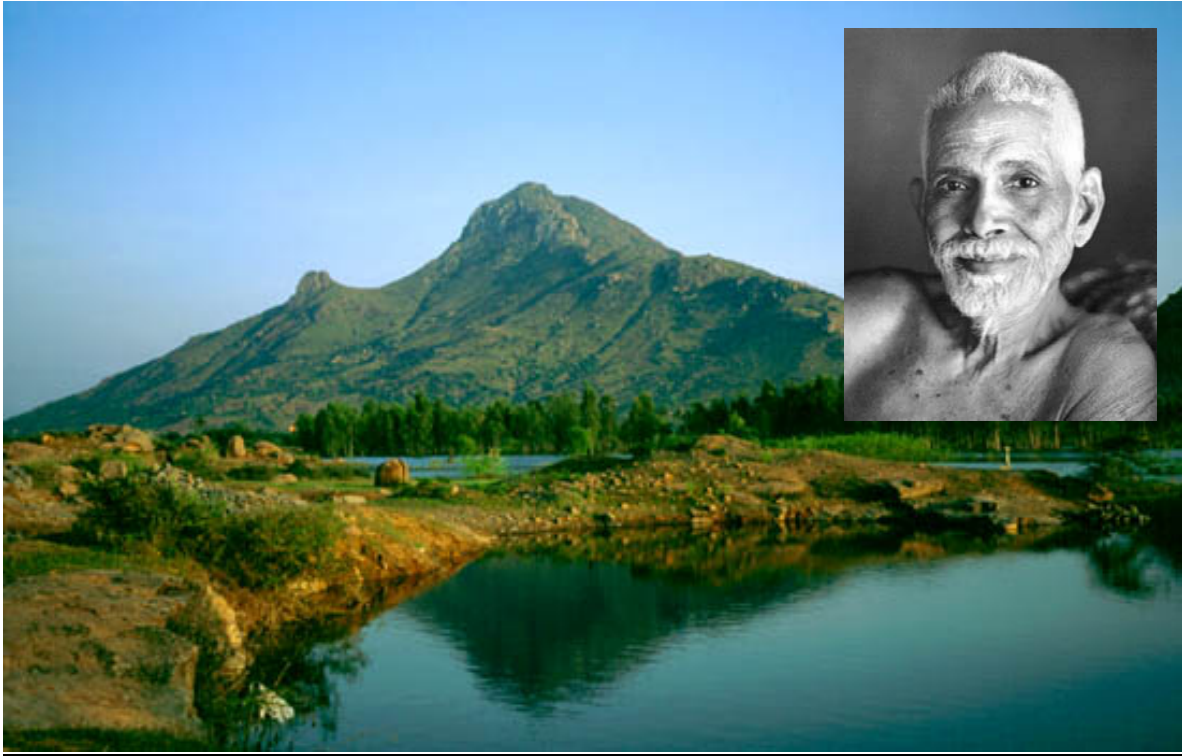


היה כפי שאתה – תורתו של ראמאנה מהרישי



פרק חמישי:

חקירה עצמית – תרגול

שרי ראמאנה יעץ למתחילים בחקירה עצמית למקד את תשומת ליבם בתחושה הפנימית של "אני" ולהחזיק בתחושה זו זמן רב ככל הניתן. הוא הנחה אותם באומרו כי כאשר תשומת ליבם מוסחת על ידי מחשבות אחרות, עליהם לחזור למודעות למחשבה "אני" כל אימת שהם הופכים להיות מודעים לכך שתשומת ליבם נדדה. הוא הציע עזרים שונים לתהליך זה למשל המתרגל עשוי לשאול את עצמו "מי אני?" או "מהיכן עולה אני זה?" – אך בכל מקרה המטרה הסופית הייתה להיות מודע ללא הפסק ל"אני", אותו אני המניח כי הוא אחראי לכל הפעולות של הגוף וההכרה.

בשלבם המוקדמים של התרגול, תשומת הלב לתחושת האני היא פעילות מנטלית הלוכשת צורת מחשבה או תפיסה. כאשר התרגול מתקדם, המחשבה "אני" מפנה את מקומה להרגשה "אני קיים" אשר נחוות באופן סובייקטיבי וכאשר הרגשה זו פוסקת מלהזדהות עם המחשבות והאובייקטים היא נעלמת לחלוטין. מה שנישאר היא חוויה של קיומיות אשר בה תחושת האני האינדיבידואלי פסקה להתקיים באופן זמני. חוויה זו אינה רצופה בתחילה, אולם לאחר תרגול חוזר ונשנה היא הופכת בהדרגה להיות רציפה. כאשר החקירה העצמית מגיעה לשלב זה, קיימת מודעות נטולת מאמץ לקיומיות שבה אין כלל מקום למאמץ – אישי, משום שה"אני" העושה את אותו מאמץ פסק מלהתקיים באופן זמני. זה עדיין אינו מימוש

עצמי משום שהמחשבה "אני" מופיעה מדי פעם, אולם זוהי הדרגה הגבוהה ביותר של התרגול. התנסות חוזרת ונשנית בחוויה זו מחלישה והורסת את המשיכות והדחיות של ההכרה אשר גורמות למחשבה "אני" לעלות, ולאחר שאלה נחלשו במידה מספקת, הכוח של העצמי הורס את שאריתן כך שמחשבת ה"אני" האינדיבידואלי אינה עולה עוד לעולם. זהו המצב של מימוש עצמי סופי, נצחי ובלתי הפיך.

