiteti të ndërtuar rreth këtij lloj dominimi.

Gjatë këtyre sëmundjeve, ai identitet po fshihej. Është e vështirë të kesh një identitet si atlet, sigurisht si atlet dominues, kur je duke u tharë në shtrat.

Në fazat e hershme të sëmundjes, sa herë që filloja të ndihesha pak më mirë, e gjeja veten në një xhiro me biçikletë. Kjo, natyrisht, e ktheu trupin tim përsëri në dërmim dhe unë do ta gjeja veten përsëri të sëmurë. Për muaj të tërë shkoja përpara e mbrapa mes të qenit i sëmurë dhe më pas duke u përpjekur të jem sërish në formë, duke e bërë veten gjithnjë e më shumë të sëmurë gjatë procesit. Përfundimisht, u sëmura aq shumë sa qëndrova në shtrat për rreth gjashtë muaj.

Në fund të gjashtëmujorit pata një realizim të madh. Nuk ishte njësoj si ndriçimi apo zgjimi, por megjithatë ishte një realizim i rëndësishëm. E kuptova që nuk isha më sportist. Nuk i plotësoja më kriteret për ta konsideruar veten një sportist - nuk isha më i fortë fizikisht, nuk kisha qëndrueshmëri të madhe dhe nuk isha më një konkurrent i madh. Personazhi i "atletit" nuk më përkiste më.

Ndërsa fillova të ndihesha më mirë, kisha një ndjenjë të jashtëzakonshme shplodhjeje dhe lehtësie, sepse nuk duhej të isha më ai person dominues fizikisht. Sigurisht, pamja e zgjimit që kisha pasur në njëzet e pesë vjeç më kishte treguar tashmë se nuk isha në të vërtetë ai person. Por siç ndodh shpesh pas një përvoje iluminimi, struktura e egos nuk ishte dorëzuar aq lehtë. Kështu që sapo u bëra mirë, fillova ta shoh sëmundjen time si një dhuratë të vërtetë, një formë hiri.

Më reduktoi në diçka aq të dobët sa një qenush, dhe në këtë proces më ofroi lehtësim nga ai mandat egoik për të qenë atlet. Ishte lehtësimi i të qenit askush. Më kishte dhënë një ndjenjë edhe më të brendshme të asaj që kisha kuptuar në moshën njëzetepesë – që isha askushi, se isha i palindur, i pavdekshëm dhe i pakrijuar. Ishte e mrekullueshme ta ndjeje këtë – të jesh askush dhe asgjë – në një nivel kaq thellësisht njerëzor.

Do të doja të isha në gjendje të raportoja se shpërbërja dhe dërmimi i ndjenjës egoike të vetvetes ishte përfundimtare në atë pikë. Por ndërsa fillova të ndihesha më mirë, fillova të ushtrohem përsëri. Unë kam pasur gjithmonë një dashuri për ushtrimet fizike. Unë kam një trup që i pëlqen të punohet dhe gjej shumë gëzim në aktivitetin fizik. Ishte një gëzim i madh të ngaisja përsëri biçikletën time – nëpër pyll, nëpër male, përreth vendit ku jetoja. Ishte edhe më e këndshme se më parë, sepse ishte gëzimi i vetë

aktivitetit i kombinuar me faktin që nuk duhej të isha më konkurrues. Nuk duhej të isha dominues fizikisht; Unë thjesht mund të çikloja.

Por me kalimin e kohës, vura re se nuk po shkoja më vetëm për xhiro dhe për të shijuar veten. Kisha filluar të kaloja, në mënyrë delikate, në një regjim stërvitor, sikur të isha përsëri një çiklist konkurrues. Unë nuk isha më një çiklist konkurrues; Unë kisha dalë në pension disa vite më parë. Megjithatë, e gjeta veten duke u stërvitur sikur të isha duke u përgatitur për konkurrencë. Isha i vetëdijshëm për procesin ashtu siç po ndodhte. Unë në fakt do t'i thosha vetes: "Unë e di se e vetmja arsye për të cilën po stërvitem është që të mund të bashkoj strukturën time egoike të personalitetit." Isha i vetëdijshëm për atë që po ndodhte, por jo mjaftueshëm i vetëdijshëm për ta lënë të shkojë. Nuk isha ende gati të hiqja dorë nga rindërtimi i vetes. Si rezultat, e gjeta veten duke u stërvitur sikur do të shkoja në Lojërat Olimpikë. Dhe një vit më vonë u sëmura përsëri, u ktheva në shtrat për gjashtë muaj të tjerë, me një sëmundje tjetër dërrmuese. Përsëri, i gjithë identiteti rreth të qenit fizikisht mbizotërues u shtrydh nga sistemi im, dhe përsëri ndjeva lehtësimin e mahnitshëm që nuk duhej të isha dikush, që nuk duhej ta shihja veten në një dritë të veçantë.

Pas sëmundjes së dytë, nuk e kam dëshiruar më kurrë ringjalljen e atij personi të vjetër, personit fizikisht dominues që kisha qenë. E ndieja ende gëzimin në ushtrime, në përdorimin e trupit tim, por ajo sëmundja e dytë zhduku prirjen egoike për të gjetur një identitet rreth një imazhi të përqendruar te trupi. Ky ishte një lehtësim i madh dhe një gëzim i madh.

Do të ishte e mrekullueshme të thosha se mund ta kisha arritur këtë nëpërmjet praktikave të mia shpirtërore ose nëpërmjet kërkimit ose meditimit. Por në rastin tim, i cili mendoj se është i ngjashëm për shumë e shumë njerëz, tretësi më i madh për egon gjendet brenda jetës sonë –

struktura e ekzistencës sonë, thelbi i asaj që në të vërtetë po ndodh në përvojën tonë të përditshme.

Unë e shoh këtë si dicka që shpesh anashkalohet brenda kontekstit të spiritualitetit. Shumë prej nesh po përdorin spiritualitetin tonë si një mënyrë për të shmangur jetën, për të shmangur të parit e gjërave që vërtet duhen parë, për të mos u përballur me keqkuptimet dhe iluzionet tona. Është shumë e rëndësishme të dimë se vetë jeta është shpesh mësuesi ynë më i madh. Jeta është plot hir - ndonjëherë është hir i mrekullueshëm, hir i bukur, momente lumturie dhe gëzimi, dhe ndonjëherë është hir i egër, si sëmundja, humbja e një pune, humbja e dikujt që duam ose divorce. Disa njerëz bëjnë hapat më të mëdhenj në vetëdijen e tyre kur adiktimi i ka ulur në gjunjë, për shembull, dhe ata e gjejnë veten duke kërkuar një mënyrë tjetër të së qenit. Vetë jeta ka një kapacitet të jashtëzakonshëm për të na treguar të vërtetën, për të na zgjuar. E megjithatë, shumë prej nesh e shmangin këtë gjë të quajtur jetë, edhe pse po përpiqet të na zgjojë.

Vetë hyjnorja është jeta në lëvizje. Hyjnorja po përdor situatat e jetës sonë për të përmbushur zgjimin e vet dhe shumë herë duhen situata të vështira për të na zgjuar.

Ironia është se shumica e qenieve njerëzore e kalojnë jetën e tyre duke shmangur situatat e dhimbshme. Jo se jemi të suksesshëm, por gjithmonë përpiqemi të shmangim dhimbjen. Ne kemi një besim të pandërgjegjshëm se rritja jonë më e madhe në vetëdije dhe ndërgjege vjen përmes momenteve të bukura. Në të vërtetë, ne mund të bëjmë hapa të mëdhenj në vetëdije përmes momenteve të bukura, por do të thosha se shumica e njerëzve bëjnë hapat e tyre më të mëdhenj në vetëdije në kohë të vështira.



Kjo është diçka që shumë njerëz nuk duan ta pranojnë – se vështirësitë, vuajtjet dhe dhimbjet tona më të mëdha janë një formë e hirit të egër. Ata janë komponentë të fuqishëm dhe të rëndësishëm të zgjimit tonë, nëse jemi gati për to. Nëse jemi gati të kthehemi dhe të përballemi me to, ne mund të shohim dhe të marrim dhuratat që ato kanë për të ofruar – edhe nëse dhuratat ndonjëherë ndihen sikur po na detyrohen. Pavarësisht nëse rrethana është sëmundja, vdekja e një personi të dashur, divorci, varësia, problemet në punë - është e rëndësishme të përballemi me situatat tona të jetës në mënyrë që të shohim dhuratat e natyrshme që janë në dispozicion.

Në rastin tim, do të ishte mirë të isha në gjendje të thosha se pas dy sëmundjeve që përjetova, struktura ime egoike ishte shpërbërë plotësisht, se nuk po përpiqej të bashkohej përsëri dhe se unë ekzistoj në dritën e qartë e të qenit në çdo kohë dhe në të gjitha situatat. Fatkeqësisht, karma ime me sa duket nuk është aq e pastër. Kishte shumë më tepër për të ardhur. Në fakt, më shumë se sa mund ta kisha imagjinuar ndonjëherë.

Pasi pata zgjimin tim të parë, një nga mësuesit e mi më tha diçka që, në atë kohë, më dukej shumë e çuditshme. Mund të them se mësuesja ime ishte e lumtur për atë që kishte ndodhur dhe se ajo e kuptoi se diçka e rëndësishme kishte ndodhur me mua. Megjithatë, në të njëjtin takim, ajo më tha disa gjëra për t'u kujdesur. Ajo në thelb tha: “Këtu janë mënyrat se si mund të flakësh atë që ke kuptuar, që të shmangësh të vërtetën që ke kuptuar. Kjo është mënyra se si mund ta vendosësh veten përsëri në gjumë.”

Kur e tregoj këtë histori, njerëzit gjithmonë pyesin: “Cilat ishin ato mënyra? Çfarë ju tha saktësisht mësuesja juaj?” Por ndjenja e saj është se mësuesja ime po më tregonte mënyra që ishin të veçanta për mua. Ato nuk janë domosdoshmërisht universale. Gjëja qesharake ishte se mësuesja ime më tha për katër, pesë gjëra specifike për t'u kujdesur, dhe vetëm shumë vite më

vonë kuptova se çdo gjë për të cilën ajo më kishte paralajmëruar kishte ndodhur. Unë kisha bërë të gjitha ato gjëra që ajo më thoshte të kujdesesha.

Dhe sigurisht, i kam jetuar të gjitha. Nuk ishte se ishte e gabuar të bësh ato gjëra; Në fakt, ishte duke i jetuar ato që pashë se sa e nevojshme ishte për mua t'i përjetoja ato gabime. Një nga paralajmërimet më të fuqishme që më dha mësuesja ime në atë kohë dukej mjaft e çuditshme. Ajo më tha të bëja kujdes, sepse shumë njerëz në të njëjtën fazë si timen do të takojnë dikë, do të dashurohen dhe do të udhëtojnë me atë person si një mënyrë për të shmangur veten. Në atë kohë mendova, "Çfarë në Tokë mund të thotë kjo?" Dukej kaq e largët dhe specifike – jo vetëm të takosh dikë, por më pas të biesh në dashuri dhe të shkosh në një udhëtim.

Nuk dukej aspak në kontekstin tim. Por ja, rreth katër vjet e gjysmë më vonë, takova një grua. Ishte një nga ato situata ku marrëdhënia ishte si Velcro. Gjithçka brenda meje që ishte nevojtare ose e varur ose e pashëndetshme përshtatej në mënyrë të përkryer me këtë person. Gjithçka që ajo kishte brenda saj që ishte e pashëndetshme përshtatej në mënyrë të përkryer me atë që ishte e pashëndetshme tek unë. Marrëdhënia u krijua rreth disa modeleve shumë të pavetëdijshme.

Nuk do t'ju tregoj gjithë përrallën e neveritshme, por shkurtimi i saj është se ne udhëtuam së bashku jashtë shtetit dhe kjo marrëdhënie ishte, në fakt, jashtëzakonisht e vështirë. Shtyu çdo buton që kisha. Më shtyu në një mënyrë që kurrë nuk e besoja se mund të shtyhesha, dhe vuajta në mënyra që nuk mund ta imagjinoja.

Marrëdhënia ishte një fatkeqësi jofunksionale, dhe unë isha kthyer një rrënim emocional duke e kaluar atë. Në një moment kuptova se situata ishte e çmendur. "Çfarë po bëj?" Mendova. "Si e solla veten këtu? Dhe si do ta

shpëtoj veten nga kjo?” Në atë moment fillova të kuptoj diçka të rëndësishme—që edhe një herë e kisha futur veten në një situatë duke mos qenë i sinqertë me veten. E kisha lënë veten të tërhiqem nga dëshira dhe lidhjet dhe nuk kisha qenë i sinqertë për atë që po ndodhte.

Kuptova se e vetmja mënyrë për të dalë prej saj ishte të filloja të jem rrënjësisht dhe thellësisht i sinqertë me veten time, të filloja të merrja përgjegjësinë totale për vendin ku kisha përfunduar. E pashë që e vetmja mënyrë që mund ta bëja këtë ishte të heqja dorë nga çdo imazh që kisha për veten time, sepse çdo imazh që kisha për veten time, qoftë një person i mirë apo një person i dobishëm, një person i mirë apo një person i zgjuar apo një person i mençur ose një budalla - çdo imazh që kisha ishte pjesë e asaj që në mënyrë të pandërgjegjshme më kishte shtyrë në këtë situatë.

E vetmja mënyrë për të dalë nga marrëdhënia ishte të filloja të heqja dorë nga gjithçka që më kishte futur në të në fillim. Ajo që më kishte futur në të ishin të gjitha mënyrat e ndryshme në të cilat unë ende e perceptoja veten nga një nivel egoik. E vetmja rrugëdalje ishte të lija të ikte personin që doja të isha.

Siç thashë, nuk do t'ju mërzit me detajet, por përmes këtij procesi pati një shpërbërje më të thellë, më të jashtëzakonshme të entitetit egoik sesa kisha përjetuar më parë. Nuk ishte një shpërbërje si kur ulesh në meditim dhe ndjenja jote e vetvetes shpërbëhet në një gjendje të mrekullueshme pranie. Ishte më shumë sikur dikush po hiqte shtresat jashte meje, një nga një. Ishte shumë joceremonike. Nuk ishte e bukur, nuk ishte e sjellshme dhe nuk ishte e lehtë. Ishte ekzistenca që më shtynte një pasqyrë përpara fytyrës sime dhe më mbante aty, kështu që nuk mund të shikoja larg as për një sekondë.

Kjo ishte padyshim periudha më e vështirë e gjithë jetës sime. Megjithatë, përmes këtij procesi, më në fund gjeta gatishmërinë për të hequr dorë nga gjithçka që mendoja se isha. Unë isha në gjendje të heqja dorë nga çdo ndjenjë e vetvetes që mund të lindte ndonjëherë – qoftë kjo një ndjenjë e mrekullueshme e vetvetes ose një ndjenjë e tmerrshme e vetvetes, një ndjenjë e dobishme për veten apo një ndjenjë e padobishme e vetvetes.

Duke e lejuar më në fund përvojën të më zgjonte, të më kthjellonte, munda ta lëshoja. Marrëdhënia dhe ndarja e saj ishte një fund emocional. Më dukej sikur isha shtrydhur si një leckë - e gjithë ndjenja e vetvetes ishte shtrydhur nga unë. Por nëpërmjet përvojës, fillova të ndjeja gjithashtu se diçka e mahnitshme po ndodhte; Fillova të ndjej ndjenjën e lirisë që vjen kur kushtëzimi karmik shtrydhet nga sistemi juaj.

Me zgjimin që pata në moshën njëzetepesë, kuptova se nuk isha trupi, mendja dhe personaliteti im; Kuptova se e gjitha ishte një ëndërr. Por ajo që nuk e kuptova është se edhe pse ju e dini se është një ëndërr, ju duhet të përballeni me të. Nëse trupi, mendja dhe personaliteti janë ende të ndarë, nëse ka ende konflikte në sistemin tuaj që nuk plotësohen, do të ketë një tërheqje gravitacionale për ta kthyer vetëdijen në vuajtje.

Pashë se ajo që ndodh në trup dhe mendje nuk mund të shmanget përfundimisht. Gjithçka duhet të trajtohet - gjithçka. Gjithçka duhet parë. Nëse ajo që u realizua do të mishërohej, do të jetohej plotësisht, atëherë ky proces, sado i vështirë, ishte një nga proceset më të rëndësishme të gjithë jetës sime. Ishte si të kaloja nëpër ato periudha sëmundjeje që përshkrova; pasi mbaroi, ndjeva edhe një herë se nuk isha askush dhe asgjë. Kjo nuk ishte vetëm në një nivel absolut, jo vetëm në një nivel të zgjuar, por edhe në një nivel të mishëruar, si qenie njerëzore. Ndjeva se si është të jesh askushi, të jesh asgjë, si qenie njerëzore. Mund të tingëllojë negative, por kur ndihet

plotësisht, është jashtëzakonisht pozitive - përulëse në kuptimin më pozitiv dhe më të bukur të fjalës.

