

MESAZHI I SILOS

Shënimi i botuesve

Mesazhi i dhënë prej Silos në korrik të vitit 2002 përbëhet nga tri pjesë: nga Libri, nga Përvoja dhe nga Udhë.

Prej një kohe të gjatë, Libri njihet si „Shikimi i Brendshëm“.

Përvoja transmetohet nëpërmjet tërë ceremonive.

Udhë është një përmbledhje reflektimesh dhe sugjerimesh.

Kjo përmbledhje përmban Mesazhin e plotë.

Është në qarkullim në formë të shtypur dhe nëpër rrjetet elektronike.

© Silo. Përmbledhja e dytë në vitin 2007.

LIBRI

I. TË MENDUARIT NË THELLËSI

1. Këtu tregohet se si shndërrohet mungesa e kuptimit të jetës në kuptim dhe plotni.
2. Këtu ka gëzim, dashuri për trupin, për natyrën, për njerëzimin dhe për mendjen.
3. Këtu njeriu shkëputet nga sakrificat, ndjenjat e fajit dhe kërcënimet e asaj bote.
4. Këtu tokësorja nuk i kundërvihet së amshuarës.
5. Këtu flitet për zbuluesën e brendshme, tek e cila arrin secili që mendon në thellësi e me kujdes në kërkim të përvullur.

II. GATISHMËRIA PËR TË KUPTUAR

1. Unë di se si ndihesh ti sepse mund ta përjetoj gjendjen tënde, por ti nuk di se si përjetohet ajo që unë po ta them. Prandaj, kur flas pa çfarëdo interesi vetjak për atë që njeriun e bën të lumtur dhe të lirë, ia vlen punën që përpiqesh ta kuptosh.
2. Mos mendo se do të kuptosh duke diskutuar me mua. Nëse beson se kuptimi yt bëhet më i qartë duke kundërshtuar, atëherë mund ta bësh; mirëpo, për këtë çështje kjo nuk është rruga e përshtatshme.
3. Nëse më pyet se cili qëndrim është i përshtatshëm, do të të përgjigjem se qëndrimi i përshtatshëm është të mendosh thellë dhe pa u ngut mbi atë që po ta shpjegoj këtu.
4. Nëse ti ia kthen se duhet të merresh me punë më urgjente, do të përgjigjem se nuk kam për të të penguar nëse dëshira jote është të bësh gjumë ose të vdesësh.
5. Mos argumento që nuk të pëlqen mënyra se si i paraqes unë gjërat. Ti nuk shpreh mospëlqimin e lëvres kur të pëlqen fruti në të.
6. I paraqes gjërat ashtu në atë mënyrë që më duket e përshtatshme dhe jo ashtu siç do ta dëshironin ata që synojnë gjëra që janë larg së vërtetës së brendshme.

III. MUNGESA E KUPTIMIT

Brenda shumë ditëve e zbulova këtë paradoks të madh: Ata që e mbanin mossuksesin në zemrat e tyre mund ta arrinin fitoren e fundit; ata që ndiheshin si fitues ngecnin prapa në rrugë si bimët që kanë një jetë të turbullt dhe të vyshkur. Pas shumë ditëve mbërrita nga errësitë më të errëta deri në dritë, jo i prirë nga mësimi, por nga të menduarit e thellë.

Kështu i thashë vetes në ditën e parë.

1. Nuk ka kuptim në jetë nëse gjithçka mbaron me vdekjen.
2. Çdo justifikim i veprimeve, qofshin të poshtra apo të shkëlqyeshme, është gjithmonë një ëndërr e re që çon drejt zbrazëtisë.
3. Zoti është diçka e pasigurtë.
4. Besimi është diçka aq e paqëndrueshme sa mendja dhe ëndrra.
5. „Ajo që duhet bërë“ mund të debatohet shumë, por asgjë nuk i mbështet definitivisht të gjitha shpjegimet.
6. „Përgjegjësia“ e atij që zotohet për diçka nuk është më e madhe se përgjegjësia e atij që nuk zotohet për asgjë.
7. Unë veproj sipas interesave të mia, dhe kjo nuk më kthen në ndonjë qyqar, por as nuk më bën trim.
8. „Interesat e mia“ as nuk justifikojnë as nuk zhvleftësojnë diçka.
9. „Arsyet e mia“ nuk janë më të mira as më të këqia se arsyet e të tjerëve.
10. Mizoria më llahtaris, por për këtë dhe në vetveten nuk është as më e keqe as më e mirë se mirësia.
11. Ajo që thuhet sot nga unë dhe nga të tjerët, nuk vlen më nesër.
12. Të vdesësh nuk është më mirë se të jetosh ose të mos jesh lindur kurrë, por as nuk është më keq.
13. Jo nëpërmjet mësimit, por nëpërmjet përvojës dhe të menduarit e thellë zbulova se nuk ka kuptim në jetë nëse gjithçka mbaron me vdekjen.

IV. VARËSIA

Dita e dytë.

1. Gjithçka që bëj, ndiej dhe mendoj nuk varet prej meje.
2. Jam i ndryshueshëm dhe varem nga ndikimi i mjedisit. Në qoftë se dëshiroj ta ndryshoj mjedisin ose “Unë” tim, atëherë është gjithmonë mjedisi që më ndryshon mua. Atëherë kërkoj qytetin ose natyrën, shpëtimin social ose një luftë të re që ta justifikojë ekzistencën time... Në secilin prej këtyre rasteve, mjedisi më çon të marr vendim për njërin apo tjetrin qëndrim. Kështu interesat e mia dhe mjedisi më lënë në këtë gjendje.
3. Atëherë i them vetes se nuk luan asnjë rol se çfarë ose kush merr vendim. Them në këto raste se duhet të jetoj thjesht sepse jam në një situatë për të jetuar. Të gjitha këto ia them vetes, por nuk ka asgjë që mund ta justifikojnë. Mund të marr vendim, të luhatem ose të qëndroj. Sidoqoftë, njëra gjë përkohësisht është më e mirë se tjetra, por përfundimisht nuk ka as “më mirë” as “më keq”.
4. Kur dikush më thotë se kush nuk ha bukë, vdes, do t’i përgjigjem se kjo qenka ashtu në fakt dhe, i shtyrë nga nevojat e tija, është i detyruar të hajë; por nuk do të pajtohem me atë se lufta e tij për bukë justifikon ekzistencën e tij. Por as nuk do të them se kjo qenka keq. Do të them thjesht se bëhet fjalë për një fakt individual ose kolektiv, që është i nevojshëm për ruajtjen e jetës, por që nuk ka kuptim në atë çast kur njeriu e humb betejën e fundit.
5. Veç kësaj do të them se solidarizohem me luftën e të varfurit, të shfrytëzuarit dhe të përndjekurit. Do të them se me këtë identifikim ndihem i „realizuar“, por do të kuptoj se me këtë nuk justifikoj asgjë.

V. PARANDJENJA E KUPTIMIT

Dita e tretë.

1. Nganjëherë parashikova ngjarje që ndodhën më vonë.
2. Nganjëherë kapa një mendim të largët.
3. Nganjëherë përshkrova vende që nuk pata vizituar kurrë më parë.
4. Nganjëherë tregova me hollësi se çfarë ka ndodhur gjatë mungesës sime.
5. Nganjëherë më pushtoi një gëzim i pamasë.
6. Nganjëherë më kaploi një kuptim i tërësishëm.
7. Nganjëherë më entuziazmoi një harmoni e përsosur me gjithçka.
8. Nganjëherë i theva ëndërrimet e mia dhe e pashë realitetin në një mënyrë të re.
9. Nganjëherë rinjoha si diçka të parë sërish, diç që pashë për herë të parë.

... Dhe të gjitha këto më kanë bërë të mendohesha. Unë e di fort mirë se pa këto përvoja nuk mund të kisha dalë kurrë jashtë mungesës së kuptimit.

VI. ËNDRRA DHE ZGJIMI

Dita e katërt.

1. Nuk mund të marr për të vërtetë atë që e shoh në ëndërr; as atë që e shoh në gjysmëndërr dhe as pak atë që e shoh në gjendjen e zgjuar, duke ëndërruar gjatë ditës.
2. Mund të marr për të vërtetë atë që e shoh në gjendjen e zgjuar pa ëndërrime. Me këtë nuk dua të them atë që e perceptojnë shqisat e mia, mirëpo aktivitetet e mendjes sime, që lidhen me „të dhënat“ e menduara. Sepse të dhënat që transmetohen nga shqisat e jashtme dhe të brendshme si dhe nga kujtesa janë naive dhe të dyshimta. Ajo që vlen është kur mendja ime e di kur është e zgjuar dhe e beson kur fle. Vetëm rrallë e perceptoj realitetin në një mënyrë të re, dhe atëherë kuptoj se ajo që e shoh në rrethanat normale i ngjan gjumit ose i ngjan gjysmëndrës.

Ka një mënyrë të vërtetë të jesh i zgjuar: ishte pikërisht ajo që më ka shtyrë të mendoj thellë mbi të gjitha që u thanë deri më tani; dhe veç kësaj ma ka hapur derën për ta zbuluar kuptimin e gjithçkaje që ekziston.

VII. PRANIA E FUQISË

Dita e pestë.