תרגול זה של שימת לב לעצמי או ערנות למחשבה "אני" היא טכניקה עדינה ואלטרנטיבית לשיטות הקובנציונליות לשליטה בהכרה שמתבססות על דיכוי המשיכות והדחיות. חקירה עצמית זו אינה תרגול בריכוז ואף אינה מיועדת לדכא את המחשבות, היא פשוט מעוררת את המודעות למקור שממנו עולה ההכרה. השיטה והמטרה של חקירה עצמית זו הינה להישאר במקור של ההכרה ולהיות מודע למה שאדם הינו באמת על ידי הימנעות מהזדהות מוטעית עם מה שהאדם אינו. בשלבים המוקדמים של התרגול יש הכרח לעשות מאמץ ולהסב את תשומת הלב מהמחשבות אל החושב, אך מהרגע בו הערנות להרגשה "אני" מוצקה ויציבה, אין כל תועלת בעשיית מאמץ נוסף. משלב זה ואילך זהו יותר תהליך של "להיות" מאשר תהליך של "לעשות", של הוויה נטולת מאמץ יותר מאשר של מאמץ להיות.

להיות מה שאדם כבר עתה הינו אינו כרוך במאמץ משום שההוויה תמיד קיימת ותמיד נחוית. מצד שני, על מנת שאדם יעמיד פנים כי הוא מה שאינו יש צורך במאמץ מנטלי מתמשך, על אף שמאמץ זה הינו כמעט תמיד תת – הכרתי. מכך נובע כי בשלבים הגבוהים יותר של חקירה עצמית המאמץ מרחיק את תשומת הלב מחוויית הקיומיות בעוד שהיפסוקותו חושפת אותה. בסופו של דבר, העצמי אינו ניגלה לפנינו כתוצאה מעשיית דבר מה אלא רק על ידי שנהיה כפי שאנו, נטולי מאמץ.

שרי ראמאנה העיר לעיתים :

אל תימדוט – היה כפי שאתה !

אל תחשוב שאתה דבר מה זה או אחר - היה כפי שאתה !

אל תחשוב על הקיומיות – אתה כפי שאתה !

אין להחשיב חקירה עצמית כתרגול של מדיטציה המתבצע בשעות מסוימות ובתנחות מסוימות. על החקירה העצמית להתבצע כל עוד המתרגל ער ואין כל חשיבות למה הוא עושה באותו רגע. שרי ראמאנה לא ראה סתירה בין עבודה לבין חקירה עצמית ולדבריו, עם מעט אימון, ניתן לבצע בכל סיטואציה. הוא אמר במספר הזדמנויות כי פרקי זמן של תרגול מסודר טובות עבור מתחילים, אך מעולם לא דגל בתקופות ארוכות של ישיבה במדיטציה והסתייג כל אימת שאחד מתלמידיו חפץ לנטוש את פעילויותיו הגשמיות על מנת להתמסר לתרגול מדיטציה.

שאלה : אתה אומר כי אדם יכול לממש את העצמי על ידי כך שיחפש אותו. מה אופיו של חיפוש זה ?

תשובה : אתה ההכרה או למעשה מאמין אתה שהינך ההכרה. ההכרה אינה אלא אוסף של מחשבות. מאחורי כל המחשבות מסתתרת המחשבה השורשית " אני " – זה אתה. הבה נכנה את המחשבה " אני " , המחשבה הבסיסית. מקד את תשומת הלב שלך במחשבה " אני " וחקור אותה על מנת לגלות מהי. לאחר שחקירה זו תכה בך שורשים לא תוכל לחשוב כלל מחשבות אחרות.

שאלה : כאשר אני עושה כן וממקד את תשומת ליבי בעצמי, כלומר במחשבה " אני " , מחשבות אחרות עולות ונעלמות אולם אז אני חוקר " מי אני ? " ואיני מקבל לכך תשובה. התרגול הוא להיות במצב זה האין כך ?

תשובה : זו שגיאה נפוצה. מה שקורה כאשר אתה מבצע חקירה עצמית רצינית הוא שמחשבת ה "אני " נעלמת ומשהו אחר, מהמעמקים, משתלט עלייך וזה אינו ה "אני " אשר ביצע את החקירה.

שאלה : מה זה משהו אחר זה ?

תשובה : זהו העצמי האמיתי, המשמעות של " אני ". זה אינו האגו. זוהי הישות העילאית בכבודה ובעצמה.

