

Eknath Easwaran

Merre shtruar
(urtia e ngadalësimit)

përzgjedhi dhe shqipëroi Ridvan Bunjaku

tetor 2022

Përmbajtja

Kapitulli 1: Merre shtruar	3
Kapitulli 2: Ngadalësimi	5
Kapitulli 3: Gjërat një nga një.....	7
Kapitulli 4: Gjetja e balansit	12
Kapitulli 5: Të jetosh në liri	16
Kapitulli 6: Koha për marrëdhëniet ndër-njerëzore	20
Kapitulli 7: Një imazh më i lartë	26
Kapitulli 8: Qendra plotësisht e qetë	29
Shtojcë: Meditimi me pasazh (fragment të tekstit).....	32
Bibliografia	33
Online.....	33
Licensimi.....	33

Kapitulli 1: Merre shtruar

Secili çast është portë e kuptimit,
e qëllimit jetësor dhe e gëzimit.
Çelësi është mendja e pangutur.

Sado shumë që duhet të bëjmë,
nuk duhet të jemi të nxituar.

Të jetosh pa nxitim
është aftësi që mund ta mësojë çdokush.

Jeta e thjeshtë dhe pa nxitim
mund të jetë plot urti e bukuri.

Përmbushja nuk vjen nga jashtë –
duhet të shikojmë brenda vetes.

Mahatma Gandhi na tregoi
se si të përballemi me presionin
pa e humbur qetësinë e mendjes.

Të qëndruarit i qetë në qendër
ia mundësoi Gandit
të arrinte gjëra të mëdha.

Mendja e pangutur
është e qetë,
vigjilente
dhe e gatshme për gjithçka.

Kapitulli 2: Ngadalësimi

Tetë mënyra për t'ia nxjerrë kajmakun kohës që e kemi çdo ditë:

1. Jepi vetes më shumë kohë
2. Mos e mbingarko ditën
3. Pyet se çka është e rëndësishme
4. Ndaj kohë për marrëdhënie ndër-njerëzore
5. Ndaj kohë për reflektim
6. Mos e lejo veten të ngutesh
7. Kultivoje durimin
8. Ngadalësoje mendjen

Ide dhe sugjerime

Eksperimento duke u zgjuar pak më herët çdo ditë. Përdore kohën që e fiton për fillim më të relaksuar të ditës: më shumë kohë për mëngjes, ecje disa-minutëshe, apo lexim të ndonjë gjëje frymëzuese. Shmangiu tundimit ta kontrollosh emailin, t'i marrësh lajmet më të reja, apo ndonjë gjë tjetër që e di se veç sa ta shton presionin dhe të përshpejton.

Provo ta kontrollosh “mbingarkesën e informacionit”. Çka duhet vërtet të lexosh? A mund të shikosh më pak TV apo ta vësh një kufi për shfletimin në Internet?

Eksperimento dhe përcilli rezultatet.

Racionet e ushqimeve janë kohë e shkëlqyer që marrëdhëniet ndër-njerëzore t'u japësh vend më të rëndësishëm në ditën tënde. Nëse shpesh ha vetëm, gjeje një mik me të cilin e ndani drekën. Jepni vetes mjaft kohë për të mos nxituar – dhe shmangni bisedat për punë!

Ndaj kohë të rregullt për reflektim. Një mëngjes fundjave, para se të nisë dita, është mënyrë e mirë për të filluar. Mund ta përdorësh kohën për të menduar për atë se çka është vërtet e rëndësishme për ty në planin afatgjatë – një listë “Çka të bëj gjatë tërë jetës” apo madje edhe një listë “Çka të jem”.

Shih a po mund ta gjesh një situatë ku je rregullisht nën presion për të përshpejtuar. A mund ta mendosh një mënyrë për ta parandaluar, mbase duke filluar më herët apo duke e riorganizuar kohën? Nëse mund ta thyesh modelin, ke bërë përfitim madhor në atë që Buda e quan “të jetuarit me synim.”

Praktikojë durimin – bëje lojë. Lëre një takim për të bërë diçka të veçantë me një apo dy fëmijë të vegjël dhe shko me ritmin e tyre, shih përmes syve të tyre, kënaqu me kënaqësinë e tyre.

Kur e zë veten duke u zemëruar, vëzhgoje mendjen; shih a mund ta zësh atë duke filluar të përshpejtohet. Nëse ndihesh aventurier, provo të tërhiqesh pak në vend se të reagosh.