1. Kur isha vërtetë i zgjuar, u ngrita nga njohja në njohje.
2. Kur isha vërtetë i zgjuar, por më mungonte forca për ta vazhduar ngritjen time, atëherë mund ta nxirrja Fuqinë nga vetja ime, që gjendej në gjithë trupin tim. E gjithë kjo energji ishte e pranishme madje në qelizat më të vogla të trupit tim. Kjo energji qarkullonte dhe ishte më e shpejtë dhe më e fortë se gjaku.
3. Zbulova se energjia përqëdrohej në vendet e trupit tim përderisa ishin aktive dhe që zhdukej kur ato ishin inaktive.
4. Gjatë sëmundjeve, pikërisht në pjesët e prekura të trupit mungonte ose grumbullohej kjo energji. Mirëpo, në qoftë se arrita ta krijoja përsëri rrjedhën normale të saj, shumë sëmundje filluan të përmirësoheshin.

Disa popuj e dinin këtë dhe me anë të procedurave të ndryshme, që na janë të huaja tani, e krijonin përsëri energjinë.

Disa popuj e dinin këtë dhe ishin në gjendje për t'ua përcjellë këtë energji njerëzve të tjerë. Me këtë u krijuan „mendjeshkrepje“ në të kuptuarën e madje „mrekulli“ fizike.

VIII. KONTROLLI I FUQISË

Dita e gjashtë.

1. Ka një formë për ta drejtuar dhe përqëndruar Fuqinë që qarkullon nëpër trupin.
2. Në trup ekzistojnë pika kontrolli. Nga ato varet ajo që ne e njohim si lëvizje, ndjenjë dhe mendim. Kur energjia vepron në këto pika, lindin shprehjet motorike, emocionale dhe intelektuale.
3. Varësisht nga fakti se a vepron energjia më shumë në brendësinë e trupit ose më shumë në sipërfaqen e tij, lind gjumi i thellë, gjysmëndrra ose gjendja e zgjuar... Pa dyshim aureolat e pikturuara në pikturat sakrale, të cilat rrethojnë trupin ose kreun e shenjtorëve (ose të të zgjuarve të mëdhenj), janë një aludim për këtë dukuri të energjisë, e cila nganjëherë tregohet më jashtë.
4. Ekziston një pikë kontrolli për gjendjen-të jesh-vërtetë-i zgjuar dhe ka një formë për ta drejtuar Fuqinë deri në atë pikë.
5. Kur energjia i drejtohet atij vendi, lëvizen të gjitha pikat e tjera të kontrollit.

Kur e kuptova këtë dhe kur ia drejtova Fuqinë e kësaj pike më të lartë, gjithë trupi im përjetoj vrullin e një energjie vigane dhe ajo ma tronditi vetëdijen fort, dhe unë ngrita nga njohja në njohje. Mirëpo, njëkohësisht vështrova se mund të bie poshtë edhe në thellësitë e mendjes, kur humba kontrollin e energjisë. Atëherë mua m'u kujtuan legjendat për „qiejt“ dhe „ferret“, dhe e pashë vijën ndarëse mes të dy gjendjeve shpirtërore.

IX. MANIFESTIMET E ENERGJISË

Dita e shtatë.

1. Kjo energji në lëvizje mundi të “bëhej e pavarur” nga trupi duke ruajtur njësinë e vet.
2. Kjo energji e njësuar ishte një lloj „trupi i dyfishtë“, i cili përputhej me paraqitjen synestetike të trupit të vet në brendësi të hapësirës së përfytyrimit. Ekzistenca e kësaj hapësire dhe paraqitjet që përputheshin me ndjesitë e brendshme të trupit nuk janë marrë parasysh në mënyrë të mjaftueshme nga shke ncëtarët që merreshin me fenomenët mendore.
3. Nëse kjo energji e „shkëputur“ (dmth. e përfytyruar si „jashtë“ trupit ose „e ndarë“ nga baza e saj materiale) zgjidhej si imazh ose paraqitej saktësisht, kjo varej nga njësia e brendshme e atij që vepronte ashtu.
4. Mund të verifikojta se „jashtësimi“ i kësaj energjie, e cila e paraqiste trupin e vet si „jashtë“ trupit, ndodhte qysh prej niveleve më të ulëta të mendjes. Në këto raste, një sulm mbi njësinë më themelore të jetës kishte shkaktuar këtë përgjigje në mbrojtje të njësisë së kërcënuar. Për këtë arsye, gjatë gjendjes në trancë të disa mediumëve, që ndodheshin në një nivel të ulët të vetëdijes dhe njësia e brendshme e të cilëve ishte e rrezikuar, këto përgjigje shfaqeshin padashje dhe nuk njiheshin si të krijuara nga vetja, por në vend të kësaj u mvisheshin qenieve të tjera.

„Fantazmat“ ose „shpirtrat“ e disa popujve ose të disa parashikuesëve nuk ishin gjë tjetër veç „trupa të dyfishtë“ (përfytyrimet e veta) të atyre vetave që ndiheshin të pllakosur nga ata. Meqë gjendja e tyre shpirtërore ishte e turbulluar (në jerm) sepse kishin humbur kontrollin mbi fuqinë, ndiheshin të drejtuar prej qenieve të huaja, që nganjëherë shkaktuan fenomene të shquara. Pa dyshim, shumë njerëz të „zaptuar“ vuanin nga ndikime të tilla. Prandaj, vendimtarja ishte kontrolli i Fuqisë.

Kjo njohje ndryshoi krejtësisht mendimin tim edhe për jetën e tanishme edhe për jetën pas vdekjes. Me anë të këtyre mendimeve dhe përvojave fillova ta humbja besimin ndaj vdekjes dhe prej asaj kohe nuk besoj në të as nuk besoj në mungesën e kuptimit të jetës.

X. SIGURIA E KUPTIMIT

Dita e tetë.

1. Domëthënia e vërtetë e jetës së zgjuar mua m'u bë e hapur.
2. Domëthënia e vërtetë e kapërcimit të kundërshtimeve të brendshme më bindi.
3. Domëthënia e vërtetë e kontrollimit të Fuqisë për të arritur njësi dhe vazhdueshmëri më mbushën me kuptim të gëzueshëm.

XI. QENDRA NDRIÇUESE

Dita e nëntë.

1. Brenda Fuqisë ishte „drita“ që vinte nga një „qendër“.
2. Gjatë shpërbërjes së energjisë kishte një largim prej kësaj qendre, ndërsa bashkimi dhe zhvillimi i saj përcillej nga një aktivitet përkatës i qendrës ndriçuese.

Nuk u habita të gjeja tek popuj të vjetër një adhurim ndaj diellit si hyjni, dhe pashë që disa i luteshin këtij ylli sepse i jepte tokës dhe natyrës jetë, ndërsa të tjerët shihnin në këtë trup të madhërishtëm simbolin e një realiteti më të lartë.

Të tjerët vazhdonin edhe më tej dhe merrnin nga kjo qendër dhurata të panumërta, që nganjëherë „vijnin poshtë“ mbi të frymëzuarit si gjuhë zjarri. Nganjëherë ishin si sfera ndriçuese, e nganjëherë ishin si ferrishte që digjeshin, të cilat i shfaqeshin besimtarit të frikshëm.

XII. ZBULIMET

Dita e dhjetë.

Zbulimet e mia qenë të pakta, por të rëndësishme dhe i përmbledh sa vijon:

1. Fuqia qarkullon në trup pa dashje, por ajo mund të drejtohet edhe me përpjekje të vetëdijshme. Arritja e një ndryshimi të qëllimtë në nivelin e vetëdijes i jep njeriut një sinjal të rëndësishëm për çlirimin nga rrethanat „natyrore“ që duken t'i imponohen vetëdijes.
2. Në trup ka pika kontrolli për aktivitetet e tija të ndryshme.
3. Ka dallime mes gjendjes të jesh-vërtetë-i zgjuar dhe niveleve të tjera të vetëdijes.
4. Është e mundur të drejtohet fuqia në pikën e zgjimit të vërtetë (ku „Fuqia“ duhet kuptuar si energji mendore që përcjell imazhe të caktuara, dhe „pikë“ si pozitë e një imazhi në një „vend“ të hapësirës së përfytyrimit).

Këto përfundime më dhanë njohuri të dalloja në lutjet e popujve të vjetër farën e një të vërtete të madhe, e cila u errësua në ritualet dhe praktikatat jashtme, por nuk arritën të zhvillonin punën e brendshme e cila, në zbatimin e saj të përkryer, e sjell njeriun në kontakt me burimin e tij ndriçues. Më në fund vura re se „zbulimet“ e mia nuk ishin të tilla, por që e gjejnë burimin te zbulesa e brendshme, të cilën e arrin gjithësecili që e kërkon i lirë nga kundërshtimet dritën në zemrën e vet.

XIII. PARIMET

Qëndrimi ynë ndaj jetës dhe ndaj sendeve ndryshon kur zbulesa e brendshme na godet si rrufe.

Nëse i ndjek hapat dalëngadalë duke medituar me kujdes për atë që u tha dhe atë që mbetet ende për t'u thënë, atëherë mund ta kthesh mungesën e kuptimit në kuptim. Nuk është pa rëndësi se çfarë bën me jetën tënde. Jeta jote, e cila u nënshtrohet rregullsisë, është vendosur para mundësive nga duhet të zgjedhësh. Unë nuk të flas për liri. Të flas për çlirim, për lëvizje, për proces. Nuk të flas për liri si për diçka të qetë, por për vetëçlirimin hap pas hapi, si dikush që i afrohet qytetit të vet çlirohet nga rruga e domosdoshme. „Ajo që duhet bërë“ atëherë nuk varet më nga një moral i largët, i pakuptueshëm dhe konvencional, por nga ligje: ligjet e jetës, të dritës dhe të zhvillimit.

