

www.syri3.com

www.sa-kra.com

SAHAGJA JOGA

Përktheu: Valdet FETAHU

Adresa: valdet.f.fetahu@hotmail.com

Hyrje

Metoda e Sahagja Jogës dallon nga metodat tjera deri tash të njohura sepse fillon nga Vetërealizimi në vend se të njëjtën ta paraqet si ëndërr të porealizueshme apo cak të largët. Këtë e ka bërë të mundur Shri Matagji Nirmala në vitin 1970. pasi që personalisht është vetërealizuar, kështu që tash është në gjendje të tjerëve t'iu ofrojë dhuratën e Njohjes së Hyjnisë. Nëpër të rrjedhë urtësia hyjnore, dashuria dhe fuqia pasi që drejtëpërsëdrejti është e lidhur me burimin e jetës, derisa të tjerët duhet të mbështeten në potencialin e vet krejtësisht joadekuat i cili fshihet në betëritë individuale të tyre.

Realizimi spontan i fshehtësive Hyjnore është njëra prej tri dallimeve fundamentale në mes Sahagja Jogës dhe metodave tjera të Jogës. Vetërealizimi është çelës i cili çel dhe largon të gjitha barrierat e padukëshme të cilat bllokojnë forcën e jetës Kundalini, kështu që teknikat Krija purifikimet dhe asanat e Hatha Jogës krejtësisht janë të panevojshme pasi që një iniciativ e këtillë është realizuar. Kur Mëshira e Zotit shkëlqen në gjurmuesin shpirtëror që nga fillimi, ego, përndryshe frenuesi më i fortë i ngritjes shpirtërore, nuk rritet dhe nuk paraqitet gjatë ngritjes sonë. Në këtë mënyrë largohet çdo ndjenjë e ndarësisë derisa personi i ndritur bashkohet me vetë Detin e Dashurisë.

SAHAGJA JOGA

Prej një fare shumë, shumë të vogël rritet druri i madh. Në pranverë ajo lulëzon, e gjatë verës prej luleve krijohen frutat.

Rritja jonë shpirtërore është proces i njëjtë i thjeshtë dhe i natyrshëm. Të gjithë ne e bartim farën, të njohjes mbi qenien tonë, Uni-in tonë, të quajtur Kundalini.

Kur Dashuria Hyjnore i jep jetë kësaj fare ne rilindim në dimensionin shpirtëror, në këtë mënyrë e zbulojmë Drurin e Jetës që është në neve, si dhe Frymën Hyjnore në fromë të vibrimit gjithëpërfshirës. Sikur lulet, edhe ne posedojmë aromën personale. Ne piqemi sikur frutat, piqemi në tërësinë.

Kemi evoluar nga prejardhja jonë materia premortale deri tek stadiumi në të cilin mund të manipulojmë me teoritë mbi evolucionin dhe ekzistencën. Por a e kuptojmë se ajo që është prapa analizave tona intelektuale është fakti se evolucionin akoma është proces i gjallë, i cili heshtazi dhe në kontinuitet vazhdon deri në realizimin e plotë të qenies sonë? Apo, në arogancën tonë, e përjetojmë veten tonë sikur jemi në stadiumin më të lartë të zhvillimit njerëzor?

Vetë termi “rrugë” supozon arritjen në destinacion të caktuar. Nëse është ashtu, atëherë ku jemi ne sot? A është ky Jerusalemi i Ri? Si mund të ndodhë kjo? Nëse me të vërtetë plani i Zotit është që në Tokë dhe në zemrat tona ta vendosë Mbretërinë Hyjnore, atëherë duket se na ka mbetur edhe shumë deri në arritjen e këtij caku.

Ne jetojmë në botën e dhimbjes dhe konfuzionit, në botën e skllavërisë materiale dhe shfrytëzuese, ku ndjenja për të moralshmen është çrregulluar tërësisht. Me shekuj kemi luftuar që problemet t'i zgjidhim me ndihmën e faktorëve të jashtëm, mjaft gjatë sa për ta kuptuar që përgjigja fshihet brenda vetë neve, në transformimin e individit.

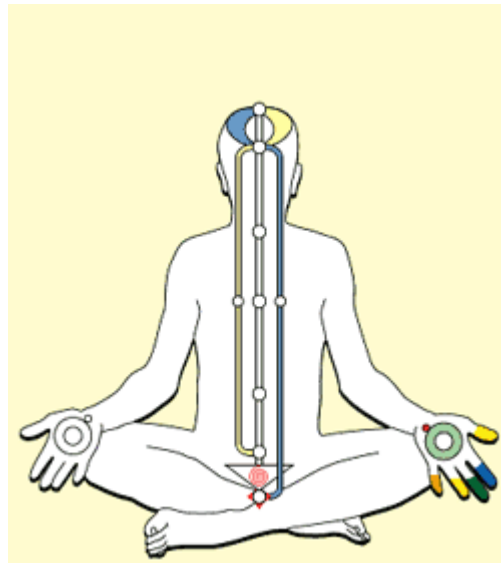
Sot shumica kalojnë përmes këtij transformimi, duke evoluar në vetëdijën e shpirtit, duke zbuluar përbrenda vetvetes atë shkëndinë thelbësore e cila i bashkon me Absolutën, dhe duke i vështruar të gjitha frikat dhe dyshimet e botës relative se si i braktisin, sikur lëvozhga e vjetër që bie kur krijohet flutura e re.