שאלה : אמרת פעמים רבות כי על אדם לדחות מחשבות אחרות כאשר הוא מבצע חקירה עצמית, אולם מחשבות אחרות אינן פוסקות מלעלות. אם דוחים מחשבה אחת, מחשבה אחרת עולה ונידמה כי אין לכך סוף.

תשובה : איני אומר כי עלייך לדחות את המחשבות. היצמד לעצמך, כלומר למחשבת ה" אני ". כאשר יתעורר בך עניין מספיק גדול כך שתתמקד בעצמי שלך, מחשבות אחרות ידחו באופן אוטומטי ולבסוף ייעלמו.

שאלה : אם כן , דחייה של מחשבות אינה הכרחית ?

תשובה : לא. היא נחוצה במשך פרק זמן מסוים. אתה מאמין כי אין סוף למחשבות לא משנה עד כמה דוחים אותן. זה אינו נכון. יש לכך סוף. אם תהיה ערני ותקפיד לדחות כל מחשבה כאשר היא עולה, עד מהרה תגלה, כי אתה צולל עמוק יותר ויותר לתוך העצמי הפנימי שלך. בדרגה זו של הפנמה, אין כלל צורך בביצוע מאמץ על מנת לדחות את המחשבות.

שאלה : אם כן ניתן להיות ללא מאמץ וללא מתח ?

תשובה : לא רק זאת, מעבר לנקודה מסוימת של התרגול , לא תוכל לעשות מאמץ אפילו אם תירצה בכך.

שאלה : ברצוני להבין זאת טוב יותר. האם אין עלי לעשות מאמץ כלל ?

תשובה : בשלב בו אתה נימצא אין באפשרותך שלא לבצע מאמץ. כאשר תלך פנימה עמוק יותר, לא יהיה באפשרותך לעשות מאמץ כלשהו.

אם ההכרה תופנם באמצעות חקירה אחר מקור האהם – וריטי, הואסאנות יוכחדו. האור של העצמי מאיר את הואסאנות ויוצר את תופעת ההשתקפות שאותה אנו מכנים " הכרה ". לאחר שהואסאנות נכחדות, נעלמת גם ההכרה, תוך שהיא נטמעת לתוך האור של האמת המוחלטת, הלב.

זהו סך הכל, והתמצית של כל מה שיש על השואף לאמת לדעת. מה שנחוץ מהשואף לאמת היא חקירה רצינית וממוקדת אחר המקור של האהם – וריטי.

שאלה : איך יש על המתרגל להתחיל בשיטה זו של חקירה ?

תשובה : ההכרה תשקוט רק אם נחקור " מי אני ? ". המחשבה " מי אני ? " תהרוס את כל שאר המחשבות ולבסוף תיהרס בעצמה כפי שנישרף המקל בו אנו נעזרים על מנת להזיז את העצים שבמדורה. כאשר עולות מחשבות אחרות, על המתרגל, מבלי שינסה להשלימן, לחקור באופן הבא : "למי הן עולות ? ".

מה זה משנה כמה מחשבות עולות ?

בו ברגע שעולה מחשבה כלשהי, על המתרגל לחקור " למי עלתה מחשבה זו ? " – התשובה תהיה " לי ". אם ימשיך ויחקור " מי אני ? " תופנה ההכרה בחזרה למקורה, לעצמי, והמחשבה שעלתה תעלם. על ידי תרגול חוזר ונישנה באופן זה, גדלה יכולתה של ההכרה להישאר במקורה.

על אף שהמשיכות לעצמים החושיים (וישאיה – ואסאנות) מתקיימות גלגולים רבים ומופיעות אינספור פעמים כמו גלים בים, הן ייעלמו ככל שההגות בטבע הפנימי הופכת יותר ויותר אינטנסיבית. על המתרגל להיצמד בעקביות ובחוזקה לתשומת הלב לעצמי תוך שאינו מאפשר קיום אפילו למחשבה מטילת הספק " האם זה אפשרי להרוס את כל המשיכות ולהישאר בעצמי ? ". כל עוד שישנן בהכרה משיכות לעצמים החושיים נחוצה החקירה " מי אני ? ". כאשר עולות מחשבות, על המתרגל לחסל את כולן בו ברגע שהן עולות.

לא לעסוק ב " משהו אחר " (אניה) היא אי-תשוקה (ויירגיה) ואי – תלות. לא להיות מוחצן אל מחוץ לעצמי הוא ידע (ניאנה). לאמיתו של דבר, אי – תשוקה וידע הן אחת. בדיוק כפי ששולה הפנינים קושר למותניו אבן, צולל לים ושולה פנינה מקרקעיתו, כך כל אדם באשר הוא, אם יצלול עמוק לתוך עצמו תוך שהוא משתחרר מתלות בכל דבר שהוא, ישיג את פנינת העצמי. אם אדם יעסוק ללא הרף בזכירת טבעו האמיתי עד שיזכה להארה – דיינו.