Këtu janë të ashtuquajturat „Parime“, që mund të ndihmojnë gjatë kërkimit të njësisë së brendshme:

1. Të shkosh kundër zhvillimit të gjërave është të veprosh kundër vetes.
2. Kur përpiqesh të arrihsh diçka me zor, arrin të kundërtën.
3. Mos iu kundërvë një fuqi të madhe. Tërhiq derisa të bëhet më e dobët, e pastaj shko përpara me vendosmëri.
4. Është mirë kur gjërat veprojnë së bashku e jo të izoluara.
5. Nëse për ty janë të barabarta si dita edhe nata, si vera edhe dimri, i ke kapërcyer kundërshtimet.
6. Nëse i qepesh qejfit, i lidhesh me vargoj vuajtjes. Mirëpo, përderisa nuk e dëmton shëndetin tënd, shijo pa vetëpërmbajtje kur të ofrohet rasti.
7. Nëse i qepesh një qëllimi, e bën veten jo të lirë. Nëse ndjek gjithçka që e bën sikur të ishte një qëllim me vete, ti e çliron vetëveten.
8. Konfliktet tuaja do t'i zhdukësh kur i kupton nga arsya e tyre e fundit, e jo kur dëshiron t'i zgjidhësh.
9. Kur dëmton të tjerët, mbetesh jo i lirë. Përderisa nuk dëmton të tjerët, mund të bësh në liri gjithçka që të duash.
10. Kur i trajton të tjerët ashtu si dëshiron të trajtohesh vetë nga ata, e çliron veten.
11. Nuk ka rëndësi në cilën anë të kanë vënë ngjarjet, e rëndësishmja është të kuptosh që ti nuk ke zgjedhur asnjërën nga ato anë.
12. Veprimet kontradiktore ose të njësisë mblidhen brenda vetes sate. Nëse i përsërit veprimet tua të njësisë së brendshme, atëherë asgjë nuk mund të të ndalë më.

Do të jesh si një fuqi e natyrore, e cila nuk ndeshet me asnjë rezistencë në rrugën e saj. Mëso të dallosh një vështirësi, problem ose pengesë nga kundërshtimi. Ndërsa ato të lëvizin ose të nxisin, ky i fundit të paralizon në një rreth të mbyllur.

Kur gjen në zemrën tënde një fuqi, një gëzim dhe një mirësi të madhe ose kur ndihesh i lirë dhe pa kundërshtime, atëherë falënderohu menjëherë në brendësinë tënde për këtë. Kur të ndodhë e kundërta, atëherë lutu plot besim, dhe ajo mirënjohje që e ke mbledhur në veten tënde do të kthehet e shndërruar në dobinë tënde dhe e përforcuar.

XIV. UDHËHEQJA NË RRUGËN E BRENDSHME

Nëse e ke kuptuar atë që është shpjeguar deri më këtu, mund të përjetosh manifestimin e Fuqisë nëpërmjet një pune të thjeshtë. Mirëpo nuk është e njejta gjë nëse merr një qëndrim mendor më shumë a më pak korrekt (si të bëhej fjalë për një detyrë teknike) ose nëse përvetëson një ton dhe një hapje emocionale, pothuajse si ajo që frymëzon poezi. Pikërisht për këtë arsye, gjuha e përdorur për t'i transmetuar këto të vërteta e lehtëson përvetësimin e këtij qëndrimi, i cili me lehtësi më të madhe çon në prani të perceptimit të brendshëm dhe jo tek ndonjë ide rreth „perceptimit të brendshëm“.

Tani ndiqe me vëmendje atë që do të ta shpjegoj, meqë bëhet fjalë për pejsazhin e brendshëm të cilin mund ta takosh duke punuar me fuqinë, si dhe për drejtimet të cilat mund t'u japësh lëvizjeve tua mendore:

„Në udhën e brendshme mund të shëtitësh në errësirë ose në dritë. Ki kujdes për të dy rrugët që hapen para teje.

Në qoftë se lejon që qenia jote të hidhet në rajone të errëta, trupi yt e fiton luftën dhe e merr përsipër sundimin. Atëherë brenda teje do të mbjellin ndjesi dhe paraqitje shpirtërash, fuqish, kujtimesh. Nëpër këtë rrugë, njeriu zhytet gjithnjë e më poshtë. Atje gjenden urrejtja, hakmarrja, zvetërimi, posedimi, xhelozia dhe dëshira për të mbetur aty. Në qoftë se zbret edhe më poshtë, do të të kaplojë zhgënjimi, mllëfi dhe të gjitha ato epshet dhe kërkesat që ia kanë sjellë njerëzimit prishjen dhe vdekjen.

Në qoftë se e shtyn qenien tënde në një drejtim të ndritshëm, atëherë në secilin hap do të gjesh rezistencë dhe lodhje. Për këtë lodhje gjatë ngritjes ka faktorë. Jeta jote peshon, kujtimet tua peshojnë, veprimet tua të mëparshme e pengojnë ngritjen. Kjo ngritje është e vështirë nga ndikimi i trupit tënd, i cili ka tendencë për të sunduar.

Në hapat e ngritjes gjenden rajone të huaja plot ngjyra të pastra dhe tinguj të panjohur.

Mos ik prej pastrimit, që vepron si zjarri dhe të shkakton tmerr me paraqitjet e veta. Ktheji mbrapsht frikën dhe ligështimin.

Ktheje mbrapsht kërkesën për t'u arratisur në rajone të ulëta dhe të errëta.

Ktheje mbrapsht kapjen ndaj kujtimeve. Mbaje lirinë e brendshme duke qenë indiferent ndaj mashtrimit të pejsazhit, duke qenë me vendosmëri gjatë ngritjes.

Drita e kulluar rrezaton mbi majat e vargmaleve të mëdha, dhe ujërat e njëmijë ngjyrave rrjedhin me melodi të padallueshme poshtë në rrafshnaltat dhe lëndinat e kristalta.

Mos ki frikë nga shtypja e dritës, që të shtyn gjithnjë e më fortë jashtë qendrës së saj. Absorboje sikur të ishte ndonjë lëng ose erë sepse brenda saj me siguri ndodhet jeta.

Kur në vargmalin e madh e gjen qytetin e fshehur, duhet ta njohësh hyrjen. Por do ta dish në atë çast kur jeta jote shndërrohet. Muret e tij vigane janë shkruar në figura, janë shkruar në ngjyra, janë „ndier“. Në këtë qytet ruhet ajo që është bërë dhe ajo që është për t'u bërë... Por për syrin tënd të brendshëm, e tejdukshmja është e patejdukshme. Po, për ty muret janë të padepërtueshme!

Merre Fuqinë nga qyteti i fshehur. Kthehu në botën e jetës së dendur me ballin tënd të ndritur dhe me duart e tua të ndritura.”

XV. PËRJETIMI I QETËSISË DHE PËRSHKIMI I FUQISË

1. Shtendose krejt trupin dhe qetësoje mendjen tënde. Atëherë përfytyro një sferë të tejdukshme dhe ndriçuese, që ulet tek ti dhe më në fund hyn në zemrën tënde. Do ta njohësh në çastin kur sfera nuk duket më si imazh, por shndërrohet në një ndjesi brenda gjoksit.
2. Vëzhgo se si përhapet dalëngadalë ndjesia e sferës përtej trupit tënd duke filluar në zemrën tënde, kur njëkohësisht frymëmarrja jote bëhet më e gjerë dhe më e thellë. Kur ndjesia i arrin kufijtë e trupit tënd, mund të ndalosh atje gjithë këtë proces duke ndier përjetimin e qetësisë së brendshme. Në këtë gjendje mund të rrih aq gjatë sa të duket e përshtatshme. Pastaj prapësoje zgjerimin e mëparshëm (duke arritur tek zemra si në fillim) për t'u shkëputur nga sfera jote dhe për ta mbaruar ushtrimin i qetë dhe i përforcuar. Kjo punë quhet „përjetimi i qetësisë“.
3. Por nëse nga ana tjetër dëshiron ta përjetosh përshkrimin e Fuqisë, duhet ta rritësh zgjerimin më tutje në vend që ta prapësosh duke lejuar që ndjenjat tuaja dhe gjithë qenia jote ta ndjekin. Mos kërko ta marrësh në konsideratë frymëmarrjen tënde. Le të veprojë vetvetiu kurse ti vazhdo me zgjerimin jashtë trupit tënd.
4. Unë duhet ta përsëris këtë: vëmendja jote në çaste të tilla duhet të jetë në ndjesinë e sferës që bymehet. Në qoftë se nuk mund ta arrish, do të duhej ta mbarosh dhe të përpiqesh ndonjë rast tjetër. Edhe pse nuk e krijon përshkrimin e Fuqisë, në çdo rast do të mund të përjetosh një ndjesi interesante qetësie.
5. Mirëpo, nëse ke shkuar më tej, do të fillosh ta përjetosh përshkrimin. Nga duart tua dhe nga zona të tjera të trupit tënd do të vijë ndjesi që dallohen nga e zakonshmja. Më vonë do të perceptosh lëvizje dallgëzuese në rritje dhe brenda pak kohe do të dalin imazhe dhe ndjenja me vrull. Atëherë lejo që të ndodhë përshkrimi ...
6. Duke marrë Fuqinë, në varësi të mënyrës së përfytyrimit që të përket zakonisht, do të perceptosh dritë ose tinguj të panjohur. Në çdo rast është e rëndësishme përvoja e zgjerimit të vetëdijës, një nga shenjat paralajmëruese të së cilës do të duhet të jetë një qartësi më e madhe si dhe një gatishmëri më e madhe për të kuptuar atë që ndodhë.
7. Kur dëshiron, mund ta mbarosh këtë gjendje të veçantë, në qoftë se nuk është shpërndarë më parë, thjesht duke kaluar, duke përfytyruar ose ndier se sfera tkurret dhe pastaj largohet prej teje në mënyrën e njejtë se si kishte ardhur në fillimin e gjithë kësaj.
8. Është interesant të kuptosh se shumë gjendje të ndryshuara të vetëdijës janë arritur dhe arrihen pothuaj gjithmonë me anë të mekanizmave që u ngjajnë atyre që u përshkruan më sipër. Natyrisht procese të tilla vishen me rituale të çuditshme ose nganjëherë përforcohen me praktika të rraskapitjes fizike, lëvizjeve të pakontrolluara, përsëritjes dhe qëndrimeve të caktuara fizike që, në të gjitha këto raste, e ndryshojnë frymëmarrjen dhe e shtrembërojnë ndjesinë e përgjithshme të brendësisë së trupit. Duhet të njohësh se kësaj fushe i përkasin hipnozi, gjendja e jermi të një mediumi si edhe ndikimi i drogave, që krijojnë ndryshime të ngjashme duke vepruar në rrugë të tjera. Dhe pa dyshim të gjitha rastet e përmendura e mbajnë karakteristikën e moskontrollit dhe mosnjohjes së asaj që ndodh. Mos u beso dukurive të tilla dhe konsidero si „jermë“ të thjeshta, për të cilat kanë kaluar të paditurit, kërkuesit dhe madje „shenjtorët“ sipas asaj që e tregojnë legendat.
9. Nëse ke punuar duke ndjekur atë që u këshillua, mund të ndodhë, megjithatë, që nuk e arrite dot përshkrimin e Fuqisë. Kjo nuk duhet të jetë burim i preokupimit, por është një shenjë për