Historia njih shumë burra e gra të mëdhenjë të cilët janë përpjekur ta ngrisin vetëdijën e njeriut në nivelin në të cilin ai kishte mundur ta njoh vetveten, por për fat të keq mësimet e tyre shpesh janë shfrytëzuar për krijimin e ndarësive dhe hipokrizisë edhe më të madhe. Duket se thjeshtësia e rastësishme e notës origjinale ka qenë tepër e thjeshtë për veshët e tyre.

Sot Shri Matagji Nirmala aktivisht e shpërndan porosinë universale të dashurisë hyjnore, duke i integruar notat e muzikës nga e shkuara në harmoninë e re dinamike. Publiku i saj tash e ka dëgjimin më mirë të anuar. Ata marrin pjesë si instrumente në këngën e Saj. Përmes realizimit të cilin ajo e manifeston. Publiku për të parën herë kalon përmes përvojës së njohjes së Vetvetes dhe shikimin e atij Vetësimi në personat tjerë. Shri Matagji Nirmala i ka hapë derë vetëdijes kolektive, këtij hapi të jashtëzakonshëm evolutiv me të cilin njeriu e arrinë përvojën e njohjes së Vetvetes dhe Burimit të tij.

Joga do të thotë “bashkim”, unitet me diçka më supreme se vetja jonë, me diçka hyjnishëm thelbësore. “Sahagja” do të thotë “spontanitet”, por gjithashtu e ka kuptimin edhe “i lindur”. Pra me Sahagja Joga nënkuptohet se mjetet për bashkimit spontan me hyjninë na janë trashëguar. Për ta arritur këtë unitet, krejt çfarë duhet të bëjmë është t’i lutemi Shenjëtrisë së Saj Shri Matagji dhe të lejojmë që kjo të ndodhë. Ne nuk mund ta arrimë me përpjekejt vetjake, sepse ajo është spontane, respektivisht, ajo thjesht ngjanë. Ajo është dhënë si dhuratë, si bekim.

Para realizimit, Kundalini ekziston përbrenda vetë neve, dhe atë në gjendjen e vet të fjetur, e kruspull përbrenda trekëndëshit të eshtrave në vetë mbarimin e boshtit kurrizor. Kur bëhet zgjimi i tij, ai ngritet përmes kanalit subtil në kurrizë duke mbaruar me depërtimin nëpër kockën fontanela (Brahmarandhra) *shih vizatimin*:



Këtu në çakrën më të lartë Sazrari(Sahasrara), çakra me “zambaku me qindra petale”, është pika e Jogës, pika në të cilën vetëdija individuale bashkohet ne forcën gjithpërfshirëse të nënvetëdijës kolektive. Në të njëjtën

kohë Kundalini e bënë zgjimin e Shpirtit që është në zemër dhe atëherë fillon pulsimi. Kur Kundalini kalon përmes qendrës në tru, çdo mendim ndalet. Mendja e cila tash është zgjuar në neve manifestohet si rrjedhë e vibrimeve të freskëta, e cila sikurse puhizë kalon nëpër duart tona mbi fytyrën tonë. Atëherë fillojmë të ndiejmë sensacione të ndryshme në gishtrinjë, pasi që tash Kundalini na sinjalizon gjendjen momentale të shakrave tona. Kjo gjendje quhet vetëdije vibruese dhe kjo është gjendje në të cilën ne me të vërtetë e ndiejmë Uni-in tonë derisa ajo me ndihmën e vibrimeve manifestohet në sistemin tonë nervor qendror. Pasi që tash Uni ynë, e cila sipas natyrës është Shpirt dhe esencë e qenies sonë, bëhet pjesë e përjetimit tonë të vetëdijshëm, kjo gjendje gjithashtu quhet edhe Vetërealizim.

I gjithë ky proces fillon kur Shenjtëria e Saj Shri Matagji e zgjonë Kundalinin. Atëherë Kundalini, i inicuar nga vibrimet që rrezatojnë nga qenia e Nënës së Shenjët, automatikisht ngritet nënë udhëheqjen e Saj profesionale dhe ju plotëson me ndjejnë e qetësisë dhe bekimit. Sikur që e cekë Ajo me humor të vetin karakteristik: “Kundalini është pjesë e punës sime. Nëse unë e di këtë punë, atëherë përse ju duhet të shqetësoheni? Ju dini t’i bëni disa punë tjera, e unë di ta bëj këtë.”