החקירה " מי אני, אני זה שכבול ? " המובילה לידיעת הטבע האמיתי – היא ורק היא חירות. מיקוד תמידי של ההכרה על העצמי ניקראת " חקירה עצמית " בניגוד למדיטציה שבה המתרגל מודט על היותו אחד עם הבורא שהוא קיום – מודעות – נועם מוחלט (סט – צ'יט – אננדה).

שאלה : היוגים אומרים שעל השואף לאמת לוותר על העולם הזה וללכת לג'ונגל מבודד אם ברצונו למצוא את האמת.

תשובה : אין צורך לוותר על חיים פעילים. אם תמדוט במשך שעה או שעתיים בכל יום תוכל לבצע כראוי את חובותייך. אם תמדוט באופן נכון, הזרם שנוצר בהכרה ימשיך בזרימתו אפילו תוך כדי שאתה עובד. כאילו שישנן שתי דרכים לביטוי רעיון אחד. אותו הקו שאותו אתה מאמץ בחקירה ימצא את ביטוי גם בעשייה.

שאלה : מה תהיה התוצאה של אסטרטגיה זו ?

תשובה : אם תנקוט בדרך זו, תגלה, כי יחסך לאנשים, מאורעות ועצמים חושיים משתנית בהדרגה. פעולותיך יתבצעו באופן טבעי, בהתאם למדיטציה שלך.

שאלה : כך שאין אתה מסכים עם היוגים ?

תשובה : על אדם להכניע את האנוכיות הכובלת אותו לעולם הזה. ויתור אמיתי הוא ויתור על האגו המתחזה לעצמי .

שאלה : איך אפשר להפוך להיות לבלתי אנוכי תוך כדי ניהול חיים גשמיים ?

תשובה : אין כלל סתירה בין עבודה לבין חכמה.

שאלה : האם אתה מתכוון כי אדם יכול להמשיך ולעשות את פעילויותיו במסגרת עבודתו ובעת ובעונה אחת לזכות בהארה ?

תשובה : למה לא ? אך במקרה זה אותו אדם לא יחשוב כי זו האישיות ה"ישנה" העושה את כל הפעולות, משום שרמת מודעותו תשתנה בהדרגה עד שתהיה ממוקדת בעצמי הנמצא מעבר לאגו הקטן.

שאלה : אם אדם עסוק בעבודה, נישאר לו רק מעט זמן למדוט.

תשובה : הקצאה של פרק זמן מסוים למדיטציה טובה רק עבור שואפים רוחניים שהם מתחילים מובהקים. אדם מתקדם יתחיל ליהנות מהאושר העמוק יותר בין אם הוא עובד או לא. בעוד שידי עסוקות בשרות החברה, הכרתו נמצאת בהתבודדות.

שאלה : אז איך מלמד את דרך היוגה ?

תשובה : היוגי מנסה להניע את הכרתו בכיוון המטרה כפי שאיכר מנסה לגרום לשור שלו לזוז על ידי שהוא חובט בו במקל, אך בדרך החקירה העצמית, המחפש מפתח כביכול את השור לזוז באמצעות עשב טעים.

שאלה : איך זה מתבצע ?

תשובה : עלייך לשאול את עצמך את השאלה " מי אני ? ". חקירה זו תוליך אותך לבסוף לגילוי של דבר מה בתוך עצמך הנמצא מעבר להכרה. פתור שאלה גדולה זו ובכך תפתור את כל שאר הבעיות.

שאלה : כאשר אני מחפש את ה " אני ", איני רואה דבר.

תשובה : משום שרגיל אתה לזהות את עצמך עם גופך ואת הראיה עם עינייך, אומר אתה שאינך רואה דבר. מה ישנו שם שיש לראותו ? מי רואה ? איך לראות ? – ישנה רק מודעות אחת שמתגלה כמחשבה " אני ", מזהה את עצמה עם הגוף, מקרינה את עצמה דרך העיניים ורואה את האובייקטים שסביבה. הפרט מוגבל במצב הערות והוא רואה דברים שאותם הוא

מחשיב כשונים מעצמו. הוא מסתמך על עדות החושים שלו. הוא אינו מבין כי הרואה, הנראה והראייה הם כולם התגלות של אותה המודעות כלומר " אני – אני ". חקירה עוזרת לאדם להתגבר על האשליה כי על העצמי להיות ניתן לראיה. למען האמת, אין כל דבר שהוא הניתן לראיה. איך מרגיש אתה את ה " אני " עכשיו ? האם אתה מחזיק ראי לפניך ורואה את קיומך שלך ? המודעות היא ה " אני ". הגשם אמת זו.

שאלה : בחקירה אחר מקור המחשבות ישנה תפיסה של " אני ", אך אין זה מספק אותי.
תשובה : אכן, כן. תפיסת ה " אני " מקושרת עם הגוף. העצמי הוא טהור ואינו מזוהה עם דבר.

