


tia

V.1.0

JIRÍ VACEK 

JNANA GITA

*Rruga drejt Vetë-realizimit, siç mësohet nga
Ramana Maharshi*

JNANA GITA

Jiří Vacek

ionweb.data.blog

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

Përktheu **Ledion Azemaj**

© ing. Jiří Vacek, Praha 2013. Të gjitha të drejtat e rezervuara.

Nuk lejohet kopjimi ose shpërndarja e kësaj vepre pa lejen paraprake të autorit

Shënim

Jnana Gita është një diskurs i ngjeshur mbi Jnana yoga, rruga drejt Vetë-realizimit, siç mësohet nga Ramana Maharshi, një i urtë i Arunaçalës.

Në ato kohë kur për arsyet e njohura nuk këshillohej të nënshkruheshin vepra të tilla me emrin e vërtetë të autorit, Jnana Gita konsiderohej si vepër e vetë Ramana Maharshit. Ky supozim i gabuar u shkaktua pa qëllim nga lexuesit që lidhnin bekimin fillestar me vetë Gitën. Fakti që askush nuk dyshoi për këtë, madje as Jarka Koçi (një nga mjeshtrit e mi shpirtëror), është një shenjë e rëndësishme. Megjithatë, për faktin se UNË JAM është vetëm një, natyra hyjnore e të gjithëve ne, dhe për shkak se Ramana Maharshi e jetoi Atë dhe Jnana Gita ka dalë nga i njëjti realizim, atëherë mund të thuhet se autorësia e Ramana Maharshit është reale.

Një, që ka veshë për të dëgjuar, le të dëgjojë!

Dedikuar mësuesve të mi me dashuri dhe respekt

Bekime

Vetë-realizimi është kulmi më i lartë i lavdisë që një njeri mund të arrijë. Ajo është arritja e Lartësisë përtej së cilës nuk ka asgjë tjetër për t'u arritur. Ajo është realizimi i Unitetit me gjithçka që ekziston, sepse gjithçka është manifestuar, ekziston dhe më pas shpërbëhet përsëri në Brahman, i cili është Një pa një tjetër, i vetmi Realitet.

Të gjitha botët, Perënditë, qëniet dhe gjithçka tjetër janë Vetja e vetme. Brahman është Vetja që banon brënda të gjithëve. Prandaj, ai, që njeh dhe përjeton Brahman ashtu siç Ai është, pasi ka arritur një vetë-kontroll të përsosur, qetësi dhe përthithje në Vetën e tij, sheh në koncentrim të përhershëm Vetveten brënda dhe në të njëjtën kohë poashtu sheh gjithçka si ajo Vete.

Kjo gjëndje e Qënies në identifikimin absolut me çdo gjë që ekziston, Realizimi i kësaj përvoje më delikate, të drejtpërdrejtë të Unitetit dhe Realitetit të vetëm të Vetes ose Brahmanit, është përtej çdo mendimi apo imazhi. E thënë në mënyrë metaforike, hapësira, Përjetësia dhe të gjitha qëniet e gjalla shtrihen në këmbët e një të urti në gjëndjen e një dorëzimi të lumtur. As Perënditë nuk mund të fitojnë mbi të urtin i cili ka realizuar Vetveten sepse ai është bërë Vetja e tyre gjithashtu.

Sri Ramana Maharshi

ÇFARË ËSHTË SHTEGU?

Shtegu shtrihet në kthimin pas nga format e ndryshueshme, në natyrën e tyre të pandryshueshme që është burimi i tyre. Ai shtrihet në tërheqjen e vëmëndjes së vetëdijes nga objektet e observuara dhe kthimin e saj në vetë observuesin ose dëshmuesin, vetë vetëdijen, e cila çon në realizimin e Natyrës sonë të vërtetë, Vetes, si vetëdije e pastër dhe shkatërrim i iluzionit se ne jemi një qenie e kufizuar nga mendja dhe trupi - egoja. Në këtë mënyrë kjo çon në çlirimin nga vuajtjet e kësaj bote dhe nga cikli i rilindjes, jetët dhe vdekjet e panumërta në të, dhe në rivendosjen e lumturisë natyrore dhe origjinale të pakufizuar të qënies së pastër. Kjo largon iluzionin e diversitetit dhe çon në realizimin e Unitetit që është e Vërteta më e lartë, Zoti, jeta e përjetshme dhe lumturia e vërtetë.

PARAKUSHTET E SHTEGUT

Janë tre parakushte pa të cilat sukcesi në shteg është i pamundur:

E para është të kuptuarit se jeta në botë është vetëm një seri ndryshimesh kalimtare të cilat nuk mund të sjellin lumturi të përhershme, dhe prandaj ato të gjitha janë një lloj vuajtjeje.

Parakushti i dytë konsiston në dëshirën për të shpëtuar nga ndryshimet e kësaj bote të përhershme, plot me vështirësi, dhe për t'u bashkuar me bazën e lumtur dhe të pandryshueshme të gjithçkaje - Vetveten - që është Zoti.

Parakushti i tretë i shpëtimit fshihet në kuptimin korrekt të mësimin dhe praktikës së tij, që çon në çlirimin nga bota dhe nga vuajtjet e saj dhe në përthithjen e përhershme në lumturinë e pakufishme, të përjetshme dhe të vetëdijshme.

PËRGATITJA

Një mendje e shurdhër dhe e ndyrë nuk është në gjëndje të kuptojë të Vërtetën që çon në shpëtim. Një mendje e shqetësuar çaktivizon praktikën shpirtërore të përhershme dhe intensive.

Mërzia e mendjes mund të hiqet përmes moderimit në ushqim, pije, gjumë, seks dhe mundimit trupor, dhe përmes shmangies së mishit, ushqimit të pafreskët dhe praktikimit të aktiviteteve dhe asanave adekuate altruiste.

Papastërtitë e mëndjes hiqen përmes kontrollit mbi shqisat të cilat qëndrojnë në njohjen e vlerës së vërtetë të kënaqësisë sensuale, natyrës kalimtare të saj dhe rezultatit të saj - vuajtjes - që çon në tërheqjen nga shqisat dhe shmangien e kënaqësive sensuale, as të menduarit rreth tyre e as duke u ngjitur pas tyre.

