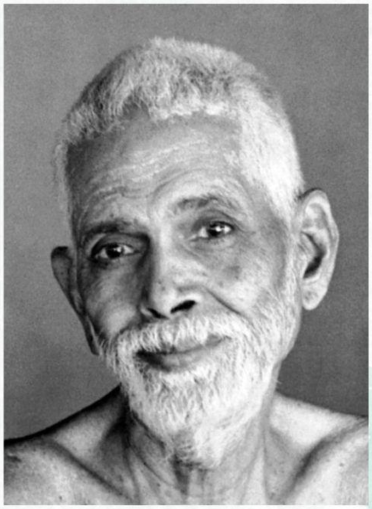
MIN JIEN?

It-Tagħlim ta'
Bhagavan Sri Ramana Maharshi

maqlub għall-Malti minn Charló Camilleri



Min Jien? (Nan Yar?)

It-Tagħlim ta' Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Maqlub għall- Malti minn

CHARLÓ CAMILLERI, O.CARM.

mill-verżjoni Ingliża
ta'

Dr T.M.P. MAHADEVAN

maqluba mill-oriġinal Tamil

mitbugħ minn

VENKAT S. RAMANAN
PRESIDENT TAL-BORD OF TRUSTEES
SRI RAMANASRAMAM
TIRUVANNAMALAI, S. INDIA

© Sri Ramanasramam Tiruvannamalai
L-ewwel edizzjoni bil-Malti: 2024
CC
ISBN:

mitbugħ minn:
V.S. Ramanan
President, Sri Ramanasramam Tiruvannamalai
6006 603
Tamil Nadu, INDIA
email: ashram@sriramanamaharshi.org
web: www.sriramanamaharshi.org

Maqlub għall-Malti bin-noti minn:
Charló Camilleri, O.Carm.

Mitbugħ minn:
Sudarsan Graphics Chennai 600 017

DAĦLA

"Min jien?" huwa t-titlu mogħti lil sett ta' mistoqsijiet u tweġibiet fuq l-istħarriġ fuqek Innifsek. Dawn il-mistoqsijiet saru lil Bhagavan Sri Ramana Maharshi minn Sri M. Sivaprakasam Pillai madwar is-sena 1902. Sri Pillai, gradwat fil-Filosofija, dak iż-żmien kien jaħdem mad-Dipartiment tat-Taxxa ta' South Arcot Collectorate. Fl-1902, waq żjara tiegħu fuq xogħol uffiċjali f'Tiruvannamalai, huwa mar fl-Għar ta 'Virupaksha fuq l-Għolja Arunaċala u ltaqa' mal-Imgħallem Maharshi hemmhekk. Hu fittex fih treġija tar-ruħ, u talbu jiweġeb għall-mistoqsijiet tiegħu dwar l-istħarriġ tiegħek Innifsek. Billi dak iż-żmien Bhagavan ma kienx jitkellem, mhux minħabba xi wegħda li kien għamel, imma għax ma kellux l-inklinazzjoni li jitkellem, huwa wieġeb il-mistoqsijiet li sarulu b'ġesti, u meta dawn ma kinux jinftehmu, bil-kitba. Kif jixhed Sri Sivaprakasam Pillai, huwa ressaqlu erbatax-il mistoqsija li għalihom ingħata tweġiba minn Bhagavan. Din l-intervista ġiet ippubblikata għall-ewwel darba minn Sri Pillai fl-1923, flimkien ma' żewġ poeżiji miktuba minnu stess u li juru kif il-grazzja ta' Bhagavan kienet taħdem fih billi tkeċċi d-dubji li kellu u billi salvatu minn kriżi li kien għaddej minnha. "Min jien?" ġie mitbugħ kemm-il darba. F'xi edizzjonijiet Insibu tletin mistoqsija u tweġiba u f'oħrajn tmienja u għoxrin. Hemm ukoll verżjoni oħra mitbugħa li fiha tneħħew il-mistoqsijiet għax it-tagħlim ta' Sri Maharshi ġie mfassal mill-ġdid bħala esej bħalma huwa l-każ tat-traduzzjoni għall-Ingliż. Hawnhekk it-traduzzjoni tat-test insibuha fil-forma ta' tmienja u għoxrin mistoqsija u tweġiba.

Flimkien mal-*Vicharasangraham* (L-Istħarriġ fuqek Innifsek), *Nan Yar* (Min jien?) huwa l-ewwel sett ta' tagħlim mogħti mill-Imgħallem innifsu. Dawn it-tnejn huma l-uniċi kitbiet ta' proża minn Bhagavan li fihom jistabilixxi b'mod ċar it-tagħlim ċentrali li t-triq diretta lejn il-ħelsien hija dik tal-Istħarriġ fuqek Innifsek. Il-mod partikolari li bih għandu jsir dan l-Istħarriġ huwa mfisser f'*Nan Yar*. Il-moħħ jikkonsisti fi ħsibijiet. Il-ħsieb "jien" huwa l-ewwel li jitla' fil-moħħ. Meta nistħarrġu, bla ma naqtgħu, il-mistoqsija "Min jien?", il-ħsibijiet l-oħra kollha jinġiebu fix-xejn, u fl-aħħarnett jgħib ukoll il-ħsieb "Jien" innifsu u jħalli biss l-ogħla Kewn non-duwalista. Dan iwassal sabiex l-identifikazzjoni falza tal-Kewn mal-ħwejjeġ (fenomeni) li mhumiex Hu, bħall-ġisem u l-moħħ tintemm fix-xejn, u hemmhekk iseħħ is-*Sakshatkara*, jiġifieri t-tidwil. Ma għandniex xi ngħidu, dan il-proċess ta' stħarriġ mhuwiex xi wieħed faċli. Hekk kif wieħed jistaqsi "Min jien?", dlonk iqumu ħsibijiet oħra ! Iżda hekk kif dawn jinbtu, wieħed m'għandux iċedi għalihom billi joqgħod jmxi warajhom; anzi wieħed għandu jistaqsi "Għal min qegħdin jinbtu dawn il-ħsibijiet?" Issa sabiex tidħol f'dan il-proċess ta' stħarriġ, jeħtieġ li tkun tassew bħal għassies li jishar. Permezz tal-istħarriġ ma jaqta' xejn wieħed

għandu jġiegħel lill-moħħ jibqa' fl-għajn u fil-qalba tiegħu, mingħajr ma jħallih jiġri bih innifsu u jintilef fl-għanqbuta tal-ħsieb li joħloq hu stess. Id-dixxiplini l-oħra kollha bħal ngħidu aħna l-kontroll tan-nifs u l-meditazzjoni fuq ix-xbihat jew forom ta' Alla[1] għandhom jitqiesu bħala taħriġ li jgħin sabiex il-moħħ jistrieħ fil-kwiet u mehdi f'ħaġa waħda.