העצמי הינו האמת הטהורה והבלתי תלויה שבאורה ניתן קיום לגוף ולאגו. לאחר שמושקטות כל המחשבות נחשפת המודעות הטהורה.

ברגע ההתעוררות משינה ולפני הופעת הערנות לעולם אנו חווים את תחושת ה " אני – אני " הטהורה. אחוז בתחושה זו מבלי ליפול לתוך שינה ואף מבלי שתאפשר למחשבות ללכוד את תשומת ליבך. אם תחוה תחושה זו לעומקה, לא ישנה עבורך כלל אם העולם אמיתי או אשליה. הצופה נישאר בלתי מושפע מהאובייקט בו הוא צופה.

מהו האגו ? - חקור זאת. הגוף נטול חיים ואינו יכול לומר " אני ". העצמי הינו מודעות טהורה שאין בה דואליות. מודעות טהורה זו אינה יכולה לומר " אני ". אף אדם אינו אומר " אני " בשנתו. מהו אם כן האגו ? זהו משהו הנמצא בין הגוף הדומם ובין העצמי. אין לו " לוקוס סטנדי ". אם חוקרים אותו הוא נעלם כמו רוח רפאים. בלילה, נידמה לנו לעיתים כי לידנו עומדת רוח רפאים בגלל תעתועי הצללים. אולם, לאחר שאנו בודקים זאת מקרוב אנו מגיעים למסקנה כי " רוח הרפאים " אינה אלא עץ או עמוד. אם איננו בודקים את הדבר עשויה " רוח הרפאים " להפחידנו. כל מה שעלינו לעשות הוא לבדוק את העניין מקרוב וכך תעלם רוח הרפאים ועימה הפחד. רוח הרפאים מעולם לא הייתה שם. כך הדבר הוא עם האגו. האגו הוא חוליה לא מוחשית בין הגוף לבין המודעות הטהורה. הוא אינו אלא אשליה. כל עוד שאדם אינו בודק אותו מקרוב, הוא ממשיך לאמלל אותו. אך כאשר האדם חוקר אותו הוא מגלה כי אינו אלא אשליה.

יש סיפור הממחיש זאת. החגיגות בנישואים הינדיים נמשכות לעיתים קרובות חמישה או שישה ימים. באחת מחגיגות אלא, החוגגים טעו לחשוב כי אדם זר מסוים הינו שושבין מצד הכלה ועל כן נהגו בו בכבוד מיוחד. בראות משפחת החתן כי אותו אורח זוכה לכבוד מיוחד ממשפחת הכלה אף הם הרעיפו עליו כבוד מיוחד. האורח נהנה מאוד מהיחס המיוחד אולם כל העת היה מודע לעובדה כי אינו אלא זר. באחד מימי החגיגות רצתה לפנות אליו משפחת החתן ועל כן שאלו את משפחת הכלה עליו. הזר חש מיד כי זהותו האמיתית עומדת להיחשף ועל כן נעלם חיש קל. אם לא היו מבררים את זהותו היה ממשיך לחגוג על חשבון המארחים. כך הדבר הוא עם האגו. אם חוקרים את מהותו הוא נעלם. אם לא, הוא ממשיך לאמלל.

שאלה : כאשר אני מנסה לחקור " מי אני ? " אני נירדם. מה עלי לעשות ?

תשובה : התמד בחקירה עצמית כל עוד אינך ישן. זה מספק. אם תמשיך לחקור עד הרגע בו אתה נירדם החקירה תימשך גם בשינה. ברגע שאתה מתעורר המשך בחקירה.

שאלה : איך אני יכול להשיג שלוה ? איני משיג אותה באמצעות חקירה.

תשובה : שלוה היא מצבך האמיתי. ההכרה מאפילה על מצב זה. אם אינך חווה שלוה פירושו של דבר כי החקירה שלך נעשתה רק בהכרה. חקור את מהות ההכרה והיא תעלם. לא קיימת הכרה הנפרדת מהמחשבות. בכל זאת, בגלל עליית מחשבה, אתה מניח כי ישנו משהו שממנו היא נובעת ומכנה אותו " הכרה ". כאשר אתה בודק מהו משהו זה אתה מגלה כי ההכרה אינה אלא אשליה. כאשר ההכרה נעלמת מוגשמת השלוה הנצחית.

שאלה : כאשר אני חוקר את המקור ממנו עולה מחשבת ה " אני ", אני מגיע למצב של דממה אשר מעבר אליה איני מתקדם. במצב זה אין לי מחשבות כלל וישנה ריקנות. ישנו אור עדין ואני מרגיש כי הוא ללא גוף. אין לי תפיסה של הגוף, לא חזיון של הגוף ולא תפיסה או חזיון של כל צורה שהיא. חוויה זו נמשכת כחצי שעה והיא נעימה. האם נכון מצדי להסיק כי כל מה שנחוץ לעשות על מנת להשיג את האושר הנצחי, החירות או הגאולה, או בכל שם אחר שתיקרא, הוא להמשיך את התרגול עד שחוויה זו תימשך שעות, ימים וחודשים ?