Paqja mendore realizohet nga zhvillimi i dashurisë dhe dëshirave të mira për të gjitha qëniet, kontrolli i frymëmarrjes dhe përqëndrimi në Zemrën shpirtërore ose në pikën midis vetullave.

Leximi i shkrimeve të shenjta dhe soditja rreth kuptimit të tyre së bashku me kontaktin me ata të cilët e kanë kuptuar të Vërtetën, ose që janë të paktën praktikues shpirtërorë të përparuar, dhe adhurimi me dashuri i Guru-së, Zotit ose Vetes përfshin të gjitha mjetet e përmëndura më parë.

Kur fiton paqen dhe forcën e nevojshme të mëndjes, një student duhet të ndalojë së humburi kohë dhe të vazhdojë direkt drejt qëllimit, e cila është arritja e Vetë-realizimit.

MËSIMET MBI ILUZIONIN E BOTËS DHE EGOS

Një njeri injorant lëkundet nëpër botën iluzore në kërkim të vullnetit të lumturisë dhe kështu në mënyrë alternative vuan dhe shijon kënaqësinë. Injoranca bazohet në dy shtylla të bindjeve të gabuara:

1. Unë jam identik me trupin dhe mëndjen time
2. Kënaqësia e dëshirave mund të çojë në lumturi të përhershme në botë

Gjithçka në botë është kalimtare dhe në ndryshim. Asgjë e përhershme dhe e pandryshueshme nuk mund të ngrihet nga ajo që është kalimtare. Një vëzhgimi i thjeshtë kundrejt jetës rreth nesh do të na e vërtetojë këtë të vërtetë absolute. Lindja, jeta dhe vdekja janë karakteristika të lindura për të gjitha gjërat dhe njerëzit. Prandaj, është e pamundur të jesh përgjithmonë në gjëndje lumturie në botë.

Edhe sikur një njeri të kishte një fuqi të tillë që çdo dëshirë e tij të plotësohej menjëherë, atëherë vdekja, duke qënë e vetmja gjë e sigurt në jetë, me siguri do t'i japë fund lumturisë së tij.

A fshihet lumturia në posedimin e objekteve? Atëherë vetëm ai, që do të zotëronte të gjithë botën, mund të ishte totalisht në gjëndje të lumtur. Por nëse ai do të kishte më pak, ai do të ishte më pak i lumtur dhe nëse ai nuk do të kishte asgjë, ai do të ishte

totalisht i pakënaqur. Megjithatë, ne e dimë se nuk është kështu mënyra se si kjo është dhe kështu idetë tona për lumturinë janë të gabuara.

Lumturia është një gjëndje paqësore e mendjes sonë – ajo është natyra jonë. Nëse një dëshirë shfaqet, ajo shpërqëndron mendjen tonë, e cila, në vënd që të përpiqet të kthehet në Vete, në gjëndjen tonë origjinale, në mënyrë injorante ajo kërkon për paqen dhe lumturinë e humbur në botë përmes plotësimit të dëshirave. Dhe nëse një dëshirë përmbushet, atëherë mendja jonë qetësohet përkohësisht dhe e përjeton veten në paqe dhe kështu ajo është e lumtur. Megjithatë, në gjëndjen e injorancës mendja jonë e lidh lumturinë e saj me objektin e fituar, dhe kjo është arsyeja pse ajo më pas dëshiron më shumë në mënyrë që të përjetojë lumturinë përsëri.

Në këtë mënyrë, paqja dhe nervozizmi, lumturia dhe vuajtja vazhdojnë të alternohen përgjithmonë për një njeri injorant. Prandaj, një njeri i mënçur, duke qënë i lodhur nga ndryshimet mendore, pyet veten: Kush jam Unë? Prej nga jam unë? Cili është kuptimi i jetës? Çfarë është bota? Kush dëshiron të jetë i lumtur dhe kush është i pakënaqur?

Unë jam ende unë, i njëjti, një dëshmues që obsevoj ndryshimet e trupit, mendjes, ndjenjave, gjëndjes së zgjimit dhe botës së saj, gjëndjes së ëndërrimit dhe botës së saj dhe hiçit në gjumin pa ëndrra. Prandaj, Unë nuk jam as trupi i gjëndjeve të zgjimit, as ëndrrave, as mendja dhe emocionet e saj, por vetëdija e cila lidh të gjitha ato forma dhe gjëndje së bashku si bazën e tyre në dhe nga ku ato ekzistojnë.

Vetëdija për trupin, mendimet dhe emocionet, gjëndjet e ëndërrimit dhe zgjimit, si dhe asgjëja e gjumit pa ëndrra kërkon një element unifikues - aftësinë për të realizuar/për të qënë të vetëdijshëm për të gjitha ato gjëndje. Ky element jemi ne - vetëdija e pastër dhe e paformë. Vetëdija empirike është vetëdija që reflekton botën. Vetëdija e ëndrrave është e njëjta vetëdije, por këtu ajo reflekton botën e ëndrrave.

Edhe njohja e asgjësë kërkon një observues/dëshmues, i cili përsëri është një dhe e njëjta vetëdije. Mendja jonë e vendos gabimisht këtë vetëdije në trup, por e kundërta e kësaj është e vërtetë: trupi ynë dhe bota janë në vetëdije, ato janë përmbajtja e saj dhe jo anasjelltas. Bota në të cilën ne jetojmë është një ide mendore e krijuar nga shqisat dhe mendja jonë. Njerëzit injorantë përpiqen të shpjegojnë shfaqjen e këtij imazhi me realitetin objektiv të botës materiale. Megjithatë, kjo nuk mund të verifikohet sepse askush nuk mund të kalojë limitet e shqisave të tij/saj. Shkaku primar për ekzistencën e botës është vetëdija me aktivitetin e saj imagjinar. Prandaj, atje nuk ka materie, por vetëm vetëdije e paformë, e pandryshueshme dhe konceptet e saj të cilat krijojnë botën tonë.

Për një njeri injorant që e ka identifikuar veten e tij me trupin e tij, bota duket sikur është bota e jashtme. Por një që ka realizur të vërtetën rreth identitetit të tij me vetëdijen e

paformë dhe të pakufizuar, e eksperiencon botën si thjesht një koncept, e cila është vetëm një pjesë e përmbajtjes së vetëdijes së tij. Realiteti objektiv është paformë, vetëdija jo-materiale në të cilën njerëzit injorantë shohin, përmes shqisave të tyre, botën e formave dhe ndryshimeve - por aktualisht ato janë të gjitha veçse moda të ndryshme të vetëdijes, sepse gjithçka e krijuar ose e manifestuar mundet vetëm të ekzistojë në bazën e vetëdijes së pamantuar, të pa krijuar dhe të pandryshueshme.