Għall-moħħ li kiseb ħila fl-heda jew konċentrazzjoni, l-istħarriġ fuqek Innifsek isir bejn wieħed u ieħor ħafif. Huwa permezz ta' dan l-istħarriġ bla waqfien li l-ħsibijiet jiġiebu fix-xejn u jqum il-Kewn: dik ir-Realtà ewlenija u sħiħa li fiha ma ssib lanqas il-ħsieb "jiena." Din l-esperjenza li tissejjaħ "Skiet".

Fil-qofol tiegħu dan huwa t-tagħlim ta' Bhagavan Sri Ramana Maharshi f'*Nan Yar* (Min jien?).

Università ta' Madras - 30 ta' Ġunju 1982

[1] B'forom hawn nifhmu laqtiet, aspetti ta' Alla, dak li fil-Punent insejħulhom l-attributi ta' Alla.

'Ōṁ namō bhagavāthē śrī rāmnāya[2]

Min Jien?

(*Nan Yar?*)

Peress li l-ħlejjaq kollha jixtiequ jkunu dejjem henjin, mingħajr tweġħir. F'kulħadd naraw li fuq kollox tisboq l-imħabba lejk innifsek, u peress li l-hena biss hija l-kawża tal-imħabba, sabiex tasal li tikseb dik l-hena, li hija n-natura tiegħek innifsek u li tagħmel esperjenza tagħha meta tinsab f'dan l-irqad fil-fond fejn il-moħħ jieqaf, inti għandek tkun taf lilek innifsek. Il-mezz ewlieni li jwassal għal dan, hija it-triq tal-għarfien, jiġifieri tal-istħarriġ tiegħi Innifsi fil-forma "Min jien?"

1. *Jien min jien?*

Jiena minix il-ġisem tad-demm u l-laħam li huwa magħmul mis-seba' elementi (*dhatus*)[3] li jsawwruh; jien minix il-ħames organi tas-sens konjittiv, jiġifieri is-sensi tas-smigħ, tal-mess, tal-vista, tat-togħma u tax-xamm, li jaqbdu l-oġġetti rispettivi tagħhom, jiġifieri il-ħoss, il-mess, il-kulur, it-togħma, u r-riħa; jiena minix il-ħames organi tas-sensi konjittivi, jiġifieri l-organi tat-taħdit, tal-lokomozzjoni, tal-ħakma, tar-rimi 'l barra u tat-tnissil, li għandhom bħala funzjonijiet rispettivi tagħhom it-taħdit, iċ-ċaqlieq, il-ħtif, ir-rimi, u t-tgawdija tal-ġisem; jiena minix il-ħames nifsijiet tal-ħajja, prana, u l-bqija, li jwettqu kull wieħed il-ħames funzjonijiet tan-nifs, u l-bqija; jiena minix lanqas il-moħħ li jaħseb; lanqas ma jien l-injuranza, li hija mogħnija biss bl-impressjonijiet li jħallu oġġetti, u li fihom ma' hemm l-ebda oġġett u l-ebda skop jew ħidma.[4]

---

[2] Dedika lil Sri Ramana Maharshi: Ōṁ (ॐ) hija ħoss qaddis primordjali, is-simbolu tal-Assolut, fl-Induwiżmu hija l-mantra per eċċellenza għax minn dan il-ħoss joħroġ kollox, kollox jinżamm fih, u fih jerġa jinġabar kollox. Fil-Grieg jinġabar fl-alpha u l-omega, li mbagħad fil-Kristjaneżmu jsiru l-attributi tal-Iben ta' Alla, il-Kristu. Kull ħidma u kull għemil dejjem jiftaħ b'dan il-ħoss qaddis.

[3] Dawn huma: l-plażma, d-demm, il-muskoli, ix-xaħam, l-għadam, il-mudullun u l-fluwidu tat-tnissil

[4] Skont din il-linja tal-ħsieb kull individwu jieħu surtu minn ħames livelli, wieħed ifjen mill-ieħor: il-livell tal-ġisem, il-livell tal-enerġija, il-livell tal-moħħ, il-livell tal-ħsieb li jirraġuna, il-livell tal-hena (*Ananda*). Sri Maharishi jaqbad il-livelli wieħed u jitbiegħed milli jidentifika ruħu magħhom, sabiex iwassal lill-qarrej jagħraf kif jasal għal dak tal-hena dejjiema.

2. *Jekk jien xejn minn dawn, allura jien min jien?*

Wara li niċħad dak kollu msemmi hawn fuq bħala 'mhux dan', 'mhux dak'[5], jiena nagħraf li jien dak l-Għarfien li jibqa' waħdu.

3. *X'inhi n-natura tal-Għarfien?*

In-natura tal-Għarfien hija Ħajja-Sens-Hena[6]

4. *Meta jinkiseb il-qawmien u t-tnebbiħ tal-Kewn?*

Meta d-dinja li hija dak li jidher tkun tneħħiet, ikun hemm dan il-qawmien tal-Kewn li huwa l-ħarries li jara.

5. *Ma jkunx hemm qawmien tal-Kewn waqt li d-dinja tkun għadha hemm jiġifieri meta tkun meħuda bħala reali?*

Ma jkunx hemm.

6. *Għaliex?*

Il-ħarries li jara u dak li jidher huma bħall-ħabel u s-serp. Hekk kif l-għarfien tal-ħabel, li huwa taħt[7] dak li jidher, ma jqumx sakemm ma jitneħħiex id-dehra mistħajla tas-serp, hekk il-qawmien tal-Kewn, li huwa taħt dak li jidher, ma jinkisibx sakemm ma titneħħiex il-fehma li d-dinja hija reali.[8]

---

[5] In-*Neti, neti* hija forma ta' meditazzjoni li twarrab dak kollu li mhux Brahman (il-Bidu ħallieq li fih kollox jezisti). Ġieli tiġi mqabbla mat-triq tan-*nada* li jagħti San Ġwann tas-Salib fit-Telgħa tal-Għolja Karmel.