Shri Maragji ligjëron Sahagja Joga dhe përzemërsisht ndanë përvojën e Vetërealizimit nga viti 1970. Është e lindur me 21. Mars 1923. në Çindavar afër qytetit Nagpur në qendër të Indisë. Sot është grua e diplomatit të Kombeve të Bashkuara, me dy vajza dhe katër nipër. Edhe pse është e lindur në familjen krishtere, Ajo e ka përqafuar të vërtetën e të gjitha religjioneve dhe këtë e ka dëshuar në mësimin e vet universal.

Përpos forcës së saj të padiskutueshme dhe thellësisë së vërtetë të dijenisë shpirtërore, Shri Matagji ka mbetur grua e përkuljes së jashtëzakonshme, fontanë urtësie dhe mençurie, si dhe burim konstat i qeshjes dhe lumturisë. Personalitet me aq anë të mrekullueshme sa ka edhe diamanti brilant, por prapë, Ajo në qendër të qenies së saj, është unike me shpirtin e mësimin të saj, dritë e pastër e dashurisë që shëndritë nga zemra e këtij kristali.

Me 5 maj të vitit 1970. ajo ka dëshuar për çeljen e çakrës Virata. Virata është Qenie Universale, aspekt i manifestuar i Zotit, në shëmbëlltyrën e të cilit gjithçka është krijuar. Çdo çakër e hapur në instrumentin e Tij shpirtëror paralajmëron nivel të ri në evolucionin tonë pasi që krijon potencial identik në instrumentin subtil të secilit prej nesh. Çakra e fundit që është hapur, para se të hapet kjo, ka qenë Agnja. Ajo është hapur gjatë Krishtlindjeve. Shenjtëria e Saj Shri Matagji e ka ditur se për hapjen e

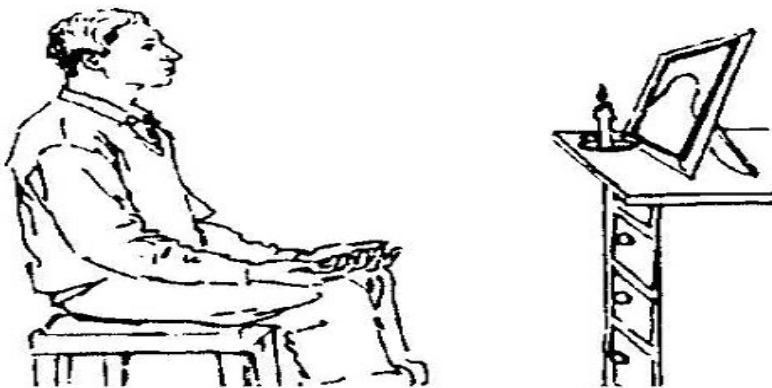
Sahasrarës ka ardhur koha që njeriu të ngritet tek caku i tij i parapërcaktuar, deri tek Mbretëria Hyjnore.

PËRVOJA E SAHAGJA JOGËS

Gjëja e parë të cilën duhet ta kuptoni është se në Sahagja Joga “diçka” me të vërtetë ngjanë. Përvoja e Vetësimit-Unit me të vërtetë është reale, jo e pjesërishme apo e papërcaktuar, por konsistente dhe e argumentuar.

Ndritja në formë të vetëdijës pa mendime(*nirvichar samadhi*) shfaqet kur Kundalini depërton deri tek Sahasrara. Kur të njëjtën e shpon, vibrimet e freskëta fillojnë të rrjedhin. Ajo që e befason shumicën është se vibrimet nga fotografia e Shenjtërisë së Saj Shri Matagji e zgjojnë Kundalinin në mënyrë të njëjtë sikur në kontakt të drejtëpërdrejtë me të. Kështu që edhe ju duke e ndjekur procedurën e mendjes së hapur do të mund ta shijoni Vetërealizimin, duke u relaksuar plotësisht dhe duke u ngritur në nivelin e vetëdijës kolektive. Përsëri po e përsërisim se kjo gjendje është reale. Kjo nuk është pjellë e imagjinatës personale e as projeksion i ndonjë forceje të jashtme, por është realizimi i juaj personal i cili ngjanë brenda vetë juve.

Për t’u përgatitur, nevoitet të relaksoheni dhe të ndiheni komod. Vendosne fotografinë e Shenjtërisë së Saj Shri Matagji në atë pozitë që para saj të rrini komod. Preferohet të uleni në dysheme për të pasur kontakt më të mirë me Nënë Tokë, por nëse kjo nuk ju përshtatet atëherë mund të uleni në karrige. Provoni të uleni në atë pozitë që kurrizi t’ju qëndroj drejtë dhe mendja e qetësuar. Kundalini e ka dinjitetin e vet personal të cilin duhet respektuar, siç duhet të respektohet protokoli i Zotit.