EPËRSIA E VETËDIJES

Trupi pa vetëdije është thjesht një pjesë e shurdhër e materies i paaftë për të kryer ndonjë aktivitet inteligjent. Vetëm vetëdija i siguron trupit jetë dhe inteligjencë. Syri kur është i hapur nuk sheh asgjë pa vetëdijen.

Gjithashtu ndjesia dhe të gjitha aktivitetet e mendjes (të menduarit dhe imagjinata) janë të pamundura pa vetëdijen. Pra, si mundet dikush të pretendojë se materia është parësore dhe vetëdija dytësore dhe se perceptimi sensual krijon vetëdijen?

Vetëdija është krijuesja e gjithçkaje dhe dhuruesja e jetës dhe inteligjencës. Ajo nuk ka nevojë për asgjë tjetër për shpjegimin e saj. Ajo vetë është dëshmuar e ekzistencës së vet, drita e vetes sepse ajo realizon vetveten. As bota dhe as materia nuk mund të realizojnë vetveten dhe të ekzistojnë nga vetja e tyre. Në të gjitha aktivitetet e tyre ato varen nga vetëdija.

I gjithë konfuzioni rreth realitetit objektiv të botës buron nga identifikimi i rremë i vetëdijes me trupin dhe mendjen që e kufizojnë atë. Egoja joreale (vetëdija e identifikuar me format) sheh botën ireale, krijimin e shqisave të kufizuara të cilat nuk janë instrumente njohëse por një sitë e cila lejon vetëm një fraksion të së vërtetës të kalojë përmes. Shqisat nuk sjellin njohje ose kuptim, por e limitojnë atë.

Në të njëjtën mënyrë që imazhet dhe konceptet shfaqen në vetëdijen individuale të identifikuar me trupin, po kështu dhe në vetëdijen absolute atje është ngritur një ëndërr - një imazh i botës sonë të përditshme. Ashtu si ne identifikohemi me trupin e ëndrrave tona dhe e konsiderojmë atë dhe botën e tij si reale, poashtu edhe vetëdija e individualizuar e konsideron botën e saj të përditshme dhe trupin e saj si real. E jashtëmja dhe e brëndshmja, Vetja dhe jo-Vetja shfaqen kur vetëdija e identifikon veten me një formë.

Nëse e vërteta e vetëdijes së palimituar realizohet, atëherë të gjitha kufizimet zhduken dhe vetëm Uniteti ekziston aty ku nuk është as Vetja e as jo-Vetja, as e jashtëmja e as e brëndshmja, as observuesi e as i observuari.

Nëse nuk ka një ego, vetëdije të kufizuar nga format, atëherë gjithashtu nuk ka botë jashtë saj. Prandaj, argumentet rreth ekzistencës së botës si e pavarur nga vetëdija e egos janë po aq qesharake sa argumentet për ngjyrën e flokëve të djalit të një gruaje sterile.

Çlirimi nuk është arritur përmes eksplorimit të botës dhe egos por përmes realizimit të ekzistencës së tyre iluzore dhe shkatërrimit të besimit në realitetin e tyre.

Besimi (faith) është një rezultat i bindjeve të përsëritura përgjithmonë. Pra, ai mund të ndryshohet nga përsëritja e vazhdueshme mendore e bindjeve të kundërta. Besimi në identitetin tonë me trupin dhe mendjen dhe "pasardhësit" e tij - bindja për realitetin e botës - është rezultat i opinioneve tona të pasakta në lidhje me natyrën tonë të vërtetë.

Nëse ky gabim lidhur me natyrën e botës realizohet dhe kjo e vërtetë theksohet dhe përjetohet vazhdimisht, atëherë zhdukja e egos dhe e botës është rezultati. Ky është çlirim. Shkaku për ekzistencën e botës ku ne mendojmë se ne jetojmë fshihet në ekzistencën e egos, vetëdija individuale, e identifikuar me forma dhe ajo nuk fshihet në asgjë jashtë. Kjo është pse egoja duhet së pari të eliminohet nga realizimi i vetëdijes së pakufishme dhe së paformë si natyra e vërtetë e qënies sonë. Pastaj, bota shihet si përmbajtja e brëndshme e vetëdijes. Bota dhe vetëdija janë një. Vetëdija është burimi i botës, realiteti i saj subjektiv. Bota është vetëdija në lëvizje.

PRAKTIKO

*“Nëse unë jam bërës, Zoti është observues/dëshmues.
Nëse unë bëhem observuesi, atëherë Zoti është Bërësi”.*

Bedřich Hejhal

Faza e parë:

OBSERVIM INDIFERENT I OBJEKTEVE

Esenca dhe baza e të gjitha proceseve është procesi i observimit kur observuesi/dëshmuesi është në dijeni të një objekti të observimit të tij. Kontakti reciprok ndërmjet subjektit (observuesit) dhe një objekti realizohet duke e kthyer vëmëndjen e subjektit te objekti, gjë që rezulton në realizimin dhe njohjen e objektit nga subjekti. Vetëm kur një objekt hyn në vetëdijen e subjektit, reagimet e subjektit ndaj objektit bëhen të mundshme si dhe aktivitetet e përbashkëta, qofshin ato mendore apo fizike.

Në varësi të marrëdhënies që observuesi merr ndaj objektit të observuar, atje janë tre tipe modash të vëmëndjes:

1. Observimi indiferent

Nëse ne observojmë një objekt në shkëputje perfekte prej tij dhe jemi plotësisht të vetëdijshëm se ne jemi të ndryshëm nga objekti dhe të pavarur ndaj tij, gjë që rezulton në indiferencë, d.m.th. duke mos pasur mungesë të dashurisë apo neverisë ndaj tij, atëherë kjo është e ashtuquajtur observim indiferent.

2. Observim me angazhim

Nëse ne observojmë ndonjë objekt me neveri ose dashuri mendore ndërkohë që këto emocione janë të varura në intensitetin e tyre krijojnë lidhje më të forta ose më të dobëta varësie midis observuesit dhe objektit të observuar, ne e quajmë këtë observim me angazhim.