[6] *Sat-Ċit-Ananda* tirrappreżenta l-istat tal-għola għarfien li fih il-persuna tintebaħ u tqum għall-ħajja tassew, waqt li tagħraf in-natura tagħha stess u tal-univers. Dan l-għarfien sħiħ li joħroġ minn dan il-qawmien u tnebbiħ iwassal għall-Assolut. Dan l-istat tal-għola għarfien huwa r-realtà aħħarija tal-univers u jista' jinkiseb bit-taħriġ tar-ruħ u l-meditazzjoni. Il-qawmien ta' dan l-istat iwassal għal-ħelsien (*moksha*) mit-tbatija u s-sliem ġewwieni u l-hena li ma tintemmm qatt.

[7] *substratum*

[8] Il-parabbola jew metafora tas-serp u l-ħabel hija komuni fil-filosofija Advaita li turi li s-sensi huma aktarx qarrieqa u mhux ta' min nafdawhom bl-għama. B'reali hawnhekk irridu nifhmu xi ħaġa li teżisti minnha nnifisha.

7. *Meta titneħħa d-dinja li hija l-oġġett li jidher?*

Meta l-moħħ, li huwa l-kawża ta' kull għarfien u ta' kull azzjoni, jiskot, id-dinja tgħib.

8. *X'inhi n-natura tal-moħħ?*

Dak li jissejjaħ 'moħħ' huwa qawwa tal-għaġeb li tgħix fil-kewn.[9] Mill-moħħ iqumu l-ħsibijiet kollha. Mingħajr il-ħsibijiet, il-moħħ ma huwa xejn. Għalhekk, il-ħsieb huwa n-natura tal-moħħ. Apparti l-ħsibijiet, ma' hemm l-ebda entità indipendenti msejħa d-dinja. Fl-irqad fil-fond m'hemmx ħsibijiet, u m'hemmx dinja. Fl-istati tal-qawmien u tal-ħolm, insibu kemm il-ħsibijiet, kif ukoll id-dinja. Hekk kif il-brimba toħroġ il-ħajta tal-għanqbuta minnha nnifisha u terġa' tiġbidha fiha nnifisha, hekk il-moħħ jipproġetta d-dinja minnu nnifsu u jerġa' jiġbidha fih innifsu. Meta l-moħħ joħroġ mill-Kewn, id-dinja tidher. Għalhekk, meta d-dinja tidher li tkun reali, il-Kewn ma jidhirx; u meta l-Kewn jidher (jilma) id-dinja ma tidhirx. Meta wieħed jippersisiti fl-istħarriġ dwar in-natura tal-moħħ, il-moħħ jispiċċa jħalli jifdal waħdu l-Kewn. Dak li jissejjaħ Kewn huwa l-*Atman*. Il-moħħ dejjem jeżisti biss fid-dipendenza fuq xi ħaġa tad-demm u l-laħam;[10] il-moħħ ma jistax jieqaf waħdu. Huwa l-moħħ li jissejjaħ il-ġisem sottili jew ir-ruħ (*jiva*).[11]

9. *X'inhi t-triq tal-istħarriġ fuqek innifsel biex in-natura tal-moħħ tinftihem?*

Dak li jqum bħala 'jien' f'dan il-ġisem huwa l-moħħ. Jekk wieħed jistaqsi fejn fil-ġisem jitla' l-ewwel il-ħsieb 'jien', jinduna li dan jitla' fil-qalb. Hemmhekk issib tal-oriġini tal-moħħ. Anke jekk wieħed jaħseb kontinwament 'jien', 'jien', wieħed ikun immexxi lejn dak l-imkien (li hu l-qalb). Mill-ħsibijiet kollha li jqumu fil-moħħ, il-ħsieb "jiena" huwa l-ewwel wieħed li

---

[9] Fil-ħsieb Vediku il-moħħ fih ħames għantijiet jew livelli kull wieħed ifjen minn ta' qablu: *manas, aħamkara, citta, buddhi* u *atman.* Il-*manas* huwa dak li jiġbor l-informazzjoni minn dak li jtuh is-sensi; l-*aħamkara* huwa dak li jagħti s-sens tal-jien; iċ-*ċitta* hija l-ħażna tat-tifkiriet u impressjonijiet imgħoddija; il-*buddhi* huwa dak il-livell tad-dixxerniment u jiddeċiedi wara li l-moħħ ikun ġabar l-informazzjoni u jagħmel sens minnhom; l-*atman* huwa l-kewn li huwa dejjem lil hemm mill-kategoriji materjali.

[10] Din l-espressjoni Maltija nużawha hawnhekk, u fil-bqija tat-test, fis-sens analoġiku. Hawnhekk qed nirreferu għal dak kollu li huwa materjali, kumpless, funzjonali għad-dinja materjali, u jinbidel skont il-liġi naturali. Bl-Ingliż "gross body," li miegħu jitqiegħed is- "subtle body" li huwa l-ġisem psikiku (il-moħħ, l-intellett, u l-jien).

[11] *jiva* hija sinonima mal-*atman.*

jqum. Huwa biss wara l-qawmien ta' dan li jqumu l-ħsibijiet l-oħra. Huwa wara li jidher l-ewwel pronom personali li mbagħad jidhru t-tieni u t-tielet pronomi personali; mingħajr l-ewwel pronom personali ma jkunx hemm it-tieni u t-tielet.

10. *Il-moħħ kif se jasal jkun f'sikktu?*

Permezz tal-istħarriġ "Min jien?". Il-ħsieb "min jien?" iġib fix-xejn il-ħsibijiet l-oħra kollha, u bħall-ħatar li tuża biex tqalleb iz-zkuk li jkunu qed jinħarqu fil-ħuġġieġa, fl-aħħar nett huwa nnifsu li jinħaraq. Imbagħad, ikun hemm il-qawmien tal-Kewn.[12]

11. *Biex nistgħu inżommu bla ma naqtgħu il-ħsieb "Min jien?"*

Meta jqumu ħsibijiet oħra, wieħed m'għandux jimxi magħhom jew warajhom, imma għandu jistaqsi: "Għal min qegħdin iqumu dal-ħsibijiet?" Ma jimpurtax kemm iqumu ħsibijiet. Hekk kif iqum kull ħsieb, wieħed għandu jistaqsi bi bżulija, "Għal min qam dan il-ħsieb?". It-tweġiba li toħroġ tkun "Għalija."