mungesën e „shtendosjes“ së brendshme, gjë që mund të pasqyrojë një tendosje të tepërt, probleme me dinamikën e imazheve dhe, në mënyrë të përmbledhur, një copëtim të sjelljes emocionale ... gjë që, nga ana tjetër, do të jetë e pranishme në jetën tënde të përditshme.

XVI. PROJEKTIMI I FUQISË

1. Nëse e ke përjetuar përshkrimin e Fuqisë, do të mund të kuptosh se si popuj të ndryshëm, duke u mbështetur mbi dukuri të ngjashme, por pa i kuptuar farë, zhvilluan rituale dhe kulte që më vonë u shumëfishuan pa mbarim. Nëpërmjet përvojave si ato që u komentuan më parë, shumë njerëz ndjenin trupat e tyre si të „shkëputur“. Përvoja e fuqisë ua dha ndjenjën se mund ta projektonin këtë energji jashtë vetes.
2. Fuqia „projektohej“ mbi njerëz të tjerë si dhe mbi sende veçanërisht të „afta“ për ta pranuar dhe ruajtur. Besoj se nuk do ta kesh vështirë ta kuptosh funksionin e disa sakramenteve në fe të ndryshme dhe domethënien e vendeve të shenjtëruara dhe të priftërinjve për të cilët mendohet se janë „të ngarkuar“ me Fuqinë. Kur sende të veçanta në tempujt adhuroheshin në mënyrë besimtare dhe kur mbështilleshin me ceremoni dhe rituale, me siguri ua „kthenin“ besimtarëve energjinë që ishte mbledhur në lutje të përsëritur. Është një kufizim i njohjes së veprimit njerëzor fakti se këto gjëra konsideroheshin pothuaj gjithmonë nëpërmjet shpjegimeve të jashtme si kultura, hapësira, historia dhe tradita, kurse përvoja e brendshme themelore është një pikëmbështetje kryesore për t'i kuptuar të gjitha këto.
3. Me këtë „projektim“, „ngarkim“ dhe „kthim“ të Fuqisë do të merremi edhe më vonë. Por që tani të them se mekanizmi i njëjtë vazhdon të veprojë madje në shoqëri që janë laicizuar, ku udhëheqësit dhe njerëzit e nderuar, për ata që i shohin ashtu, janë mbështjellë nga një përfytyrim i veçantë, që çon deri tek dëshira për t'i „prekur“ ose për të shtjerë në dorë një pjesë të veshmbathjeve ose të mjeteve të tyre.
4. Sepse çdo përfytyrim i „së lartës“ e kapërcen këndvështrimin normal të syrit. Dhe janë „të larta“ ato personalitete që „posedojnë“ mirësinë, urtësinë dhe fuqinë. Dhe „lart“ gjenden hierarkitë, pushteti, flamujt e shteti. Dhe ne të vdekshmit e zakonshëm duhet të „ngritemi“ në shkallën sociale dhe t'i afrohem pushtetit me çdo kusht. Sa keq i kemi punët ne, që ende drejtohem nga këta mekanizma, të cilët i përgjigjen përfytyrimit të brendshëm se me kokën tonë ngjitemi në „lartësi“ dhe me këmbët tona në dhe. Sa keq i kemi punët kur besojmë në këto gjëra (dhe besohen sepse e kanë „realitetin“ e tyre në përfytyrimin e brendshëm). Sa keq i kemi punët kur shikimi ynë i jashtëm nuk është asgjë tjetër përveç projektimit pa dijeni të shikimit të brendshëm.

XVII. HUMBJA DHE SHTYPJA E FUQISË

1. Shkarkimet më të forta të energjisë shkaktohen nga veprime të pakontrolluara. Këto janë: përfytyrimi i pafre, kureshtja e pakontrolluar, llomotitjet e pamasa, seksualiteti ekscesiv dhe perceptimi i tepruar (shikimi, dëgjimi, shijimi etj. pa masë dhe pa qëllim). Por, gjithashtu duhet të marrësh parasysh se shumë njerëz veprojnë në këtë mënyrë sepse kështu i shkarkojnë tensionet e tyre, që përndryshe do të ishin të dhimbshme. Nëse e merr parasysh këtë dhe e njeh funksionin e shkarkimeve të tilla, do të biesh në ujdi me mua që nuk është e arsyeshme t'i ndrydhësh, por më mirë t'i rregullosh.
2. Sa i përket seksualitetit, duhet ta kuptosh këtë në mënyrë të drejtë: Një funksion i tillë nuk duhet të ndrydhët, sepse në këtë rast kjo shkakton pasoja mërzitëse dhe kundërshtim të brendshëm. Seksualiteti i drejtohet zbatimit të tij dhe po aty mbaron, por nuk është e dobishme kur ndikon mbi forcën përfytyruese ose kur kërkohet një objekt i ri i pronësisë në mënyrë obsesive.
3. Kontrolli i seksualitetit me anë të një "moralit" të caktuar shoqëror ose fetar u shërbente qëllimeve që nuk kishin të bënin gjë me zhvillimin, por më shumë me të kundërtën.
4. Në shoqëritë e ndrydhjes, fuqia (energjinë e përfytyrimit të ndjesive brenda trupit) rridhte në muzg, dhe këtu shumëfishoheshin rastet e të "zaptuarve", të "shtriganëve", të mëkatarëve dhe kriminelëve të të gjitha llojeve, që gëzoheshin me vuajtjen dhe shkatërrimin e jetës dhe të bukurisë. Në disa fise dhe qytetërime gjendeshin kriminelë në anën e të gjykuarve si dhe në anën e gjyqtarve. Në raste të tjera përndiqej gjithçka që lidhej me shkencën dhe përparimin sepse u kundërviheshin irracionales, gjysmerrësirës dhe ndrydhjes.
5. Ndrydhja e seksualitetit vazhdon të ekzistojë edhe sot në disa popuj primitivë si dhe në disa të ashtuquajtura „qytetërime përparimtare“. Ndonëse zanafilla e kësaj gjendjeje faktike është e ndryshme në të dy rastet, pasoja shkatërrimtare tek të dy është e konsiderueshme.
6. Nëse më kërkon shpjegime të mëtutjeshme, do të të them se seksualiteti në të vërtetë është i shenjtë, madje e përbën qendrën nga buron jeta dhe gjithë krijimtaria. Po ashtu prej tij buron çdo shkatërrim nëse nuk funksionon mirë.
7. Mos u beso kurrë gënjeshtreve të atyre që e helmojnë jetën me pohimin se seksualiteti qenka diçka për t'u përbuzur. Përkundrazi, ndodhet bukuria brenda tij dhe nuk është i lidhur kot me ndjenjat më të mira të dashurisë.
8. Prandaj ruaje me kujdes dhe konsideroje si një mrekulli të madhe, të cilën duhet trajtuar me butësi pa e kthyer në një burim kundërshtimi ose në një shpërbërje të energjisë jetike.