3. Identifikimi me objektin e observuar

Nëse interesi dhe angazhimi i observuesit ndaj një objekti arrin maksimumin e vet, subjekti identifikohet me objektin, observuesi me gjënë e observuar, i vetëdijshmi me të pavetëdijshmen në përputhje me parimin se vetëdija e kontrolluar nga vëmëndja jonë gjallëron objektet në të cilat ajo banon në.

Kur vëmëndja tërhiqet plotësisht nga një objekt, ai objekt pushon së ekzistuari për subjektin si dhe për çdo lloj marrëdhënie ndërmjet tyre.

Për subjektin gjithçka e observueshme është një objekt: e gjithë bota duke përfshirë të gjithë njerëzit dhe trupin e tij, mëndjen e tij, emocionet, arsyen, më thjesht gjithçka që mund të observohet.

Pra, lloji i përzgjedhur i observimit përcakton varësinë e observuesit/dëshmuesit nga objektet e observuara.

Kur observon në mënyrë indiferente, observuesi nuk ndikohet nga objektet e observuara, sepse raporti i tij ndaj atyre objekteve është indiferent dhe nëse ne nuk na intereson për asgjë, ajo nuk na influencon ne aspak. Ekuilibri ynë nuk prishet as nga kënaqësia e as nga vuajtja të cilat janë efektet e marrëdhënieve me objektet dhe për këtë arsye ne nuk jemi as të lumtur e as të pakënaqur kur jemi të lidhur me to ose kur ato zhduken.

Kur observojmë me angazhim/interes ose e lëmë vetëdijen e observuesit të qëndrojmë në objektet e observuara, fuqia aktivizuese e vetëdijes e udhëhequr nga vëmëndja jonë, e cila kontrollohet nga vullneti ynë, derdhet në objektet e observuara dhe i gjallëron ato, pra, duke na bërë ne që të bashkë-përjetojmë ndryshimet e tyre. Në këtë mënyrë observuesi/dëshmuesi ngatërrohet në proceset e botës dhe në vellon e injorancës, gjë që nënkupton bindjen reth varësisë sonë ose identitetit me objektet. Kjo do të thotë se objektet dhe ndryshimet e tyre nuk janë shkaku i lumturisë ose vuajtjes sonë, por këto gjëndje mendore përjetohej për shkak të marrëdhënies që ne kemi kundrejt objekteve. Duke e realizuar këtë të vërtetë, çlirimi nga bota dhe anulimi i varësisë nga objektet e observuara arrihen.

Kjo është e vërteta vetë-ndriçuese dhe e dukshme që Unë, observuesi i vetëdijshëm dhe inteligjent, nuk jam asgjë që mund të observohet. Në fakt, të gjitha gjërat e observuara janë objekte jo inteligjente të ndara nga unë, dëshmuesi i tyre.

Unë nuk jam bota, trupi, mendja, arsyeja, emocionet apo kujtesa sepse observuesi/dëshmuesi nuk mund të jetë i observuari, shikuesi nuk është ajo që shihet, një që ndjen nuk është ajo e cila ndihet, mendimtari nuk është një mendim, një që kujton nuk është ajo e cila kujtohet, gjykuesi nuk është objekti që ai gjykon. Nëse Unë nuk jam bota, trupi, mendja dhe emocionet, atëherë do të ishte injorancë t'i lë ato të më influencojnë mua ose të më tërheqin mua në kënaqësi ose vuajtje të rrjedhës së pafund të jetës së ndryshimeve tranzitore.

Kjo është pse një njeri i mënçur me vetëdije ruan objektet që hyjnë në vetëdijen e tij dhe i shikon ato si jo-Vetja, ndërsa është duke qëndruar pa neveri ose dashuri dhe duke qënë plotësisht i vetëdijshëm për ndarjen dhe pavarësinë e tij prej tyre.

Në paqe perfekte shpirtërore ai observon lëvizjet e trupit të tij dhe e di se trupi është jo-Vetja, sepse ai (trupi) është një objekt i observuar dhe jo observuesi. Në ekuilibër perfekt një njeri i mënçur sheh ndryshimet e mendjes së tij - mendimet, emocionet, imazhet dhe ai gjithashtu dëshmon ngritjen e tyre, ekzistencën dhe zhdukjen e tyre dhe e di se ai, observuesi i ngritjes së tyre, ekzistencës dhe zhdukjes së tyre, nuk është ato, por ato janë veçse jo-Vetja, objekte të observuara dhe kështu ai nuk reagon ndaj tyre as me dashuri dhe as me neveri dhe qëndron mënjanë si një observues/dëshmues i ndarë dhe indiferent.

Kur mëndja për shkak të një zakoni afatgjatë e identifikon përsëri veten me trupin dhe fillon të reagojë, një i urtë vazhdimisht i mposht të gjitha lëvizjet mendore në rritje duke i observuar ato me indiferencë, me bindjen se ato nuk kanë të bëjnë me të, derisa ato zhduken.

Kjo rreze e koncentruar e vetëdijes observuese djeg dhe shkatërron prirjet, dëshirat dhe të metat më të fshehura të karakterit derisa vetëm vetëdija e pastër e observuesit mbetet.

As shtypja dhe as pranimi i lëvizjeve mendore – qofshin këto kënaqësi sensuale, mirësi apo urrejtje apo ndonjë gjë tjetër – nuk çojnë në kontrollin e mëndjes. Vetëm observimi dhe kuptimi indiferent i shkaqeve që çojnë në shfaqjen e lëvizjeve mendore, që është gjithmonë egoja, bindja se unë jam trupi dhe mëndja, çon në zbrazjen dhe qetësimin e mëndjes dhe është vetëm në këtë qetësi shpirtërore, kur Vetja shkëlqen në lumturi.