E tregoj këtë histori sepse secili ka historinë e vet. Secili ka mënyrat e veta në të cilat jeta po përpiqet të mbajë një pasqyrë, të shtrydhë veten e kushtëzuar nga ne, të shtrydhë prej nesh mbajtjen dhe kapjen, të shtrydhë jashtë të gjitha besimet, idetë, konceptet dhe imazhet tona kundrejt vetes.

Nëse jemi të gatshëm të shikojmë, do të shohim se jeta është gjithmonë në procesin duke na zgjuar. Nëse nuk jemi në harmoni me jetën, nëse po punojmë në kundërshtim me të, atëherë është vërtet një udhëtim i vështirë, siç mund ta dëshmojë vetë jeta ime.

Kur nuk jemi të gatshëm të shohim atë që jeta po përpiqet të na tregojë, ajo do të vazhdojë të rrisë intensitetin derisa të jemi të gatshëm të shohim atë që duhet të shohim. Në këtë mënyrë, vetë jeta është aleati ynë më i madh. Është pothuajse një klishe shpirtërore të thuash se jeta është mësuesi yt më i madh. Nxënësit tundin kokën sikur e dinë se çfarë do të thotë kjo. Por ne mund ta dimë se çfarë do të thotë vetëm kur e kemi kaluar atë, kur i kemi lejuar vetes që jeta të mbajë një pasqyrë, në mënyrë që ta shohim veten qartë.

Të mendosh se ndriçimi vjen vetëm përmes përvojave të mrekullueshme është të mashtrosh veten. Po, ka raste kur dikush ka një zgjim spontan dhe ai ose ajo nuk ka shumë prirje karmike për të parë. Por kjo është e rrallë. Për shumicën prej nesh, rruga drejt iluminizmit nuk është rozë. Ne duhet ta pranojmë këtë, sepse përndryshe do ta lejojmë veten të udhëtojmë drejt asaj që ndihet mirë, asaj që mbështet imazhin tonë se si duhet të jetë rruga e zgjimit. Për shumicën e njerëzve, rruga e zgjimit ka momente të mrekullueshme, momente të thella dhe realizime. Por është gjithashtu një gjë e rëndë. Nuk është ajo për të cilën shumica e njerëzve regjistrohen kur

thonë se duan të jenë të ndricuar. E vërteta e çështjes është se shumica e njerëzve që thonë se duan zgjim, në fakt nuk duan të zgjohen. Ata duan versionin e tyre të zgjimit. Ajo që ata duan në të vërtetë është të jenë vërtet të lumtur në gjendjen e tyre të ëndrrave. Dhe kjo është në rregull, nëse kjo është aq sa ata kanë evoluuar.

Por impulsi i vërtetë dhe i sinqertë drejt iluminizmit është diçka që shkon shumë përtej dëshirës për të përmirësuar gjendjen tonë të ëndrrave. Është një impuls që është i gatshëm t'i nënshtrohet çdo gjëje që nevojitet për t'u zgjuar. Impulsi autentik drejt ndriçimit është ajo lutje e brendshme që kërkon çdo gjë që do të na sjellë në një zgjim të plotë, pavarësisht nëse do të jetë e mrekullueshme apo e tmerrshme. Është një impuls që nuk vë kushte për atë që duhet të kalojmë.

Ky impuls autentik mund të jetë paksa i frikshëm, sepse kur e ndjen, e di se është real. Kur keni hequr dorë nga të gjitha kushtet – kur keni hequr dorë nga mënyra se si dëshironi të jetë zgjimi juaj dhe si dëshironi të jetë udhëtimi – ju keni hequr dorë nga iluzioni juaj i kontrollit.

Nuk dua të krijoj një ide tjetër se zgjimi duhet të jetë i vështirë. Edhe ky është një iluzion, një imazh. Vetë zgjimi nuk duhet të jetë i vështirë. Por kalimi nga zgjimi i paqëndrueshëm në zgjimin e qëndrueshëm shpesh kërkon prej nesh më shumë sesa mund ta imagjinojmë.

Në fakt, ne duhet të jemi të gatshëm të humbasim gjithë botën tonë. Kjo mund të tingëllojë romantike kur e dëgjoni për herë të parë – “Oh, po, më lejoni të regjistrohem! Unë jam i gatshëm të humbas gjithë botën time.” Por kur e gjithë bota juaj fillon të shkërmoqet, dhe ju filloni të dilni nga gjendje të paimagjinueshme të thella mohimi, është diçka krejtësisht ndryshe.

Është diçka krejtësisht më reale dhe më e rëndë. Është diçka për të cilën disa njerëz regjistrohen dhe disa jo. Ne nuk kemi nevojë të kemi ndonjë imazh për atë që do të duhet për t'u zgjuar – nëse do të jetë e lehtë apo e vështirë. Mund të jetë e lehtë; mund të jetë e vështirë. Mund të jetë e lehtë dhe e vështirë. Mund të jetë gjithçka që mund të imagjinoni; mund të jetë shumë që nuk mund ta imagjinoni. Ky është rreziku i dhënies së këtij mësimi, I imi që të tregoj historinë time ose të them se gjëra të hollësishme mund të ndodhin në rrugë. Mendja mund ta kuptojë atë dhe të thotë: “Oh, jeta duhet të jetë vërtet e vështirë nëse do të zgjohem. Më duhet të kaloj momente të vështira.” Kjo nuk është domosdoshmërisht kështu. Ajo që duhet të jeni të gatshëm të bëni është të takoni veten dhe të përballeni me pasigurinë tuaj. Por sa prej nesh duan të kalojnë në pasiguri, në të panjohurën, në të pakontrollueshmen?

Ndoshta më shumë nga sa mendoni. Unë takoj gjithnjë e më shumë njerëz gjatë gjithë kohës që po angazhohen me dëshirë në këtë udhëtim, këtë rrugë drejt atij vendi ku ne aktualisht dhe gjithmonë kemi qënë.

Ky nuk është një udhëtim për t'u bërë diçka. Kjo ka të bëjë me të të shpërberit e atyre që ne nuk jemi, për të mos mashtruar veten. Në fund të fundit, është ironike. Ne nuk përfundojmë askund tjetër përveçse ku kemi qënë gjithmonë, përveçse e perceptojmë se ku kemi qënë gjithmonë krejtësisht ndryshe. Ne e kuptojmë se parajsja që të gjithë po kërkojnë është aty ku ne kemi qënë gjithmonë.

Është një gjë të thuash se gjithçka tashmë është parajsë, se të gjithë tashmë janë zgjuar, se të gjithë tashmë janë një Shpirt. Është e vërtetë, por siç tha një mjeshtër i mençur Zen shumë kohë më parë, "Një shëndet të mirë ajo bën nëse nuk e di."

Edhe një herë, ajo që kërkohet është një ndjenjë e caktuar ndershmërie. Gjithçka është tashmë në thelb e plotë, tashmë plotësisht Shpirt. Tashmë jemi aq sa do të jemi ndonjëherë. Por pyetja është - a e dimë ne? A e kemi kuptuar? Nëse nuk kemi, çfarë është ajo që na bën të perceptojmë ndryshe? Dhe nëse e kemi kuptuar, a po e jetojmë? A po aktualizohet? A funksionon në jetën tonë?

Dhe kështu një nga hapat më të rëndësishëm është të bini dakord me jetën tuaj në mënyrë që të mos largoheni nga vetja në asnjë mënyrë. Dhe gjëja mahnitëse është se kur nuk largohemi më nga vetja, gjejmë një sasi të madhe energjie, një kapacitet të madh për qartësi dhe mençuri, dhe fillojmë të shohim gjithçka që duhet të shohim.



## K A P I T U L L I 8

## Komponenti Energjetik I Zgjimit

Një zgjim sjell shumë transformime të ndryshme tek personi. Zgjimi është zgjimi nga personi, po, por ai gjithashtu ka një ndikim të thellë tek personi dhe në shumë mënyra e transformon atë. Për t'i bërë më konkrete këtë që po flas, ju kam treguar për përvojën time personale - zgjimin tim në moshën njëzetepesë dhe disa nga betejat e mëvonshme që pata. Do të doja të vazhdoja me këtë.

Rreth moshës tridhjetë e dy, dhe në shumë mënyra të papritura, pati një tjetër zgjim të madh. Nuk ishte në thelb ndryshe nga zgjimi që pata në njëzetepesë, por ishte shumë, shumë më i qartë. Mendoj se do të ishte e saktë të thosha se zgjimi që pata në njëzetepesë ishte pak i turbullt. Ishte si të dilje në rrezet e diellit, por në një ditë me mjegull. Edhe pse kishte një ndryshim të perceptimit, nuk ishte plotësisht e qartë.

Në moshën tridhjetë e dy, zgjimi që ndodhi ishte jashtëzakonisht i qartë. Ishte një ngjarje e pakthyeshme dhe e papërmbysshme, një shikim i pakthyeshëm. Ajo që pashë, e cila në thelb nuk ishte e ndryshme nga ajo që pashë në moshën njëzet e pesë vjeç, ishte se unë jam gjithçka dhe nuk jam asgjë, dhe gjithashtu jam përtej gjithçkaje dhe asgjëje. E pashë që ajo që jam është e pashprehshme. Kishte kuptimin e kalimit, përmes dhe përmes- deri në rrënjën e ekzistencës.

Nuk jam i interesuar të flas për atë zgjim të veçantë në ndonjë detaj tani. Gjithçka që do të them është se, më pas, ajo që ishte realizuar nuk ishte kurrë

e porealizuar. Nuk u harrua kurrë; hyrja nuk u mbyll përsëri. Në të njëjtën kohë, ka pasur fenomene që kanë ndodhur në nivelin fizik, dhe për këtë do të doja të flisja tani. Këto dukuri fizike ose energjike shpesh janë pjesë e zgjimit. Disa njerëz do të përjetojnë disa nga ato për të cilat do të flas edhe para zgjimit, ndërsa të tjerët do ta përjetojnë atë vetëm më pas. Si e tillë, ajo për të cilën do të flas është e zbatueshme pavarësisht nëse dikush e ka përjetuar zgjimin apo jo. Kur ne kemi kuptuar natyrën e vërtetë të ekzistencës - kur vetë ekzistenca është zgjuar në vetvete - ekziston pothuajse gjithmonë një komponent energjik për realizimin. Me komponentin energjetik, ajo që dua të them është se ka një riorganizim të thellë të mënyrës se si funksionon sistemi ynë. Një lloj rilidhjeje ndodh në mendje, në nivelin mendor, dhe ka një rilidhje të mënyrës se si ne ndiejmë dhe perceptojmë në një nivel emocional. Ekziston gjithashtu një ndryshim shumë i thellë në mënyrën se si i gjithë sistemi energjetik i trupit tonë, material dhe delikat, rrjedh dhe lëviz dhe përjetohet.

Një nga ndryshimet energjetike më të zakonshme që ndodh me realizimet e thella është thjesht çlirimi i pastër i shumtë i energjisë në sistemin tonë. Nuk është se sistemi ynë po merr një fluks energjie nga jashtë; në vend të kësaj, kur bëhemi vërtet të vetëdijshëm, blloqet dhe barrierat - digat e brendshme - hapen. Siç ato bëjnë, ka një çlirim të jashtëzakonshëm energjie. Në fakt, sa herë që struktura egoike shpërbëhet, ka një çlirim energjie.

Në shumë mënyra, vetëm në retrospektivë arrijmë të kuptojmë se vetë gjendja e ëndrrës, gjendja e ndarjes egoike, përtyp një sasi të jashtëzakonshme energjie. Vetëm pasi të shpërbëhet, ne mund të shohim sasinë e madhe të energjisë që kërkohet për të vazhduar perceptimin e ndarjes me të cilin jetojmë shumica prej nesh. Ndërsa jemi në të, nuk kemi kuptim se sa energji po shpenzohet për ëndrrën e ndarjes. Mund të keni momente të caktuara vuajtjeje ose dëshpërimi dhe në ato momente mund të

ndjeni sesi perceptimi i ndarjes po ju zbraz energjinë. Por vetëm kur vetëdija është çliruar spontanisht nga gjendja e ëndrrave, ka një çlirim të madh të brendshëm – kryesisht sepse blloqet nuk janë më aty.

Nuk dua të krijoj përshtypjen se kjo energji do të përjetohet në ndonjë mënyrë të veçantë dhe në ndonjë intensitet të caktuar. Për disa njerëz, kjo lëvizje e energjisë është shumë e theksuar; për të tjerët, është shumë delikate, si një goditje e vogël në ekranin e radarit të tyre.

Një nga gjërat më të zakonshme që ndodh kur kjo energji fillon të hapet brenda nesh është pagjumësia - shpesh sistemet tona nuk janë mësuar me sasinë e energjisë së papërpunuar që rrjedh. Është e mundur që për një kohë të gjatë pas një zgjimi, do ta gjeni sistemin tuaj "të ringjallur". Mund të duhet pak kohë që mekanizmat tanë të brendshëm – mendja, trupi dhe trupi delikat – të përshtaten me sasinë e re të energjisë që po përjetojmë. Ky rregullim rrallë ndodh brenda natës.

Pas zgjimit, shumica e njerëzve zbulojnë se sistemi i tyre po luan catch-up, duke punuar jashtë orarit për t'u integruar dhe përshtatur me fluksin e ri të energjisë që vjen me shpërbërjen e gjendjes së ëndrrave. Është e zakonshme që njerëzit të vijnë të më shohin dhe të thonë: "Adja, nuk kam fjetur mirë për gjashtë muaj" ose "Nuk kam fjetur më shumë se tre ose katër orë në asnjë natë për tre vitet e fundit".

Kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se diçka ka shkuar keq. Ekziston gjithmonë mundësia që mendja të komentojë atë që po ndodh, t'i thotë vetes: "Nuk po fle mjaftueshëm. Unë nuk mund të merrem me këtë. Diçka duhet të jetë tmerrësisht e gabuar." Por nga një këndvështrim tjetër, nuk ka asgjë të keqe. E gjithë energjia e trupit po riorganizohet; po vjen në një gjendje tjetër harmonie. Mund të marrë pak kohë.

Në këtë nivel fizik bruto të energjisë, kam parë njerëz që përjetojnë të gjitha llojet e gjërave përveç pagjumësisë. Ndonjëherë njerëzit do të përjetojnë rrahje të zemrës. Të tjerë përjetojnë lëvizje spontane të trupit, ku trupi do të lëshojë energji në mënyrë spontane - një këmbë mund të dridhet ose një krah mund të ngrihet pa paralajmërim. Sistemi po lëviz nga një forcë që mendja nuk e kupton.

Përveç një fluksi energjie në nivelin fizik, shpesh ndodhin transformime energjike në një nivel më delikat - nivelin e mendjes. Për disa vjet pas zgjimit tim në tridhjetë e dy, ndjeva sikur mendja ime ishte një nga ato centralet e vjetra telefonike ku duhej të hiqnin një fole nga një prizë dhe ta vendosnin në një tjetër. Më dukej sikur instalimet elektrike në mendjen time po zhbëheshin dhe po bashkoheshin në mënyra të ndryshme.

Nuk mund të them se e dija se çfarë po ndodhte ose se kisha ndonjë kuptim; thjesht dukej sikur mendja ime po rilidhej. Mund të ndjeja një transformim të thellë strukturor që po ndodhte në trurin tim, në mënyrën se si mendja ime punonte dhe funksiononte. Ai proces energjik vazhdoi për dy vjet, pothuajse sikur diçka ose dikush të ishte në qelizat e trurit tim, duke i ridrejtuar dhe ristrukturuar ato.

Pas disa vitesh vura re një kapacitet shumë më të madh për qartësi dhe thjeshtësi. Mendja ime u bë një mjet më delikat, një mjet më i fuqishëm; mund të përdoret në një mënyrë shumë të saktë, si një lazer. Para se të ndodhte ky transformim, nuk do të thosha se mendja ime funksiononte në atë nivel, kështu që kishte një lloj transformimi që çoi në një ndjenjë të re qartësie dhe fokusi.

Pati gjithashtu një qetësim domethënës të mendjes. Kisha bërë shumë vite meditim, ku u përpoqa të qetësoja mendjen, por kjo qetësi ishte ndryshe. Nuk kishte asnjë përpjekje për ta qetësuar atë. Ndërsa mendja po ristrukturohej - ndërsa truri po lidhej në mënyra të ndryshme - u bë shumë më i qetë. Mendimet që lëviznin nëpër mendjen time ishin më shpesh "mendime funksionale" - gjëra për të cilat ishte në të vërtetë e nevojshme për t'u menduar.