Imbagħad jekk wieħed jistaqsi "Min jien?", il-moħħ imur lura għall-għajn u l-qalba tiegħu tiegħu; u l-ħsieb li jkun qam jiskot. B'dan it-taħriġ ripetut b'dan il-mod, il-moħħ jikber fil-ħila li jibqa' fl-għajn tiegħu. Meta l-moħħ sottili joħroġ mill-moħħ[13] u l-organi tas-sensi, jibdew jidhru l-ismijiet u l-forom materjali tad-demm u l-laħam; meta tibqa' fil-qalba, kemm l-ismijiet kif ukoll il-forom jisparixxu. Li ma tħallix il-moħħ joħroġ, iżda żżommu fil-Qalba huwa dak li tissejjaħ "il-ħarsa ġewwinija" (*antarmukha*). Dik li tħalli l-moħħ joħroġ mill-Qalb hija magħrufa bħala "l-ħarsa 'il barra" (*bahir-mukha*).[14] Għalhekk, meta l-moħħ jibqa' fil-Qalb, il-"jien" li huwa l-għajn tal-ħsibijiet kollha jintemm, u l-Kewn li dejjem jeżisti jidher jilma. Jagħmel x'jagħmel, wieħed għandu jagħmel kollox bla ma jfittex lilu nnifsu, "il-jien." Jekk wieħed iġib ruħu b'dan il-mod, kollox jidher bħala n-natura ta' Xiva (Alla).[15]

---

[12] Fil-mistika nisranija San Ġwann tas-Salib iġib ukoll it-tixbiha taz-zokk li jieħu n-nar sa ma jsir hu nnifsu nar li jtemm.

[13] *Dimaag*, il-moħħ fiżiku, bl-Ingiż *brain*, bit-Taljan *cervello*.

[14] Il-ħarsa 'l-ġewwa tikkaratterizzaw il-bnedmin spiritwali f'kuntrast ma' dawk li ħarsithom hija dejjem 'il barra minnhom infushom fuq il-ħwejjeġ materjali u li jgħaddu.

[15] Xiva huwa l-Maħadeva, jiġifieri l-Kbir Alla, li kollox sar bih u kollox hu fih. Huwa għandu ħafna aspetti li jnisslu biża' riverenzjali, u fit-Trimurti ma' Braħma u Vixnu, Xiva huwa l-Qerried. Xiva huwa l-Alla ħanin u

12. *M'hemm l-ebda mezz ieħor biex il-moħħ jiskot f'sikktu?*

Minbarra l-istħarriġ fuqek innifsek, m'hemm l-ebda mezz ieħor tajjeb. Jekk permezz ta' mezzi oħra wieħed ifittex li jrażżan il-moħħ, il-moħħ għal waqt jidher li huwa mrażżan, iżda minnufih jerġa' joħroġ ('il barra mill-għajn). Permezz tal-kontroll tan-nifs ukoll, il-moħħ jiskot; iżda jibqa' f'sikktu biss sakemm in-nifs jibqa' kontrollat, u meta terġa' tibda tieħu n-nifs il-moħħ ukoll jerġa' jibda jiċċaqlaq u se jiġġerra bħallikieku mġiegħel minn impressjonijiet li tħallew fih. L-għajn hija l-istess kemm għall-moħħ kif ukoll għan-nifs. Tabilħaqq li huwa l-ħsieb in-natura tal-moħħ. Il-ħsieb "jiena" huwa l-ewwel ħsieb tal-moħħ; u dak huwa l-btir tal-jien (*ego*). Huwa minn fejn jibda l-btir tal-jien li joħroġ ukoll in-nifs. Għalhekk, meta l-moħħ jiskot f'sikktu, in-nifs jiġi kkontrollat, u meta n-nifs jiġi kkontrollat il-moħħ jiskot f'sikktu. Imma fl-irqad fil-fond, għalkemm il-moħħ jiskot f'sikktu, in-nifs ma jieqafx. Dan bil-grazzja tar-rieda ta' Alla, biex il-ġisem ikun imħares u ħadd ma jaħseb li l-ġisem huwa mejjet. Fl-istat tal-qawmien u fis-*samadhi*[16], meta l-moħħ jiskot f'sikktu, n-nifs jiġi kkontrollat. In-nifs huwa l-forma li tinħass[17] tal-moħħ. Sal-mewt, il-moħħ iżomm in-nifs fil-ġisem; u meta l-ġisem imut il-moħħ jiġbded flimkien miegħu in-nifs. Għalhekk, l-eżerċizzju tal-kontroll tan-nifs huwa biss għajnuna li twassal il-moħħ sabiex jiskot u jkun f'sikktu (*manonigraha*); in-nifs ma jeqridx il-moħħ (*manonasa*).

Bħat-taħriġ fil-kontroll tan-nifs, il-meditazzjoni fuq ix-xbihat u l-forom ta' Alla, ir-ripetizzjoni tal-*mantras*, it-trażżin fl-ikel, u l-bqija, huma biss għajnuniet biex iwasslu l-moħħ jiskot u jkun f'sikktu.

---

twajjeb, u kollu tjieba lejn il-ħlejjaq, hekk li jwassalhom għall-ħelsien. L-ikonografija turih fil-qagħda meditattiva, f'idejh it-trident li jindika l-ħolqien, il-ħarsien u l-qerda; kif ukoll l-imgħoddi, l-issa u l-ġejjieni u l-ġisem, il-moħħ u r-ruħ. Bit-tanbur f'idu l-oħra Xiva jtambar il-ħoss li minnu joħroġ il-ħolqien kollu. Simboli oħra jinkludu x-Xmara qaddisa Ganga ħierġa minn xagħru twil, is-serp u l-qamar. Jiġi rappreżentat ukoll b'mod astratt jew anikoniku fix-Xiva Linga, li hija s-sinjal tal-qawwa ħallieqa u qerrieda ta' Xiva. Il-Lingam ħierġa mill-Yoni iżżewweġ il-maskil u l-femminil bħala l-prinċipju tal-qawwa li toħloq.