XVIII. VEPRIMI DHE REAGIMI I FUQISË

Më përë të shpjegova: „ Kur gjen në zemrën tënde një fuqi, një gëzim dhe një mirësi të madhe ose kur ndihesh i lirë dhe pa kundërshtime, atëherë falënderohu menjëherë në brendësinë tënde për këtë.“

1. „Të jesh mirënjohës“ do të thotë t'i përqëndrosh gjendjet e dispozicionit pozitiv lidhur me një imazh, me një përfytyrim. Kjo gjendje pozitive e lidhur kështu me imazhin mundëson që në situata të pafavorshme nëpërmjet zgjimit të imazhit shfaqet përsëri ajo gjendje që e përcillte në çaste të mëparshme. Meqë ky „ngarkim“ mendor edhe mund të jetë i ngritur nga përsëritje të mëparshme, është në gjendje t'i zëvendësojë ndjenjat negative që rrethana të caktuara mund t'i kenë shkaktuar.
2. Për të gjitha këto, ajo për të cilën ti kërkoje do të kthehet e përforcuar për dobinë tënde nga brendësia jote çdo herë që ti ke ruajtur gjendje të shumta pozitive brenda vetes. Dhe nuk më duhet të përsëris më, që ky mekanizëm (në mënyrë të ngatërruar) shërbente për të „ngarkuar jashtë“ sende ose veta ose edhe qenie të brendshme që u "projektuan" në botë duke besuar që do t'ua dëgjonin thirrjet dhe lutjet.

XIX. GJENDJET E BRENDSHME

Gjendjet e brendshme të cilat mundësisht do t'i kalosh gjatë jetës sate, dhe para së gjithash gjatë punës sate të zhvillimit, duhet të mund t'i perceptosh në mënyrë të mjaftueshme tani. Unë mund t'i përshkruaj vetëm me imazhe (në këtë rast, me alegori). Ato më duken se kanë aftësinë të dendësojnë gjendje të ndërlikuara shpirtërore në formë „të gjallë“. Nga ana tjetër, veçoria që të lidhen gjendje të tilla si me zinxhir, sikur të ishin momente të ndryshme të procesit të njëjtë, fut në lojë një variantë në përshkrimet, që janë gjithmonë të copëtuara dhe me të cilat na kanë mësuar ata që merren me këto gjëra.

1. Gjendja e parë, në të cilën mbizotëron mungesa e kuptimit (të cilën ne e kemi përmendur në fillim), do të quhet „vitaliteti i vagullt“. Gjithçka shkon pas nevojave trupore, të cilat megjithatë ngatërrohen thjesht me dëshira dhe imazhe kundërshtuese. Këtu motivet dhe veprimet ndodhen në errësirë. Në këtë gjendje, njeriu vegjeton i humbur mes formave që ndryshojnë. Prej kësaj pike mund të zhvillohen vetëm dy rrugë: ajo e vdekjes ose rruga e mutacionit.
2. Rruga e vdekjes të çon në praninë e një pejsazhi të errët dhe kaotik. Popujt e vjetër e njihnin këtë kalim dhe pothuaj gjithmonë e lokalizonin „nën dhe“ ose në humnerat e thella. Disa edhe e vizitonin këtë mbretëri për t'u „ringjallur“ më vonë në nivele të ndritshme. Kupto mirë se „nën“ vdekjen ekziston vitaliteti i vagullt. Mendja njerëzore ndoshta e lidh tretjen nëpërmjet vdekjes me dukuri të mëvonshme të transformimit, dhe ndoshta edhe e lidh lëvizjen e vagullt me atë që e paraprin lindjen. Nëse drejtimi yt është ngritja, „vdekja“ do të thotë një ndërprerje me fazën tënde të mëparshme. Nëpër rrugën e vdekjes, njeriu ngritet drejt një gjendjeje tjetër.
3. Me ta arritur atë, njeriu e gjen strehën e hapit mbrapa. Prej atje hapen dy rrugë: ajo e pendimit dhe ajo tjetër që i ka shërbyer ngritjes, domethënë: rruga e vdekjes. Nëse e merr të parën, kjo ndodh sepse vendimi yt synon që t'i ndërpresësh urat me jetën tënde të mëparshme. Nëse kthehesh në rrugën e vdekjes, ti bie përsëri në humneret duke pasur përshtypjen e një rrethi të mbyllur.
4. Mirë, pra, unë të kam thënë se ka edhe një shteg tjetër për t'i ikur vitalitetit humneror, dhe ky është ai i mutacionit. Nëse e zgjedh këtë rrugë, arsya është që ti dëshiron të dalësh nga gjendja jote e vuajtur, por pa qenë i gatshëm të heqësh dorë nga disa prej dobive të saj të hamendësuar. Kjo pra është një rrugë e gabuar, e njohur si „udha e dorës së majtë“. Shumë përbindsha kanë dalë nga thellësitë e këtij korridori të ngushtë gjarpërues. Ata donin ta pushtonin qiellin me sulm duke mos hequr dorë nga ferri dhe prandaj i kanë sjellë botës në mes një kundërshtim të pafund.
5. Unë marr me mend se ti, duke u ngritur nga mbretëria e vdekjes dhe nëpërmjet pendimit tënd të vetëdijshëm, ke arritur tashmë në banimin e prirjes. Dy shtylla të holla e mbështesin banimin tënd, ruajtja dhe dështimi. Ruajtja është e gabuar dhe e paqëndrueshme. Nëse e merr këtë rrugë, e mashtron veten me iluzionin e vazhdimësisë, por në të vërtetë ti bie shpejt tëposhtë. Nëse ti e merr rrugën e dështimit, ngritja jote do të jetë e mundimshme, por e vetme që nuk është e gabuar.
6. Duke shkuar nga dështimi në dështimi, ti mund ta arrish lokalin pasues të pushimit, që quhet „banimi i degëzimit“. Ke parasysht të dy rrugët që gjenden tani para teje: ose merr rrugën e vendosmërisë, që të shpie drejt krijimit, ose merr rrugën e mërisë, që të bën të zbritësh sërish drejt kthimit mbrapa. Atje ti gjendesh përpara kësaj dileme: ose merr vendimin në favor të labirinthit të jetës së vetëdijshme (dhe e bën me vendosmëri) ose i kthehesh me plot mëri jetës sate të mëparshme. Janë të shumtë ata që nuk arritën ta kapërcenin veten dhe që

këtu i presin mundësitë e tyre.

7. Por ti, që je ngritur me vendosmëri, gjendesh tani në banimin që është i njohur si „krijim“. Atje ti ke tri porta: Njëra quhet „rënie“, tjetra „përpyetje“ dhe e treta „zhvleftësim“. Rënia të mbart drejtpërdrejt në thellësitë, dhe vetëm një fatkeqësi e jashtme mund të të shtyjë drejt saj. Këtë portë vështirë se do ta zgjedhësh. Mirëpo, ajo e zhvleftësimit të çon në mënyrë indirekte në humnerat duke të udhëhequr në rrugët prapa në një lloj spiraleje që sillet rrotull, ku ti e vran mendjen pa pushim për gjithçka çfarë ke humbur dhe çfarë ke sakrifikuar. Por ky provim i ndërgjegjes, që çon drejt zhvleftësimit, është me siguri një provim i gabueshëm, ku nënvleftëson disa gjëra që i krahason duke i sjellë kështu në një disproporcion. Ti krahason mundimin e ngritjes me „përparësitë“ që i ke braktisur. Por nëse i shikon gjërat më afër, do të kuptosh se nuk ke braktisur asgjë për këtë arsye, por për motive të tjera. Zhvleftësimi fillon atëherë kur njeriu i shtrembëron motivet që në dukje nuk kishin asgjë të bëjnë me ngritjen. Unë të pyes tani: nga tradhëtohet mendja? Ndoshta nga motivet e gabuara të entuziazmit fillestar? Ndoshta nga vështirësia e detyrës? Ndoshta nga kujtimi i gabuar për sakrifica që nuk ekzistonin ose që nxiteshin prej motiveve të tjera? Tani të them dhe të pyes: Shtëpia jote prej një kohe të gjatë u dogj flakë. Prandaj more vendimin në favor të ngritjes, ose a mendon tani se shtëpia jote u dogj flakë për shkak të ngritjes sate? A mos vallë ke shikuar njëherë se çfarë ndodhi me shtëpitë përreth?... Pa dyshim, duhet ta zgjedhësh portën e mesme.
8. Ngriti dërrasat e shkallëve të përpyekjes dhe do të arrish në një kupolë jostabile. Prej atje, lëviz nëpër një korridor të ngushtë gjarpërues, të cilin do ta njohësh si „paqëndrueshmërinë“, derisa të arrish në një hapësirë të gjerë dhe të zbrazët (si një platformë), që mban emrin „hapësira-e-hapur-e-energjisë“.
9. Mundet që në këtë hapësirë të zë frika nga pejsazhi i shkretë dhe i pamasë dhe nga heshtja e hatashme e kësaj nate të shndritur nga yje të palëvizshme vigane. Pikërisht aty mbi kokën tënde, do ta vështrosh të mbërthyer në kupën e qiellit formën joshëse të Hënës së Zezë... një hënë e çuditshme në eklips, e cila ndodhet mu përballë diellit. Atje duhet ta presësh agimin, me durim dhe besim, sepse asgjë e keqe nuk mund të ndodhë nëse rri i qetë.
10. Mundet që në këtë situatë ti dëshiron të krijosh një rrugëdalje të shpejtë. Në qoftë se kjo ndodh, do të shkosh kuturu drejt ndonjë vendi në vend që ta presësh ditën mençurisht. Duhet të kujtosh se atje (në errësirë) çdo lëvizje është e gabuar dhe në përgjithësi quhet „improvizim“. Nëse, duke harruar atë që unë të përmend tani, do të fillosh të improvizosh lëvizje, je i sigurt se do të shtjellësh nga një erë pështjelluese nëpër shtigjet dhe vendet mbrapsht në thellësinë më të errët të tretjes.
11. Sa e vështirë qenka të kuptosh që gjendjet e brendshme janë të lidhura me njëra-tjetrën! Po të shihje çfarë logjike të papërkulshme e ka vetëdija, do të kuptoje se ai që improvizon verbërisht në situatën e përshkruar, fillon në mënyrë fatale të zhvleftësojë edhe vetveten; pastaj shfaqen brenda tij ndjenja frustrimi, dhe shpejt ai i bie në kthetra mërisë dhe vdekjes derisa gjithçka që mund ta perceptonte ndonjë ditë bie në harresë.
12. Në qoftë se ti arrin ta përjetosh ditën në sheshin e madh, do të lind para syve të tu dielli ndriçues dhe do të ndriçojë për herë të parë realitetin. Atëherë do të kuptosh se në gjithçka që ekziston rron një Plan.
13. Prej atje është vështirë të biesh, me përjashtimin e rastit se dëshiron vullnetarisht të zbritësh në zona më të errëta për ta bartur dritën në errësirë.