תשובה : אין פרוש הדבר גאולה. מצב שכזה מכונה " מנולאיה " או דממה זמנית של המחשבה. מנולאיה פרושה ריכוז, עצירה זמנית של המחשבות. ברגע שריכוז זה פוסק, המחשבות, ישנות כמו גם חדשות פורצות פנימה כמו שהן עושות בדרך כלל, ואפילו אם הפוגה זמנית זו ממחשבות תימשך אלף שנים היא לא תוליך לעולם להרס מוחלט של המחשבות, כלומר למה שמכונה שחרור ממעגל המוות והלידה. על המתרגל לעמוד על כן תמיד על המשמר ולחקור " מי חווה חוויה זו ? ", " מי חווה את הנועם ? ". ללא חקירה זו הוא יכנס לטראנס ארוך או לשינה עמוקה (" יוגה נידרה "). הודות להיעדר הדרכה נאותה בשלב זה של התרגול הרוחני, רבים הושלו ונפלו קורבן לתחושה כוזבת של חירות ורק מעטים הצליחו להגיע אל המטרה בבטחה.

הסיפור הבא מבהיר נקודה זו היטב. יוגי עשה סיגופים במשך מספר שנים על גדות נהר הגנגס. לאחר שהשיג דרכה גבוהה של כוח ריכוז האמין כי שהייה במצב זה של ריכוז גבוה היא חירות ועל כן נישאר בו. יום אחד לפני שניכנס לטראנס של ריכוז עמוק חש צימאון וביקש מתלמידיו כי יביאו לו מים מנהר הגנגס. אך לפני שתלמידיו הספיקו להביא לו את המים ניכנס למצב של " יוגה נידרה " ונישאר במצב זה שנים רבות. כאשר התעורר ממצב זה הוא קרא מיד "מים, מים, מים ! " אולם אף אחד מתלמידיו כבר לא היה שם על מנת להרוות את צימאונו.

הדבר הראשון אותו ביקש לאחר יציאתו מהטראנס היו מים היות וזו המחשבה האחרונה שהייתה לו טרם כניסתו לריכוז עמוק. על ידי כוח הריכוז הגדול שלו הצליח להפסיק את מחשבותיו לזמן רב אולם רק לזמן מוגבל. כאשר חזרה אליו מודעותו זינקה מחשבה זו להכרתו בעוצמה רבה כמו זרם אדיר של מים הפורץ סכר. אם כך המקרה עם מחשבה

שעלתה בהכרתו טרם ישב למדוט אין כל ספק כי מחשבות אחרות שהיו בהכרתו טרם לכן לא חדלו מלהתקיים. אם חיסול המחשבות הוא חירות, האם ניתן לומר כי השיג חירות ?

השואפים לאמת מבינים אך לעיתים רחוקות את ההבדל בין ייצוב זמני של ההכרה (מנולאיה) והרס תמידי של המחשבות (מנונסה). במנולאיה ישנה שקיטה זמנית של המחשבות שעשויה להימשך תקופה ארוכה, אולם המחשבות ישובו ויעלו לאחר שהמנולאיה פוסקת. השואף לאמת צריך אם כן לעמוד על המשמר. אין עליו ליפול בפך בשל פרקי זמן ארוכים אלה של עצירת המחשבות. ברגע בו הוא חווה מצב זה של עצירת המחשבה, עליו לחקור " מי הוא זה החווה את הדממה ? ". כאשר הוא דוחה את המחשבות אין עליו ליפול קורבן ליוגה נידרה או סוג אחר של היפנוזה עצמית. אמנם, זהו סימן להתקדמות בכיוון המטרה אך זו נקודת פיצול בין הדרך המוליכה לחירות ובין הדרך המוליכה ליוגה נידרה.

החקירה העצמית היא הדרך הקלה, הישירה והקצרה ביותר להשגת חירות. על ידי החקירה תגרום לכוח המחשבה להיות מופנם פנימה עד שיגיע למקורו ויתמזג עימו. לאחר שזה יקרה המחשבות יהרסו לנצח ואתה תנוח בפנים.

שאלה : מחשבת " אני " זו עולה מתוכי, אולם איני יודע את העצמי.

תשובה : אלה אינן אלא תפיסות מחשבתיים. אתה מזהה את עצמך עם ה " אני " השגוי שהוא מחשבת ה " אני ". מחשבה זו עולה ושוקעת בעוד שהמשמעות של " אני " היא מעבר לשניהם. אתה אינך יכול להפסיק מלהתקיים. האני בשנתך הוא אותו אני בערותך. אינך סובל בשנתך העמוקה בעוד שאתה סובל עתה. מה קרה עתה שיש הבדל זה של אושר ? הסיבה היא כי בשנתך העמוקה ה " אני " לא התקיים ואילו עתה הוא קיים. ה " אני " האמיתי ניסתר עתה ואילו ה " אני " השקרי מציג את עצמו. ה " אני " השקרי מהווה את המכשול להארה. מצא מה מקורו. אם תחפש את מקורו הוא יעלם. אז תהיה כפי שאתה, כלומר, קיום מוחלט.