Ne njerëzit shpenzojmë ndoshta 10 për qind të kohës sonë duke menduar për gjëra për të cilat vërtet duhet të mendojmë. Ne kalojmë 90 për qind të kohës sonë duke imagjinuar, fantazuar dhe duke u përfshirë në të gjitha llojet e historive dhe dramave të brendshme që nuk kanë bazë në të vërtetën. Pas zgjimit, vura re se më shumë nga mendimet e mia ishin në kategorinë e mëparshme, dhe më pak ishin fantazitë dhe historitë që i tregoja vetes.

Ky transformim i mendjes ndodh me kalimin e kohës, sepse është një proces fizik transformimi. Kur vetëdija jonë nuk është më e fiksuar pas mendjes, mendja relaksohet, zbutet dhe hapet. Ky tranzicion madje mund të shkaktojë kërdi me kujtesën e dikujt. Kam pasur shumë studentë që kanë pasur probleme me kujtesën, disa të cilët madje janë kontrolluar për Alzheimer. Në fakt nuk ka asgjë të keqe me to; ata thjesht po kalojnë një proces transformues, një proces energjik në mendje.

Ky proces është normal. Në mënyrë që mendja të sillet në harmoni me atë që është parë, mendja dhe truri duhet të ristrukturohen. Dëgjova një regjistrim nga Eckhart Tolle, një mësues shpirtëror I përhapur, i cili tha se për dy vjet të mira pas zgjimit të tij, e kishte të vështirë të përdorte mendjen. Puna që bënte në atë kohë kërkonte që ai të përdorte mendjen, kështu që ishte një luftë e vërtetë për të.

Në mënyrë të pashmangshme, nëse kuptojmë se ky është një proces i natyrshëm, se ky lloj riorganizimi në nivelin mendor është diçka që nuk kemi nevojë ta ndërhyjmë ose ta përmirësojmë, mund të ketë një relaksim. Gjëja më e rëndësishme është të relaksoheni dhe të lejoni që procesi i riorientimit të ndodhë. Efektet anësore mund të jenë shqetësuese, por nëse nuk i besoni mendimet tuaja rreth tyre, gjithçka është në të vërtetë mirë. Është vetëm mendja që do t'ju thotë se ajo që po ndodh është e vështirë, se nuk mund ta përballoni.

Shumë herë kur njerëzit thonë se nuk kanë fjetur mirë për gjashtë muaj dhe unë mund ta kuptoj se kanë ankth rreth këtij fakti, unë i pyes ata: "A keni vërtet nevojë për më shumë gjumë sesa po bëni? A e dini vërtet se duhet të flini më shumë se sa jeni? Apo jeni ulur atje në shtrat natën duke i thënë vetes sa të lodhur do të jeni të nesërmen?" Është e mahnitshme ajo që ndodh kur heqim dorë nga modelet e të menduarit që thonë, "Unë duhet të fle më shumë", kur kuptojmë se është thjesht një mendim. Kur e lëshojmë mendjen interpretimi për atë që po ndodh, ka një relaksim shumë më të thellë në sistem. Ky relaksim në vetvete nxit një përshpejtim të transformimit fizik.

Ka transformime energjike që ndodhin jo vetëm në mënyrën se si ne mendojmë dhe konceptojmë, por edhe në mënyrën se si ndihemi - si lidhen shqisat tona me botën përreth nesh. Pas zgjimit, njerëzit shpesh zbulojnë se shqisat e tyre bëhen jashtëzakonisht të mprehta. Është e zakonshme, për shembull, të vërehet një zgjerim i fushës sonë të shikimit periferik. Ne gjithashtu mund të fillojmë të ndiejmë gjëra, të ndiejmë gjëra që nuk i kemi ndjerë më parë. Mund të jemi në gjendje të ndiejmë atë që ndjen dikush tjetër, ose mund të zbulojmë se jemi bërë të ndjeshëm ndaj energjisë së mjediseve dhe fushave energjetike të njerëzve të tjerë. Ne mund të ndiejmë, për herë të parë, fushat energjetike të kafshëve, pemëve ose bimëve ose shtëpive tona ose dhomave të caktuara.

Ndërsa kjo shpalosje energjike ndodh, është një hapje e tërësisë së qenies sonë. Ndonjëherë, njerëzit do të kenë një kohë të vështirë me të. Disa njerëz vijnë tek unë dhe më thonë: “Ndjej gjithçka që ndjejnë të gjithë të tjerët. E ndjej atë që po ndodh brenda të gjithë të tjerëve.” Kjo mund të tingëllojë mistike dhe e bukur, por mendoni për faktin se shumica e njerëzve janë në konflikt. Kush dëshiron të shkojë përreth duke ndjerë energjinë konfliktuale të të gjithëve? Në këtë mënyrë, kjo ndjeshmëri e rritur mund të jetë problematike për disa njerëz.

Përsëri, zakonisht ndodhin disa mendime të pavetëdijshme që po krijojnë ndjenjën se ka një problem. Duhet të jemi të qartë se secili prej nesh ka përgjegjësinë e tij; se nuk është e nevojshme që ju të ndjeni gjithçka që ndjen dikush tjetër. Ajo që dikush tjetër ndjen është e tyre për të ndjerë. Ju mund të keni akses në të, por kjo nuk do të thotë se është e juaja ta përjetoni. Ndonjëherë ekziston një pasion themelor me aftësinë empatike të dikujt, e cila në vetvete mund të jetë problematike. Një pjese prej jush mund t'ju duket e pakëndshme të ndjeni atë që po ndodh me njerëzit, por një pjese tjetër prej jush mund t'i pëlqejë. Është si të përgjosh gjendjen energjike të dikujt. Nëse në mënyrë të pandërgjegjshme e gjejmë atë të këndshme, atëherë do të ndodhë gjithnjë e më shumë. Nëse, nga ana tjetër, ne nuk jemi në të vërtetë aq të interesuar - nuk po e largojmë atë, por as po e kërkojmë - atëherë vëmendja jonë shkon atje ku është e përshtatshme për të. Ndonjëherë është e përshtatshme të ndjesh atë që po ndiejnë të tjerët, veçanërisht nëse je në bashkësi ose marrëdhënie me ta; mund t'ju ndihmojë të kuptoni atë në një nivel kinestetik. Por ju filloni të kuptoni se nuk është e nevojshme të kaloni duke ndjerë atë që të gjithë të tjerët po ndiejnë kur ju nuk jeni në marrëdhënie me ta. Ti e kupton që biznesi i tyre është biznesi i tyre, jo i yti.

Kjo nuk është një gjë e pashpirt për të thënë. Është një mënyrë për të orientuar veten ndaj ndjeshmërisë sonë të sapogjetur, në mënyrë që të mos përfshihemi shumë në biznesin e të gjithëve. Është gjithashtu e rëndësishme të theksohet se disa njerëz i përjetojnë këto lloj përvojash empatike pa u zgjuar fare, dhe njerëz të tjerë i kanë këto lloje përvojash shumë kohë përpara zgjimit. Këto lloj përvojash nuk janë tregues të zgjimit, por janë pasoja të zakonshme.

Gjëja më e rëndësishme është të shohësh përmes çdo ndjesie të vetvetes që mund të rrjedhë nga kjo lloj përvoje e jashtëzakonshme, të shohësh përmes çdo ndjesie të vetvetes që mund të kërkojë të nxjerrë argëtim ose fuqi nga një përvojë. Ka shumë kapacitete që mund të zhvillohen për dikë që është zgjuar. Një person që është zgjuar mund të fitojë aftësinë për të shëruar. Vetëm të qenit në praninë e një personi mund të jetë shërim për të tjerët. Aftësia për të shëruar është, sigurisht, një gjë e mrekullueshme; është një kapacitet i mrekullueshëm për të pasur. Por nëse struktura e egos rindërton veten rreth të qenit një shërues, kjo vetë do të shkaktojë vështirësi.

Për këto arsye, është e rëndësishme të mos bëhemi të magjepsur me këtë nivel të ri energjie. Nëse bëhemi të magjepsur me kapacitete të ndryshme që mund të lindin – të cilat nganjëherë quhen siddhi ose fuqi shpirtërore – mund të bëhet një kurth tjetër shpirtëror.

Në fund të fundit, nëse këto fuqi vijnë, ato vijnë si dhurata; ato nuk vijnë si diçka për të kapur dhe rindërtuar ndjenjën tonë rreth vetes. Në fakt, shumë tradita shpirtërore i paralajmërojnë studentët që të mos i kapin këto fuqi, të mos përpiqen t'i përmirësojnë ato në asnjë mënyrë. Ndërsa ka shumë tregime paralajmëruese në dispozicion, kjo nuk do të thotë që ne duhet të shmangim këto dhurata të veçanta që mund të lindin me zgjimin. Ideja është që thjesht t'i lëmë ato, siç janë, si një pjesë të natyrshme të procesit.



## Vëre, lejo, hapu, relaksohu

Ka gjëra që mund të bëni për të ndihmuar në tokëzimin e kësaj energjie nëse ndiheni veçanërisht të mbingarkuar. Për mua ky proces i riorientimit energjik zgjati për një periudhë prej katër ose pesë vjetësh përpara se të qetësohej. Unë isha me fat që gruaja ime, Mukti, e cila ishte një akupunkturiste praktikuese në atë kohë, mund të më ndihmonte në tokëzimin e energjisë përmes akupunkturës. Unë shpesh ua sugjeroj këtë njerëzve; nëse energjia që lëviz në sistemin tuaj duket dërrmuese, ndonjëherë gjëra të thjeshta si akupunktura ose akupresura mund t'ju ndihmojnë në tokëzimin e energjisë. Ndonjëherë vetëm ecja në tokë me këmbë të zbathura mund të ndihmojë në tokëzimin e energjisë që po lëviz nëpër sistemin tuaj - kjo mund të jetë shumë e dobishme.

Tani për të qenë i qartë, nuk do t'ju sugjeroja domosdoshmërisht që të përpiqeni të kontrolloni energjinë. Unë kam parë shumë njerëz të hyjnë në telashe me këtë. Nëse do të bëni diçka për të ndihmuar procesin, sigurohuni që t'i përmbaheni thjesht tokëzimit të energjisë.

Ndonjëherë ky nivel i rritur i energjisë, kur lëviz dhe rrjedh, do të përballlet me bllokime në sistemin tonë fizik. Këto bllokime mund të përjetohen si forma të ndryshme presioni në trup. Ndonjëherë njerëzit ndjejnë një tkurrje në zemër ose në zorrë, ose një presion në majë të kokës ose prapa secilës prej vetullave. Nëse kjo ndodh, gjëja e rëndësishme është të vëreni se po ndodh dhe të relaksoheni. Nuk është se duhet të përpiqeni të zhbllokoni energjinë. Duke pasur kohë të mjaftueshme, këto bllokime priren të hapen. Nëse jeni të interesuar të adresoni bllokimet, ju sugjeroj të uleni të qetë dhe t'i kushtoni vëmendjen tuaj. Thjesht lini vëmendjen tuaj atje; prekni bllokimin dhe shikoni se çfarë dëshiron t'ju tregohet. Mos u përpiqni ta drejtoni ose ta detyroni, thjesht hapuni ndaj asaj që mund të dëshironi të shfaqet.

Në fund të fundit, ajo që është më e dobishme është të mbash procesin e të menduarit jashtë asaj që po ndodh. Kur përjetoni një zgjim, do të ndodhin shumë gjëra që nuk i keni planifikuar domosdoshmërisht. Ajo që ndodh mund të mos përshtatet në kontekstin me të cilin jeni rritur. Vetëm dijeni se këto lloj lëvizjesh dhe transformimesh në trup, mendje dhe shqisa janë të natyrshme dhe normale për procesin e zgjimit.

Është e dobishme të kuptohet se një shpalosje energjike është pjesë e shpalosjes shpirtërore. Ato vijnë pothuajse gjithmonë dorë për dorë. Siç thashë më herët, disa njerëz do t'i përjetojnë këto shpalosje energjike haptazi ose thellësisht ose ndoshta edhe për një kohë disi shqetësuese. Njerëz të tjerë do t'i konsiderojnë ato aq të buta sa që pothuajse nuk i vënë re fare. Ajo që unë po ofroj këtu është një përmbledhje e përgjithshme. Nëse e kuptoni procesin, gjërat shkojnë shumë më mirë, kryesisht sepse nuk shqetësoheni më për to.

## K A P I T U L L I 9

# Kur Zgjimi Depërton Mëndjen, Zemrën, dhe Zorrët

Në moshën njëzet e pesë vjeçare, pas zgjimit fillestar që kam përshkruar, mund të kisha supozuar: “Oh, kjo është ajo; kjo është gjithçka që ka në të; Unë e kam parë natyrën absolute të realitetit.” Mund të kisha shkuar duke i shpallur botës atë që kisha zbuluar. Por isha shumë me fat që kishte një zë të vogël brenda meje që thoshte: “Nuk është në të vërtetë kjo. Kjo nuk është e tëra. Vazhdo përpara.”

Ky zë i vogël ishte si një shpëtimtar në njëfarë kuptimi. Sepse, në atë pikë të veçantë të udhëtimit, ka një tendencë të madhe për të dëshiruar të kapni atë që shihet, ta pretendoni atë, ta zotëroni atë dhe më pas të vazhdoni të krijoni një "vetë të ndritur" të ri, një "unë të ndriçuar", jashtë asaj se çfarë është realizuar.

Unë isha me fat që e kisha këtë zë brenda. Ndonjëherë zëri që na thotë të vazhdojmë vjen nga jashtë nesh – nga rrethanat, nga vetë jeta. Sido që të jetë, është thelbësore që një zgjim fillestar të mos jetë në pronësi ose të pretendohet - që të mos ketë supozim për përfundimin. Edhe pse mund të duket sikur udhëtimi ka pushuar, është e rëndësishme të kuptosh se është udhëtimi i vjetër që ka pushuar, udhëtimi drejt atij shikimi fillestar, udhëtimi ku nuk kishe asnjë vetëdije se kush dhe çfarë ishe. Tani fillon një udhëtim i ri - udhëtimi i të shprehurit të mospërcarjes në çdo nivel të qenies suaj. Dhe ky është një udhëtim që mund të marrë vite për të përfunduar vetë.

## Çfarë do të thotë të jesh i pandarë?

Në këto mësimet, unë kam folur për të qenit i pandarë dhe e kam barazuar zgjimin me të qenit në një gjendje të pandarë. Por unë dua të sigurohem që askush të mos ketë një ide të gabuar se çfarë do të thotë të jesh i pandarë. Mosndarja është efekti i zgjimit; është shprehja e realizimit të natyrës sonë të vërtetë. Siç kam thënë, të qenit i pandarë nuk ka të bëjë fare me të qenit i përsosur apo i shenjtë. Gjithashtu, nuk ka asnjë garanci pas zgjimit se, në asnjë moment të caktuar, nuk do të përjetoni ndarje në një farë mënyre; nuk ka asnjë garanci se ndarja nuk do të ndodhë më kurrë. Në fakt, të jesh i lirë, të zgjohesh, do të thotë të heqësh dorë nga shqetësimet për gjëra të tilla, se sa zgjuar dikush është apo nuk është.

Një nga poezitë e mëdha të traditës Zen përfundon me këtë përshkrim të gjendjes së zgjuar: "Të jesh pa ankth për papërsosmërinë". Pra, të jesh i pandarë nuk do të thotë të jesh perfekt. Të qenit i pandarë nuk përputhet me imazhet që mund të kemi në mendjen tonë për shenjtërinë ose përsosmërinë. Nëse dikush do të shikonte jetën time, jam i sigurt se mund të gjente shumë arsye për të thënë diçka si: "Oh, kjo nuk përputhet me idenë time se çfarë do të ishte një qenie e ndricuar. Kjo nuk i përshtatet imazhit tim se si është një qenie e pandarë." Jam i sigurt se jeta ime ndoshta nuk do të përputhej me idealet e shumë njerëzve rreth asaj se si ata mendojnë se duhet të duket iluminizmi. Sepse, në të vërtetë, unë jam një person shumë më i zakonshëm se sa do ta imagjinonin shumica e njerëzve. Për mua, një pjesë e zgjimit është të vdesësh në rëndomtëri, në mosankth.

Pavarësisht se çfarë mund të thotë dikush duke parë jetën time ose të dikujt tjetër, gjendja e mosndarjes nuk është diçka që mund ta kuptoni derisa të fillojë të zgjohet brenda jush. Unë vetëm mund t'ju inkurajoj që të mos besoni asnjë imazh që mund të lindë në mendjen tuaj të shenjtërisë ose përsosmërisë, sepse këto imazhe vetëm pengojnë rrugën. Të qenit i pandarë

– të shohësh dhe të veprosh nga mosndarja, nga njëshmëria – është diçka që secili prej nesh duhet ta zbulojë vetë. Çfarë është të shohësh përtej dashurisë dhe urrejtjes, përtej së mirës dhe së keqes, përtej së drejtës dhe së gabuarës? Këto gjëra duhet të zbulohen në përvojën tuaj. Vlerësimi i përvojës së njerëzve të tjerë të mosndarjes nuk është i dobishëm. E vetmja gjë që ka rëndësi është se ku ju jeni. Në çdo moment, a po përjetoni dhe veproni nga ndarja, apo po përjetoni dhe veproni nga njëshmëria? Cila është?