Nuk është gjë e vlefshme të zhvillohen këto tema më tej, sepse pa përvojë mashtrojnë dhe do ta zhvendosnin të realizueshmen në rajonin e së përfytyruarës. Qoftë e dobishme ajo që u tha deri

*më tani. Nëse këto shpjegime nuk të duken të dobishme, çfarë do të mund të kundërshtojë?
Sepse për skepticizmin, i cili i ngjan imazhit të një pasqyre, tingullit të një jehone, hijes së një
hijeje, asgjë nuk posedon themel dhe arsye.*

XX. E VËRTETA E BRENDSHME

1. Ke parasysh mendimet e mia. Në to nuk duhet të kuptosh intuitivisht asgjë tjetër përveç dukurive dhe pejsazheve simbolike të botës së jashtme. Por në to ka edhe përshkrime reale të botës mendore.
2. Po aq pak duhet të besosh se „vendet“ nëpër të cilat kalon gjatë udhëtimit tënd posedojnë ndonjë lloj ekzistence të pavarur. Një ngatërrim i këtyllë shpeshherë ka errësuar doktrina të thella, dhe ende sot disa njerëz besojnë se qielli, ferri, engjujt, demonët, përbindshat, kështjellat e nemura, qytete të largëta dhe të tilla kanë një realitet të dukshëm për „të ndriturit“. I njëjti paragjykim (por me interpretimin e kundërt) i ka burgosur skeptikët, të cilët nuk posedonin urtësi dhe që i mbanin këto gjëra për iluzione të thjeshta ose për halucinacione të truve ndër ethe.
3. Pra duhet ta përsëris se në të gjitha që u thanë duhet ta kuptosh se bëhet fjalë për gjendje të vërteta mendore, ndonëse simbolizohen me anë të sendeve që i përkasin botës së jashtme.
4. Mendohu mirë për atë që u tha dhe mëso ta zbulosh të vërtetën nëpërmjet alegorive, që nganjëherë mund ta shpërqendrojnë mendjen, por nganjëherë përkthejnë realitete që pa një paraqitje të tillë do të mbesnin të pakuptueshme.

Çdo herë që bëhej fjalë për qytetet e perëndive, ku trima të shumtë të popujve të ndryshëm donin të arrinin; çdo herë që bëhej fjalë për parajsën në të cilat bashkëjetonin perënditë dhe njerëzit në natyrën e tyre të shndritur fillestare; çdo herë që bëhej fjalë për rënie dhe kiamete, shqiptohej një e vërtetë e madhe e brendshme.

Më vonë, fanarët na sollën mesazhet e tyre dhe erdhën tek ne në natyrën e tyre të dyfishtë për të rindërtuar njësinë e humbur, të mbetur në nostalgji. Edhe atëherë shqiptohej një e vërtetë e madhe e brendshme.

Megjithatë, kur të gjitha këto transmetoheshin si diçka që ndodhej jashtë mendjes, atëherë gabohej ose gënjehej.

Por bota e jashtme e ngatërruar me shikimin e brendshëm e detyron atë të shkelë rrugë të reja.

Kështu heroi i kësaj periudhe fluturon sot drejt yjeve. Fluturon nëpër vise që më parë kanë qenë të panjohura. Fluturon jashtë botës së tij dhe pa e ditur, shtyhet deri në qendrën e brendshme ndriçuese.

PËRVOJA

SHËRBESA

Kryhet me kërkesën e një grupi personash.

Celebruesi: Mendja ime është e trazuar.

Të gjithë: Mendja ime është e trazuar.

Celebruesi: Zemra ime e frikësuar.

Të gjithë: Zemra ime e frikësuar.

Celebruesi: Trupi im i tendosur.

Të gjithë: Trupi im i tendosur.

Celebruesi: E shtendos trupin tim, zemrën time dhe mendjen time.

Të gjithë: E shtendos trupin tim, zemrën time dhe mendjen time.

Nëse është e mundur ulen të pranishmit. Ndhmësi ngrihet duke cituar një parim ose një mendim nga „Shikimi i Brendshëm“ në përputhje me rrethanat dhe fton për të medituar për të. Pas disa minutash celebruesi, duke qëndruar më këmbë, lexon ngadalë fjalitë e mëposhtme duke bërë nga një pauzë pas secilës:

Celebruesi: Shtendose krejtësisht trupin tënd dhe qetësoje mendjen...

Pastaj përfytyro një sferë të tejdukshme dhe të ndritshme, që vie drejt teje dhe më në fund vendoset në zemrën tënde...

Do të shohësh se sfera fillon të shndërrohet në një ndjesi, që zgjerohet në brendësinë e gjoksit tënd...

Duke filluar në zemër, ndjesia e sferës zgjerohet jashtë trupit tënd, kurse ti e thellëson frymëmarrjen ...

Në duart tua dhe në pjesët e tjera të trupit tënd do të kesh ndjesi të reja...

Do të perceptosh lëvizje dallgëzore në rritje, dhe do të burojnë ndjenja dhe kujtime pozitive...

Lejo që përshkimi i Fuqisë të ndodhë lirisht. Kjo Fuqi, që i jep trupit dhe mendjes tënde energji...

Lejo që Fuqia të shprehet brenda teje...

Përpiqu t'ia shohësh dritën e saj në brendësinë e syve të tu dhe mos pengo që të veprojë vetvetiu...

Ndieje Fuqinë dhe ndriçimin e saj të brendshëm...

Lejo që ajo të shprehet lirisht...

Ndihmësi: Me këtë Fuqi, që e kemi marrë, e përqëndrojmë mendjen mbi plotësimin e asaj që na nevojitet në të vërtetë...

I fton të gjithë për t'u ngritur në këmbë për ta kryer lutjen. Pastaj kalon pak kohë.

Celebruesi: Paqe, Fuqi dhe Gëzim!

Të gjithë: Edhe për ty, Paqe, Fuqi dhe Gëzim.

VËNIE E DORËS

Kryhet me kërkesën e një personi ose disa personave. Celebruesi dhe ndihmësi rrinë më këmbë.

Celebruesi: Mendja ime është e trazuar.

Të gjithë: Mendja ime është e trazuar.

Celebruesi: Zemra ime e frikësuar.

Të gjithë: Zemra ime e frikësuar.

Celebruesi: Trupi im i tendosur.

Të gjithë: Trupi im i tendosur.

Celebruesi: E shtendos trupin tim, zemrën time dhe mendjen time.

Të gjithë: E shtendos trupin tim, zemrën time dhe mendjen time.

Celebruesi dhe ndihmësi ulen dhe lënë të kalojnë pak kohë. Celebruesi ngrihet.

Celebruesi: Në qoftë se dëshiron ta marrësh Fuqinë, duhet të kuptosh se në çastin e vënies së dorës do të fillosh të perceptosh ndjesi të reja. Do të perceptosh lëvizje dallgëzore në rritje dhe do të burojnë ndjenja dhe kujtime pozitive. Nëse ndodh kjo, lejo që përshkimi i Fuqisë të ndodhë lirisht...

Lejo që Fuqia të shprehet brenda vetes sate dhe mos pengo që të veprojë vetvetiu...

Ndieje Fuqinë dhe ndriçimin e saj të brendshëm...

Lejo që të shprehet lirisht...

Pas një kohe ngrihet ndihmësi.

Ndihmësi: Kush dëshiron ta pranojë Fuqinë mund të ngrihet në këmbë.

Ndihmësi, në përputhje me numrin e pjesëmarrësve, fton për të shkuar pranë ulëseve ose për të formuar një rreth përreth drejtuesit të ceremonisë. Pas një çasti fillon celebruesi me vënien e dorës. Në rast nevoje, ndihmësi u ndihmon pjesëmarrësve ta zënë vendin e tyre dhe në rrethana të caktuara i përcjell disa deri në ulëset e tyre. Pas mbarimit të vënies së dorës jepet kohë për ta përpunuar përvojën e fituar.

Ndihmësi: Me këtë Fuqi, që e kemi marrë, e përqëndrojmë mendjen mbi plotësimin e asaj që na nevojitet në të vërtetë, ose e përqëndrojmë vëmendjen për atë, se qfarë i nevojitet dikujt nga më të dashurit tonë...

I fton të gjithë për t'u ngritur në këmbë për ta kryer lutjen në qetësi. Nganjëherë dikush nga pjesëmarrësit paraqet një Lutje për një person të pranishëm apo që mungon. Kalon pak kohë.

Celebruesi: Paqe, Fuqi dhe Gëzim!

Të gjithë: Edhe për ty, Paqe, Fuqi dhe Gëzim.

MBARËVAJTJE

Kryhet me dëshirën e një grupi personash.