[16] *Sushupti*: Stat meditattiv profond, imqabbel mal-irqad bla ħolm, li fih min ikun qed jimmedita jintilef minn sensih f'Alla. Min jidħol f'dan l-istat, jibqa' maħlul mill-passjonijiet u x-xewqat li ego-istiċi u jgħammar dejjem fl-hena u s-sliem ġewwieni f'kull waqt u f'kull ċirkustanza.

[17] Ara nota 9.

Permezz tal-meditazzjoni fuq il-forom ta' Alla u permezz tar-ripetizzjoni tal-*mantras*, il-moħħ isir ċar u ffukat. Il-moħħ se jkun dejjem jiġġerra. Hekk kif meta nagħtu katina lil iljunfant biex iżżommha fi mnieħru, dan jibqa' jaqbad il-katina u xejn aktar, hekk ukoll meta l-moħħ ikun okkupat b'isem jew forma se taqbad lilu biss. Meta l-moħħ jespandi fil-forma ta' ħsibijiet bla għadd,[18] kull ħsieb isir dgħajjef; imma hekk kif inħollu l-ħsibijiet, il-moħħ jiċċara, ikun iffukat u b'saħħtu; għal tali moħħ l-istħarriġ fuqek innifsek ma jibqax tqil. Mir-regoli restrittivi kollha, dik relatata mat-teħid ta' ikel *sattviku*[19] meħud bil-qjies hija l-aħjar; billi tosserva din ir-regola, il-kwalità *sattvika* tal-moħħ se tiżdied, u dan ikun ta' għajnuna għall-istħarriġ fuqek innifsek.

13. *L-impressjonijiet li jitħallew fil-moħħ (il-ħsibijiet) ta' dak li jidher, bħal ħalel tal-imwieġ fl-oċean meta jinqerdu għal kollox?*

Il-ħsibijiet jispiċċċaw fix-xejn hekk kif il-meditazzjoni fuq l-istħarriġ fuqek innifsek togħla dejjem iktar 'il fuq.

14. *Huwa possibbli li dawn l-impressjonijiet ta' dak kollu li, biex ngħidu hekk, ġej sa minn qabel il-bidu taż-żminijiet, joqgħodu f'posthom u li wieħed jibqa' bħala Kewn bla mittiefes?*

Wieħed għandu jibqa' bla ma jaqta' jew jitħarrek fil-meditazzjoni fuq il-Kewn mingħajr ma jċedi għad-dubju bil-mistoqsija jekk dan huwiex possibbli, jew le. Anke jekk wieħed ikun midneb kbir, m'għandux għax jinkwieta u jitnihed jew jaħseb u jgħid lilu nnifsu "Jewwilla ! Jiena midneb, kif nista' nsalva?"; wieħed għandu ibarri minnu għal kollox il-ħsieb "Jiena midneb" u jikkonċentra bil-qawwa fil-meditazzjoni fuq il-Kewn; imbagħad, wieħed żgur jirnexxi. M'hemmx żewġ imħuħ – wieħed tajjeb u l-ieħor ħażin; il-moħħ huwa wieħed biss. Huma l-impressjonijiet li jitħallew (fil-moħħ) li huma ta' żewġ tipi - ferħ u djieqa. Inqisuh

---

[18] Fil-kitbiet ta' Evagriju minn Pontus, raħeb Nisrani tal-Lvant insibu t-teorija tal-*loghismoi,* li huma ħsibijiet bla għadd, ossessivi u kif għandna nħarsu ruħna minnhom. L-azzjonijiet li joħorġu minn dawn il-ħsibijiet ġew magħrufa bħala l-irjus tad-dnubiet il-mejta. Iktar 'il quddiem hawnhekk Sri Maharishi juri kif dawn għandna nilqgħulhomm mill-ewwel, sa mill-għajn li minnhom jinbtu.

[19] Jiġifieri dieta veġetarjana u fil-qjies. *Sattviku* għax safi u bilanċjat. Fit-tradizzjoni spiritwali tal-punent hemm dik li tissejjaħ *dieta adamitika*. Fit-tliet reliġjonijiet Abrahamitiċi xi ftit jew wisq ukoll insibu regoli etiċi marbutin mal-ikel bil-ħsieb ukoll li jgħinu l-ħajja spiritwali ta' safa u qjies.

tajjeb meta l-moħħ ikun taħt il-ħakma ta' impressjonijiet ta' ferħ, filwaqt li nqisuh ħażin meta dan ikun tkun taħt il-ħakma ta' impressjonijiet ta' djieqa.

Il-moħħ m'għandux jitħalla jimxi lejn dak li hu tad-dinja u jindaħal f'dak li mhux biċċa tiegħu fejn jidħlu nies oħra. Wieħed m'għandu jerfa' l-ebda mibegħda lejn dawk li huma ħżiena. Kemm ix-xewqa kif ukoll il-mibegħda għandhom jiġu evitati.[20] Dak kollu li wieħed jagħti lill-oħrajn jagħtih lilu nnifsu. Jekk naslu li nifhmu din il-verità kif ma imbagħad ma naslux li nagħti lil ħaddieħor (dak li hu tajjeb)? Meta jqum il-kewn iqum kollox; meta inti nnifsek tkun f'sikktek kollox jiskot. Sakemm inġibu ruħna bl-umiltà, kollox imur għat-tajjeb. Jekk il-moħħ jiskot f'sikktu, wieħed ikun jista' jgħix kullimkien.

15. *Kemm għandna nitħarrġu fl-istħarriġ fuqek innifsek?*

Sakemm ikun hemm impressjonijiet ta' oġġetti fil-moħħ, l-istħarriġ dwar "Min jien?" tibqa' meħtieġa. Hekk kif iqumu l-ħsibijiet, dawn għandhom jiġu mxejjna minnufih hemm minn fejn nibtu, permezz tal-istħarriġ fuqek innifsek. Huwa biżżejjed li wieħed jirrikorri għall-kontemplazzjoni fuq il-Kewn mingħajr ma' jaqta', sa ma jasal biex jiksbu. Sakemm ikun hemm għedewwa fil-fortizza, dawn se jkomplu jimxu 'l quddiem; jekk jinqerdu hekk kif jinbtu, il-fortizza taqa' f'idejna.[21]

16. *X'inhu l-Kewn fih innifsu?*

Dak li jeżisti fil-verità huwa l-Kewn biss. Id-dinja, ir-ruħ individwali, u Alla huma dehriet fiha.[22] Bħall-fidda fil-madriperla, dawn it-tlieta jidhru fl-istess ħin, u jisparixxu fl-istess ħin. Il-Kewn huwa dak fejn bl-ebda mod ma' hemm il-ħsieb "Jiena". Dak jissejjaħ "Skiet". Il-

---

[20] Ix-xewqa u l-mibgħeda, huma ġibdiet li jressquna jew ibegħduna minn dak kollu li jidhrilna li hu tajjeb jew ta' saram għalina. Il-bniedem spiritwali imur lil hemm minn dawn il-ġibdiet.