Me shikim të fokusuar në fotografi, mbani duart nga ajo në atë mënyrë që shuplakat të janë të kthyera përpjetë. Duart mund t'i mbështetni në prehër. Mbyllni sytë dhe lejoni mendjes suaj të qetësohet. Po qe se rastësisht vjen deri tek përpëlitja e çfarëdoshme, apo nëse filloni të shihni çfarëdo drite, ngjyre apo keni vizione, kjo do të thotë se ekziston problemi në çakrën Agnja(çakra Agnja gjendet ndërmjet vetulave – apo siç quhet ndryshe syri i tretë), dhe se duhet t'i hapni sytë dhe ta mbani shikimin në fotografinë e Shri Matagjit.



Koncentrimi duhet të jetë i zbutur në atë mënyrë që mos të jetë i fokusuar në ndonjë pikë të caktuar. Po qe se edhe më tutje ju shfaqen mendimet, përpëquni të largoheni prej tyre në atë mënyrë duke i vështruar se si treten. Faljani çdokujtë që ju ka lënduar ndonjëherë po ju ka shkaktuar vuajtje. Pyetne vetën: “Çfarë po mendon?”

Po qe se deri më tash keni çuar jetë normale, nuk do të ndjeni kurrfarë senzacioni fizik por vetëm relaksim gradual të qenies suaj të brendshme. mund ta ndieni se si Kundalini ju ngritet nga fundi i kurrizit deri tek maja e kokës. Kur vjen tek çakra Agnja në qendrën trunore, mendimet spontanisht dhe pa rezistencë do të zhduken. Gjendja e vetëdijes pa mendime s’do të

thotë se ju nuk jeni në gjendje të mendoni, por ta shihni veten jasht rrjeshës së mendimeve, në gjendjen e vetëdijës së pastër.

Thjesht përpiquni të bëheni dëshmitar i gjithë asaj që ngjanë, duke e vështruar këtë pa menduar. Nuk ka kurrfarë rreziku, asgjë nga e cila duhet të frikësohemi, sepse natyra e Kundalinit është mbrojtëse dhe amnore. Sikur nëna e juaj, ajo bënë më të mirën për ju, fëmijën e saj.

Kur Kundalini depërton tek chakra Sahasrara dhe kalon nëpër fontanelë duke u bashkuar me vetëdijen kozmike, në pëllëmbët e juaja do të filloni të ndjeni vibrime të freskëta sikurse fuhizë. Kjo është fryma Hyjnore e cila përmendet në shumë libra të shenjta – si fryma e Shpirtit të Shenjët në Bibël, si “**ruach**” tek Izraelitët, si “**chaitanya lahri**” të cilën e ka përskruar Adi Shankaracharya. Kjo gjithashtu përmendet edhe në literaturën angleze, si për shembull, në vargjet e Vordswordit:

*“Puhiza e lehtë krijuese,
Puhiza e jetës e cila butësisht ka vazhduar rrugëtimin e saj
Mbi gjërat të cilat vet i ka krijuar.”*

Apo në vargjet e Viliam Blejikut:

*“Dhe prapë fryma e Zotit lëvizë
E ajo frymë është dashuria.”*

Po qe se puhiza e cekur kalon e balansuar nëpër te dyja duart, mud të jeni të sigurtë se instrumenti juaj është në gjendje të mirë dhe se Kundalini do të ngritet deri në maje. Tash nevojitet vetëm të relaksoheni dhe të kënaqeni në realizimin e juaj në meditim, “se ju nuk mund të meditonit, por mund të jeni vetëm në gjendjen e meditimit, duke përjetuar”.

Edhe pse kjo tingëllon si proces i gjatë, atyre të cilëve me besnikëri e kanë kushtuar jetën e vet në ndjekjen e rrugës së drejtë, realizimi do t’iu ndodh për qindën e sekondës. Por prapë, disave prej nesh do t’i nevojitet më tepër kohë.

Nganjëherë mund ta ndjeni vibrimin e freskët vetëm në një dorë. Nëse bëhet fjalë për dorën e djathtë, vëreni në zemër(në anën e majtë)derisa dorën e majtë shtrine nga fotografia. Me këtë veprim i jepni përkrahje anës së dobët, anës së majtë. Gjithashtu, dorën e majtë mund ta vëni në Tokë, duke simuluar kanalën nga i cili problemet e sistemit tuaj mund të dalin jasht.

Po qe se puhizën e lehtë e ndjeni vetëm në dorën e majtë, atëherë dorën mund ta vendosni mbi mëlqi, e dorën e djathtë nga fotografia. Dorën e majtë gjithashtu mund ta mbani të kthyer nga ana juaj e gishtrinjtë nga qielli. Vazhdoni derisa të dy anët nuk balansohen dhe derisa nuk barazohet në të dy duart.