שאלה : איך לעשות זאת ? - לא הצלחתי עד עתה.

תשובה : חפש את מקור התחושה " אני ". זה כל מה שנחוץ לעשות. העולם קיים משום שקיימת המחשבה " אני ". אם האגו יעלם גם הסבל יעלם. ה " אני " השקרי יעלם רק אם תחפש את מקורו.

שוב, אנשים שואלים לעיתים קרובות איך ניתן לשלוט בהכרה. אז, אומר אני להם " הראו לי את ההכרה ואז תדעו איך לשלוט בה ". האמת היא כי ההכרה אינה אלא אוסף של מחשבות. איך ניתן לחסל את ההכרה על ידי מחשבה או על ידי תשוקה ? המחשבות והתשוקות שלך הינן חלק בלתי ניפרד מההכרה שלך. ההכרה הולכת וגדלה ככל שמיתוספות אליה מחשבות ועל כן יהיה זה טיפשי לנסות ולחסלה באמצעות מחשבות. הדרך היחידה לעשות זאת היא למצוא את מקור ההכרה ולהיצמד אליו. אז, ההכרה תתפוגג מאליה. תורת היוגה מלמדת : " צ'יטה וריטי נירודהה " (שליטה בפעילויות ההכרה) , אך אני אומר :

" אטמה ויצ'רה " (חקירה עצמית). זוהי הדרך המעשית. צ'יטה וריטי נירודהה באה בשינה, בחוסר הכרה או במצב של גייעה מרעב. ברגע בו הסיבה לה נעלמת, שבות ועולות המחשבות. מה אם כן התועלת בה? במצב של קהות חושים ישנה שלוה ואין סבל, אך הסבל מופיע שוב כאשר מצב זה נפסק. על כן נירודהה (שליטה) הינה חסרת ערך והתועלת שבה חולפת.

איך אם כן ניתן להביא להיפסקות נצחית של המחשבות? ניתן לעשות כן על ידי מציאת הסיבה לסבל. הסבל נובע מתפיסת האובייקטים. אם הם נעדרים, לא יתכן קיום מחשבות ועל כן הסבל נעלם. " איך יפסיקו האובייקטים להתקיים " היא השאלה הבאה. אם כן, הסרוטים (כתבי הקודש) והצדיקים אומרים כי האובייקטים הם יצירי ההכרה. הם אינם אמיתיים. חקור דבר זה והיווכח באמת שבאמירה זו. התוצאה של החקירה תהיה המסקנה כי העולם האובייקטיבי נימצא במודעות הסובייקטיבית. העצמי הוא לכן, האמת האחת והיחידה אשר העולם חדור בה ואשר היא עוטפת אותו. מכיוון שאין כל דואליות באמת, שום מחשבות לא יופיעו ויפרו את שלוותך. זהו מימוש עצמי. העצמי הוא נצחי וכך גם המימוש. אביאסה (חיפוש אחר האמת) כולל נסיגה אל העצמי בכל פעם ששלוותך מופרעת על ידי מחשבות. אין זה ריכוז או הרס של ההכרה אלא נסיגה אל העצמי.

שאלה: מדוע אין הריכוז יעיל?

תשובה: לצפות מההכרה לחסל את ההכרה הוא כמו להפוך את הגנב לשוטר. הוא ילך עימך ויעמיד פנים כאילו הוא מנסה לתפוס את הגנב, אך לעולם לא יעשה כן. כך שאתה מוכרח לפנות פנימה ולראות מהיכן עולה ההכרה ואז היא תעלם.

שאלה: בהפנמת ההכרה פנימה, האין אנו בכל זאת משתמשים בה?

תשובה: ודאי שאנו משתמשים בה. זה ידוע לכל ומקובל על הכל כי רק באמצעות עזרה של ההכרה ניתן לחסל את ההכרה. אך במקום לומר כי ישנה הכרה וכי אנו רוצים לחסלה, אנו מחפשים אחר מקורה ומגלים כי אינה אלא אשליה. ההכרה שהוחצנה מתמלאת במחשבות ואובייקטים. ההכרה שהופנמה הופכת להיות העצמי.

שאלה: למרות זאת, איני מבין. אתה אומר שה " אני " הוא ה " אני " הכוזב. איך לחסל את ה " אני " הכוזב?

תשובה: אין עלייך לחסל את ה " אני " הכוזב. איך יכול ה " אני " לחסל את עצמו? כל מה שעלייך לעשות הוא למצוא את מקורו ולהישאר שם. אפשרי לבצע מאמץ אישי רק עד לנקודה זו. לאחר מכן הדברים יתרחשו מאליהם. אתה חסר אונים במצב האמור. על כן שום מאמץ מצידך לא ישא פרי כאשר אתה במקורך.