Siç e kam përmendur, zgjimi ndikon te njerëzit në mënyra të ndryshme në varësi të kushteve të tyre. Një model që e kam gjetur të dobishëm në punën me studentët është të shqyrtojmë se si zgjimi na ndikon në tre nivele të ndryshme të qenies sonë: në nivelin mendor (nivelin e mendjes), në nivelin emocional (nivelin e zemrës), dhe në nivelin ekzistencial (niveli i zorrëve). Ndërsa zgjimi depërton në tërësinë e qenies sonë, ne mund të përjetojmë shkallë të ndryshme mospërcarje në secilin prej këtyre niveleve. Ju lutem mbani parasysh se këto tre nivele janë metaforike; ky është vetëm një mjet për të ndihmuar në kuptimin e diçkaje që njerëzit përjetojnë. Për sa kohë që ky model konceptual nuk mbahet me shumë ngurtësi, ai mund të jetë i dobishëm.

Në momentin e një zgjimi autentik, Shpirti çlirohet plotësisht në të gjitha nivelet e qenies, menjëherë. Papritur ne zgjohemi në një pamje, një mënyrë perceptimi, që është krejtësisht e ndryshme nga çdo gjë që dinim më parë. Në vazhden e asaj ngjarjeje ne mund ose nuk mund të stabilizohemi në atë pamje të plotë dhe të përfunduar në mënyrë të barabartë në të gjitha nivelet e qenies sonë. Shpesh është si një kordon bungee që zgjatet plotësisht, por më pas, nëpërmjet prirjeve të caktuara karmike, tërhiqet prapa. Ai kurrë nuk kthehet deri në vendin ku filloi përpara se të zgjohej, por tërhiqet në një nivel të caktuar. Kjo mund të ndodhë në mënyrë të pabarabartë, në mënyra të ndryshme në të gjithë qenien tonë.

## Zgjimi në nivelin e mendjes

Le të fillojmë duke parë se çfarë ndodh në nivelin e mendjes në vazhden e një përvoje realizimi. Çfarë do të thotë të përjetosh mosndarje në nivelin e mendjes? Të gjithë e dimë se si është të jesh i ndarë në nivelin e mendjes, të kesh një mendim në konflikt me një tjetër, të kesh një pjesë të mendjes duke thënë, "Unë duhet ta bëj këtë", dhe një pjesë tjetër e mendjes duke thënë: "Unë nuk duhet ta bëj këtë." Të kesh një mendje të ndarë është të kesh një mendje në konflikt me vetveten.

Shumica e mendjeve tona janë në konflikt të madh. Modelet tona të të menduarit lëvizin para-mbrapa midis së mirës dhe së keqes, së drejtës dhe të gabuarës, të shenjtë dhe të pashenjtë, të denjë dhe të padenjë, madje edhe midis të ndriçuarve dhe të pandriçuarve. Këto mendime polarizuese shkaktojnë përvojën e përçarjes në nivelin e mendjes.

Ndërsa zgjohemi dhe zgjimi depërton dhe zbulohet në nivelin e mendjes, ajo që shohim së pari është se asgjë në strukturën e mendimit nuk është përfundimisht e vërtetë. Tani mos më keqkuptoni - nuk po them se mendja është pa vlerë ose është disi e keqe. Mendja, e cila nuk është gjë tjetër veçse mendim, është një mjet, si të gjitha mjetet e tjera. Është një mjet si një çekiç, një sharrë ose një kompjuter që është një mjet.

Por në gjendjen e vetëdijes në të cilën ndodhen shumica e qenieve njerëzore, mendja ngatërrohet lehtësisht me diçka që nuk është. Mendja nuk shihet si një mjet, por përkundrazi si burim i ndjenjës së vetvetes. Shumica e njerëzve vazhdimisht pyesin mendjen e tyre: "Kush jam unë?" "Cfare eshte jeta?" "Çfarë është e vërtetë?" Ata po kërkojnë në mendjen e tyre për t'u treguar atyre se çfarë duhet dhe nuk duhet të jetë. Kjo është qesharake! Ju nuk do të hyni në garazhin tuaj dhe të pyesni çekiçin tuaj se kush jeni ose çfarë është gjëja e duhur ose e gabuar për të bërë. Nëse do ta bënit, dhe çekiçi juaj mund

të të fliste, ndoshta do të thoshte: “Çfarë po më kërkon? Unë jam mjeti i gabuar për të bërë këto lloj pyetjesh.”

Por ne e bëjmë këtë me mendje. Ne kemi harruar se mendja është një mjet - një mjet shumë i fuqishëm dhe i dobishëm. Gjithçka fillon në mendje. Çdo makinë që vozitni, çdo ndërtesë ku hyni, çdo qendër tregtare ku hyni— e gjithë kjo filloi si një mendim në mendjen e dikujt. Ai mendim u konsiderua më pas i dobishëm dhe i nevojshëm dhe ideja u shfaq përmes veprimit. Pra mendja është e fuqishme dhe e dobishme.

Por në vetëdijen njerëzore, mendja nuk shihet thjesht si një mjet. Ajo që ka ndodhur në vend të kësaj është se mendja ka pushtuar realitetin. Ajo është bërë realiteti i saj në një masë të tillë që ne qeniet njerëzore gjejmë ndjenjën tonë të vetvetes - kush mendojmë se jemi, imazhin tonë për veten - në procesin tonë të të menduarit.

Ndërsa drita e zgjimit fillon të depërtojë në nivelin e mendjes, ne shohim se mendja nuk ka realitet të qenësishëm në të. Është një mjet që realiteti mund ta përdorë, por nuk është realiteti. Në vetvete, një mendim është thjesht një mendim. Një mendim nuk ka vërtetësi në të. Ju mund të mendoni për një gotë ujë, por nëse keni etje, nuk mund ta pini mendimin. Ju mund të mendoni për një gotë ujë derisa të vdisni, por të marrësh një gotë fizike dhe të pish ujin është një përvojë krejtësisht e ndryshme. Mund ta merrni gotën dhe ta pini ujin pa menduar për gotën apo ujin. Dhe kështu vetë mendimi është bosh; është bosh nga realiteti. Në rastin më të mirë, mendimi është simbolik. Mund të tregojë drejtimin e një të vërtete ose të një objekti, por shumë mendime as që e bëjnë këtë.

Shumë mendime në vetëdijen njerëzore janë vetëm mendime që mendojnë për mendime të tjera - të menduarit për të menduarit. Medituesit do të jenë

duke meditar dhe një mendim do të jetë: "Unë nuk duhet të mendoj". Por, sigurisht, ky mendim është, në vetvete, një mendim. Është shumë e lehtë të ngecesh në unaza të ndryshme të të menduarit rreth të menduarit.

Ndërsa zgjohemi në nivelin e mendjes, ne fillojmë të perceptojmë nga përtej mendjes. Ne e kuptojmë se vetë mendja është bosh nga realiteti, dhe ky është një realizim i thellë. Është e lehtë të thuhet se mendja është bosh nga realiteti. Madje mund të jetë një gjë e lehtë për disa njerëz që ta kuptojnë. Por të shohësh se mendja është bosh nga realiteti është radikale në ekstrem. Është radikale të shohësh se e gjithë ndjenja jonë për veten dhe botën është krijuar në mendje. Kur shohim se struktura e mendimit nuk përmban realitet të brendshëm, arrijmë të shohim se bota siç e perceptojmë ne, përmes mendjes, nuk mund të ketë asnjë realitet. Kjo është tronditëse; vetvetja që ne e perceptojmë veten se jemi nuk ka realitet.

Zgjimi në nivelin e mendjes është shkatërrimi i gjithë botës suaj. Kjo është diçka që nuk mund ta parashikojmë kurrë. Ajo që është shkatërruar është i gjithë botëkuptimi ynë - të gjitha mënyrat se si jemi të kushtëzuar, të gjitha strukturat tona të besimit, të gjitha strukturat e besimit të njerëzimit, nga koha e tanishme në të kaluarën e largët - të gjitha ato shkojnë në formimin e kësaj bote të veçantë, këtij konsensusi, që qeniet njerëzore kanë rënë dakord, ky shikim i gjërave si të vërteta, deri në "Unë jam një qenie njerëzore" ose "Ka një gjë të tillë si një botë" apo "Bota duhet të jetë një mënyrë e veçantë". Zgjimi në nivelin e mendjes është një shkatërrim i plotë i gjithë kësaj, dhe si rrjedhim i gjithë botës sonë.

Kur zgjohemi në nivelin e mendjes, ne fillojmë të mendojmë: "Zoti im, mënyra se si e pashë botën ishte një trillim i plotë, me të vërtetë një kuti ëndrrash. Nuk kishte asnjë bazë në realitet. Mënyra se si e pashë veten ishte gjithashtu krejtësisht e sajuar." Nuk ka rëndësi nëse e shihni veten si të



ndricuar apo të pandricuar, të mirë apo të keq, të denjë apo të padenjë. Mospërcarja në nivelin e mendjes është që të gjitha këto struktura të egos të fshihen plotësisht. Është pothuajse e pamundur për mua të shpreh në mënyrë koherente se sa i thellë është ky shkatërrim i botës në nivelin mendor. Është për të parë se nuk ka gjë të tillë si një mendim i vërtetë dhe për ta marrë atë në nivelin më të thellë, për të parë se të gjitha modelet që krijojmë, madje edhe modelet shpirtërore, mësimet, janë me kuptimin e plotë të fjalës, një kuti ëndrrash.

Vetë Buda tha se të gjitha dharmat janë bosh. Dharmat janë mësimet. Dharmat janë pikërisht të vërtetat që ai po fliste. Një nga të vërtetat që ai po fliste ishte se të gjitha këto dharna, të gjitha këto të vërteta që ai sapo u tha studentëve të tij, janë të gjitha boshe. E vërteta se kush jeni ju qëndron përtej edhe dharna-ve më të mëdha, sutrave më të mëdha, ideve më të mëdha që mund të thuheshin, shkruheshin ose lexoheshin ndonjëherë. Kjo përje tohet përbrenda si shkatërrim.

Unë shpesh u them njerëzve të mos gabojnë në lidhje me të – iluminizmi është një proces shkatërrues. Nuk ka të bëjë fare me tu bërit më i mirë apo të jesh pak apo shumë i lumtur. Iluminizmi është rrënimi i të pavërtetës. Është duke parë përmes fasadës së shtirjes. Është zhdukja e plotë e gjithçkaje që imagjinonim të ishte e vërtetë - nga vetja në botë.

Në këtë proces zbulojmë se edhe shpikjet më të mëdha të mendjeve më të mëdha në historinë njerëzore nuk janë gjë tjetër veçse ëndrra të fëmijëve. Ne fillojmë të shohim se të gjitha filozofitë e mëdha dhe të gjithë filozofët e mëdhenj janë pjesë e ëndrrës. Zgjimi në nivelin e mendjes është si të tërheqësh perden, si Dorothy në Magjistarin e Ozit. Ajo pret të shohë Ozin e Madh, por kur perdja tërhiqet, rezulton se Ozi i Madh është një burrë i vogël që tërheq leva. Të shohësh përmes natyrës së mendjes është kështu. Është

një gjë radikale. Është e papritur kur shohim se gjithçka që pretendon të jetë e vërtetë është në fakt pjesë e gjendjes së ëndrrës dhe po e mban të bashkuar gjendjen e ëndrrave.

Nuk ka gjë të tillë si një mendim i ndricuar. Është mjaft tronditëse për sistemin tonë ta shohësh këtë. Në fakt, shumica prej nesh mbrojmë veten që të mos e shohim këtë të vërtetë. Ne themi se duam të vërtetën, por a e duam vërtet? Ne themi se duam ta njohim realitetin, por kur ai shfaqet, është shumë ndryshe nga ajo që menduam. Nuk përshtatet në kontekstin tonë; nuk përshtatet me imazhet tona. Është diçka krejtësisht përtej tyre. Nuk është vetëm përtej tyre, por në fakt shkatërron aftësinë tonë për ta parë botën në mënyrën e vjetër. Ajo e bën botën tonë gërmadha.

Kur gjithçka thuhet dhe bëhet, ajo që na mbetet është asgjë. Ne jemi krejtësisht duar bosh, pa asgjë për të kuptuar. Siç tha Jezusi: "Zogjtë i kanë foletë në pemë dhe dhelprat i kanë vrimat në tokë, por biri i njeriut nuk ka ku të mbështesë kokën". Nuk ka asnjë koncept, asnjë strukturë mendimi mbi të cilën mund të mbështeteni.

Kjo është ajo që do të thotë lëshimi total. Vetëm me çlirim të plotë mund të shkëlqejë e vërteta e asaj që ne jemi të pashtrembëruar. Por ky çlirim i plotë në nivelin e mendjes nuk është diçka që zakonisht ndodh tërësisht në momentin e shikimit fillestar të së vërtetës. Konstruktet tona mendore zakonisht vazhdojnë të shkërmoqen për ca kohë pas zgjimit. Kjo është, nëse e lejoni - nëse shihni se rrënimi i mendjes dhe i botës sonë është ajo që e vërteta e qenies po kërkon të arrijë. Ne nuk mund t'i shohim gjërat në natyrën e tyre të vërtetë derisa të mos i shohim gjërat në natyrën e tyre të pavërtetë.

Të zgjohesh plotësisht në nivelin e mendjes është një gjë shumë e thellë. Më shpesh sesa jo, kur takoj njerëz që kanë pasur një zgjim autentik, zbuloj se, në një farë mase, mendjet e tyre e kanë bashkë-zgjidhur atë që kanë kuptuar dhe e kanë kthyer atë në një formulim tjetër mendor. Kjo, natyrisht, do të bëjë që realizimi i drejtpërdrejtë t'u rrëshqasë nëpër gishta. Herët a vonë zbulojmë se nuk mund ta konceptojmë të vërtetën. Kur e kuptojmë këtë, mendja bëhet një mjet. Mendja bëhet e dobishme për diçka tjetër përveç mendimit. Shfaqet mundësia që mendja dhe mendimi dhe madje edhe të folurit mund të vijnë nga një vend tjetër. Ajo që më pas përdor mendjen është Qenia. Mendimi mund të lindë nga heshtja; fjalimi mund të lindë nga heshtja; komunikimi mund të lindë nga heshtja - nga një vend shumë përtej mendjes. Dhe më pas mendja përdoret si mjet, si mjet për të komunikuar, për të treguar, për të orientuar. Por ajo mbetet gjithmonë transparente në vetvete; ajo kurrë nuk fikson dhe krijon një besim apo ideologji të re.

## **Zgjimi në nivelin e zemrës**

Fjala zemër i referohet gjithë sistemit tonë emocional, gjithë trupit tonë emocional. Të jesh zgjuar në nivelin e emocioneve, para së gjithash, do të thotë të mos e marrim më ndjenjën e vetvetes nga mënyra se si dhe nga ajo që ndjejmë. Nëse ndihemi mirë, nëse ndihemi keq, nëse ndihemi të shëndetshëm, nëse ndihemi të sëmurë, nëse ndihemi zgjuar, nëse ndihemi të lodhur - ne nuk po e gjejmë më dhe nuk po nxjerrim më një ndjenjë të vetvetes përmes asaj që përjetojmë, përmes asaj që ndiejmë.

Zakonisht, ndjenja e dikujt për veten është e lidhur dhe e ndërthurur me atë që ndjen. Pra, nëse i themi vetes: "Ndihem i zemëruar" ose "Jam i zemëruar", ajo që po themi në të vërtetë është se në këtë moment ndjenja ime e vetvetes është shkrirë me emocionin e zemërimit.

Dhe, sigurisht, kjo shkrirje është një iluzion, sepse ajo që jemi nuk mund të përcaktohet nga një emocion që përshkon trupin.

Zgjimi në nivelin e emocioneve do të thotë që ne fillojmë të shohim dhe kuptojmë se ajo që ndjejmë nuk na tregon se kush dhe çfarë jemi. Na tregon se çfarë ndjejmë, pikë. Ajo që ne ndjejmë nuk ka nevojë të shmanget ose mohohet, por nuk na përcakton. Kur nuk e përcaktojmë më veten në nivelin e emocioneve, ndjenja jonë e vetvetes çlirohet nga niveli i emocionit, nga ndjenjat konfliktuale që janë në nivelin emocional.