Një i urtë ka një qasje baraz të ekuilibruar ndaj të dashurve të tij, të afërmve, miqve, si dhe armiqve, të huajve dhe të gjitha objekteve, sepse ai e di se si përzemërsia poashtu edhe neveria janë marrëdhënie të jo-Vetes së tij (trupit, mëndjes) me jo- Vetën e objekteve të tjera dhe kjo është pse ai, ditë e natë, moment pas momenti, me vigjilencë observon objektet, përmbajtjet e vetëdijes së tij, të cilat shfaqen, qëndrojnë për një kohë dhe zhduken, dhe i sheh ato si ndryshime të pabaza kalimtare që ndodhin në vetëdijen e përjetshme, të pandryshueshme të observuesit/dëshmuesit dhe kështu i urti nuk preket as nga neveria dhe as nga dashuria detyruese e mëndjes ndaj të gjitha objekteve të observuara, sepse gjithçka që mund të observohet nuk është ai por jo-Vetja.

Observimi i gjatë, i vetëdijshëm dhe indiferent i trupit, lëvizjeve dhe funksioneve të tij, shqisave, ideve, dëshirave dhe të menduarit çon në ndriçim, përvoja e vetëdijshme e jona e të qenit të ndryshëm nga të gjitha këto objekte të cilat më pas duken për një të urtë të jenë po aq të vëzhgueshme sa rrobat që ne veshim ose automjetet që ne drejtojmë.

Nëpërmjet procesit të observimit, një i urtë sheh dhe përjeton direkt të Vërtetën: “Unë – observuesi/dëshmuesi – nuk jam asgjë e observueshme”. Ky nuk është një opinion apo bindje e mëndjes por realizimi i tij nëpërmjet përvojës direkte të kësaj së Vërtete.

Për ta bërë përparimin më të lehtë, një i urtë së pari vëzhgon trupin e tij derisa ai të përjetojë të kuptuarit e ndritur se trupi nuk është ai, observuesi. Pastaj në mënyrë të ngjashme ai observon shqisat dhe aktivitetet e tyre, dëshirat dhe më pas përmbajtjen e mëndjes derisa përmes observimit të tij të koncentruar direkt, aktivitetet e mëndjes pushojnë, si dhe të gjitha dëshirat, lidhjet dhe problemet të cilat të gjitha treten në dritën e vetëdijes.

Këto janë hapat drejt çlirimit që duhen praktikuar derisa shikimi i observuesit indiferent fillimisht të bëhet një zakon dhe më vonë një gjëndje e natyrshme e pamundimshme, e cila mbetet e njëjtë sado aktivë që ne të jemi.

Me observimin indiferent ne heqim iluzionin, opinionin e gabuar mendor se ne jemi trupi, shqisat dhe mendja dhe i përjetojmë ato të jenë të ndryshme nga observuesi i tyre – ne, Vetja jonë. Në këtë mënyrë qëndrimi ynë dhe përfshirja jonë në botë, trup, mendje dhe emocione anulohet, dhe paqja e vetëdijshme e observuesit të palëkundur arrihet.

Pastaj frika dhe kënaqësia, ankthi dhe shpresa, krijimi dhe shkatërrimi, dashuria dhe neveria, asnjë palë e të kundërtave që krijojnë botën nuk ka fuqi mbi të urtin dhe kështu ai qëndron në paqe dhe qetësi. Në këtë gjëndje ai derdh dashurinë, dhëmbshurinë dhe dëshirat e tij të mira në të gjitha drejtimet dhe për të gjitha qëniet në mënyrë të barabartë, por në të njëjtën kohë ai nuk influencohet nga e gjithë kjo dhe qëndron pa asnjë lidhje dhe dëshirë.

Zoti duke i folur Moisiut:

"Unë jam ajo Unë jam".

"Unë jam është emri Im".

Testamenti i Vjetër

Faza e dytë:

OBSERVIMI I OBSERVUESIT

As i observuari dhe as vetë observimi nuk mund të ndodhin pa observuesin/dëshmuesin si dhe realizimi i objekteve është i pamundur pa aftësinë për t'i realizuar ato. Gjithashtu vetëdija objektive empirike nuk mund të ekzistojë pa vetëdijen e subjektit. Tani, kush është dëshmuesi i pandryshueshëm i objekteve dhe ndryshimeve të tyre? Çfarë është vetëdija që sheh të gjitha objektet?

Pasi ka ndarë përmbajtjet e vetëdijes nga vetë vetëdija, në mëndjen e tij të heshtur dhe të pastër një i urtë është i vetëdijshëm për gjëndjen e pastër, jomateriale, të paformë dhe të vetëdijshme të qënies, dëshmuesin e pandryshueshëm të ndryshimeve, me përkushtim dhe dorëzim të thellë, dhe nuk ka asnjë dyshim se ky është Zoti suprem derisa ai të kuptojë dhe përjetojë veten si ajo vetëdije e pastër e cila është e vetëdijshme për ekzistencën e saj si dhe ekzistencën e objekteve të observuara.

Observuesi/dëshmuesi i lirë më pas tërheq lehtësisht vëmëndjen e tij nga të gjitha objektet e observueshme dhe e kthen atë në vete – te vet observuesi pa të cilin procesi i observimit nuk është i mundur. Më pas, ai qëndron në Vetveten e tij të vërtetë, i zhytur plotësisht në këtë gjëndje të pastër të vetëdijshme së të qënit me vëmëndjen e tij plotësisht të tërhequr nga bota, dhe edhe nëse ai e kthen vëmëndjen e tij të vetëdijshme nga bota, ajo nuk e dobëson dhe as nuk ndërhyr në qëndrimin e tij në Vetën e vërtetë sepse ai e bën këtë pa një kapje.

Të dyja gjëndjet - përthithja në Vete me perceptimin e botës ose pa të janë lloje samadi sepse përvoja e botës nuk është në kundërshtim me përvojën e Vetes.

Ajo që është kontradiktore është përfshirja ose qëndrimi në botë e cila krijon pengesa për realizim. Përveç kësaj, si mundet që një lëvizje e një qepalle të hollë të marrë një vendim rreth përvojës të së Vërtetës apo të na pengojë ne prej saj? Samadi me vetëdije të njëkohshme të botës është një nivel më lartë se një përthithje e vetme në Vetvete, kur bota zhduket, dhe duhet të stërvitet me zell, derisa bota dhe vetëdija të pushojnë së qëni të kundërta reciproke.

Prandaj, një njeri i mënçur praktikon qëndrimin në Vete edhe gjatë aktiviteteve në botë në formën e të qënit një dëshmues i të gjitha aktiviteteve që ndodhin.