שאלה: אם " אני קיים " תמיד, כאן ועכשיו, מדוע איני מרגיש כך?

תשובה: זה בדיוק העניין. מי אומר שאינו מרגיש? האם ה " אני " האמיתי אומר זאת או ה " אני " הכוזב? בדוק זאת. תגלה כי זהו ה " אני " הכוזב. האני הכוזב הוא המכשול. יש לסלקו על מנת שהאני האמיתי יתגלה. התחושה " עדיין לא מימשתי " הינה מכשול למימוש.

לאמיתו של דבר העצמי כבר עתה ממומש ואין כל דבר שיש לממשו. אחרת, המימוש יהיה דבר חדש. אם לא היה קיים עד עתה, הרי שעליו להתקיים בעתיד. מה שנולד גם ימות. אם המימוש אינו נצחי, לא משתלם להשיגו. לכן, מה שאנו מחפשים אינו דבר מה חדש. אנו מחפשים את הנצחי אך איננו יודעים אותו היות והוא מוסתר. זה מה שאנו מחפשים. כל מה שעלינו לעשות הוא לסלק את מה שמסתיר את הנצחי. הנצחי אינו מוכר ככזה בשל הבורות. הבורות היא מכשול. התגבר על הבורות והכל יסתדר מאליו.

הבורות זהה ל " מחשבת האני ". מצא את מקורה והיא תעלם. מחשבת האני דומה לרוח, שאף שאינה מוחשית היא מופיע בו זמנית עם הופעת הגוף, משגשגת ונעלמת עימו. המודעות לגוף היא האני הכוזב. ותר על מודעות הגוף. ניתן לעשות כן באמצעות מציאת מקור ה " אני ". הגוף אינו אומר " אני קיים ". זה אתה שאומר " אני הגוף ". גלה מיהו " אני " זה. כאשר מחפשים אחר מקורו הוא נעלם.

שאלה : כמה זמן ניתן להשאיר את ההכרה בלב ?

תשובה : פרק הזמן מתארך על ידי תרגול.

שאלה : מה קורה בסוף פרק זמן זה ?

תשובה : ההכרה חוזרת למצב הנורמלי העכשווי. החוויה של אחדות בכל מתחלפת עם חוויה של דואליות. זה מכונה " הכרה מוחצנת ". ההכרה השקטה מכונה " הכרה מופנמת ". התוצאה של תרגול יום – יומי של חקירה עצמית באופן שתואר היא שההכרה הופכת להיות כה טהורה הודות להסרת הפגמים שבה וכך התרגול הופך כה קל כך שההכרה הטהורה תצלול לתוך הלב בו ברגע שמתחילה החקירה.

שאלה : האם אפשרי עבור אדם שהתנסה פעם אחת בסט – צ'יט – אננדה במדיטציה להזדהות עם הגוף כאשר אינו במדיטציה ?

תשובה : כן, זה אפשרי אך הוא יאבד בהדרגה את ההזדהות עם הגוף במהלך תרגולו. באורו של העצמי, חשכת האשליה נעלמת לנצח.

התנסות המושגת מבלי לסלק את הנטיות הטבועות בהכרה מימים ימימה הינה חולפת בלבד. יש הכרח לסלק אותן. לאחר מכן המימוש איתן.

עלינו להיאבק כנגד נטיות מנטליות עתיקות יומין. הן כולן יסתלקו. הן מסתלקות במהרה אצל אלה שעשו תרגולים רוחניים בחייהם הקודמים ולאט יותר אצל אלה שלא עשו כן.

שאלה : האם נטיות אלה מסתלקות בהדרגה או שהן נעלמות לפתע פתאום ביום אחד? אני שואל זאת משום שאף על פי שנשארתי כאן, באשראם, זמן רב, איני מודע לשינוי כלשהו שחל בי.

תשובה : כאשר השמש זורחת, החושך מסתלק בהדרגה או בבת אחת ?

שאלה : איך אוכל לדעת אם אני מתקדם בחקירה עצמית ?

תשובה : ככל שיש לך פחות מחשבות כך מתקדם אתה לעבר מימוש עצמי, אך מימוש העצמיות עצמו אינו מודע להתקדמות, הוא תמיד כפי שהוא. העצמי תמיד במימוש.

המחשבות הן המכשולים. ההתקדמות נמדדת על ידי דרגת הסרת המכשולים בדרך להבנה כי העצמי תמיד ממומש. על כן, יש לעצור את המחשבות באמצעות החקירה " למי הן עולות? ". באופן זה הולך אתה למקורן, שם אין הן עולות.

שאלה : תמיד עולים בי ספקות ולכן אני מציג שאלות אלה.

תשובה : ספק עולה ומסולק.