Pjesëmarrësit rrijnë ulur nëse është e mundur. Celebruesi dhe ndihmësi rrinë më kembë.

Ndihmësi: Jemi mbledhur këtu për t'i kujtuar njerëzit tanë të dashur. Disa prej tyre kanë vështirësi në jetën e tyre emocionale, në jetën e marrëdhënieve të tyre ose me shëndetin e tyre. Atyre u drejtojmë mendimet tona dhe dëshirat tona më të mira.

Celebruesi: Kemi besim se lutja jonë për mbarëvajtje do të arrijë tek ata. I kujtojmë njerëzit tanë të dashur, ndiejme praninë e tyre dhe përjetojmë kontaktin me njerëzit tanë të dashur.

Ndihmësi: Le t'i japim vetes pak kohë për të medituar për vështirësitë që i përjetojnë këta njerëz...

Jepen disa minuta, kështu që pjesëmarrësit mund të meditojnë.

Celebruesi: Tani duam të bëjmë që ata njerëz të ndiejnë dëshirat tona më të mira. Një dallgë prej lehtësimit dhe mbarëvajtjeje duhet të arrijë deri tek ata...

Ndihmësi: Le të marrim një kohë të shkurtër për ta përfytyruar në mendje situatën e mbarëvajtjejes që ua dëshirojmë njerëzve tanë të dashur.

Jepen disa minuta, kështu që pjesëmarrësit mund ta përqëndrojnë mendjen e tyre.

Celebruesi: Le ta mbyllim tani këtë ceremoni duke ua dhënë rastin atyre që e dëshirojnë, për ta ndier praninë e atyre njerëzve shumë të dashur, që edhe pse nuk gjenden këtu në kohën dhe në hapësirën tonë, janë lidhur me ne nëpërmjet përvojës së dashurisë, paqes dhe gëzimit të ngrohtë...

Jepet pak kohë.

Celebruesi: Kjo ishte mirë tani për të tjerët, ngushëlluese për ne dhe një frymëzim për jetën tonë. I përshëndesim të gjithë, të zhytur në këtë rrymë mbarëvajtjeje, e cila fuqizohet nga dëshirat më të mira të atyre që janë këtu të pranishëm.

MBROJTJE

Ceremoni me pjesëmarrje individuale ose kolektive. Të gjithë rrinë më këmbë. Celebruesi dhe ndihmësi u rrijnë përballë fëmijëve, të cilët rrethohen nga pjesëmarrësit.

Ndihmësi: Kjo ceremoni ka si qëllim që fëmijët të marrin pjesë në bashkësinë tonë.

Prej kohëve të lashta, fëmijët kanë qenë në qendër të ceremonive si pagëzim, vënia e emrave etj. Me anë të këtyre kremteve njihet ndryshimi i një gjendjeje, ndryshimi i etapave tek njeriu.

Qysh moti kishte dhe ka ende formalitete të caktuara të së drejtës civile nëpërmjet të cilave dokumentohen lindja dhe vendi ku ajo ka ndodhur etj. Por transcendenca shpirtërore që e shoqëron një ceremoni të këtij lloji nuk ka asgjë të bëj me ftohtësinë emocionale të dokumenteve të shkruara. Përkundrazi ka të bëj me gëzimin e madh të prindërve dhe bashkësisë gjatë prezantimit publik të fëmijëve.

Kjo është një ceremoni nëpërmjet së cilës situata e fëmijëve pëson ndryshim duke u bërë pjesë e një bashkësie e cila zotohet të kujdeset për ta, në rast se rrethana fatkeqe i bëjnë nevojtarë.

Në këtë ceremoni lutet për mbrojtje ndaj fëmijëve dhe bashkësia i pranon si fëmijët e saj të rinj.

Pasi kalon pak kohë, celebruesi u drejtohet pjesëmarrësve me përzemërsi.

Celebruesi: Lutemi për mbrojtje ndaj këtyre fëmijëve.

Ndihmësi: I pranojmë me gëzim të madh dhe zotohemi t'i japim mbrojtje.

Celebruesi: Le t'i ngremë tani dëshirat tona më të mira ... Paqe dhe Gëzim për të gjithë!

Me mirësi ai vë një dorë mbi kokën e secilit fëmijë dhe i puth ata në ballë.

MARTESË

Të gjithë rrinë më këmbë. Një çift ose disa çifte. Celebruesi dhe ndihmësi përballë çiftit përkatësisht çifteve.

Ndihmësi: Qëmoti dasmat kanë qenë ceremonitë për ndërrimin e pozitës shoqërore të personave.

Kur dikush mbaron një etapë të jetës së vet ose fillon një etapë të re, ka zakon që kjo ngjarje të përcillet me një ritual të caktuar. Jeta jonë personale dhe shoqërore është e lidhur me përdorimin e ritualeve pak a shumë të pranuar në zakonet. I themi përshëndetjet tona të mëngjesit, që dallojnë nga ato të mbrëmjes; një të njohuri ia shtrijmë dorën; kremtojmë një ditëlindje, kryerjen e studimeve ose një ndryshim pune. Sportet tona shoqërohen nga rituale, dhe ceremonitë tona fetare, partiake ose qytetare sipas rastit na kthejnë në gjendjen përkatëse.

Martesa është një ndërrim i rëndësishëm i pozitës shoqërore tek njerëzit, dhe në të gjitha vendet ky fakt kërkon disa formalitete të përcaktuara ligjore. Kjo do të thotë që marrëdhënia bashkëshortore i vë partnerët në një pozitë të re përballë shoqërisë dhe shtetit. Por kur një çift lidh nyja martesore, e bën duke menduar për një stil të ri të jetës, e bënë me ndjenjë të thellë dhe jo me mendje formale.

Rrjedhimisht në këtë ceremoni për ndërrimin e pozitës shoqërore ekziston synimi të krijohet një lidhje e re me personin tjetër, që brenda mundësive të jetë e qëndrueshme. Ekziston dëshira të merret më e mira nga tjetri dhe t'i jepet më e mira. Ekziston synimi për ta zgjeruar më tej marrëdhënien duke lindur ose adoptuar fëmijë.

Duke e shikuar martesën kështu, i japim kuptim ligjshmërisë së kësaj lidhjeje, por sa i përket kuptimit shpirtëror dhe emocional, ne themi se vetëm bashkëshortët vetë ia japin kuptim kësaj ceremonie.

Me fjalë të tjera: Kjo ceremoni vë dy njerëz në gjendje ta fillojnë një jetë të re, dhe në këtë ceremoni, partnerët kryejnë këtë bashkim të thellë në përputhshmëri me ndjenjat e veta. Ne nuk lidhim kurorë, por ata martohen para bashkësisë sonë.

Celebruesi: Dhe për ta bërë këtë ceremoni një ceremoni të mirëfilltë dhe reale, pyesim *(duke iu drejtuar njërit nga partnerët):* Çfarë do të thotë kjo martesë për ty?

Ai/ajo që pyetet shpjegon me zë të lartë...

Celebruesi: *(I drejtohet partnerit tjetër).* E çfarë do të thotë kjo martesë për ty?

Ai/ajo që pyetet shpjegon me zë të lartë...

Celebruesi: Prandaj, kjo martesë do të përputhet me dëshirat e shprehura dhe me synimet më të thella. *(Përshëndet përzemërsisht çiftin përkatësisht çiftet).*

PËRKRAHJE

Kjo është një ceremoni plot mirësi dhe kërkon që celebruesi të bëj ç'është e mundur.

Kjo ceremoni mund të përsëritet me dëshirën e të interesuarit ose të atyre personave që kujdesen për atë.

Celebruesi është vetëm me atë që po vdes.

Pavarësisht nga gjendja e dukshme e atij që po vdes prej qartësie përkatësisht pavetëdije, celebruesi i afrohet atij duke folur ngadalë, me zë të butë dhe të qartë:

Celebruesi: Kujtimet për jetën tënde janë gjykimi për veprimet e tua. Në një kohë të shkurtër mund të kujtosh shumë nga më të mirat që ka brenda teje. Pra kujtohu, por pa tmerr, dhe pastroje kujtesën tënde. Kujtohu me butësi dhe qetësoje mendjen tënde...

Pas heshtjes prej disa minutash, ai e merr fjalën përsëri me tingullin dhe intensitetin e njejtë.

Tani ktheji mbrapsht tmerrin dhe ligështimin...

Tani ktheje mbrapsht dëshirën për t'u arratisur në rajone të errëta...

Tani ktheje mbrapsht besnikërinë ndaj kujtimeve...

Tani qëndro në liri të brendshme, indiferent ndaj mashtrimit të pejsazhit...

.....

Tani merre vendimin për t'u ngritur...

Drita e kthjellët rrezaton mbi majat e vargmaleve të larta, dhe ujërat e njëmijë ngjyrave rrjedhin me melodi të padallueshme drejt rrafshnalteve dhe lëndinave të kristalta ...

Mos u frikëso nga shtypja e Dritës, që të shtyn gjithmonë e më fort prej mesit të saj. Pranoje brenda teje sikur të ishte një lëng ose një erë sepse në të me siguri gjendet jeta...

Kur ta gjesh në vargmalin e madh qytetin e fshehur, duhet ta njohësh hyrjen. Por këtë do ta dish në çastin kur jeta jote do të jetë e transformuar. Muret e tija vigane janë shkruar në figura, janë shkruar në ngjyra, janë „ndier“. Në këtë qytet ruhet ajo që është bërë dhe ajo që është për t'u bërë...