Për shumicën e qenieve njerëzore, ajo përfaqëson një transformim revolucionar që të mos e përcaktojmë më veten përmes asaj që ndjejmë. Por, sigurisht, ne nuk mund të arrijmë atje duke shmangur atë që ndjejmë. Emocionet dhe ndjenjat tona janë në fakt tregues fantastikë për atë që është e pazgjidhur në qenien tonë, për atë që mund të kemi parë ose jo. Trupat tanë janë matës të mëdhenj të së vërtetës; sapo kalojmë në një ndjenjë emocionale të përçarjes - urrejtje, zili, xhelozia, lakmi, faj, turp, të gjitha të tjerat - ne e dimë se po e perceptojmë nga gjendja e ndarjes. Këto emocione që vijnë nga përçarja janë si flamuj të vegjël të kuq, duke na kujtuar se nuk po e perceptojmë natyrën e vërtetë të gjërave.

Trazirat emocionale na tregojnë se ne kemi një besim të pavetëdijshtë që nuk është i vërtetë. Mendja jonë ka paketuar diçka - ndoshta ka paketuar një ngjarje në të tashmen; ndoshta e ka paketuar të shkuarën. Ajo që dimë është se e ka paketuar një ngjarje në atë mënyrë që neve po na shkakton trazira.

Trupi emocional është një mënyrë fantastike për të hyrë në çdo gjë dhe gjithçka që duhet parë. Është një pikë hyrjeje në çdo iluzion, çdo gjë që shkakton një ndjenjë ndarjeje. Nëse ne jemi të paqëndrueshëm emocionalisht - nëse mund të humbasim ekuilibrin emocional shumë lehtë - atëherë është

jetike që të fillojmë të shikojmë jetën tonë emocionale. Nuk dua të nënkuptoj se duhet të analizojmë emocionet tona ose të marrim një qasje terapeutike – që mund të jetë e nevojshme dhe e dobishme për disa njerëz, por nuk është kjo ajo për të cilën po flas këtu. Unë po flas për trajtimin e trupit emocional në një nivel më themelor. Unë po flas për kërkimin e natyrës së frikës, natyrës së zemërimit. Kur ndjejmë një tkurrje emocionale, për çfarë është kjo tkurrje?

Shumica e emocioneve tona - veçanërisht të ashtuquajturat emocione negative - mund të gjurmohen nga zemërimi, frika dhe gjykimi. Këto të treja krijohen kur ne besojmë mendimet tona. Jeta jonë emocionale dhe jeta jonë intelektuale në fakt nuk janë të ndara; ato janë një gjë. Jeta jonë emocionale zbulon jetën tonë intelektuale të pavetëdijshme. Ne reagojmë emocionalisht ndaj mendimeve që shpesh nuk e dimë as që i kemi; në atë mënyrë, ato mendime të pavetëdijshme bëhen të dukshme.

Shpesh njerëzit vijnë tek unë me ndonjë emocion të caktuar që po i shqetëson - mund të jetë frika, zemërimi, pakënaqësia, xhelozia, çdo gjë. Unë u them atyre se nëse duan ta çlirojnë atë, duhet të arrijnë në botëkuptimin themelor të ndjenjës. Çfarë do të thoshte emocionin nëse mund të fliste? Çfarë modelesh besimi ka? Çfarë gjykon?

Ajo që unë me të vërtetë po pyes është se si ky person po tërhiqet në një gjendje emocionale të ndarjes. Siç e kam thënë, ne jemi të vendosur të përjetojmë emocione negative sa herë që e perceptojmë nga një gjendje ndarjeje. Jeta jonë emocionale është një tregues i qartë dhe i besueshëm se kur ne i perceptojmë gjërat nga ndarja. Sa herë që shkojmë në ndarje, ekziston një nivel i konfliktit emocional që mund të ndiejmë, i cili mund të funksionojë si një thirrje për vëmendje. Sapo njeriu ndjen konflikt emocional, pyetjet që duhen bërë janë: “Në çfarë mënyre po shkoj në ndarje? Në këtë

moment, çfarë po e shkakton këtë ndjenjë ndarjeje, izolimi apo mbrojtjeje? Çfarë është ajo që unë besoj? Çfarë supozimesh kam bërë që po riprodhohen në trupin tim dhe po shfaqen si emocion?”

Në këtë mënyrë emocionit dhe mendimit lidhen; janë dy manifestime të së njëjtës gjë. Ato nuk mund të ndahen. Shpesh, kur njerëzit vijnë tek unë me një emocion negativ, unë u kërkoj atyre të identifikojnë mendimin që qëndron pas atij emocionit ose ndjenje. Ndonjëherë njerëzit këmbëngulin se nuk ka një mendim pas emocionit. Në atë rast, unë sugjeroj që ata thjesht të ulen me emocionet, të meditojnë mbi të. Nëse emocionit mund të fliste, çfarë do të thoshte?

Herë pas here, pasi njerëzit kanë punuar me një ndjenjë të vështirë për një ditë, dy ditë ose një javë, ata kanë këtë lloj "aha!" Ata më thonë: “Adya, vërtet besoja se nuk kishte asnjë mendim të lidhur me emocionin tim. Mendova se ishte thjesht frikë, zemërim ose pakënaqësi. Por në fakt, ndërsa u futa thellë në të dhe u qetësova, krejt papritur fillova ta dëgjoja historinë. Mund të dëgjoja mendimet që po krijonin emocione.”

Pasi të jenë në gjendje të gjejnë mendimet që gjenerojnë emocionet e tyre, ata mund të fillojnë hetimin se cili është mendimi, saktësisht dhe nëse është i vërtetë. Sepse, sigurisht, asnjë mendim që shkakton ndarje nuk është i vërtetë.

Kjo është tronditëse. Të gjithë ne u rritëm në një botë ku mendohej se disa emocione negative ishin të justifikuara. Ndjenja e të qenit viktimë është një shembull i mirë. Ne themi: “Epo mua më ka ndodhur kështu e kështu, mua më ka bërë diçka filani, prandaj unë jam viktimë”. Ne mund të ndërtojmë një jetë të tërë intelektuale dhe emocionale rreth besimit se jemi të justifikuar të jemi viktimë. Por kur e shikojmë këtë, shohim se ky është vetëm një mjet me të cilin shkojmë në përçarje. Realiteti nuk i sheh gjërat në aspektin e

viktimave. Ai i sheh gjërat nga një këndvështrim krejtësisht tjetër. Ne mund të mendojmë: "Filani nuk duhet ta kishte thënë këtë për mua." Por realiteti është se ata e bënë. Sapo mendja thotë se diçka nuk duhet të kishte ndodhur, ne përjetojmë ndarje të brendshme. Është i menjëhershëm. Pse përjetojmë ndarje? Sepse ne jemi në një argument me realitetin.

Kaq gjë është e sigurt: nëse argumentojmë me realitetin, për çfarëdo arsye, do të shkojmë në ndarje. Kjo është vetëm mënyra se si funksionon. Realiteti është thjesht ajo që është. Sapo të kemi diçka brenda nesh që e gjykon, që e dënon, që thotë se nuk duhet të jetë, do të ndjejmë ndarje.

Shumica prej nesh janë mësuar se është e natyrshme të përcahemi për disa gjëra. Na është mësuar se do të mashtronim veten nëse nuk do të përcaheshim për disa gjëra, për vuajtjet tona apo të dikujt tjetër. Është sikur ne nuk do të ishim vërtet një person me ndjenjë nëse nuk do të përjetonim nga brenda një ndarje të caktuar, duke pasur parasysh ngjarje të caktuara.

Por kjo është një nga pjesët befasuese dhe madje tronditëse të hyrjes në sferat më të thella të realizimit: ne e kuptojmë se nuk ka një arsye të justifikuar për të argumentuar me realitetin, sepse nuk do ta fitojmë kurrë luftën. Debati me realitetin është një mënyrë e sigurt për të vuajtur, një recetë e përsosur për vuajtjen. Më keq akoma, ne zbulojmë se jemi të lidhur me çdo gjë me të cilën po debatojmë. Pavarësisht nëse ka ndodhur tridhjetë vjet më parë ose dje në mëngjes, nëse debatojmë me të, ne jemi të bllokuar prej tij. Ne po përjetojmë të njëjtën dhimbje pa pushim. Debati me diçka nuk na ndihmon të dalim përtej saj; nuk na ndihmon ta trajtojmë atë. Në fakt na burgos; na lidh me çdo gjë me të cilën po debatojmë.

Është vërtet e habitshme të kuptojmë se asnjë nga argumentet tona me atë që është, apo me atë që ishte, nuk ka ndonjë bazë në të vërtetën. Argumentet

tona janë vetëm pjesë e gjendjes së ëndrrës. Tani, të thuash se janë pjesë e gjendjes së ëndrrës ose të dëgjosh dikë tjetër ta thotë nuk mjafton. Secili prej nesh duhet të kërkojë veten; secili prej nesh duhet të shikojë në jetën e vet emocionale për të sjellë në vetëdije çdo gjë që ka fuqinë të na bëjë të përjetojmë ndarje. Ne duhet t'i shikojmë emocionet tona dhe t'i shohim ato për atë që janë; ne duhet të vëmë në dyshim vërtetësinë e tyre, të meditojmë mbi heshtjen e tyre dhe të lëmë të vërtetat më të thella të zbulohen.

Siç thashë, ky nuk është domosdoshmërisht një proces analitik. Kërkimi i vërtetë është nga përvoja. Ne nuk po kërkojmë të ndalojmë diçka që të ndodhë, sepse kërkimi i vërtetë nuk ka qëllim tjetër përveç vetë të vërtetës. Nuk po përpiqet të na shërojë ose të na ndalojë të ndiejmë ndjenja të pakëndshme. Hetimi nuk mund të motivohet vetëm nga dëshira për të mos vuajtur. Impulsi për të mos vuajtur është i kuptueshëm, por ka diçka tjetër që duhet të shoqërojë kërkimin e vërtetë, që është dëshira dhe gatishmëria për të parë atë që është e vërtetë, për të parë se si ne vetë po e vendosim veten në konflikt.

Pasi të kuptojmë se është unë dhe ti që e kemi vënë veten në konflikt - se askush dhe asnjë situatë në jetën tonë nuk ka fuqinë për ta bërë këtë - ne shohim se jeta jonë emocionale është një portal. Ajo ofron një ftesë për të parë thellë, për të parë nga gjendja e zgjuar - një gjendje që nuk përpiqet të ndryshojë apo të ndryshojë asgjë, por është në vetvete një e dashur e së vërtetës.

Mund të jetë e lehtë të keqinterpretohet ajo që po them që do të thotë se të gjitha emocionet negative janë tregues të ndarjes. Kjo nuk është ajo që dua të nënkuptoj. Njeriu mund të jetë i trishtuar pa u ndjerë i ndarë. Njeriu mund të ndjejë pikëllim I pandarë. Dikush mund të ndjejë një sasi të caktuar zemërimi edhe pa u ndarë. Në kulturën tonë perëndimore nuk kemi shumë kontekst për



këtë ide. Në Lindje, megjithatë, ka përseritje të tëra hyjnish të zemëruar; në traditat budiste tibetiane dhe hindu, për shembull, personifikimet e Zotit dhe Hyjnores nuk janë gjithmonë të ulur mbi një zambak uji në parajsë duke buzëqeshur me lumturi. Në këto tradita, si në të tjerat anembanë botës, spiritualiteti përfshin një gamë të gjerë përvojash emocionale njerëzore. Kështu, nuk duhet të arrihet në përfundimin se prania e emocioneve negative - ose ato që ne i quajmë emocione negative - është një tregues i iluzionit. Çelësi është nëse emocioni rrjedh apo jo nga përçarja. Nëse është, atëherë emocioni bazohet në një iluzion. Nëse pyesni sinqerisht dhe zbuloni se një emociion nuk rrjedh nga përçarja, atëherë ai nuk bazohet në iluzion. Duke parë këtë na hapet një gamë të gjerë emocionesh.

Ne hapemi, duke u bërë një hapësirë e madhe në të cilën erërat e emocioneve të ndryshme mund të udhëtojnë nëpër sistemin tonë. Liria për të cilën po flas, pra, është liria nga emocionet që rrjedhin nga ndarja.

### **Si e mbajnë emocionet të kapur iluzionin e vetvetes së ndarë?**

Nëse shikojmë thellë, shohim se frika është pika kyçe që mban të paprekur ndjenjën tonë emocionale të vetvetes. Pra, pse kemi kaq frikë? Sepse ne kemi këtë ide të kufizuar dhe të ndarë se kush jemi ne. Ne kemi një imazh për veten tonë si dikush që mund të lëndohet, dëmtohet ose ofendohet.

Ne duhet të shohim, përmes hetimit tonë, se kjo ndjenjë e vetvetes, kjo ndjenjë e veçimit, është një iluzion. Kjo nuk është e vërtetë. Është një gënjeshtër e vogël që i themi vetes. Është ai përfundimi i vogël – që unë jam personi që e imagjinoj veten të jem – që na hap drejt frikës. Për shkak se ai person që ne e imagjinojmë veten të jemi gjithashtu imagjinojmë se mund të lëndohet në çdo moment, ajo ndjenjë iluzore e vetvetes e sheh jetën si shumë të rrezikshme. Dikush mund të dalë dhe të thotë një fjalë të keqe, dhe ndjenja

iluzore e vetvetes mund të shkojë menjëherë në konflikt, dhimbje dhe vuajtje. Ne ndihemi të pasigurt sepse ndjenja jonë e vetvetes mund të dëmtohet kaq lehtë.

Ndjenja jonë për të qenë një vetvete e ndarë rrjedh nga një përzierje e mendimit dhe ndjenjës. Shumica e emocioneve tona rrjedhin nga ajo që ne mendojmë. Poshtë qafës, trupi ynë është një makinë dyfishuese për atë që mendon mendja jonë. Trupi dhe mendja janë të lidhura; janë dy anët e një medalje. Ne ndjejmë atë që mendojmë. Kur kemi një emocion, ajo që po përjetojmë në të vërtetë është një mendim. Vetë mendimi shpesh nuk është i vetëdijshëm. Gjëja e mahnitshme në lidhje me mënyrën se si jemi lidhur është se qendra jonë e ndjenjave, qendra jonë e zemrës, dublikon mendimin në ndjenjë; i shndërron konceptet në ndjesi shumë reale, të gjalla, të ndjera.

Kur flas për nivelin e mendjes dhe nivelin e zemrës, mund të duket sikur po flas për dy gjëra të ndryshme. Në fakt po flas për një fenomen: trupin dhe mendjen, ndjenjën dhe emocionin, dy anët e një rës monedhë.

Ndërsa fillojmë të zgjohemi nga fiksime dhe identifikimet në nivelin e mendjes dhe të nivelit të emocioneve, arrijmë të kuptojmë se nuk është asnjë që të lëndohet; nuk ka njeri dhe asgjë që të kërcënohet nga jeta. Në të vërtetë, ne jemi vetë jeta. Kur shohim dhe perceptojmë se jemi tërësia e jetës, nuk kemi më frikë prej saj; nuk kemi më frikë nga lindja, jeta dhe vdekja. Por derisa ta shohim këtë, ne do ta shohim jetën si frikësuese, si një pengesë që disi duhet ta kalojmë.

Zgjimi në nivelin e emocioneve na çliron nga këto fiksime të bazuara në frikë. Kur fillojmë të zgjohemi në këtë nivel, ne jemi të lirë ta ndiejmë botën në një mënyrë më të thellë; një potencial krejtësisht i ndryshëm bëhet i disponueshëm për ne. Trupi emocional, e gjithë zona e përqendruar te zemra,

është e aftë për ndjeshmëri të jashtëzakonshme. Ajo është organi shqisor i të padukshmes. Është ajo përmes së cilës i pashfaqshmi e ndjen veten, e përjeton veten dhe e njeh veten. Ky është shumë i ndryshëm nga koncepti i "unë" që ndjen veten dhe që e gjen veten përmes emocioneve dhe ndjenjave. Sa më të zgjuar të jemi, aq më shumë jemi në gjendje ta përjetojmë të gjithë trupin-mendjen si një instrument ndijor fjalë për fjalë të vetvetes absolute, të unifikuar.

Në një mënyrë të të folurit, sa më shumë zgjohemi nga trupi emocional, aq më shumë zgjohet vetë trupi emocional. Ajo hapet. Sa më pak të konfliktuar të jemi në emocionet tona, aq më i hapur bëhet trupi ynë emocional. Kjo ndodh sepse sa më shumë e kuptojmë se nuk ka asgjë për të mbrojtur – se të gjitha mendimet, idetë dhe besimet që na bëjnë të kalojmë në mbrojtje emocionale janë të rreme – aq më të hapur bëhemi.

Zgjimi në këtë nivel është më shumë një hapje e zemrës shpirtërore. Ndoshta ju i keni parë përshkrimet e Krishtit në të cilat ai, me kuptimin e plotë të fjalë, po hyn brenda, duke tërhequr dhe hapur lëkurën e gjoksit të tij dhe duke zbuluar një zemër të bukur, rrezatuese, me shkëlqim. Ky është një përshkrim i hapjes së zemrës shpirtërore. Një qenie e zgjuar është një qenie jashtëzakonisht e disponueshme emocionalisht - dikush që nuk po mbron veten në nivelin emocional ose intelektual. Një pjesë e asaj që ndodh kur zgjohemi në nivelin e zemrës është se ne e përjetojmë veten në një kuptim të fuqishëm të të qenit se jemi plotësisht të pambrojtur. Kur jemi të pambrojtur, ajo që rrjedh natyrshëm nga ne është dashuria - dashuria e pakushtëzuar.