Megjithëse për një observues të jashtëm një i urtë duket të jetë aktiv në të njëjtën mënyrë si një njeri i pandriçuar, një i urtë vazhdimisht qëndron vetëm në vet-Veten e tij dhe është një dëshmues i pandikuar i lëvizjeve të trupit dhe mëndjes së tij me bindjen se Zoti i bën të gjitha ato dhe ai, i urti, nuk është bërësi i atyre aktiviteteve dhe as skllavi i tyre siç njerëzit injorantë janë.

Duke variuar se në çfarë mase vëmëndja dhe vetëdija janë tërhequr këtu nga bota, trupi dhe mëndja dhe sa qëndrimi në to është anuluar dhe përfshirja në to zvogëluar, ai nivel i vëmëndjes atëherë mund të kthehet në vetëdijen e observuesit/dëshmuesit dhe arrin përfshirjen dhe më vonë qëndrimin në Të, së bashku me realizimin e gjëndjes së pastër, të vetë-dijshme dhe të lumtur të qënies, e gjitha kjo me një siguri të palëkundur.

Në fillim, ne qëndrojmë në Vete me përpjekje, më vonë për shkak të forcës së zakonit dhe më në fund zhytjes dhe përthithjes në Vetvete bëhet gjëndja jonë e natyrshme, e pamundimshme.

Momentet kur ne jemi të pavëmëndshëm ndaj Vetes sonë alternon me realizimin e Saj, e cila vazhdimisht arrihet duke e rikujtuar atë. Për shkak të përpjekjeve të vazhdueshme, intervalet e harresës janë gjithnjë e më të shkurtra derisa një i urtë të qëndrojë në Vete gjatë gjithë ditës dhe natës. Pastaj, pa marrë parasysh nëse ai është zgjuar, duke ëndërruar apo në gjumë të thellë pa ëndrra, ai i observon të gjitha gjëndjet nga baza e gjëndjes së pastër, së pandryshueshme së qënies në të cilën shfaqen të treja gjëndjet dhe ai kurrë nuk është i ndarë nga kjo bazë.

Ashtu si objektet në vetëdijen tonë ngrihen, ekzistojnë për ca kohë dhe më pas zhduken, po kështu shkon edhe gëzimi dhe lumturia e shkaktuar prej tyre të cilat alternohen me vuajtjen dhe pikëllimin kur ne humbasim objektet e dëshiruara ose lidhemi me ndonjë gjë të padëshirueshme.

Lumturia e Vetes, e cila derdhet dhe shkëlqen pasi ne arrijmë realizimin, është natyra e vërtetë e Vetes ose më saktë, ajo është Vetë Vetja. Prandaj, lumturia e Vetvetes është e pavarur rreth çdo objekti dhe asgjë e jashtme nuk mund të ndërhyjë me të ose ta ndërpresë atë me vuajtje. Ajo mundet vetëm të humbasë kur ne harrojmë për Vetën dhe gjehet përsëri kur ne e rikujtojmë atë. Asgjë tjetër nuk mund ta influencojë atë.

Nuk është në fuqinë e vullnetit tonë të mbajmë objektet e dëshirave tona përgjithmonë dhe në këtë mënyrë të arrijmë lumturinë, por është brenda fuqisë sonë të qëndrojmë përgjithmonë në Vete dhe pa ndërprerje të përjetojmë lumturinë e Saj të përjetshme dhe lidhjen e lumturisë së përhershme e cila është e paprekur nga vuajtja.

Kjo është pse një i urtë i vërtetë asnjëherë nuk e lë Vetën.

“Ashtu si një gur, pemë, barishte, oriz dhe shkarpa të gjitha digjen deri në hi në zjarr, i gjithë universi objektiv, duke përfshirë trupin, organet e tij, pranën, dhe mëndjen gjithashtu digjen në zjarrin e realizimit dhe ndryshojnë në Vetën supreme”

Sri Shankara

Faza e tretë:

UNITETI I OBSERVUESIT DHE I OBSERVUARI

Rruga drejt realizimit përfundimtar të Unitetit, e së Vërtetës përtej së cilës atje nuk ka asgjë më shumë, të shpie përmes besimit në ekzistencën e atij Uniteti dhe nëpërmjet adhurimit të tij, përkushtimit ndaj Tij, lutjeve për realizimin e Tij, dëshirës për t'u shkrirë me Të, përpjekjes për ta kuptuar dhe arritur Atë, përkushtimin dhe dorëzimin në Të.

Qëndrimi i përhershëm në Vete shkatërron të gjitha mbetjet e egos, ndjenjën "Unë jam trupi dhe mendja, unë jam aktiv dhe bota është reale", të cilat janë bindje të gabuara të mendjes duke na penguar ne nga realizimi i Unitetit, derisa ato hiqen plotësisht.

Bota e perceptuar është një imazh mendor dhe kështu ajo është në mendjen tonë. Bota – format e vendosura në hapësirë dhe kohë – janë përmbajtja e vetëdijes sonë sepse mendja është në vetëdije. Nëse trupi është në vetëdije, ai nuk mund të jetë vendbanimi i mendjes dhe vetëdijes. Duke e kuptuar këtë të vërtetë dhe duke përjetuar botën në ne - vetëdija e pastër, iluzioni i lidhjes me trupin largohet dhe realizimi i Unitetit, i vetëdijes gjithëpërfshirëse arrihet. Pas kësaj, gjithçka, zemra jonë dhe universi, përshkohen nga vetëdija, e cila shkëlqen kudo dhe atje nuk ka asgjë jashtë saj.

Madje të gjitha format kuptohen dhe realizohen si ekzistenca e pastër e vetëdijes, sepse nëse ato ekzistojnë, atëherë ekzistenca e pandryshueshme – gjëndja e qënies – duhet të jetë baza e tyre dhe jo vetë format kalimtare, të ndryshueshme, emrat apo karakteristikat e tyre.

Pra, kur ne arrijmë Vetë-realizimin, ne duhet të qëndrojmë në Të me dashuri dhe dorëzim të plotë në vullnetin dhe hirin e Tij me bindjen se Vetja shkëlqen njësoj kudo, jashtë dhe brënda, afër dhe larg, gjithëpërfshirëse dhe e gjithëpranishme dhe ne duhet të jemi të vetëdijshëm se ne jemi një me Të derisa vetëm Ajo mbetet. Vetëm dorëzimi absolut hap derën e hirit të Vetes, e cila, ndërsa na pushton, shkatërron mbetjet e fundit të egos, të cilat duhen hequr, duke hapur kështu derën e çlirimit përfundimtar që nuk mund të arrihet në asnjë mënyrë tjetër.