[21] Ġesù wkoll fl-Evanġelju jagħti t-tixbiha tad-dar li fiha jidħlu l-ħallelin. Ara: Mt 24:43.

[22] Fil-Punent insibu d-distinzjoni bejn l-Essenza Divina, li hija lil hemm minnha, u Alla li jikxef lilu nnifsu quddiemna, f'dik li nsejħulha ir-rivelazzjoni. Fl-ilsna semitiċi il-kelma Alla, Allah, El, ifissru proprju Dak li Hu lil hemm, il-Jien Hu Dak li Hu, li ma nistgħu qatt nagħtuh isem. Fil-ħsieb tal-Imgħallem Ekhart issir id-distinzjoni bejn il-Gotheit u Gott.

Kewn innifsu huwa d-dinja; il-Kewn innifsu huwa "jien"; il-Kewn innifsu huwa Alla; kollox huwa Xiva, il-Kewn.[23]

17. *Mhux kollox huwa xogħol ta' Alla?*

Ix-xemx titla' mingħajr ebda xewqa, fehma, jew sforz; u minnha nnifisha, il-ġebla-xemx[24] toħroġ in-nar, il-lotus iwarrad, l-ilma jevapora; in-nies jitħarrku u jwettqu l-ħidmiethom ta' kull xorta, imbagħad jistrieħu. Hekk kif fil-preżenza tal-kalamita il-labra titħarrek,[25] huwa bis-saħħa tal-preżenza nnifisha ta' Alla li l-erwieħ imreġija mit-tliet funzjonijiet (kożmiċi) jew bil-ħidma divina f'ħames modi li huma jitħarrku u jwettqu ħidmiethom, imbagħad jistrieħu, skont il-*karmas* rispettivi tagħhom.[26] Alla ma'għandu l-ebda xewqa, jew deċiżjoni; l-ebda *karma* ma teħel miegħu, bħalma l-ebda azzjoni fid-dinja ma taffettwa x-xemx, jew bħalma l-merti tal-erba' elementi l-oħra, jew n-nuqqas tagħhom, ma jaffettwawx l-ispazju li jimla' kollox.[27]

18. *Fost id-devoti kollha, min hu l-akbar?*

Dak li jagħti lilu nnifsu lill-Kewn li hu Alla huwa l-aqwa u l-akbar devot. Li wieħed jagħti ruħu f'idejn Alla jfisser li jibqa' kontinwament fil-Kewn mingħajr ma tħalli bl-ebda mod li jqumu xi ħsibijiet għajr dak fuq il-Kewn. Kull toqol li jintefa' fuq Alla, Hu jġorru. Ġaladarba l-qawwa l-aktar għolja ta' Alla ġġiegħel kollox jiċċaqlaq, għaliex, mingħajr ma noqgħodu

---

[23] Fil-ħsieb Induwista, bħal fin-Neo-Platoniżmu, kollox joħroġ mill-Kewn u kull ħaġa hija manifestazzjoni ta' dawn il-Kewn Divin. Fl-Induwiżmu Alla l-Għoli jinsab f'kollox (Panenteiżmu) imma daqstant ieħor allura kollox jitqies Alla (Panteiżmu). Fil-ħsieb Nisrani kollox joħroġ mill-Kewn Divin bir-rieda mqaddsa tiegħu, u kull ħlejqa hija mimlija b'Alla, iżda tibqa għal kollox distinta minnu. Għaldaqstant nitħaddtu minn Panenteiżmu u mhux minn Panteiżmu. Fil-mistika Nisranija, aħna lkoll nieħdu sehem fin-natura divina bi grazzja ta' Alla u f'dan is-sens ilkoll allat ukoll bil-grazzja tiegħu, iżda m'aħniex fl-essenzjalment divini. Fiż-żewġ ħsibijiet iżda, u l-aktar fil-mistika kontemplattiva, jiġi mistħarreġ il-proċess tal-ħruġ u d-dħul (fit-Teoloġija Skolastika exitus u reditus) f'Alla ta' kulma jeżisti.

[24] Il-kewkba.

[25] Insibu din il-metafora wkoll f'xi mistiċi Nsara bħal Santa Marija Maddalena de' Pazzi.

[26] Karma fiha nnifisha tfisser azzjoni. Tirreferi wkoll għal-liġi tal-kawża u l-effett li joħroġ minnha.

[27] Fl-Induwiżmu Alla l-Għoli huwa Wieħed u jinsab jew jinfirex f'kollox hekk li jżomm sħiħ il-ħolqien kollu. Kollox ħiereġ minnu (*emanazzjoni*), kollox jinsab u jibqa' fih u kollox iur lura fih. Il-ħsieb u l-viżjoni tal-ħajja huwa wieħed ċikliku fejn kollox jgħaddi minn ħolqien, żamma u temma f'Alla l-Għoli (għalhekk ir-reinkarnazzjoni sakemm tasal għall-ħelsien / temma sħiħa), u mhux lineari bħal tal-Punent, fejn hemm bidu intenzjonat mir-rieda ta' Alla u temma progressiva li twassal għall-ħajja ta' dejjem u l-qawmien mill-imwiet.

għaliha, għandna l-ħin kollu ninkwetaw lilna nfusna bi ħsibijiet dwar il-kif u l-fatta ta' x'għandu jsir jew ma jsirx? Nafu li l-vapur tal-art iġorr it-tagħbijiet kollha, allura wara li nitilgħu fih għaliex noqgħodu nġorru l-bagalji żgħar tagħna fuq rasna għall-iskumdità tagħna, minflok ma nqegħduhom fih u hekk nibqgħu mistrieħa?