Natyra përfundimtare e realitetit është pa dallim; realiteti është ajo që është. Shenja më e vërtetë e një zemre të zgjuar është se ajo është një dashuri e pa dallim të i asaj që është. Kjo do të thotë se ajo do gjithçka, sepse e sheh gjithçka si vetveten. Kjo është lindja e dashurisë pa kushte. Sapo kjo dashuri

e pakushtëzuar fillon të hapet brenda nesh, është mënyra në të cilën realiteti shprehet. Realiteti të qenit i dashuruar me vetveten ndodh përmes zemrës së zgjuar. Nuk është një gjë personale. Është realitet, një e dashur pa dallim, e dashuruar me vetveten. Ajo i do gjithçka dhe të gjithë. Ajo i do edhe ata që, nga niveli i personalitetit, mund të mos i donit. Është e mahnitshme kur filloni të kuptoni se i doni gjërat dhe ngjarjet dhe njerëzit që nuk i donit në një nivel personaliteti. Ti e kupton se nuk ka rëndësi. Kur e vërteta zgjohet, ajo do gjithçka; i do njerëzit që i pëlqejnë personalitetit tënd dhe i do njerëzit që nuk i pëlqejnë personalitetit tënd.

## **Zgjimi në nivelin e stomakut**

Lloji i tretë i zgjimit është zgjimi në nivelin e zorrëve. Niveli i stomakut është ndjenja jonë më ekzistenciale e vetvetes. Është ajo pjesë e vetes sonë ku ka një lloj thelbësor të kapjes - një kapje në rrënjën tonë. Është si të kesh një grusht në mes të stomakut; është ndjenja jonë më rudimentare e vetvetes. Është ajo që kap dhe kontraktohet. Është ajo kapje dhe kontraktim rreth të cilit ndërtohen të gjitha shqisat e tjera të vetvetes.

Kur Shpirti apo vetëdija vjen në formë, në manifestim, fillimisht ajo përjetohet si një tronditje. Kjo lëvizje e papritur nga potenciali i pakufizuar në përvojën e kufizuar të formës është tronditëse për vet vetëdijen. Kjo kapje në zorrë është ajo tkurrje, ajo tronditje, e përjetuar në nivelin fizik.

Për të kuptuar atë që po përshkruaj, imagjinoni se ju sa po lindni. Ju po dilni nga një mjedis krejtësisht i mbrojtur, i ngrohtë, ushqyes dhe papritmas jeni në një dhomë. Është shumë më ftohtë se nga keni ardhur; ka drita të ndezura dhe zëra të lartë. Dikush po ju rrëmben, po ju tërheq. Ky është prezantimi juaj i parë me vetë jetën, jetën jashtë mitrës. Nëse mund ta imagjinoni këtë, është e lehtë të shihet se si ajo foshnjë e vogël mund të marrë një mbledhje

në stomak. Është kaq e dhunshme, kaq e befasishme dhe aq e papritur sa mund të krijojë këtë lloj shtrëngimi.

Përveç asaj tronditje fillestare të hyrjes në formë, ne kemi shumë përvoja që përforcojnë një shtrëngim në stomak gjatë gjithë jetës sonë. Qoftë në fëmijëri apo gjatë procesit të rritjes, shumica prej nesh kanë përvoja që na bëjnë të shtrëngohemi nga frika dhe tronditja herë pas here. Këto përvoja e përkeqësojnë atë kapje në nivelin e stomakut.

Si ta takojmë atë shtrëngim? Si ta trajtojmë atë? Në fund të fundit, ne duhet të takohemi me frikën e atij shtrëngimi, sepse kjo është ajo që shtrëngimi është - thjesht një përgjigje frike. Është sikur të kesh një grusht që mbahet në stomakun tënd dhe tani po bërtet: "Jo, jo, jo, jo, jo! Jo jetës, jo vdekjes, jo qenies, jo mosqenies! Jo jo jo! Unë do të shtrëngoj! Unë do të mbaj! Nuk do të lëshoj!"

Edhe vetë lëvizja drejt zgjimit, ndonjëherë mund të gjenerojë frikë. Ndërsa njerëzit i afrohen zgjimit, është e zakonshme që ata të përjetojnë frikë - sepse zgjimi është lëshimi i papritur i kësaj shtrëngese në stomak. Nuk ka asnjë garanci që shtrëngesa do të mbetet e lirë; mund të kapet sërish. Por fillimisht zgjimi është lirimi i kësaj mbajtjeje. Ndërsa njerëzit po i afrohen zgjimit, ata zakonisht përjetojnë një ndjenjë intuitive të shtrëngimit dhe mbajtjes edhe më fort, sikur dikush do të shkatërrohet ose vritet. Është një frikë irracionale që lind përmes sistemit.

Kur njerëzit më thonë se kanë këtë lloj përvoje, gjëja e parë që u them është se është e zakonshme, që pothuajse të gjithë e kanë këtë përvojë në një moment. "Nuk është problem," i them unë. "Ti sapo po bëhesh i vetëdijsëm për një shtrëngesë për të cilën mund të mos kesh qenë i vetëdijsëm më parë."

Në këtë pikë, një pyetje e zakonshme është, "Si të shpëtoj prej saj?" Kjo pyetje vjen nga perspektiva e vetëdijes egoike. Vetëdija egoike gjithmonë dëshiron të heqë qafe atë që nuk është e rehatshme. Por, sigurisht, çfarëdo që përpiqeni të hiqni qafe, ju prireni ta mbani. Vetë akti i përpjekjes për të hequr qafe diçka e mbështet atë. Duke u përpjekur për të hequr qafe diçka, ju në mënyrë të pandërgjegjshme po i jepni realitet. Ju duhet ta perceptoni atë si të vërtetë nëse po përpiqeni ta hiqni qafe atë, kështu që dhënia e pavetëdijshme e realitetit i shton energji pikërisht asaj që po përpiqeni të hiqni qafe. Ky lloj shtrëngimi nuk mund të zgjidhet me një teknikë. Në një kuptim, vetëdija se nuk mund të bësh asgjë është realizimi më i rëndësishëm që mund të kesh.

Duke pyetur: "Çfarë duhet të bëj?" është një mënyrë e mbuluar për të thënë: "Si ta kontrolloj këtë situatë?" I vetmi kundërhelm për këtë lloj vullneti është ta lësh të shkojë. Si mund të heqësh dorë nga vullneti? Epo, bëhet shumë e ndërlikuar, sepse edhe përpjekja e dikujt për të hequr dorë nga vullneti është në vetvete një veprim i qëllimshëm.

Ndoshta të gjithë kanë pasur përvojën e përpjekjes për t'u dorëzuar ose për t'u dorëzuar. Por përpjekja dhe dorëzimi janë koncepte reciprokisht ekskluzive. Për sa kohë që ne po përpiqemi, nuk ka asnjë lëshim.

Pra, vjen një pikë ku çdo teknikë zhduket, ku çdo gjë që kemi mësuar se si ta rregullojmë vetëdijen në një gjendje më të qartë do të na dështojë. Teknikat tona nuk do të jenë të dobishme. Do të vijë një moment në kohë kur ne do të duhet të kuptojmë se nuk ka asgjë "unë" që mund të bëjë për të lënë të shkojë në nivelin ekzistencial; "Unë" nuk mund të bëj asgjë për t'u dorëzuar. Megjithatë, dorëzimi dhe lëshimi janë absolutisht ajo që kërkohet.

Në atë pikë, gjëja më e rëndësishme është të lejoni këtë fakt - se nuk ka asgjë që “unë” apo “vetja” mund të bëjë. Lëshimi i plotë i kësaj, duke qenë i depërtuar plotësisht nga ajo vetëdije, është vetë lëshimi përfundimtar; është vetë hapja e grushtit, hapja e ndjenjës më ekzistenciale, rudimentare të vetvetes.

Që të ndodhë kjo, duhet parë se nuk ka se si ta bëni. Duhet të vini në fund të rreshtit; ju duhet të vini në fund të litarit tuaj. Vetëm atëherë mund të ndodhë dorëzimi spontan. E vetmja gjë që mund të bëjmë si qenie njerëzore është të shohim se çdo mbajtje është e kotë; E gjithë mbajtja është një formë e mbuluar e refuzimit të asaj se kush dhe çfarë jemi në të vërtetë.

Kur e dorëzoni shtrëngimin në nivelin e zorrëve(stomakut), mund të duket sikur do të vdisni. Por ti nuk vdes; një iluzion I një vetje të ndarë vdes. Megjithatë, akoma mund të duket sikur do të vdisni. Vetëm kur të jeni të gatshëm të vdisni për hir të së vërtetës, do të largohet me të vërtetë dhe autententikisht ai shtrëngim.

Përpara se të vazhdoj më tej me këtë, dua të shtoj diçka që mund të zbatohet për disa njerëz. Ka disa njerëz që kanë pasur periudha jashtëzakonisht të vështira në jetën e tyre - të cilët kanë përjetuar ngjarje traumatike që mund të kenë shkaktuar një shtrëngim edhe më të thellë në këtë nivel rrënjësor të qenies. Për këta njerëz, shtrëngimi në nivelin e zorrëve mund të përforcohet ndërsa afrohen me një fazë më të thellë të vetëdijes.

Nëse ky është rasti për ju, është e rëndësishme të mos detyroni asgjë. Ju mund të keni nevojë për ndihmë të specializuar për t'u marrë me këtë aspekt të zgjimit; mund të jetë e nevojshme të gjeni një mënyrë për të trajtuar ndjenjën më të thellë të traumës që po përjetoni përpara se të jeni në gjendje ta lini atë të shkojë.

Nëse është kështu, unë rekomandoj të gjeni dikë që me të vërtetë di të trajtojë përvoja të tilla, se si t'i përmbushë ato në një mënyrë të dobishme. Do ta dini se qasja që ofron ky person është e dobishme sepse do të fillojë të funksionojë. Ky nivel rrënjësor i shtrëngimit do të fillojë të lëshohet.

Sigurisht, rritja është traumatike në një farë mase për të gjithë ne. Edhe nëse keni pasur një edukim të mrekullueshëm, prindërit më të bukur dhe mjedisin më të mrekullueshëm në botë, nuk mund të largoheni pa përjetuar njëfarë niveli traume. Vetë jeta është traumatike në një kuptim; është traumatike për një ndjenjë të vetes së mdarë. Vetë jeta është një kërcënim për ndjenjën e një uniteti të ndarë. Nuk ka largim prej saj.

Zgjimi në nivelin e stomakut kërkon përballjen dhe çlirimin e frikës sonë më të thellë ekzistenciale. Kërkon gjithashtu përballjen dhe lëshimin e asaj që unë e quaj vullnet personal, ose pjesës sonë që thotë: "Kjo është ajo që dua dhe ashtu siç dua të jetë". Në fund të fundit, vullneti personal është një iluzion, prandaj është kaq zhgënjyese kur përpiqemi ta përdorim atë për të kontrolluar dhe diktuar ngjarjet. Por iluzion ose jo, ai duhet përballuar dhe trajtuar. Kjo detyrë kërkon dorëzimin më të thellë, përkushtimin dhe sinqeritetin më të thellë ndaj vetë së vërtetës.

Realizimi i vërtetë, ndriçimi i vërtetë, vjen përmes një heqje dorë të plotë të vullnetit personal - një lëshim të plotë. Sigurisht, kjo shpesh gjeneron frikë në ndjenjën tonë iluzore të vetvetes, e cila mund të interpretohet vetëm si traumatike lëshimin e vullnetit personal. Kemi frikë se lënia do të na hapë përpara rrezikun. Ne mendojmë se nëse heqim dorë nga vullneti personal, nuk do të marrim kurrë atë që duam, bota nuk do të jetë kurrë ashtu siç duam të jetë dhe asgjë nuk do të ndodhë kurrë ashtu siç duam të ndodhë.



Ajo që ne në fund të fundit shohim është se këto përfundime janë në vetvete vetëm mendime. Nuk ka gjë të tillë si vullnet personal, aktualisht, por derisa ta shohim këtë, përvoja e vullnetit është diçka që duhet ta përfshijmë.

Këtu fillojmë të ndeshemi me mençurinë e të qenit të zhgënjyer. Kur ndihemi të zhgënjyer me diçka, kjo do të thotë se po vijmë në fund të vullnetit tonë. Është vetëm nga ardhja e fundit të vullnetit tonë që transformimi ndodh.

Ata që kanë qenë të varur nga droga ose alkooli dhe janë shëruar e dinë se një komponentë shumë i rëndësishme në shërim është ardhja në fundin e vullnetit tuaj personal. Ju e kuptoni se nuk mund ta ndryshoni varësi në tuaj përmes vullnetit; vullneti juaj nuk është aq i fortë dhe nuk mund ta bëni vetë. Kur një i droguar "del nga fundi", ajo që në të vërtetë do të thotë është se vullneti i tij/saj personal është prishur. Dhe kur vullneti ynë personal është prishur, një forcë krejtësisht e ndryshme vjen duke nxituar në sistemin tonë. Është forca e Shpirtit dhe tani mund të bëhet funksionale, sepse ne nuk po e shmangim më atë duke e kapur sipas vullnetit personal.

Të gjithë ne, në procesin tonë të zgjimit, do të vizitojmë kufizimin e vullnetit tonë personal. Shumica prej nesh do ta vizitojnë atë disa herë të ndryshme, në nivele gjithnjë e më të thella, derisa të shuhet plotësisht.

Humbja e vullnetit personal nuk është në të vërtetë një humbje. Nuk është sikur ne bëhemi si xhaketa e njerëzimit, që nuk dimë se çfarë të bëjmë apo se si ta bëjmë. Ndodh krejt e kundërta. Duke hequr dorë nga iluzioni i vullnetit personal, tek ne lind një gjendje krejt tjetër e ndërgjegjes; ndodh një rilindje. Është pothuajse sikur një ringjallje të ndodhë nga thellë brenda nesh. Kjo ringjallje është shumë e vështirë për t'u shpjeguar, si shumë gjëra në spiritualitet, por në thelb ne fillojmë të prekemi nga plotësia dhe tërësia e vetë jetës.

Përshkrimi i këtij lloji të lëvizjes është shumë i gjallë në traditën Taoiste, e cila fokusohet në shprehjen e Tao-s, ose të së vërtetës, përmes nesh. Nëse lexoni përmes Tao Te Ching ose shikoni disa nga mësimet Taoiste, filloni të kuptoni se si vullneti zëvendësohet nga një ndjenjë rrjedhjeje.

Kur zbrisni nga sendilja e shoferit, zbuloni se jeta mund të drejtojë vetë, se në të vërtetë jeta ka qenë gjithmonë duke drejtuar vetë. Kur zbrisni nga sedilja e shoferit, ajo mund të ngasë vetë shumë më lehtë – mund të rrjedhë në mënyra që nuk i kishit imagjinuar kurrë. Jeta bëhet pothuajse magjike. Iluzioni i "unë" nuk është më në rrugë. Jeta fillon të rrjedhë, dhe ju kurrë nuk e dini se ku do t'ju çojë.

Ndërsa ndjenja e tyre e vullnetit personal zvogëlohet, njerëzit shpesh më thonë: "Unë as nuk di më si të marr një vendim". Kjo për shkak se ata po operojnë gjithnjë e më pak nga pikëpamja personale. Ekziston një mënyrë e re operimi, dhe në të vërtetë nuk ka të bëjë me marrjen e këtij apo atij vendimi, vendimit të duhur apo vendimit të gabuar. Është më shumë si lundrimi në një rrjedhë.

Ju e ndjeni se ku ngjarjet po lëvizin dhe ndjeni gjënë e duhur për të bërë. Është si një lumë që di se në cilën anë të rrotullohet në një shkëmb - majtas apo djathtas. Është një ndjenjë intuitive dhe e natyrshme e të diturit.

Kjo lloj rryme është gjithmonë i disponueshëm për ne, por shumica prej nesh janë shumë të humbur në kompleksitetin e të menduarit tonë për të ndjerë se ka një rrjedhë të thjeshtë dhe të natyrshme në jetë. Por nën trazirat e mendimit dhe emocioneve, dhe nën kapjen e vullnetit personal, ka me të vërtetë një rrjedhë. Ekziston një lëvizje e thjeshtë e jetës.

