

Gregg Braden

Kodet e urtisë

shqipëruar nga Ridvan Bunjaku

maj 2021

Përmbajtja

Si të përdoren Kodet e Urtisë	3
PJESA NJË: MBROJTJA	4
Kodi i urtisë 1: Psalmi 91	4
Kodi i urtisë 2: Lutja Budiste e Strehimit.....	5
Kodi i urtisë 3: Lutja e Zotit	6
Kodi i urtisë 4: Mantra Gayatri.....	7
PJESA DY: FRIKA	8
Kodi i urtisë 5: Upanishadja Katha	8
Kodi i urtisë 6: Tekstet e Piramidës.....	9
Kodi i urtisë 7: Bhagavad Gita	10
Kodi i urtisë 8: Ungjilli i Paqes	11
PJESA TRE: HUMBJA.....	12
Kodi i urtisë 9: Otagaki Rengetsu	12
Kodi i urtisë 10: Buddha.....	13
Kodi i urtisë 11: Mantra Pavamana.....	14
PJESA KATËR: FORCA.....	15
Kodi i urtisë 12: Lutja e bukurisë.....	15
Kodi i urtisë 13: Mantra Vedike	16
Kodi i urtisë 14: Psalmi 23.....	17
PJESA PESË: DASHURIA	18
Kodi i urtisë 15: Ungjilli i Tomasit.....	18
KODET E FUQISË.....	19
Kodi i fuqisë 1: Kam vullnet.....	19
Kodi i fuqisë 2: Jam	20

Si të përdoren Kodet e Urtisë

Hapi 1. Familjarizohu me kodin e urtisë që e ke zgjedhur duke e lexuar burimin dhe historinë e tij.

Hapi 2. Zhvendose fokusin me Teknikën e Koherencës së Shpejtë.

Hapi 3. Rilexojë kodin e urtisë. Nga pikëpamja e lidhjes zemër/tru që e krijove në Hapin 2, rilexojë kodin e urtisë që e ke zgjedhur, ose pa zë ose me zë.

Hapi 4. Vëreje si po të ndihet trupi. Trupi do t'ju përgjigjet shpejt ndryshimeve që i krijon në vetëdijesinë dhe frymëmarrjen tënde. Gjersa këto zhvendosje mund të jenë subtile fillimisht, ato bëhen më të dukshme gjersa bëhesh më i akorduar me ndjesitë.

Teknika e Koherencës së Shpejtë (The Quick Coherence Technique)

Fillo duke u zhvendosur te një fokus i zemrës dhe merr frymë. Zhvendose fokusin tënd nga mendja te zona e zemrës sate, dhe fillo të marrësh frymë pak më ngadalë se zakonisht, sikur të të vinte fryma nga zemra. Gjersa e ngadalëson frymëmarrjen, po ia dërgon një sinjal trupit në përgjithësi, dhe zemrës veçanërisht, se je në një vend që është i sigurt dhe është në rregull ta kthesh vëmendjen përbrenda.

Ky hap mund të jetë teknikë e fuqishme, më vete kur je duke u ndier i mbingarkuar nga ngjarjet e ditës apo thjesht ke merak të jesh më i lidhur me veten. Po ashtu e shtron themelin për Hapin B si në vazhdim.

Pastaj, aktivizojë një ndjenjë pozitive. Nga qendra jote e zemrës, bëje një përpjekje të sinqertë ta përjetosh një ndjenjë ripërtëritëse, si mirënjohja, çmuarja apo kujdesi për dikë apo diçka në jetën tënde. Çelësi në këtë hap është që së pari të krijohet ndjenja më e mirë e mundur për ty, pastaj t'i dorëzohesh ndjenjës, duke e përqaftuar plotësisht gjersa e lejon të rrezatojë nga zemra jote që të ta mbushë trupin dhe të ta përshkojë tërë qenien.

PJESA NJË: MBROJTJA

Kodi i urtisë 1: Psalmi 91

Kush banon në vendin e fshehtë të Më Të Lartit

do të rrijë nën hijen e Të Plotfuqishmit.

Do të them për Zotin:

Ai është streha ime

dhe kështjella ime:

Zoti im;

në Të do të besoj.

Kodi i urtisë 2: Lutja Budiste e Strehimit

Në vetëdijesinë,

në të vërtetën e përhershme

dhe në komunitetin shpirtëror

gjej strehim

deri kur ta arrij përndritjen.

Kodi i urtisë 3: Lutja e Zotit

Zoti ynë në qiell,

i shenjtëruar është emri Yt;

mbretëria Jote është këtu;

vullneti Yt bëhet;

si në qiell ashtu në tokë.

Na jep bukë për nevojat tona ditë pas dite;

dhe na i fal shkeljet siç i kemi falur shkelësit tanë.

dhe mos na lejo të zhytemi në tundim;

po na shpëto nga e keqja.

Kodi i urtisë 4: Mantra Gayatri

Zoti:

manifestimi i energjisë shpirtërore;
shkatërruesi i vuajtjeve;
mishërimi i lumturisë;
i ndritshmi si dielli;
shkatërruesi i mëkateve, hyjnor;
intelekti që mund të frymëzojë!