Mund ta ndjeni edhe nxehtësinë, gilicimin, lodhjen apo mpirjen në të dy duart, e gjithashtu mund të mos ndjeni asgjë. Por nëse shprehet cilado nga

senzacionet e cekura, kjo do të thotë se ekziston pengesa në instrumentin tuaj subtil. Ne këto pengesa i quajmë gëlqerizim apo “**badhe**”. Kur Kundalini kalon përmes çakrës së gëlqerosur, vjen deri tek fërkimi i cili gjeneron nxehtësi të cilin ju e ndjeni. Për t’i larguar këto pengesa mund të shërbeheni me katër elemente, për t’u shfrytëzuar elementi zjarr (**Tej Mahabhuta**), nevojitet të ndezet qiru para fotografisë.



Mandej tretne pak krip në ujë të nxehtë në legen dhe uluni para fotografisë me këmbë në legen(kjo teknikë njihet si teknika e “pravullimit të këmbëve”). Gëlqerëzimi do të digjet në flakë dhe do të absorbohet në krip (element i tokës). Pas pesëmbëdhjet apo njëzet minutash fshini këmbët, derdhne ujin, lani duart, dhe mandej përsëri kontrolloni vibrimet.

Ka shumë teknika tjera të pastrimit, jo vetëm kjo e pravullimit të këmbëve, të cilat përmbajnë mantrat të ndryshme. Teknika e Muhamed Sahibit përbëhet nga përdorimi i limonit dhe gishtrinjëve, madje edhe me këpucët e juaja. Krejt kjo njouri pranohet pas realizimit dhe duhet të zbatohet në praktikë nëse dëshirojmë që efekti i vetërealizimit të jetë i qëndrueshëm. Sepe Kundalini njëherë kur të ngritet, ai në rastet e vështira

shumë shpejt lëshohet në ato çakra ku kanë nevojë për të, kujdesi i Tij. Ndërsa realizimi nuk kërkon kurrfarë përpjekeje, por vetëm shkallën e caktuar të vetë-pastrimit dhe vetë-kuptueshmërisë. Me një kuptueshmëri të këtillë ne e mbajmë vetveten, për të qenë në gjendje t'i shprehim forcat e mendjes sonë, duke ia treguar Sahagja Jogës bukurinë personale dhe mënyrat e kënaqësisë në atë bukuri si në ato personale edhe në të tjerët.

Shri Matagji zakonisht thotë: “Sa meditoni, aq dashuroni”. Për këtë arsye përpuni të meditoni për çdo ditë, heret në mëngjes dhe në mbrëmje pasi t'i mbaroni punët. Së pari pastrohuni duke e përdorë metodën e përshtatshme, e mandej thjesht përpuni të qëndroni në gjendjen e vetëdijës pa mendime- apo më sakt, të jeni të vetëdijshëm mungesës së mendimeve, dhe aty të filloni me meditimin e vërtetë. Saktësia është më e rëndësishme sesa kohëzgjatja e meditimit. Në fillim efekti do të jetë komulativ. Me rëndësi është që meditimi juaj kurrë të mos bëhet formalitet i rëndomët apo rit, por gjithmonë të burojë nga zemra.

Meditimi më i fuqishëm përjetohet në meditimin grupor me shpirtat e tjerë të realizuar. Me njerëz të tillë dinamik përplotë me dashuri vibrimet janë proporcionalisht më të fuqishme, e kualitetet e njëjta zhvillohen edhe brenda jush. Takimi me të tjerë Sahagja jogistat gjithashtu ju ofron rast të punoni me të tjerët, që është metoda më e shpejtë të punojnë në ngritjen personale. Duke i pastruar të tjerët, e pastroni edhe veten. Shenjtëria e Saj Shri Matagji shpesh thotë: “Sahagja Joga nuk është sajuar për një grupë të caktuar individësh. Tërësia duhet të zgjohet.”

INSTRUMENTI

Instrumenti i ndritjes sonë është i ndërtuar nga struktura prej tre kanalesh kryesor apo **nadija** (të shënuara në figurë me numëra romak). Këto kanale subtile gjenden përbrenda unazave kurrizore dhe shprehen përmes sistemit autonom nervor i cili përbëhet prej sistemit të majtë dhe të djathtë nervor simpatik, dhe sistemit nervor parasimpatik qendror.

Sistemi nervor qendror paraqet vetëdijën të cilën e kemi arritë gjatë evolucionit tonë deri tek vetëdija njerëzore. Sahagja Joga tash e ndritë sistemin nervor qendror përmes vetëdijës së mendjes sonë. Për këtë arsye ne përmes këtij sistemi mund ta ndiejmë se si manifestohet Shpirti ynë përmes këtyre vibrimeve.