Një nga përkufizimet e mia të preferuara të iluminizmit vjen nga një prift Jezuit i quajtur Anthony de Mello, i cili vdiq disa vite më parë. Dikush i kërkoi të përcaktonte përvojën e tij të iluminizmit. Ai tha: “Iluminizmi është bashkëpunim absolut me të pashmangshmen”. E dua këtë, sepse e përcakton iluminizmin jo thjesht si një realizim, por si një aktivitet. Iluminizmi është kur gjithçka brenda nesh është në bashkëpunim me rrjedhën e vetë jetës, me të pashmangshmen.

Kur nuk jemi aq të konfliktuar dhe të ndarë brenda, ne kemi një ndjenjë për të pashmangshmen – ku po ecën jeta, në cilin drejtim po shkon. Ne nuk pyesim më: “A është kjo mënyra e duhur? Si ta di që është mënyra e duhur apo e gabuar?” Këto lloj pyetjesh në fakt shtrembërojnë perceptimin tonë. Po ndodh diçka shumë më delikate; është vetë rrjedha e jetës.

Ndërsa dorëzojmë vullnetin tonë - ndërsa takojmë frikën në stomak dhe gjejmë gatishmërinë e sinqertë për të thënë po për çdo gjë që kemi frikë - gjithçka për të cilën po flas bëhet e disponueshme për ne. Kur i themi një po të thjeshtë dhe të sinqertë jetës, po vdekjes, po shpërbërjes së vetë egos, nuk kemi pse të luftojmë më. Ajo bëhet një mënyrë e re e lundrimit nëpër jetë. Rrjedha është ajo që na drejton nëpër jetë - jo konceptet, jo idetë, jo çfarë duhet ose nuk duhet të bëjmë, jo çfarë është e drejtë ose e gabuar. Me kalimin e kohës, ajo që ne shohim është se rrjedha është gjithmonë e mahnitshme. Është shprehja e unitetit, e drejton ekzistencën tonë në mënyra që janë shëruese dhe të dashura, dhe i bashkon gjërat në mënyra që nuk mund t'i imagjinonim.

## K A P I T U L L I 1 0

## Përpjekje apo Hir?

Më pyesin shpesh se sa pjesë e procesit të zgjimit është hiri dhe sa prej tij kërkon një zell ose përpjekje të caktuar të vetëdijshme.

Për të qenë i sinqertë, një pyetje e tillë është shumë e vështirë për t'u përgjigjur. Në shkollat radikale të jodualitetit, shumë njerëz do të thoshin se gjithçka është sipas hirit dhe nuk ka vend për përpjekje. Këta njerëz do të thoshin, “Radikalisht, radikalisht lëshohu; lini rrënjësisht gjithçka në dorë të hirit, sepse nuk ka bërës të veçantë; ekziston vetëm vullneti i Zotit, dhe gjithçka është e pandashme nga vullneti i Zotit, kështu që në fund gjithçka është hir.”

Pastaj, sigurisht, ka shkolla dhe qasje të tjera që do të ishin shumë më të përqendruara te përpjekjet. Këto shkolla do të thoshin se ju duhet të përpiqeni të kapërceni iluzionet tuaja; ju duhet të bëni një sasi të madhe përpjekjesh; ju duhet të keni një sasi të madhe disipline shpirtërore; ju duhet të keni gatishmërinë për të parë dhe pyetur vërtet.

Këto dy pikëpamje janë shpesh në mohim të njëra-tjetrës. Lloji i mësimeve që thonë se duhet të bëni shumë përpjekje, shpesh kanë pak vend për spontanitet dhe natyrshmëri. Lloji i mësimeve që thonë se gjithçka është vullneti i Zotit – që nuk ka asnjë rol që ju të luani, kështu që mund të relaksoheni dhe të lini gjithçka të ndodhë – mund të fiksohet në një këndvështrim absolut që shpesh neglizhon një vizion më të madh. Një nga gjërat që kam kuptuar, shumë kohë më parë, është se e vërteta nuk qëndron

kurrë në ndonjë deklaratë të polarizuar apo formulim dualist. Sigurisht që përvoja ime e natyrës përfundimtare të realitetit është diçka që nuk mund të shprehet apo formulohet në një mënyrë dualiste; është përtej të gjitha këndvështrimeve dualiste.

Pra, kur njerëzit më pyesin nëse duhet të bëjnë përpjekje apo jo, nëse kjo është e gjitha hir, apo nëse kërkon vëmendjen e tyre, udhëzuesi më i dobishëm që mund të ofroj është të kërkojnë përgjigjen në brendësi. Nëse jeni vërtet të sinqertë me veten, do ta dini në brendësi nëse është e nevojshme të hetoni një fiksim në mendje, në trup ose në stomak; do ta dini kur të thirreni të disiplinoni veten dhe të shikoni me vëmendje diçka. Dhe nëse duhet të bëni përpjekje për ta parë atë, atëherë kështu le të jetë. Përpiquni ta shikoni, ta vini në dyshim dhe ta zbuloni.

Përsëri, të gjitha fiksimet tona kanë origjinën në nivelin e ideve. Një nga pikat hyrëse është të shikoni se çfarë besoni, çfarë mendimi specifik po ju bën të perceptoni ndarjen ose të shkoni në ndarje emocionale. Kjo është disiplina, pjesa e përpjekjes së procesit të zgjimit: gatishmëria dhe guximi për të pyetur. Ndonjëherë është e nevojshme të kalojmë përtej një lloj përtacie ose dembelizmi të brendshëm dhe të sfidojmë veten për të parë diçka me qartësi.

Unë shpesh u them studentëve të mi se është e nevojshme të kesh guximin të pyesësh. Guximi për të pyetur kërkon energji të vërtetë. Kërkon guxim për të parë diçka vërtet thellë. Kërkon fokus dhe vëmendje për të parë modelet tuaja themelore, strukturat themelore të besimit të një fiksimi mendor, fizik ose emocional. Nëse jemi të sinqertë dhe të ndershëm me veten, ekziston një ndjenjë intuitive e asaj që po shmangim. Nëse mund të gjejmë aftësinë për të qenë të sinqertë, do të fillojmë të ndjejmë në vetvete kur të thirremi për të bërë përpjekje.

Nëse po dëgjojmë thellë, do të ndiejmë gjithashtu kur është koha për të lënë të shkojë, kur është koha për ta lënë hirin të bëjë atë që vetëm hiri mund të bëjë. Ne do ta dimë se kur është koha për të hapur dhe për të hequr dorë nga çdo lloj përpjekjeje ose mundimi, që mund të përfshijë heqjen dorë nga hetimi ose marrja në pyetje. Është një moment për të ditur se kur keni bërë gjithçka që duhet të bëni, kur e keni përmbushur qëllimin tuaj dhe ka ardhur koha të lini të shkojë dhe të lini diçka tjetër përveç ndjenjës suaj iluzore të vetvetes.

Nuk ka asnjë recetë që mund të jap se kur duhet bërë njëra dhe kur të bëhet tjetra - është çështje ndjeshmërie, çështje të jesh i singertë me veten. Ndonjëherë njerëzit më pyesin nëse duhet të meditojnë apo jo. "Disa njerëz thonë se nuk duhet të meditoj, sepse është thjesht më shumë ndjekje-vetjake," thonë ata. "Të tjerët thonë se duhet të meditoj, sepse nëse nuk meditoj, mund të mos zgjohem kurrë. Çfarë mendoni?"

Atyre njerëzve u them: "Epo, më thuaj - a je thirrur të meditosh? Nuk është çështje e duhet apo nuk duhet; nuk është as çështja nëse është mendja apo egoja juaj që ju bën pyetjen. Çfarë ka më thellë se kaq? Çfarë ka nën këtë? Çfarë dini në të vërtetë? Çfarë dini në të vërtetë – nëse doni ta dini apo jo?"

Kjo është pyetja e rëndësishme.

Mendoj se një nga detyrat kryesore të mësuesit është t'i ndihmojë studentët të lidhen me sensin e tyre intuitiv dhe natyror të drejtimit - "mësuesi i brendshëm", siç quhet ndonjëherë. Unë jam i vetëdijshëm se shumë njerëz kanë pak kuptim për mësuesin e brendshëm. Ka njerëz që janë aq të konfliktuar sa është pothuajse e pamundur për ta ta gjejnë atë. Në atë rast, një mësues i jashtëm mund të jetë i nevojshëm për t'i dhënë drejtim, për t'i

ndihmuar ata të shohin se ku duhet të shkojnë dhe çfarë duhet të shikojnë në mënyrë që të gjejnë këtë ndjenjë të brendshme të udhëzimit.

Shumë njerëz heqin dorë nga përgjegjësia për veten e tyre. Shumë njerëz në spiritualitet duan që dikush t'u thotë se çfarë të bëjnë. Ata duan që mësuesi të thotë: “Bëje këtë ose mos e bëj atë. Medito kaq shumë ose medito kaq shumë.” Nëse na kap ky zakon, mund të qëndrojmë në një lloj spiritualiteti foshnjëror. Në një moment të caktuar duhet të rritemi; ne duhet të shikojmë në brendësi të vetes për udhëheqjen tonë të brendshme. Ka gjëra që shumica e qenieve njerëzore i dinë; ata thjesht nuk duan t'i dine ato. Ata e dinë thellë se disa gjëra në jetën e tyre funksionojnë ose nuk funksionojnë, se disa pjesë të jetës së tyre janë funksionale dhe të tjera janë jofunksionale. Por ndonjëherë, si qenie njerëzore, ne nuk duam të dimë se çfarë nuk është e përshtatshme. Kështu që ne bëjmë sikur nuk e dimë.

Ajo që është më e rëndësishme është të dalësh nga shtirja. Ka një kohë dhe një vend për çdo gjë. Ka një kohë për të bërë përpjekje dhe për të qenë i disiplinuar. Ka një kohë për të lënë të shkojë dhe për të kuptuar se nuk mund ta bëni vetëm, se kjo varet nga hiri, se mundimi, sforcimi dhe përpjekja nuk luajnë asnjë rol.

Por kupto një gjë: trajektorja e jetës sonë shpirtërore – pavarësisht se cila është rruga jonë, nëse është një rrugë progresive apo një rrugë e drejtpërdrejtë, nëse është një rrugë devotshmërie apo ndryshe – trajektorja e jetës sonë shpirtërore dhe e gjithë zgjimit shpirtëror është drejt dorëzimit. Në fund të fundit, ky është emri i lojës spirituale. Gjithçka që bëjmë spiritualisht po na çon në një gjendje spontane të dorëzimit - në lëshim. Këtu çon gjithçka, pavarësisht se cila është rruga, pavarësisht nga praktika. Pasi ta dini këtë, vini re se çdo hap gjatë rrugës është mundësia e radhës për t'u dorëzuar.

Mund të duhen përpjekje për të arritur atje; mund të duhen përpjekje për t'ju çuar ju në pikën ku jeni të gatshëm të lini të shkoni në hir, por në fund të fundit i gjithë spiritualiteti zbret në heqjen dorë nga iluzioni i vetes së ndarë, duke hequr dorë nga mënyra se si mendojmë se është bota dhe ashtu siç mendojmë se duhet të jetë.

Ne duhet të kemi gatishmërinë për të humbur botën tonë. Ajo gatishmëri është dorëzimi; ajo gatishmëri është lëshimi. Dhe secili prej nesh duhet të gjejë se çfarë do të thotë për ne ky lëshim, çfarë duhet të heqim dorë nga. Nëse është e lehtë apo e vështirë nuk ka aspak rëndësi. Është lëshimi që në fund të fundit është i rëndësishëm.



## K A P I T U L L I 11

## Gjëndja e Natyrshme

Njerëzit shpesh më pyesin se ku na çon zgjimi. Ku përfundon e gjithë kjo? Kjo pyetje është shumë e vështirë për t'u përgjigjur, sepse çdo gjë që them mund të bëhet një qëllim tjetër në mendje. Qëllimet në mendje janë, sigurisht, pengesa të mëdha për t'u bërë plotësisht i vetëdijshëm dhe plotësisht i zgjuar. Megjithatë ka me të vërtetë një trajektore drejt zgjimit; ka një maturim nga zgjimi në atë që mund të quhet iluminim. Është shumë e vështirë të thuhet se çfarë është iluminizmi. Iluminizmi nuk është vërtet i ndryshëm nga zgjimi, por është ajo në të cilën zgjimi piqet. Është e njëjta mënyrë që ne maturohemi nga një fëmijë në një qenie njerëzore të rritur, në një qenie njerëzore të vjetër dhe kush e di se çfarë përtej kësaj. Përvoja e pjekur dhe shprehja e zgjimit është mjaft e vështirë për t'u shprehur, por në një farë mënyre është e nevojshme që ajo të shprehet. Të paktën si mësues përpiqem ta shpreh; Unë përpiqem të dështoj mirë në shprehjen time ndaj saj.

Sa më thellë të kalojmë në përvojën e drejtpërdrejtë të qenies, të të palindurit, të pavdekshëm, të pakrijuar që jemi, aq më shumë fillojmë të kalojmë në një ndjenjë të vërtetë të jodualitetit. Me jodualitet, nënkuptoj të jetuarit përtej relative dhe absolute. Në një farë kuptimi, përvoja jonë hapet edhe përtej perceptimit të unitetit, madje edhe përtej përvojës së njëshmërisë. Ne e kuptojmë koren e vetvetes, thelbin e vetvetes, të jetë diçka shumë më e ngjashme me potencialin e pastër. Ne e kuptojmë veten se jemi potencial i pastër, përpara se të bëhet diçka – përpara se të bëhet Një, përpara se të bëhet shumë, përpara se të bëhet kjo apo ajo.

Pjekuria e zgjimit është ky kthim i thellë në esencën tonë, tek thjeshtësia e asaj që jemi, e cila është përpara dhe përtej qenies dhe mosqenies. Është para dhe përtej ekzistimit dhe jo ekzistimit. Është aty ku ka një zhdukje, si të thuash, ku mendjet tona nuk po fiksohen më në asnjë nivel të përvojës. Mendja jonë nuk është e fiksuar në ndonjë shprehje të caktuar. Tendenca për tu fiksuar është çliruar.

Kjo gjendje nuk është një gjendje mistike. Nuk është një gjendje pafundësie apo një gjendje speciale. Është një gjendje natyrale dhe lehtësie. Në nivelin njerëzor, ajo përjetohet si lehtësi e thellë dhe natyralitet i thellë dhe thjeshtësi e thellë.

Në një nivel tjetër, është kuptimi i pamohueshëm se sido që të ketë qenë udhëtimi, ka njëfarë ndjesie përfundimtare. Siç tha një mjeshtër i vjetër Zen, është si një punë e bërë mirë. Në fund të ditës, ju thjesht shkoni në shtëpi. Në një moment të caktuar në jetën shpirtërore të dikujt, duket sikur gjithçka është hedhur poshtë në mënyrë spontane. Kjo është e vështirë për t'u kuptuar derisa të fillojë të ndodhë me ju. Vetë spiritualiteti është vënë poshtë. Liria është vënë poshtë. Është e nevojshme që ne të jemi të lirë nga nevoja jonë për liri, të ndriçohemi nga nevoja jonë për ndriçim.

Në një moment të caktuar kjo fillon të ndodhë natyrshëm dhe spontanisht. Madje humbasim atë që unë e quaj botë shpirtërore, sepse e gjithë ideja e spiritualitetit është në vetvete një trillim. Është ndoshta një trillim i domosdoshëm në një moment të caktuar kohor, por megjithatë është një trillim. Në një pikë të caktuar, të gjitha trillimet shpërndahen dhe zhdruken. Kjo nuk do të thotë se ato nuk kanë ndonjë dobi. Thjesht do të thotë që ne shohim se gjithçka është transparente. Ne shohim që, siç tha Buda, gjithçka është kalimtare. Gjithçka është kalimtare; gjithçka është e natyrës së një

ëndrre. Ne arrijmë të kuptojmë se edhe realizimet tona më të mëdha, momentet tona më të mëdha të "aha", janë në të vërtetë ëndrra brenda pafundësisë së të palindurit. Është pothuajse sikur të kuptojmë se edhe zgjimi i madh i dikujt ishte vetëm një ëndërr tjetër që nuk ndodhi kurrë. Dhe edhe kështu, ka një ndjenjë të realitetit të ndritshëm; ka një prani të shndritshme përmes të gjithave.

Tani kjo gjendje thjeshtësie dhe natyraliteti, siç thashë, është e vështirë të përshkruhet. Ka një rrezik në përshkrimin e saj, siç e përmenda, sepse përshkrimi i saj mund të kthehet në një tjetër imazh, një tjetër qëllim. Por herët a vonë, kjo gjendje krejtësisht e natyrshme e qenies do të lindë. Kur ndodh, është sikur dikush "ka shkuar përtej". Është përshkruar në një nga shkrimet e shenjta budiste si "Iku, iku, i shkuar përtej, i zhdukur plotësisht". Zgjimi ynë na çon përtej gjithçkaje. Na çon edhe përtej zgjimit të vetvetes, për të mos përmendur format e ndryshme të spiritualitetit ose fesë ose çfarëdo që mund të ketë qenë ajo që ka ndihmuar në shtyrjen e vetëdijes përtej fiksimit dhe identifikimit të saj me formën.