19. *X'inhu in-nuqqas ta' rbit?*

In-nuqqas ta' rbit huwa t-tixjin għal kollox tal-ħsibijiet li jistgħu iqumu, mingħajr fdalijiet tagħhom fil-moħħ, hekk kif iqumu mill-ewwel fl-għajn tagħhom.[28] Hekk kif l-għaddas tal-perli jorbot ġebla ma' qaddu, jegħreq fil-qiegħ tal-baħar u hemm jiġbor il-perli, hekk kull wieħed minna għandu jorbot miegħu in-nuqqas ta' rbit, sabiex jogħdos fih innifsu u jikseb il-Perla li hija l-Kewn.[29]

20. *Mhuwiex possibbli għal Alla u l-Guru li jwettqu l-ħelsien ta' ruħ?*

Alla u l-Guru[30] se juru biss il-mod ta' ħelsien; waħedhom mhux se jieħdu r-ruħ għall-istat ta' ħelsien. Fil-verità, Alla u l-Guru mhumiex differenti. Hekk kif il-priża li waqgħet f'ħalq it-tigra m'għandhiex mnejn taħrab, hekk dawk li jkunu daħlu taħt il-ħarsa kollha grazzja tal-Guru se jiġu mħarsa mill-Guru u mhux se jintilfu; madankollu, kull wieħed għandu bl-isforz tiegħu stess isegwi t-triq murija minn Alla jew il-Guru u jikseb il-ħelsien. Wieħed jagħraf lilu nnifsu billi jħares b'għajnejh, u mhux b'għajnejn ħaddieħor. Dak li hu Rama jeħtieġ l-għajnuna ta' mera biex ikun jaf li hu Rama?[31]

---

[28] Ara n-nota 18. L-istess ħsieb insibuh fil-kitbiet u l-mistika eżikasta, minn hesychia, skiet u l-istat ta' xi ħadd f'sikktu.

[29] Fl-Evanġelji nsibu l-parabbola tal-bniedem għaqli li jbiegħ kollox, jixtri għalqa li fiha hemm perla li tiswa' ħafna, u jfittex li jiksibha.

[30] L-imgħallem li jmexxik u jgħaddilek is-sengħa, jew aħjar jgħinek toħroġ il-potenzjal li hemm ġewwa fik billi jżommok taħt għajnejh.

[31] Rama huwa s-seba' tlaħħim jew dehra (*avatar*) ta' Vixnu, il-Għoli. Rama huwa wkoll "il-bniedem perfett." Nistgħu naraw xebħ mal-ħsieb Nisrani dwar Ġesù Kristu bħala "l-bniedem (Adam) il-ġdid," u d-dixxiplu li jħalli warajh "il-bniedem il-qadim" sabiex iħalli jqum fih "il-bniedem il-ġdid."

21. *Huwa meħtieġ li min jixxennaq għall-ħelsien jistaqsi dwar in-natura tal-kategoriji (tattvas)?*

Bħalma min irid jarmi ż-żibel m'għandux għalfejn jgħarrex fih ħa jara x'inhu, hekk ukoll min irid ikun jaf il-Kewn ma'għandux għalfejn jgħodd in-numru ta' kategoriji jew jistaqsi dwar il-karatteristiċi tagħhom; dak li jrid jagħmel hu li jirrifjuta għal kollox il-kategoriji li jaħbu l-Kewn. Id-dinja għandha titqies bħala ħolma.[32]

22. *Hemm differenza bejn il-qawmien u l-ħolm?*

Il-qawmien huwa twil u l-ħolma hi qasira; minbarra dan m'hemm l-ebda differenza. Hekk kif dak li jidher meta nkunu mqajmin jidhrilna li huwa minnu, hekk ukoll dak kollu li jidher fil-ħolm waqt li nkunu qegħdin noħolmu. Fil-ħolma l-moħħ jieħu ġisem ieħor. Kemm meta nkunu mqajmin kif ukoll meta nkunu qed noħolmu, l-ħsibijiet, l-ismijiet u l-forom[33] jseħħu fl-istess waqt.

23. *Jagħmel tajjeb il-qari tal-kotba għal dawk li jixxenqu l-ħelsien?*

It-testi kollha jgħidu li, biex jikseb il-ħelsien, wieħed għandu jsikket il-moħħ; għalhekk fit-tagħlim li jagħtu lkoll iwasslu għall-fatt li l-moħħ għandu jiskot f'siktu; meta naslu li nifhmu dan, allura ma' jkollniex bżonn iktar ta' qari bla tarf. Sabiex iserraħ il-moħħ wieħed irid biss jistaqsi fih innifsu x'inhu l-Kewn tiegħu; kif tista' wieħed ifittex dan fil-kotba? Wieħed għandu jkun jaf lilu Nnifsu (l-Kewn) b'għajnejh stess li jitfgħu ħarsa għaqlija. Il-Kewn huwa fi ħdan il-ħames għantijiet;[34] imma l-kotba huma barra minnhom. Peress li l-Kewn jrid jiġi

---

[32] Għal Ramana Maharshi, dak li aħna nqisuh reali (jiġifieri jeżisti fih innisfu u minnu nnifsu) meta nkunu mqajmin huwa fil-fatt biss ħolma, għalhekk tkun xi tkun id-dinja li nipperċepixxu f'dan jew f'xi stat ieħor hija biss ħolqien tal-moħħ tagħna stess u ma teżistix indipendenti mill-perċezzjoni tagħna ta' dan. B'dan Ramana Maharshi jrid juri li dak li "naraw" u "kif naraw" hija fil-fatt il-moħħ li qiegħed jipproġetta dak li hemm fih. Bil-Malti popolarment ngħidu: "kif qed naraha jien," bl-implikazzjoni li ħaddieor jaf jaraha mod ieħor, u li l-impatt tad-dinja fenomenali u numenali fuq l-individwu joħloq perċezzjoni suġġettiva li aktarx tkun illużorja. Minn dan joħroġ is-siwi tal-istħarriġ fuqna nfusna.

[33] *Nāmarūpa*, fil-ħsieb Induwista nāma tfisser il-proprjetajiet spiritwali jew essenzjali ta' xi ħadd jew xi ħaġa u rūpa tfisser il-forma li dawn jieħdu meta jidhru quddiem il-ħarsa tagħna. Fil-metafiżika tal-Punent u t-teoloġija sagramentali kattolika nitkellmu minn essenzjali u l-aċċidentali. Fil-Buddiżmu l-istess terminu jirreferi għall-idea kif tinsab fil-moħħ u l-forma fiżika li toħroġ minnha, bħal ma nsibu fit-teorija Platonica tad-*Dinja tal-Forom.*

[34] Ara noti 4 u 9.

mistħarreġ fih innifsu billi nneħħu l-ħames għantijiet, ma jiswa' xejn li nfittxu dan fil-kotba. Jasal żmien meta wieħed ikollu jinsa dak kollu li jkun tgħallem.