(Në këtë pikë, thjesht po mëson ta vëzhgosh mendjen; do të ketë teknika specifike për t'i provuar në kapitujt e mëvonshëm.)

Kapitulli 3: Gjërat një nga një

Edhe kur kemi shumë për të bërë,
mund ta shmangim stresin dhe nxitimin
duke i trajtuar gjërat një nga një.

Kur mendja është e pakontrolluar,
ne nuk i mendojmë mendimet tona –
mendimet tona na mendojnë neve.

Drejtimi i vëmendjes sipas dëshirës
është aftësia më e çmuar në jetë.

Kur jetojmë njëqind për qind në të tashmen,
jemi njëqind për qind gjallë.

Vëmendja e përqendruar në një pikë
është më e kënaqshmja
në marrëdhëniet personale.

Çdo bisedë
është mundësi për mësuar
të jesh i përqendruar në një pikë.

Sa herë që na kritikojnë,
e kemi një shans për t'u rritur.

Kur je duke ecur, ec.

Kur je ulur, rri ulur.

Mos u lëkund.

Bërja e gjërave me vëmendje të copëtuar
është thjesht gërvishtje e sipërfaqes së jetës.

Çkado që po bën,

kushtoji vëmendje plotësisht.

Përmes përqendrimit të plotë,

mund ta kapërcejmë

ndjesinë e ndarjes nga pjesa tjetër e jetës.

Kur vëmendja është e përqendruar në një pikë,
besnikëria nuk do të ngurrojë;
dashuria nuk do të lëkundet.

Mund ta ndërrosh kanalin e mendjes tënde
nga zemërimi në dashamirësi të dhembshur –
siç mund t'i ndërrosh kanalet në televizorin tënd.

Kur e stërvitim vëmendjen,
ajo do të pushojë plotësisht në këtu e tash,
gjë që sjell siguri të pakufishme
dhe gëzim të pafund.

Ide dhe sugjerime

Shmangiu bërjes së dy a më shumë gjërave njëkohësisht, edhe nëse të duken të vockla dhe e di se mund ta menaxhosh. Nëse puna jote kërkon të manovrosh shumë aktivitete njëkohësisht, përpiqu t'i kushtosh vëmendje të plotë njërit nga ta dhe çoje te hapi tjetër para se ta vendosësh në pritje dhe të kalosh në prioritetin tjetër – gjë që truri yt duhet ta bëjë gjithsesi. Praktiko ta kesh situatën nën kontroll në vend se të jesh i nxitur nga ajo.

Kur flet me dikë, kushtoja atij personi vëmendjen tënde të plotë, edhe nëse vëmendja e tij përhumbet apo ai-ajo po thotë diçka që nuk të pëlqen.

Kujtoji fjalët e Budës: “Kur je duke ecur, ec. Kur je duke ndejur ulur, rri ulur. Mos u lëkund.”

Kur vozit, kushtoji vëmendje të plotë rrugës. Mos dëgjo muzikë apo t'u flasësh pasagjerëve tu; shpjego se duhet të përqendrohesh. Ngjashëm, kur je pasagjer, mos e shpërqendro shoferin.

Mos e sill punën tënde në shtëpi, në çantën tënde apo në mendjen tënde. Dhe mos i sill problemet e shtëpisë në punën tënde. Mbaje mendjen në këtu dhe tash.

Kur vëmendja jote zihet diku tjetër e jo në këtu dhe tash – për shembull, në ndonjë ngjarje të kaluar për të cilën nuk mund të ndalesh së menduari – ktheje mendjen në të tashmen.

Gjithçka që bën duhet të jetë e denjë për vëmendjen tënde të plotë. Nëse duket e denjë veç për vëmendje të pjesshme, pyete veten a ia vlen vërtet ta bësh.

Mbaje mend se edhe nëse një aktivitet duket i vockël, kur i jep vëmendje të përqendruar në një pikë, ti po e stërvit mendjen tënde.

Kapitulli 4: Gjetja e balansit

Energjia që na duhet
është gjithmonë prezente;
veç duhet të mësojmë
ta lëshojmë dhe ta shfrytëzojmë.

“Nuk mjafton të jesh i zënë”,
thotë Thoreau.
“Çështja është:
Me çka je i zënë?”

Energjia jashtë kontrollit i ka dy karakteristika:
nxitimi dhe shqetësimi.

Energjia,
për të qenë e dobishme,
duhet të jetë e disponueshme kur të na duhet –
kurdo që ta kërkojmë.

Plogështia është fuqi e ngrirë.

Energjia është aty;
veç duhet të lirohet.