Tre kanalet e cekura subtile(apo **Nadija**) quhen: Ida (I), Pingala (II) dhe Shushumna(III). Ato janë të radhitura në atë mënyrë që krijojnë qendra energjetike të quajtura çakra (1-7). Çakrat zotërojnë me të gjitha aspektet e

qenies sonë dhe na furnizojnë me energji për të gjitha nevojat dhe funksionet tona. Çdo çakër e ka hyjninë e vetë mbizotëruese, respektivisht, një aspekt të veçantë të Zotit Suprem, aspekti i cili zotëron me atë qendër, është i vendosur në instrumentin e zanafillës Virata dhe reflektohet në instrumentin tonë. Ne me të vërtetë jami të krijuar, siç thotë edhe Bibla, në shëmbëlltyrën e Zotit.

Kjo është arsya, për shembull, përse Zotin Krishna e gjejmë në çakrën Vishudi (5a) e Zotin Buda në ego qendrën (E). Ne këto hyjni mund të zgjojmë në neve përmes Sahagja Jogës e cila na mëson se si ta vëm kontaktin me to dhe cilat mantra t'i përdorim. Kur këto mantra përdoren nga shpirtat e realizuar, ato paraqesin mënyrën e komunikimit të ndritur. Në këtë mënyrë të gjitha fetë dhe të gjitha të vërtetat janë të integruara nën patronazhin e Sahagja Jogës moderne, dhe "Maha Jogës".

Kundalini është i vendosur në themelet e instrumentit tonë, i mbështjellur në 3,5 mbështjellje ("kundala" do të thotë mbështjellje) në çakrën Muladara, respektivisht, mbrenda kockës trekëndëshe në rrënjën e kurrizit. Kur bëhet zgjimi i Kundalinit, ai fillon të pulsojë mbrenda kësaj kocke(ndryshe quhet edhe "sacrum"), dhe vazhdon të pulësojë derisa ngjitet nëpër stubin kurrizor.

Kjo energji hyjnore është forcë shtytëse e ndritjes sonë, duke e bartur pas vetes vëmendjen tonë deri tek niveli më i lartë i realizimit. Mandej si një arkivë personale e vendosur brenda neve, Kundalini inqizon dhe ruan çdo detaj të ekzistimit tonë të më hershëm. Kundalini e posedon inteligjencën e vet supreme dhe punon për ne në mënyrën më të mirë të mundshme, me dashuri dhe kujdes të theksuar.

Zakonisht për zgjimin e Kundalinit thuhet se është punë e rrezikshme, e përcjellur me dhimbje dhe temperaturë të madhe. Një përjetim të këtitllë e fitojnë ata të cilët eksperimentojnë në mënyrë naëve të pavëzhguar dhe të ndaluar, e në veçanti nëse tentohet të lidhet zgjimi i Tij me seksin. Në raste të tilla, hyjnia e cila e mbronë virgjërinë dhe pastërtinë e Kundalinit, Shri Ganesha, e shpreh zemërimin e vet me valët e nxehtësisë. Fillestari i habitur gjithashtu mund të përjetojë perioda në të ciat e humbë kontrollën mbi trupin dhe mendjen e tij. Mund të fillojë të ulurojë dhe të kërcejë pa ndonjë arsye të qartë. Gjithashtu mund të përjetojë halucinime. Ne majën e mosdijes së vet, personai i njëjtë mund t'i interpretojë sinjalet e lartëpërmendura paralajmërues si zgjim të vetë Kundalinit dhe të fitojë bindje se ka kaluar përmes përvojës së vërtetë të ndritjes!

Në fytyrën e personit të tillë mund të shihet mundimi nëpër të cilin kalon. Pas Vetërealizimit të vërtetë, fytyra thjesht rrezaton. Ju duken shumë më të ri, trupi iu bëhet aktiv dhe proporcional. I gjithë personaliteti juaj

bëhet magnetik dhe joshës. Pasi që prioritetet i ndryshoni, ju merrni qëndrim kreativ dhe të dinjitetshëm ndaj jetës.

Kundalini është absolutisht i pastër. Ai na njeh edhe mbrenda edhe jashtë dhe do të zgjohet vetëm tek ai i cili iu është fiksuar dëshira për t'u larë në atë dliresi. Është e vërtetë si zgjimi i parë i Tij mund të jetë shumë dramatik; disa persona kanë pasur ndjenjën sikur iu shkrihet maja e kokës, dhe se vibrimet e freskëta sikur valë pas vale janë vërsulur mbi qenien e tyre derisa zemrat iu janë vërshuar nga gëzimi. Edhe pse, tek ata instrumenti është i të cilëve është i pastër sikur i fëmijëve, në të vërtetë shumë pak diçka mund të ndihet. Ata thjesht bëhen të lumtur dhe të bekuar. Atje ku ka gëlqerëzim, Kundalini dëhet shërues. Mund të ndjeni pak nxehtësi dhe mpirje të lehtë, por mjaftueshëm sa për t'ju paraljamëruar për problemin. Siç thotë Shri Matagji: “Kundalini është prind i dashur, e ju jeni fëmija i Tij. Ado t'ju lëndojë apo t'ju djegë ndonjëherë Ai? Ai vetëm ju jep indikacione.”