Edhe kur uniteti ende nuk është realizuar ne duhet të jetojmë vazhdimisht të bindur se gjithçka që ne perceptojmë dhe përjetojmë është vetëm vetëdija rrezatuese, derisa fillimisht kuptimi intuitiv dhe mendor dhe më vonë realizimi i drejtpërdrejtë i kësaj të Vërtete të vijë. Nëse ne nuk e bëjmë këtë, ne thjesht humbim kohën tonë.

Metoda e drejtpërdrejtë e realizimit, arritjes së Unitetit, është obsevimi jopersonal gjatë të cilit observuesi nuk është më i limituar nga forma dhe pozicioni i trupit të tij, por ai/Ajo

përshkon objektet e observuara. Këtu, observimi shpërndahe në mënyrë të barabartë midis observuesit dhe objekteve të observuara, pavarësisht nëse ky i fundit është brënda apo jashtë.

Observuesi, i observuari dhe procesi i observimit janë në vetëdijen e një dhe të vetme të observuesit dhe për rrjedhojë krijojnë Unitetin e padiskriminuar.

Përvoja e këtij Uniteti arrihet si rezultat i anulimit të bindjes se vetëdija e observuesit është e limituar nga trupi dhe mendja. Vetëdija observuese, e vetë-dijshme tejkalon kufizimet e trupit dhe përfaqëson dhe përshkon të gjitha objektet e observuara, duke anuluar kështu iluzionin e observuesit të limituar nga format. Ky iluzion është krijim i një mendjeje të bazuar në bindjen e gabuar për identitetin e Vetes me trupin. Është vetëdija ajo që thotë: "Unë i përkas këtij trupi dhe jam e limituar prej tij", por kjo është të menduarit e mendjes injorante. Kur vetëdija vërshon dhe përshkon gjithçka, brënda një sekonde në kuptojmë dhe përjetojmë Unitetin në gjithçka. Atëherë të gjitha format dhe hapësira janë të mbushura me vetëdije si brënda poashtu edhe jashtë, dhe në atë vetëdije ato lëvizin dhe jetojnë si imazhe të projektuara në ekranin e kinemasë.

Kjo është pse një i urtë qëndron i zhytur në Vete me bindjen se vetëdija e pastër përshkon gjithçka si nga jashtë poashtu edhe nga brënda dhe se Ajo është gjithçka derisa të gjitha dallimet të zhduken dhe Uniteti absolut të arrihet.

Meditimi i vërtetë "Unë jam Brahman" - "Gjithçka është Një" qëndron në kërkimin këmbëngulës me qëllimin për të kuptuar dhe realizuar të gjitha manifestimet në hapësirë dhe kohë si jo-dualitetin, pa formë, të pandryshueshëm por Unitetin e Vetë-dijshëm.

Ky meditim nuk bëhet duke menduar, edhe pse zhvillimi i bindjes së saktë është i rëndësishëm në fillim të rrugës shpirtërore. Ky meditim bëhet me përqendrim paqësor të mendjes së heshtur në dëshirën dhe përpjekjen për të kuptuar dhe përjetuar si botën ashtu edhe veten tonë si vetëdije e pastër, pa formë, me dorëzim të njëkohshëm absolut ndaj vullnetit të Unitetit dhe dashuri të pasionuar ndaj Tij.

Pastaj, kudo që një i urtë shikon, ai sheh Vetën e tij, vetëdijen e pastër, gjithëpërfshirëse, gjithëiluminuese dhe gjallëruese, Lumturia e dashurisë që ai përjeton nuk është dashuri për një objekt sepse ajo do të ishte dualitet, Lumturia e dashurisë që një i urtë përjeton tani është dashuria ndaj Vetes së tij, ndaj Unitetit, dhe ajo rrjedh njëllor në të gjitha drejtimet sepse ai si Vetja është tani kudo, në gjithçka dhe gjithçka është në të. Tani, nuk ka asnjë të mirë apo të keqe por vetëm parimi i përjetshëm i lojës hyjnore të vetëdijes së lumtur e cila njëkohësisht është e vetëdijshme për Vetën si bazë e palëvizshme, e pandryshueshme, e përjetshme, e gjithanshme, pa formë, si dhe lëvizjet e ndryshueshme të formave në hapësirë dhe kohë që ngrihen në vetëdije, ekzistojnë në

Të dhe pastaj zhduken në Të gjithashtu. Ndalesa dhe lëvizja, format dhe e paforma krijojnë një Unitet ku gjithçka është e njëjtë. Larg dhe afër, trupi, bota dhe vetëdija, e gjitha ajo tani përjetohet si një dhe i vetmi Unitet.

Kjo është gjëndja e Qënies më të lartë të vetëdijshme, çlirimi absolut, realizimi dhe lumturia, e cila nuk ndikohet nga as ekzistenca në trup dhe nga katër gjëndjet e tij që janë – zgjimi, ëndërrimi, gjumi i thellë dhe samadi –dhe as nga zhdukja e trupit, sepse të gjitha ato gjëndje dhe kondicionime janë vetëm lëvizje të përkohshme ose gjëndje të së njëjtës bazë - Uniteti i vetëdijes në të cilin i çliruari banon përgjithmonë duke u identifikuar plotësisht me Të.

ADORIMI

Dashuria pa mënçuri është marrëzi dhe mënçuria pa dashuri është boshe dhe e ftohtë. Dashuria është lumturia e vetëdijes. Prandaj, dashuria duhet të jetë e mënçur dhe mënçuria duhet të jetë e dashur. Pastaj ne arrijmë gjëndjen e lumtur, të vetëdijshme të qënies, e cila e sheh gjithçka si Vetën. Kjo është arsyeja që me dashuri dhe përkushtim një i urtë admiron dhe adhuron Zotin – Vetën e lumtur të të gjitha krijesave – vetëdijen gjithëndriçuese, pa menduar se Ajo është ndryshe nga ai dhe Vetja e tij. I vetmi adhurim i vërtetë i Zotit është qëndrimi i vazhdueshëm dhe i vetëdijshëm në vetëdijen e pastër të Vetes sonë të realizuar me dashuri dhe dorëzim absolut ndaj vullnetit dhe fuqisë së Tij/Saj.