Mund të supozojmë se kur vetëdija ka shkuar mjaft përtej për të qenë i lirë nga forca gravitacionale e gjendjes së ëndrrës, që një person i tillë mund të mos kthehet më kurrë. Ju pothuajse mund ta imagjinoni atë person duke u zhdukur në një lloj mjegullimi transcendent. Por kjo nuk është ajo se si përfundon. Kur ka një lëshim të plotë, një përkushtim total ndaj së vërtetës dhe vetë së vërtetës për hir të saj, atëherë ne zbulojmë se pikërisht ajo gjë që ne e lëshuam - ëndrra dualiste, njerëzit që mendonim se ishim, jeta që mendonim se ishte në të vërtetë reale- na thërret në një mënyrë të re. Ne e gjejmë veten, në një mënyrë të thjeshtë dhe të zakonshme, menjëherë në jetën tonë. Ne duhet ta lëmë atë që të mund të kthehemi përsëri. Siç tha Jezusi, ne duhet të jemi "në botë, por jo nga bota", që do të thotë të jemi në

botë, por jo të kapur nga bota. Ne jemi të gatshëm të mishërojmë, por është një mishërim i vetëdijshëm dhe është një mishërim i gatshëm.

Pasi të kemi përshkuar këtë territor, që është në të vërtetë përshkimi i një ëndrre, atëherë ne mund të jetojmë formën - formën e trupit tonë, formën e vetë jetës. Vetëdija nuk kthehet në identifikim. Udhëtimi i zgjimit nuk është vetëm udhëtimi i zgjimit, të qenit i lirë nga vetvetja dhe të kuptuarit se jeta siç e dinim ishte një ëndërr. Është gjithashtu një rihyrje, duke u kthyer nga maja e malit, si të thuash. Për sa kohë që qëndrojmë në majën e zgjimit, në vendin transcendent të absolutes, ku jemi përgjithmonë të palindur dhe përgjithmonë të paprekur dhe përgjithmonë të pavdekshëm, ekziston një paplotësi e realizimit tonë.

Krejt çuditërisht, me rihyrjen, jeta bëhet shumë e thjeshtë dhe e zakonshme. Ne nuk ndihemi më të shtyrë për të pasur momente të jashtëzakonshme, për të pasur përvoja transendente. Të ulesh në tavolinë në mëngjes dhe të pish një filxhan çaj është krejtësisht adekuate. Pirja e një filxhani çaji përjetohet si një shprehje e plotë e realitetit përfundimtar. Vetë kupa është një shprehje e plotë e gjithçkaje që kemi realizuar. Duke ecur nëpër korridor, çdo hap është një shprehje e plotë e realizimit më të thellë. Të rrisësh një familje, të merresh me fëmijët, të shkosh në punë, të shkosh me pushime - e gjithë kjo është një shprehje e vërtetë e asaj që nuk mund të shprehet.

Në një farë kuptimi, iluminizmi po vdes në të zakonshmen ose në një zakonshmëri të jashtëzakonshme. Ne fillojmë të kuptojmë se e zakonshmeja është e jashtëzakonshme. Është pothuajse si të kapësh një sekret të fshehur – që gjatë gjithë kohës ishim në tokën e premtuar, gjatë gjithë kohës ishim në mbretërinë e qiejve. Që në fillim, kishte vetëm nirvana, siç do të thoshte Buda. Por ne po i perceptonim gabimisht gjërat. Duke u besuar imazheve në mendje, duke u kontraktuar nga frika, hezitimi dhe dyshimi, ne e perceptuam

gabimisht se ku ishim. Nuk e kuptuam se ishim në parajsë; nuk e kuptuam se ishim në tokën e premtuar. Ne nuk e kuptuam se nirvana është pikërisht këtu, pikërisht tani, pikërisht këtu ku jemi.

Kjo lloj pikëpamjeje, ky perceptim, nuk ka kuptim për mendjen konvencionale. Mendja konvencionale do të thoshte: “Epo kjo tingëllon e mrekullueshme, por ka ende njerëz që vdesin nga uria; fëmijët janë ende të uritur. Ka abuzim, dhunë, urrejtje, injorancë dhe lakmi.” Sigurisht, ekziston përvoja e të gjitha atyre gjërave; që është e pamohueshme. Por në të njëjtën kohë ne shohim se e gjithë kjo ndarje është produkt i mendjeve njerëzore në ëndërr. Kjo nuk do të thotë që ne e hedhim poshtë ose e shmangim atë; krejt e kundërta. Ajo që ne shohim është përsosja themelore e jetës. Është nga ajo bazë e të parit, përjetimit dhe njohjes së përsosmërisë themelore të jetës që ne jemi të lëvizur nga një forcë krejtësisht e ndryshme. Nuk jemi më të shtyrë apo të tërhequr; nuk ndjejmë më se duhet të arrijmë. Nuk ndihemi më sikur kemi nevojë të jemi të spikatur ose të njohur, të konfirmuar ose të dashur ose të urreyer ose të pëlqyer ose të papëlqyer. Këto janë thjesht gjendje të vetëdijes brenda mendjes së ëndërruar. Pasi kemi pajtuar të gjitha ato të kundërta dhe ato janë harmonizuar brenda sistemit tonë, diçka tjetër na lëviz në jetë. Është diçka jashtëzakonisht e thjeshtë. Ajo forcë, ajo energji që na lëviz, është në të njëjtën kohë vetë substanca e qenies sonë, e vetes sonë.

Kjo energji është e pandarë. Është përgjithmonë krejtësisht transcendentë dhe përgjithmonë plotësisht pikërisht këtu, pikërisht tani, ky moment. Asnjëherë nuk ka nevojë për një moment ndryshe, më të mirë. Kur e shohim këtë moment siç është në të vërtetë, shohim diçka të jashtëzakonshme. Nuk e ndjejmë nevojën ta kthejmë këtë moment në asgjë tjetër përveç asaj që është, sepse është i jashtëzakonshëm ashtu siç është. Kur e perceptojmë këtë, ne kemi shëruar ndarjen iluzore brenda vetes sonë dhe kemi filluar të shërojmë ndarjen iluzore brenda vetëdijes më të madhe të njerëzimit.

Kontributi ynë më i madh për njerëzimin është zgjimi ynë. Është për të lënë gjendjen e vetëdijes në të cilën është masa e njerëzimit dhe për të zbuluar të vërtetën e qenies sonë, e cila është e vërteta e të gjitha qenieve. Kur e bëjmë këtë, ne kthehemi si dhuratë, një i porsalindur. Ne jemi, në një farë kuptimi, të rilindur.

Në traditën e krishterë, ekziston historia e shpërftyrimit të Krishtit - një transformim. Nuk ishte vetëm një realizim, por një transformim - një lindje e re, e cila pati ndikim dhe influencë të jashtëzakonshëm. Ndonjëherë, duke u përpjekur të ndihmojmë në nivelin e jashtëm, mund të humbasim se ndihma më e madhe që mund të ofrojmë është zgjimi ynë.

Kjo nuk do të thotë që ne shmangim të bëjmë atë që mundemi në nivelin e jashtëm - të japim ndihmë, të ushqejmë të uriturit, të kujdesemi për të varfërit dhe të sëmurët. Kjo nuk do të thotë që ndonjë prej tyre shmanget ose nuk është e dobishme. Por në fund ajo që kuptojmë është se kontributi ynë më i madh është të shërojmë ndarjet iluzore brenda nesh. Kjo është dhurata e fundit që mund t'i bëjmë njerëzimit; kjo është ajo që do të ndryshojë njerëzimin. Njerëzimi nuk do të ndryshojë sepse ne kuptojmë një sistem tjetër qeverisjeje. Nuk do të ndryshojë për shkak të diçkaje që imponohet nga jashtë, për shkak të ideve fisnike apo sistemeve madhështore. Transformimi i vërtetë vjen gjithmonë nga brenda. Ajo vjen nga zgjimi. Ne arrijmë të kuptojmë se bota e jashtme nuk është gjë tjetër veçse një shprehje e brendshme. Ajo që është e dukshme nuk është gjë tjetër veçse një shprehje e të padukshmes.

Nëse si kulturë, si specie, ne vazhdojmë të banojmë në një gjendje të përcarë ndërgjegjeje, pavarësisht se çfarë ndryshojmë nga jashtë, do të vazhdojmë të manifestojmë ndarje. Por secili prej nesh që vjen në gjendjen e natyrshme, të

thjeshtë, të pandarë, po jep një kontribut për të gjitha qeniet – pa u përpjekur, pa marrë asnjë kredi, madje pa e ditur. Kur bëhesh i pandarë në vetëdijen tënde, bëhesh pjesë e manifestimit të unitetit. Ju e kuptoni se ndriçimi është jashtëzakonisht i mrekullueshëm dhe i thellë, por edhe shumë i thjeshtë.

Përkufizimi i madh i iluminizmit është thjesht gjendja natyrore e qenies. Ne jemi hipnotizuar duke menduar se perceptimi i ndarjes, i frikës dhe i konfliktit është në fakt gjendja natyrore e njerëzimit. Por në një pikë tjetër, kur jemi bërë më të vetëdijshëm, shohim se kjo gjendje përcarjeje nuk është e natyrshme. Siç e kam thënë më parë, duhet një sasi e madhe energjie për të ruajtur iluzionin e ndarjes, sepse nuk është gjendja natyrore. Ky fakt duhet të jetë i qartë, sepse përcarja nuk duket e natyrshme. Mund të ndihet e zakonshme, mund të duket sikur është gjëja e zakonshme, mund ta shihni përreth jush, por kur ndjeni të njëjtin konflikt brenda vetes, kuptoni se nuk ndihet e natyrshme. Ndihet e ndarë; ndjehet e konfliktuar.

Pra, gjendja e vetëdijes në të cilën ndodhet një shumicë e madhe e njerëzimit nuk është e natyrshme. Është shndërruar. Ne nuk kemi nevojë të kërkojmë gjendje të shndërruara të ndërgjegjes; njerëzimi është tashmë në një gjendje të shndërruar të ndërgjegjes. Ajo quhet ndarje. Ndarja është gjendja përfundimtare e shndërruar e ndërgjegjes.

Ndryshe nga një keqkuptim i përhapur, iluminizmi nuk ka të bëjë fare me një gjendje të shndërruar të ndërgjegjes. Iluminizmi është një gjendje e pandryshuar e ndërgjegjes. Është vetëdije e pastër siç është në të vërtetë, përpara se të shndërrohet në diçka, përpara se të ndryshohet në çfarëdo mënyre.

Mbretëria e qiejve është gjendja natyrore e qenies. Nirvana nuk është një qëllim që ne e mbërrijmë; nuk është diçka që ne përpiqemi ta arrijmë ose përpiqemi t'ia imponojmë vetes. Ajo zbulohet vetëm duke realizuar mënyrën krejtësisht të natyrshme dhe spontane të të qenurit. Ajo mund të përjetohet vetëm duke kuptuar se kush jemi dhe çfarë jemi kur thjesht jemi në një mënyrë të vetëdijshme.

Ky është premtimi i zgjimit. Nuk është vetëm një premtim personal për veten, por një premtim për vetëdijen, dhe për këtë arsye për të gjitha qeni et. Është premtimi i mos-ndarjes, i unitetit dhe i botës që mund të lindë prej saj. Askush prej nesh nuk e di llojin e botës që do të lindte nëse i gjithë njerëzimi do të hynte në një gjendje të vetëdijes së pandarë. Mund ta imagjinojmë një botë të tillë, por në të vërtetë të gjithë duhet ta pranojmë se ajo botë është e panjohur. Nuk mund të krijohet asnjë imazh për botën. Ne të gjithë do të zbulojmë se cila mund të jetë ajo botë ndërsa realizohet, sa herë që të realizohet. Por kjo gjendje e thjeshtë dhe e natyrshme e zgjimit, duke i lejuar vetes të zhdukemi në thjeshtësi absolute, nuk shihet si një gjë e madhe. Është thjeshtë e natyrshme. Nuk është më mirë apo më e lartë se çdo gjë apo kushdo. Është thjeshtë gjendja natyrore e qenies. Është tërësisht demokratike. Është trashëgimi e të gjithëve.



## K A P I T U L L I 1 2

## Historia E Dasmës

Dua ta mbyll duke ju treguar një histori. Ka momente të caktuara të jetës që duket se mishërojnë atë që kemi realizuar. Për mua ishte pikërisht një moment i tillë – thuajse i gjithë udhëtimi shpirtëror ishte i përmbledhur për mua në këtë përvojë të veçantë. Ndodhi në një dasmë. Ishte një dasmë mjaft e madhe, e mbajtur në një gjimnaz. Ceremonia tashmë ishte zhvilluar dhe të gjithë ishin ulur. Po hanim të gjithë bashkë, po flisnim dhe po kalonim shumë mirë. Energjia ishte vërtet e mrekullueshme dhe e ngrohtë.

Unë prirem të jem një nga ngrënësit më të shpejtë që njoh, kështu që si zakonisht u ktheva në bufe për të marrë një ndihmë të dytë mjaft shpejt. Ngarkova pjatën time me lloj-lloj gjëra të shijshme, u ktheva dhe pashë gjimnazin plot me njerëz. Gjithmonë kam zbuluar se dasmat janë fotografi të mahnitshme të njerëzimit. Pashë nusen dhe dhëndrin dhe ata po kalonin një kohë të mrekullueshme. Pashë fëmijët e vegjël që vraponin përreth duke luajtur. Pashë prindërit që me ankth po përpiqeshin të kontrollonin fëmijët e tyre. Pashë njerëzit shumë të moshuar. Pashë një përmbledhje të të gjithë gjendjes njerëzore.

Në atë moment, papritur më goditi se unë nuk do ta shihja më jetën siç e shohin shumica e qenieve njerëzore. Në atë moment më dukej sikur diçka brenda meje po largohej plotësisht nga gjendja njerëzore. Shikimi i gjërave nga një perspektivë konvencionale kishte mbaruar për mua; ishte e përfunduar. Kjo njohje u shoqërua me pak nostalgji. Ishte një pjesë e imja që mendonte: “Nuk është e gjitha vuajtje; nuk është e gjitha keq. Ka momente të

mrekullueshme. Këtu jam në këtë dasmë, dhe ka gjithë këta njerëz të mrekullueshëm që kanë ndërveprime të ndryshme.” Por në atë moment pashë se mënyra se si shumica e qenieve njerëzore e shohin botën nuk ishte më ashtu siç e shikoja unë. Dhe e dija që nuk do ta shikoja më në atë mënyrë. Çfarëdo që kishte ndodhur, nuk kishte kthim prapa.

Edhe nëse do të doja të kthehesha dhe t'i shihja gjërat siç i shihja dikur, nuk mund ta bëja. Disi ishte kaluar një urë, dhe duke kaluar urën ajo ishte djegur. Ishte vetëm ai moment hezitimi, ai moment nostalgjie dhe mbylla sytë dhe e lashë veten ta ndjeja. Kur hapa sytë, nostalgjia ishte zhdukur.

Papritur isha aty, duke qëndruar atje, duke mbajtur pjatën time me ushqim në këtë dasmë dhe kuptova se edhe pse nuk i shoh gjërat ashtu siç i shohin shumica e njerëzve përreth meje, kjo është ajo. Kjo është jeta, dhe është absolutisht e mrekullueshme, jashtëzakonisht e bukur. E vetmja gjë që më mbetej të bëja ishte të kthehesha në botë. Kështu, me pjatën time të ushqimit në dorë, u ktheva në pamjen që sapo kisha parë. Dhe bëra atë që po bënin të gjithë të tjerët - fillova të flisja me këtë person, duke folur me atë person. Ishte një moment njohjeje se çfarë do të thotë të largohesh nga gjendja njerëzore, e cila i shikon gjërat nga ndarja, dhe njëkohësisht të rihysh në gjendjen njerëzore, të ecësh menjëherë në përleshje - të shohësh se jeta, ashtu siç është, është absolutisht manifestim i mahnitshëm i realitetit më të thellë.

Që nga ai moment, jeta ashtu siç është, pikërisht ashtu siç është, është dukur gjithmonë paksa magjike, paksa e mahnitshme. Edhe nëse është e çmendur, edhe kur qeniet njerëzore i bëjnë njëri-tjetrit gjëra që janë të çmendura, prapëseprapë ka pasur dhe ekziston gjithmonë kjo ndjenjë se ky është i vetmi vend për të qenë. Kjo është në fakt toka e premtuar, ashtu siç është, vetëm nëse do t'i hapim sytë dhe do ta shohim.

# Adyashanti

## Fundi i Botës Tënde

*Bisedë E Drejtpërdrejtë E Paçensuruar  
Mbi Natyrën E Iluminizmit*

Perktheu **Ledion Azemaj**