Kundalini gjithashtu është forcë shëruese. Si nus-prodhim i realizimit tonë, ne e fitojmë edhe mirëqenien (**kshema**)e organizmit tonë, dhe jemi në gjendje që, përmes ndihmës së Tij, ta vëjmë të njëjtën edhe tek të tjerët. Shumica e sëmundjeve janë rezultat i dëmtimit të çakrës. Kundalini i shëron përmes metodës më natyrale – përmbrenda. Edhe pse për këtë arsye prodhimet e industrisë së Tij janë mjaft të çuditshme, Sahagja Joga nuk i paraqet si shëruese çudibërëse. Edhe pse për shumicën është e pajohur. Kundalini është forcë natyrore, dhe në natyrën e tij është të rregullojë atë që është e thyer, kështu që e njëjta përsëri të bashkohet me tërësinë.

Deri tek sëmundja arrihet kur kualiteti subtil i çakrës mohohet apo anashkalohet. Me atë rast, çakra për të cilën bëhet fjalë punon me defekt dhe në të pakësohet energjia Hyjnore. Çakrat gjithashtu mund të jenë të lodhura gjatë ndonjë rasti urgjent në njërën prej çakrave, apo gjatë gjendjes së shokut kur sistemi nervor simpatik kërkon shumë nga çakrat. Atëherë një aktivitet i tillë i tepëruar plotësisht e molisë një çakër, hyjnia që udhëheqë me atë qendër më nuk është aktive, kështu që ajo pjesë e trupit shuhet në veprimtarinë e vet dhe më nuk është e lidhur me linjën qendrore e cila kujdeset për tërësinë. Çelizat në atë zonë punojnë sipas vullnetit të tyre. Në mungesë të mbikëqyrjes supreme qelizat bëhen maligne dhe shumohen pakontrollë, pa propcion me tërësinë. Tash mund ta kuptojmë se si kanceri me të vërtetë krijohet dhe përse mund të shërohet vetëm me metodën siç është Sahagja Joga. Vetëm zgjimi i hyjnis udhëheqëse të çakrës së dëmtuar dhe përmes fuqisë shëruese të Kundalinit mund të vijë deri tek shërimi i çakrës dhe t'i fusë nën kontrollë qelizat e rebeluara.

Në rastet e tilla, e para çfarë duhet bërë është që përmes vetëdijës vibruese konstatojmë se cila çakrë është e dëmtuar – të gjitha çakrat mund t'i

ndiejmë në gishtrinjet tanë. Mandej i marrim veprimet e domosdoshme, duke e dërguar Kundalinin në qendrat relevante, duke i zgjuar hyjnitë në ato qendra dhe duke i vibruar ato dhe ngjajshëm. Me ndihmën e Kundalinit, përmes zgjimit, orientimit dhe balansimit të energjisë, shumica e sëmundjeve mund të shërohen, njëherë e përgjithmonë.

Kundalini është forcë i cili ju furnizon me këto bekime, dhe forca e Tij mbrenda jush është në proporcion të drejtë me dëshirën e sinqertë tuajën për Të. Shenjtëria e Saj Shri Matagji thotë: “Kundalini është dëshira e Zotit. Kjo nuk është lakmi për ta njohur Zotin, por kjo është Dëshirë e vetë Zotit brenda jush. Për këtë arsye kjo mund të zgjohet vetëm përmes kësaj dëshire. Kjo është dëshirë e Zotit që është e rrënjosur thellë në juve, e kjo dëshirë e Zotit është **Shakti**. Dhe dëshirë e Zotit është që ai t’ju do. Për këtë arsye mos gjykoni dhe mos shkatërroni as veten as të tjerët. Përmbahuni gjithmonë në qendrën tuaj (dëhuni të matur) dhe respektoni qëndrimin tuaj (**dharm**a). Dëshira e Zotit është t’ju fus në Mbretërinë Hyjnore. Atij i duhet ta bëj atë pjesë të punës nëse dëshironi që kreacionit të Tij t’i jep kuptim. E vetmja që juve ju mbetet ta bëni është që mos ta shkatërroni qenien e juaj me sjellje ekstreme.”

Pjesa përfundimtare e Sahasrari

Në Sahasrari vjen deri tek integrimi i gjithë instrumentit. Çdo çakër e ka vendin e vet këtu, sikur që gjendet selia e të gjitha hyjnive në Virata.

Tek tash ne me të vërtetë e tejkalojmë botën relative, dhe e arrijmë realizimin e hyjnisë në tokë. Kjo është ajo tokë e cila i tejkalonë fantazitë më të çmendura tona, ajo e cila me fjalë nuk mund të shprehet, destinacioni ynë i fundit i cili shtrihet në amshim. Kur Kundalini e arrinë Sahasrarin, petalet e zambakut-(lotusit) hapen dhe mbërrihet në ndritje (**samadhi**). Atëherë mund ta ndjeni pulsimin e fortë në maje të kokës, e përcjellur me sensacionin e shkrirjes dhe rrjedhën e vibrimeve të freskëta nga fontenela. Ky është kryqëzim me të cilin jeni të sigurtë se përsëri keni lindur.