[Gjerësisht nga origjinali:]

Zoti,

Qenia, Vetëdijësia, Gjithë-Prezenca,
Veç Atij i drejtohem,
Burimit të të gjitha gjërave dhe të bekimeve për njerëzimin,
Të Denjit për pranimin e bekimeve të Veta,
Ai është burim i dritës –
i dashurisë së Vet,
i Tipareve të Atributeve të Veta
që janë themeltare për çdo gjë.
Në **Zotin** fokusohemi.
Drejtona aftësitë tona dhe përdorjen e intelektit!
Veç **Zotit** i lutemi
për ne dhe për të gjithë njerëzit
me kërkesën
për siguri, paqe dhe lumturi.

PJESA DY: FRIKA

Kodi i urtisë 5: Upanishadja Katha

*Shpirti nuk është lindur,
as nuk vdes.
Nuk rrjedhi nga diçka,
dhe asgjë nuk rrjedhi nga ai.
Është i palindur,
i përhershëm,
i pavdekshëm
dhe i pamoshë.
Nuk shkatërrohet
kur shkatërrohet trupi.*

Kodi i urtisë 6: Tekstet e Piramidës

Nuk ka farë të Zotit që është shuar,

as s'është shuar ai që i përket Atij.

Ti, që i përket Atij, nuk do të shuhesh.

Kodi i urtisë 7: Bhagavad Gita

Fragmentet e rëndësishme nga argumenti i Krishnës:

Ajo që e përshkon tërë trupin duhet ta dish se është e pashkatërrueshme. Askush nuk është i aftë ta shkatërrojë atë shpirt të pashueshëm.

Për shpirtin nuk ka as lindje as vdekje në asnjë kohë. Ai nuk ka ardhur në qenie, nuk vjen në qenie dhe nuk do të vijë në qenie. Është i palindur, i përhershëm, gjithmonë-ekzistues, po aq sa gjithësia. Nuk vritet kur vritet trupi i vet.

Shpirti kurrë nuk mund të prehet në copa nga asnjë armë, as të digjet nga zjarri, as të laget nga uji, as të thahet nga era.

Ky shpirt individual është i pathyeshëm dhe i patretshëm dhe as s'mund të digjet as të thahet. Ai është i përhershëm, prezent kudo, i pandryshueshëm, i patundshëm dhe përherë i njëjtë.

Kodi:

Shpirti nuk është krijuar kurrë,

as nuk vdes kurrë.

Shpirti është pa lindje,

i përhershëm,

i pavdekshëm

dhe i pamoshë.

Nuk shkatërrohet

kur të shkatërrohet trupi.

Kodi i urtisë 8: Ungjilli i Paqes

Një ditë trupi yt

do t'i kthehet Nënës Tokësore;

madje edhe veshët e tu

dhe sytë e tu.

Por Rrjedha e Shenjtë e Jetës,

Rrjedha e Shenjtë e Zërit

dhe Rrjedha e Shenjtë e Dritës,

këto nuk janë lindur kurrë,

dhe s'mund të vdesin kurrë.

PJESA TRE: HUMBJA

Kodi i urtisë 9: Otagaki Rengetsu

Jopërherësinë e kësaj bote të ndryshueshme

e ndjej përsëri e përsëri.

Më së vështiri është të jesh

personi që jeton më gjatë.

Kodi i urtisë 10: Buddha

Shablloni origjinal i kodit të urtisë:

*E humb veç atë
që i kapesh fort.*

Shablloni i personalizuar i kodit të urtisë:

*E humbi veç atë
që i kapem fort.*

Kodi i urtisë 11: Mantra Pavamana

Më ço nga jorealja te realja.

Më ço nga errësira te drita.

Më ço nga vdekja te pavdekësia.

Le të ketë prehje, prehje, prehje.

PJESA KATËR: FORCA

Kodi i urtisë 12: Lutja e bukurisë

Përkthimi i shkurtuar dhe joformal:

Bukuria me të cilën jeton

Bukuria krahas të cilës jeton

Bukuria mbi të cilën e bazon jetën tënde

Përkthimi i shkurtuar dhe joformal – i personalizuar:

Bukuria me të cilën jetoj

Bukuria krahas të cilës jetoj

Bukuria mbi të cilën e bazoj jetën time

Përkthimi i plotë dhe formal:

Në bukuri eci

Me bukurinë para meje eci

Me bukurinë prapa meje eci

Me bukurinë mbi mua eci

Me bukurinë përreth meje eci

Është bërë bukuri përsëri

Është bërë bukuri përsëri

Është bërë bukuri përsëri

Është bërë bukuri përsëri

Kodi i urtisë 13: Mantra Vedike

Om Namah Shivaja

Om Namah Shivaja

Om Namah Shivaja

Om: Qenia

Namah: Nderimi i shndërrimit të perceptimeve tona nga ndjenjat e mësuara të papërshtatshmërisë në të vërtetën e thellë të forcës sonë të brendshme

Shivaja: Vetja e brendshme shndërruese

Shqipëruar:

Lâvdet dhe falënderimet janë për Zotin

që ndjenjat tona të mësuara të papërshtatshmërisë

na i shndërron në të vërtetën e thellë

të forcës sonë të brendshme.