GABIMET KRYESORE:

1. Harrimi i Vetes sonë të vërtetë
Korrektësim: Kujtimi i gjëndjes së pastër të vetëdijshme të qënies dhe kthimi i vëmëndjes tek ajo.
2. Dyshime nëse përvoja e Vetes është e vërtetë
Korrektësim: Dyshimet janë në mendjen tënde. Gjej atë një që dyshon dhe të gjitha dyshimet do të zhduken. Siguria arrihet me qetësinë shpirtërore dhe jo duke menduar.
3. Veprimtaritë e bëra me bindje se ne jemi bërësit
Korrektësim: Pikëpamja e observuesit indiferent

4. Besimi në realitetin e botës dhe egos

Korrektësim: Kontemplim rreth evidencave që vërtetojnë jo-realitetin e tyre

5. Identifikimi me trupin dhe mendjen

Korrektësim: Realizimi i Vetes së vërtetë dhe këndvështrimi i observuesit/dëshmuesit indifferent

6. Besimi në diversitet

Korrektësim: Realizimi se ne jemi vetëdija gjithëpërfshirëse, baza e pandryshueshme dhe e pakohë e formave që ndryshojnë në hapësirë dhe kohë.

EPILOG

Hezitimi nuk është i denjë për një dishepull të mirë. E vërteta mund të kuptohet dhe të realizohet pikërisht tani. Ideja se “unë nuk e kam realizuar” është e vetme pengesa më madhështore e realizimit. Pra, përjeto të Vërtetën tani, në momentin që ti e ke dëgjuar atë. Mendimet si "Unë nuk jam i përgatitur për realizimin" ose "suksesi kërkon kohë të gjatë dhe përpjekje madhështore" ose "Unë jam një mëkatar i madh" thjesht vonojnë suksesin. E vetmja gjë e nevojshme është të heqësh qafe besimin në jorealën dhe të fillosh të besosh në Realitet. Me fjalë të tjera: zëvendëso bindjet e gabuara të mendjes me ato korrekte sepse bindjet e gabuara mendore krijojnë diversitet dhe është mendja jonë ajo që duhet t'i heqë qafe ato dhe të çlirohet nga lidhjet që ajo i ka vënë vetes.

Atje nuk ka asnjë rrugë, asnjë kërkim e as qëllim të saj dhe as kërkues. Të gjitha këto janë vetëm iluzione mendore. Hiqe qafe mendjen, qëndro ashtu siç ti je dhe qëllimi është arritur. Mos kërko asgjë, mos prit për asgjë. Kërkimi dhe pritja janë gjëndje shpirtërore që të pengojnë të kuptosh të Vërtetën. Ai që kërkon dhe pret asnjëherë nuk do të gjejë dhe asnjëherë nuk do ta shohë përmes. "Hesht dhe dije se ti je Zoti". Iluminizmi arrihet duke e realizuar atë dhe jo duke kërkuar. Gjithçka që ti kërkon është tashmë këtu, tani, dhe atje nuk ka pasur asnjëherë një moment që kjo të mos jetë e tillë.

Këto të vërteta duhet të përsëriten dhe të theksohen përsëri dhe përsëri derisa ato të bëhen pjesë e qënies sonë dhe e Vërteta përjetohet në mënyrë direkte. Vetëm një bindje e cekët pa praktikë nuk është e mjaftueshme. E Vërteta duhet jetuar në çdo moment të jetës dhe nuk ka asnjë moment kur e Vërteta nuk përjetohet. Ne jemi gjithmonë ajo e

Vërtetë, mungon vetëm realizimi dhe kuptimi i saj. E para mungon për shkak të tërheqjes së vëmëndjes sonë nga Ajo dhe e dyta për shkak të injorancës sonë.

Ti je AJO; ti nuk ke qënë dhe nuk do të jesh kurrë asgjë tjetër. Ti je AJO edhe tani, pikërisht në këtë moment. Realizojë këtë dhe qëllimi arrihet. Ti je gjithmonë vetëdija rrezatuese, e lumtur nga përjetësia në përjetësi.

Ti je e tashmja e përjetshme. Ti je baza e pandryshueshme, dëshmuës i ndryshimeve dhe lëvizjeve dhe në të njëjtën kohë ti vetë je ndryshimet dhe lëvizjet. Atje nuk ka pasur dhe nuk do të ketë kurrë një moment kur ti nuk ekziston.

Ti je ekzistenca e pastër që përhapet në oqeanin e përjetësisë pa kufizime. Atje nuk ekziston asgjë përveç teje. Ti je Zoti më i shenjtë, shenjtor dhe i urtë, i përkushtuari i Vetes tënde.

Pusho në paqen e lumtur të ekzistencës sate të vetë-mjaftueshme, shijo Vetën tënde në Unitetin e vetëdijes së pastër dhe shumëllojshmërisë së botëve dhe qënieve, por kurrë mos harro se Ti je cdo gjë prej tyre, Ti, supremi.

Hiri dhe mëshira e Vetes dhe falja për të gjitha mëkatet e tua, që të gjitha ato tashmë të janë dhënë ty. Mos hezito dhe realizojë tani!

Hidhe larg frikën dhe urrejtjen, si dhe lidhjen tënde të pakuptimtë me trupin dhe mëndjen tënde të parëndësishme dhe egoizmin tënd qesharak. Ndalo së qëni një lypës duke kërkuar copa kënaqësie nga trupi dhe shqisat e tua dhe merr në dorë trashëgiminë tënde - gjithë universin. Ti je gjithçka dhe gjithçka të përket ty. Ti je mbreti pa opozicion. Gjithçka që ti mund të mendosh është tashmë e jotja. Prandaj, ti nuk mund të dëshirosh për asgjë. Dëshirat rrjedhin nga injoranca jote, por jo nga nevojat e tua.

Hidh tutje të gjitha limitimet, format dhe emrat e tu dhe thjesht ji!

Në bashkimin me Unitetin qëndron qëllimi yt i vetëm dhe më i lartë dhe të gjitha detyrat e tua përmbushen kur ti ta arrish atë. Lumturia e Vetes të pret! Mos hezito më dhe eja te AJO!