Bëhet një heshtje e shkurtër, ai e merr fjalën përsëri me tingullin dhe intensitetin e njejtë.

Je i pajtuar...

Je i pastruar...

Përgatitu për të hyrë në Qytetin më të bukur të Dritës, në këtë qytet që nuk u vështrua kurrë nga syri, të kënduarit e të cilit nuk u dëgjua kurrë nga veshi njerëzor...

Eja, përgatitu për të hyrë në Dritën më të bukur...

VDEKJE

Celebruesi: Jeta në këtë trup është shuar. Duhet të mundohemi që në mendjen tonë ta ndajmë imazhin e këtij trupi nga imazhi i personit të cilin e kujtojmë tani...

Ky trup nuk na dëgjon. Ky trup nuk është ai që e kujtojmë ...

Kush nuk ndien praninë e një jete tjetër, të ndarë nga trupi, duhet të mendojë që, ndonëse vdekja e ka paralizuar këtë trup, veprimet që u kryen në jetë do të veprojnë më tej, dhe ndikimi i tyre nuk do të mund të ndalet kurrë. Ky zinxhir veprimesh, që u vu në lëvizje gjatë jetës, nuk mund të ndalet prej vdekjes. Sa i thellë qenka meditimimi për këtë të vërtetë, edhe pse nuk kuptojmë krejt se si shndërrohet njëri veprim në tjetrin!

Dhe kush ndien praninë e një jete tjetër, të ndarë, duhet të mendojë po ashtu për atë se vdekja vetëm e ka paralizuar trupin, se mendja edhe një herë e ka çliruar veten triumfalisht dhe ia hap vetes rrugën drejt Dritës...

Pavarësisht nga çfarë mund të jetë qëndrimi ynë, le të mos qajmë për trupat. Më mirë le të meditojmë për rrënjën e besimeve tona, dhe një gëzim i butë dhe i qetë do të vijë tek ne...

Paqe në zemër, dritë në kuptim!

MIRATIM

Miratimi është një ceremoni për integrim në bashkësi. Integrim nëpërmjet përvojave të përbashkëta, idealeve, qëndrimeve dhe procedurave.

Kryhet me dëshirën e një grupi njerëzish dhe pas një Shërbese.

Pjesëmarrësit duhet ta kenë pranë tekstin e shpërndarë para fillimit të ceremonisë.

Celebruesi dhe ndihmësi rrinë më këmbë.

Ndihmësi: Kryerja e kësaj ceremonie u kërkua nga ata persona që duan të integrohen aktivisht në bashkësinë tonë. Këtu shprehet një detyrim personal dhe i përbashkët për të punuar për përmirësimin e jetës së gjithësecilit dhe për përmirësimin e jetës së më të afërmit tonë.

Ndihmësi fton për t'u ngritur në këmbë ata që dëshirojnë të dëshmojnë.

Celebruesi: Dhimbja dhe vuajtja që ne njerëzit i përjetojmë do të pakësohen kur të avancojë njohja e mirë e jo njohja në shërbim të egoizmit dhe shtypjes.

Njohja e mirë shpie në drejtësi.

Njohja e mirë shpie në pajtim.

Njohja e mirë shpie po ashtu drejt deshifrimit të së shenjtës në thellësitë e ndërgjegjes.

Ndihmësi (dhe të gjithë që dëshmojnë, lexojnë):

Ne e konsiderojmë njeriun si vlerë më të madhe, e cila ndodhet mbi paranë, shtetin, fenë, modeleve dhe sistemeve shoqërore.

Ne e mbështesim lirinë e mendimit.

Ne përkrahim barazinë e të drejtave dhe barazinë e mundësive për të gjithë njerëzit.

Ne e njohim dhe përkrahim larminë e zakoneve dhe kulturave.

Ne kundërshtojmë çfarëdo diskriminimi.

Ne e shenjtërojmë qëndresën e drejtë kundër çdo forme të dhunës fizike, ekonomike, raciste, fetare, seksuale, psikologjike dhe morale.

Drejtuesi i ceremonisë: Nga ana tjetër, ashtu si askush nuk ka të drejtën të diskriminojë të tjerët për shkak të fesë ose mungesës së fesë, ne kërkojmë të drejtën tonë për të shpallur spiritualitetin tonë dhe besimin tonë në pavdekshmëri dhe në të shenjtën.

Spiritualiteti ynë nuk është spiritualiteti i bestynisë, nuk është spiritualiteti i intolerancës, nuk është spiritualiteti i dogmës, nuk është spiritualiteti i dhunës fetare; ai është spiritualiteti që është zgjuar prej gjumit të tij të thellë për t'i ushqyer njerëzit në synimet e tyre më të mira.

Ndihmësi (dhe të gjithë që dëshmojnë, lexojnë):

Duam t'ia japim jetës sonë një unitet duke harmonizuar atë që e mendojmë, ndiejmë dhe bëjmë.

Duam ta kapërcejmë ndërgjegjen e keqe duke pranuar dështimet tona.

Synojmë të bindim dhe të pajtojmë.

I propozojmë vetes ta ndjekim gjithmonë e më shumë këtë rregull që na kujton t'i trajtojmë të tjerët ashtu si dëshirojmë të trajtohemi vetë.

Celebruesi: Do të fillojmë një jetë të re.

Në brendësinë tonë do t'i kërkojmë shënjat e së shenjtës dhe do ta sjellim mesazhin tonë tek të tjerët.

Ndihmësi *(dhe të gjithë që dëshmojnë, lexojnë):*

Sot do të fillojmë përtëritjen e jetës sonë. Do të fillojmë duke kërkuar paqen mendore dhe fuqinë, që na jep gëzim dhe bindje. Pastaj shkojmë tek personat që qëndrojnë më afër nesh për të ndarë me ta gjithë këta madhësinë dhe mirësinë që na ka ndodhur.

Celebruesi: Për të gjithë Paqe, Fuqi dhe Gëzim!

Ndihmësi *(dhe të gjithë të pranishmit):* Edhe për ty Paqe, Fuqi dhe Gëzim!

UDHA

Nëse beson se jeta jote mbaron me vdekjen, atëherë ajo që e mendon, ndien dhe bën nuk ka kuptim. Gjithçka mbaron në jolidhshmëri, në tretje.

Nëse beson se jeta jote nuk mbaron me vdekjen, atëherë ajo që e mendon duhet të përputhet me atë që e ndien dhe e bën. Gjithçka duhet të çojë drejt koherencës, drejt unitet.

Nëse je indiferent ndaj dhimbjes dhe vuajtjes së të tjerëve, çdo ndihmë që e kërkon është e pajustificuar.

Nëse nuk je indiferent ndaj dhimbjes dhe vuajtjes së të tjerëve, duhet të kujdesesh që ajo që e ndien të përputhet me atë që e mendon dhe bën për t'u ndihmuar të tjerëve.

Mëso t'i trajtosh të tjerët ashtu si ti vetë dëshiron të trajtohesh.

Mëso ta kapërcesh dhimbjen dhe vuajtjen brenda teje, tek më të dashurit tu dhe në shoqërinë njerëzore.

Mëso t'i rezistosh dhunës që ekziston brenda dhe jashtë vetes sate.

Mëso t'i njohësh shenjat e së shenjtës brenda dhe jashtë vetes sate.

Mos lejo që jeta jote të kalojë pa e pyetur veten: „Kush jam unë?“

Mos lejo që jeta jote të kalojë pa e pyetur veten: „Ku po shkoj?“

Mos lejo asnjë ditë të kalojë pa iu përgjigjur vetes se kush je ti.

Mos lejo asnjë ditë të kalojë pa iu përgjigjur vetes se ku po shkon.

Mos lejo asnjë gëzim të madh të kalojë pa u falënderuar në brendësinë tënde.

Mos lejo asnjë pikëllim të madh të kalojë pa kërkuar prapë në brendësinë tënde atë gëzim që është ruajtur aty.

Mos imagjino se je i vetëm në fshatin tënd, në qytetin tënd, në tokë dhe në botëra pa fund.

Mos imagjino se je i lidhur në pranga për këtë kohë dhe për këtë hapësirë.

Mos imagjino se me vdekjen tënde vetmia bëhet e përjetshme.

PËRMBAJTJA

Libri.....	3
I. Të menduarit në thellësi.....	4
II. Gatishmëria për të kuptuar.....	5
III. Mungesa e kuptimit.....	6
IV. Varësia.....	7
V. Parandjenja e kuptimit.....	8
VI. Ëndërra dhe zgjimi.....	9
VII. Prania e Fuqisë.....	10
VIII. Kontrolli i Fuqisë.....	11
IX. Manifestimet e energjisë.....	12
X. Siguria e kuptimit.....	13
XI. Qendra ndriçuese.....	14
XII. Zbulimet.....	15
XIII. Parimet.....	16
XIV. Udhëheqja në rrugën e brendshme.....	17
XV. Përjetimi i qetësisë dhe përshkimi i fuqisë.....	18
XVI. Projektimi i fuqisë.....	20
XVII. Humbja dhe shtypja e fuqisë.....	21
XVIII. Veprimi dhe reagimi i fuqisë.....	22
XIX. Gjendjet e brendshme.....	23
XX. E vërteta e brendshme.....	26
Përvoja.....	27
Shërbesa.....	28
Vënie e dorës.....	30
Mbarëvajtje.....	32
Mbrojtje.....	33
Martesë.....	34
Përkrahje.....	35
Vdekje.....	36
Miratim.....	37
Udha.....	39