Tash fillon vetëdija vibruese. Pasi që Kundalini e unifikon vetëdijen tonë me atë universale, **Atma** me **Paramatma**, ne përnjëherë jemi të harmonizuar me gjatësinë valore universale të vibrimit. Këto vibrimi depërtojnë në kozmos, por para realizimit ne nuk i njohim se pse akoma jemi në “vezë”. Kur Kundalini e shpon cipën e asaj veze, ne paraqitemi në Mbretërinë e Hyjnisë, në nënvetëdijen kolektive, dhe i këndojmë këngë Mbretërisë derisa vibrimet bëjnë muzikë përmes instrumentit që jemi bërë.

Pasi që vetëdija njerëzore është unifikuar me atë hyjnore, arrihet niveli më subtil i komunikimit, e kjo është vetëdija kolektive. Në

ekzistencën tonë bartës të asaj force hyjnore, ne bëhem një me të gjithë bartësit e tjerë. Atëherë me të vërtetë mësohemi ta vlerësojmë thellësinë e vërtetë dhe bukurinë e personit tjetër në vibrim. Më nuk gjykojmë me procesin e mendimit, por sipas vibrimeve – vetëm parashtrojmë pyetje dhe përgjigjja pozitive do të na vije në formë të vibrimeve të freskëta. Uluni në pozitën për meditim dhe thjeshtë pyetni vibrimet. Ky është komunikimi më i lartësuar.

Hyjnia udhëheqëse e Sahasrara-ës, Shri Kalki, duhet të vijë. Me njëmbëdhjetë forcat e tija destruktive (**ekadasha rudra**), Ai është reinkernimi më i dhunshëm dhe final i Shri Vishnu. Ai është “Kalors i Apokalipsës” qëllimi i vetëm i të cilit është përfundimi i çdo të keqeje.



Ai është gjykimi i tmerrshëm i cili veç ka filluar. Ne do të ngritemi apo do të bijmë varsisht nga Kundalini. , respektivisht, varsisht prej asaj se a e kemi njohur përes Kundalinit të vërtetën.

Shri Matagji si burim i kësaj Mahajogës, gjithashtu e ka selinë e vet në Sahasrari. Nga vibrimet që rrezatojnë prej saj Kundalini juaj zgjohet, Shpirti juaj i amshueshëm zgjohet, dhe ju i ndijeni ato vibrime. Duke i falenderuar Asaj ju mund ta zgjoni Kundalinin tuaj, mund t’ia jepni relizimin të tjerëve, mund t’i shëroni sëmundjet, dhe mund të shkëmbeni mesazhe të Dashurisë hyjnore me gjithë botën.

Në këtë duhet të ketë rezon, dhe në këtë duhet të ketë kuptim. Pyetne veten: “Kush është Shri Matagji Nirmala Devi?”

Ekziston edhe një teknikë të cilën e përdorim para dhe pas meditimit e cila shërben si mbrojtëse e aureolit tonë nga ndikimet e jashtme.



BANDHAN

Hold the left hand out on your lap, palm upwards. Place your right hand over your left hip and slowly raise your right hand over your head and down the right side of your body. Then raise the right hand up the right side, over your head and down the left side. This is one bandhan. Repeat seven times



RAISING THE KUNDALINI

Place the left hand in front of your lower abdomen, palm facing the body. Raise the left hand up vertically, until it reaches a position above your head. While the left hand is ascending, the right hand rotates around it clockwise, until both hands are above the head. Use both hands to tie a knot. Repeat three times and the third time tie the knot three times, fixing your attention and the kundalini above the seventh chakra.

Bandan është mbrojtës i aureolit tonë (fusha elektromagnetike rreth nesh) Me dorën e djathtë e bëjmë lëvizjen parabolike rreth trupit tonë duke filluar nga ana e majtë kah e djathta.

Këtë lëvizje e bëjmë shtatë herë (pasi që janë shtatë çakra- (qendra të energjisë)

Këtë e bëjmë para dhe pas meditimit.

Si të zgjohet Kundalini personal?

Kundalini është energji e potencialit tonë shpirtërore i cili gjendet në rrënjën e kurrizit tonë.

Ne mund ta ngrisim kah maja e kokës. Dora e djathtë rroton përpara rreth dorës së majtë dhe gradualisht ngritet. Kur mbërrim mbi kokë e bëjmë nyjen imagjinare këtë e përsërisim tre herë (sepse ekzistojnë tre kanale të energjisë, kanali i majtë i djathtë dhe i mesëm).

Këtë e bëjmë para dhe pas meditimit.

Përktheu: Valdet FETAHU

Adresa: valdet.f.fetahu@hotmail.com