Kodi i urtisë 14: Psalmi 23

Zoti është bariu im,

nuk më mungon asgjë.

Ai më bën të shtrihem në kullosa të gjelbra,

Ai më çon pranë ujërave të qeta,

Ai ma gjallëron shpirtin.

Ai më udhëzon nëpër rrugët e duhura

për hir të emrit të Tij.

Megjithëse eci nëpër luginën më të errët,

nuk do të kem frikë nga asnjë e keqe,

se Ti je me mua;

shkopi yt dhe thupra jote,

ato më qetësojnë.

Ti e shtron një tryezë para meje

në praninë e armiqve të mi.

Ti ma lyen kokën me vaj;

gota ime tejmbushet.

Sigurisht që mirësia dhe dashuria Jote

do të më ndjekin

në gjithë ditët e jetës sime,

dhe do të rroj

në shtëpinë e Zotit

përgjithmonë.

PJESA PESË: DASHURIA

Kodi i urtisë 15: Ungjilli i Tomasit

(Kapaciteti Original për të Dashtur) – (Perceptimi i Sotëm i Dashurisë) =

Një Shtrembërim që Duket si Vuajtje

Shablloni origjinal i kodit të urtisë:

Nëse e nxjerr atë që është brenda teje, ajo që e nxjerr do të të shpëtojë.

Nëse nuk e nxjerr atë që është brenda teje, ajo që nuk e nxjerr do të të shkatërrojë.

Shablloni i personalizuar i kodit të urtisë:

Nëse e nxjerri atë që është brenda meje, ajo që e nxjerri do të më shpëtojë.

KODET E FUQISË

Kodi i fuqisë 1: Kam vullnet

Kam vullnet

Për t'u harmonizuar drejtpërdrejt me këtë realitet – kur shfaqet dyshimi – thjesht thuaj: “Jo dy.” Në këtë “jo dy” nuk është e ndarë asgjë, nuk përjashtohet asgjë.

Dhe Jezusi e shtriu dorën, e preku duke thënë “Kam vullnet; pastrohu”. Dhe menjëherë lebra e tij u pastrua.

Kodi i fuqisë 2: Jam

Çelësi për përdorimin e suksesshëm edhe të “Kam vullnet” edhe të “Jam” është të bëhen këto dy gjëra:

1. Jini shumë të qartë për atë se çka po zgjedhni të keni vullnet ta ktheni në qenie.
2. Jini të lirë nga gjykimi dhe të ngjiturit që lidhet me rezultatin.

Si të përdoren kodet e fuqisë

Të qenët specifik dhe konciz janë çelësa për çfarëdo bisede të suksesshme me Fushën Universale të energjisë që i lidh të gjitha gjërat. Kur je gati ta zbatosh qoftë Kodin e Fuqisë 1, “Kam vullnet” apo Kodin e fuqisë 2 “Jam” për ta manifestuar atë që e do, përdori udhëzimet vijuese për ta optimizuar përjetimin tënd.

Krijohet koherencë ndërmjet zemrës dhe trurit tënd. Çelësi është ta bësh këtë me fokus të vetëdijes, frymëmarrjes dhe ndjenjës në zemër e jo në mendje.

Pastaj, nga përbrenda vendit të jongjitjes objektive të krijuar nga harmonia zemër/tru, në mënyrë të qartë dhe koncize, ose pa zë ose me zë, thuaj ose “Kam vullnet” ose “Jam”, duke e pasuar me deklarin e shkurtë dhe konciz të rezultatit që e ke merak.

- Kam vullnet _____
- Jam _____

Pastaj, sa më mirë që mundesh, *ndjeje* ndjenjën e rezultatit që po e deklaron, duke përdorur sa më shumë shqisa që mundesh: *ndjeje* mirënjohjen dhe gëzimin e rezultatit të manifestuar, dëgjoje tingullin e zërit tënd në prezencë të rezultatit tënd të manifestuar, shihe rezultatit qartë në syrin e mendjes sate, e kështu me radhë.

Mbylle kodin Kam vullnet/Jam me mirënjohje, duke ia thënë pa zë apo me zë fjalën *Falemnderit* drejtpërdrejt Fushës, në vend se të thuash “I jap falënderime” që do të të largonte një hap nga mirënjohja që po e shpreh.

Bibliografia

Braden, Gregg. *The Wisdom Codes: Ancient Words to Rewire Our Brains and Heal Our Hearts*. Hay House, 2020.

Online

<https://botimetrb.wordpress.com/>

Licensimi

Ky botim lëshohet nën licensën



Attribution-NonCommercial-ShareAlike

CC BY-NC-SA

This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms.

që nënkupton se i lejon të tjerët ta shkarkojnë dhe ta shpërndajnë te të tjerët, ta ndryshojnë punën në mënyrë jokomerciale, përderisa e përmendin burimin dhe i licencojnë krijimet e reja nën terma identike. Për më tepër, shih:

<http://creativecommons.org/licenses/>