24. *X'inhu l-ferħ?*

Il-ferħ hija n-natura stess tal-Kewn; il-ferħ u l-Kewn mhumiex differenti. M'hemmx ferħ fl-ebda oġġett tad-dinja. Aħna, fl-injoranza tagħna nimmaġinaw li l-ferħ nieħduh mill-oġġetti. Meta l-moħħ joħroġ (mill-għajn tiegħu), jesperjenza l-miżerja. Fil-verità, meta jaqta xewqatu, l-moħħ jerġa' lura f'postu u jgawdi dak il-ferħ li hu l-Kewn. Bl-istess mod, fl-irqad, fis-*samadhi,* meta tintilef jew toħroġ minn sensik,[35] u meta l-oġġett mixtieq jinkiseb jew l-oġġett li ma jingħoġobx jitneħħa, il-moħħ jidħol fih innifsu, u jgawdi l-Kewn li hu l-ferħ u l-hena fih innifsu. Għalhekk il-moħħ jiċċaqlaq bla mistrieħ u jfittex li joħroġ mill-Kewn u jerġa' lura lejh. Taħt is-siġra d-dell fih l-hena; barra fil-beraħ is-sħana tikwi. Dak li jkun ilu miexi fix-xemx jiffriska meta jidħol għad-dell. Iblaħ huwa dak li jibqa' dieħel u ħiereġ mid-dell tas-siġra għas-sħana tax-xemx. L-għaqli huwa dak li jibqa' għal dejjem fid-dell. Bl-istess mod, il-moħħ ta' dak li jaf il-verità ma jħallix Brahman. Bil-maqlub, il-moħħ belhieni ta' min ma jafx, jibqa' jdur u jagħqad fid-dinja materjali, meta jsib ruħu fi stat ta' min jitħassru, jmur lura għal ftit ħin lejn Brahman biex iħoss l-hena. Fil-fatt, dik li nsejħu dinja huwa biss ħsieb. Meta d-dinja tisparixxi, jiġifieri meta ma jkunx hemm ħsieb, il-moħħ iduq l-hena; u meta d-dinja tidher, il-moħħ jidħol fi stat ta' min jitħassru.

25. *X'inhu l-għerf-għarfien (jnana-drishti)?*

---

[35] Jew "ħass ħażin." Hawnhekk Ramana Maharshi qed jitħaddet fuq livelli meditattivi. Huwa jiddistingwi "l-ħruġ mis-sensi" jew li "tintilef minn sensik" mill-irqad fil-fond. Fit-*Taħdita 247* huwa jgħid: "L-irqad iseħħ f'daqqa u jaħkem il-persuna bil-qawwa. Il-ħruġ mis-sensi iseħħ iktar bil-mod u jibqa' fih ħjiel ta' reżistenza": V. S. Ramanan, *Talks with Sri Ramana Maharshi*, (Tiruvammanalai: Sri Ramanasraram, 2001), 210. F'kull tradizzjoni mistika u kontemplattiva, l-imgħallmin jitħaddtu fuq dawn id-distinzjonijiet fl-istati meditattivi, u ġeneralment jużaw il-kategoriji antropoloġiċi, kulturali, filosofiċi u teoloġiċi biex ifissru dawn l-istati.

L-għerf-għarfien huwa li tibqa' kwiet. Li tibqa' kwiet huwa li, jkun xi jkun, tqiegħed il-moħħ fil-Kewn. Il-qari tal-imħuħ, l-għarfien tal-ġrajjiet imgħoddija, tal-issa u tal-ġejjieni u li tara x'inhu ġej ma jikkostitwixxux għerf-għarfien.[36]

26. *X'inhi r-relazzjoni bejn in-nuqqas ta' xewqa u l-għaqal?*

L-għaqal jinsab fin-nuqqas ta' xewqat. M'hemmx differenza bejniethom it-tnejn; huma l-istess. In-nuqqas ta' xewqa huwa li żżomm lura milli ddawwar il-moħħ lejn kwalunkwe oġġett. L-għaqal ifisser li l-ebda ħaġa ma tidher quddiemek. Fi kliem ieħor, li ma tfittexx għajr dak li huwa l-Kewn, dak huwa d-distakk jew in-nuqqas ta' xewqa (li tiġbdek lejn il-ħwejjeġ maħluqa); l-għaqal jinsab f'li ma tħallix il-Kewn.

27. *X'inhi d-differenza bejn l-istħarriġ u l-meditazzjoni?*

L-istħarriġ huwa li żżomm il-moħħ fil-Kewn. Il-meditazzjoni tikkonsisti fil-ħsieb li jiena nnifsi hu Brahman, kewn-kuxjenza-hena (*Sat-cit-ānanda*).

28. *X'inhu l-ħelsien?*

Il-ħelsien veru jinsab filli tistħarreġ dwar in-natura ta' ruħek (tiegħek innifsek) li tinsab fil-jasar, u li tintebaħ bin-natura li hi tassew tiegħek.

SRI RAMANARPANAMASTU

---

[36] Fit-tradizzjonijiet kontemplattivi u mistiċi kollha, dawn il-fenomeni jew kapaċitajiet, huma dejjem distinti mill-istat meditattiv, kontemplattiv u mistiku, fih innifsu numenali. Jekk xejn huma effett tiegħu fuq il-livell fenomenali. Fl-istat ta' *jnana-drishti* (għerf-għarfien), imur lil hemm mid-dimensjoni fenomenali u għaldaqstant min jikkontempla (jara) u dak li qed jiġi kkontemplat (jintwera) jitwaħħdu. Il-ħarsa tiegħi u ta' Alla fuqi isiru ħaġa waħda. Insibu dan il-ħsieb ukoll f'Meister Eckhart, Ġwanni tas-Salib, Ġwanni ta' San Sansun u mistiċi oħra. L-għerf hawnhekk huwa dik il-kwalità ta' għaqal. Li tagħraf bil-Malti tagħti wkoll dak is-sens li wieħed qiegħed jara fil-fond u hekk jikseb għarfien fuq l-oġġett tal-ħarsa tiegħu.