Të pasurit e tërë energjisë sonë
në balans dinamik
na lejon ta japim më të mirën
dhe ta shijojmë jetën në maksimum.

Na duhet kohë
thjesht të jemi të qetë herë pas here:
kohë për të reflektuar mbi atë
se çka jemi duke bërë,
çka vlerësojmë,
si po e kalojmë jetën.

Të jetosh në balans
domethënë të jetosh në të tashmen,
i gatshëm për çkado që vjen.

Kur jeta jote është në balans,
ti e humb aftësinë për t'u zhgënjyer.

Ide dhe sugjerime

Është me rëndësi të mos e ngatërrosh ngadalësinë me letargjinë (përgjumjen).

Duke ngadalësuar, qasju detajeve me përpikëri.

Jepe më të mirën edhe për ndërmarrjen më të vogël.

Kur është vështirë ta nisësh një projekt apo detyrë, përpigu ta bësh hapin e parë të vogël drejt përfundimit. Për shembull, nëse reziston ta shkruash një shënim të falënderimit për tezen, thuajti vetes se veç do ta gjesh letrën dhe lapsin.

Shpesh, pasi të merret ky hap i vogël, puna do të kryhet shpejt.

Kur ndihesh i nxitur të veprosh sipas një impulsi, merre shtruar kohën për të pyetur se a është kjo vërtet ajo që është në interesin tënd më të mirë.

Vëzhgoji zbaticat dhe baticat e energjisë në ditën tënde. Kur je më vigjilenti dhe më energjiku? Çka t'i shteron energjitë? Me vëzhgim të kujdesshëm do të jesh në gjendje t'i identifikosh lëkundjet e energjisë: mbase tepër kafeinë apo sheqer të ka bërë të trazuar dhe pastaj të rraskapitur. Kur i shohim këto lëkundje më qartë, mund të ndërmarrim hapa për ta begatuar performansën, durimin dhe paqen tonë të brendshme.

Shumica nga ne e zbulojmë se kemi energji për punët dhe aktivitetet që i shijojmë. Provo ta bësh me entuziazëm një punë të nevojshme që nuk të pëlqen veçanërisht. Vendose detyrën që nuk të pëlqen të parën në listën tënde. Me trajnim, vërtet mund të fillosh t'i manovrosh këto pëlqime dhe mospëlqime për të liruar më shumë energji në jetën tënde.

Nëse jeta të duket e rrëmuishme, pyete veten mos je zënë në ndonjë hobi që mund të jetë i padëmshëm por që merr kohë. A po shpenzon më shumë kohë se që do të doje në një hobi me kafshë shtëpiake, apo me një koleksion të dashur? Edhe aktivitetet e vlefshme mund të nisin ta dominojnë kohën tonë nëse nuk e bëjmë këtë pyetje me vetëdije kohë pas kohe.

Kapitulli 5: Të jetosh në liri

Për të jetuar në balans

na duhet një mendje që na dëgjon,
jo një që na tërheq zvarrë si të dojë.

Pëlqimet dhe mospëlqimet

nuk ka nevojë të jenë të ngurta.
Mund të mësojmë të luajmë me to
dhe liria mund të jetë goxha e këndshme.

Stërvitja e mendjes për të qenë i durueshëm

nis me veshjen e shkujdesur të pëlqimeve dhe mospëlqimeve,
si një triko të vjetër të preferuar.

Në çdo zgjedhje,

gjej kohë për të pyetur:

“Cilat janë efektet afatgjata të këtij përjetimi?

Cilat janë kostot:

në kalori,

në siguri,

në vetë-vlerësim?”

Duke vëzhguar se si i përgjigjet mendja ushqimit,

mund ta marrësh një paralajmërim të çmuar të hershëm

kur mendja jote po nis të dalë jashtë kontrollit.

Preferencat mund të bëhen gjithnjë e më të ngurta

deri kur asgjë nuk është në rregull,

dhe asgjë nuk do të jetë e kënaqshme.

Mund të mësojmë të mos jemi të ngurtë
duke luajtur me pëlqime dhe mospëlqime
në gjëra të vogla.

Stërvitja e shqisave nuk domethënë t'i privosh ato.
Domethënë t'i edukosh ato –
t'i mësosh të mos kërkojnë gjëra në kurrizin tonë.

Gëzimi i përhershëm është shumë, shumë më i lartë
se kënaqësia që vjen e shkon.

Të kujtuarit se sa shpejt kalon koha
i shton kuptim çdo çasti.

Ide dhe sugjerime

Kur e gjen veten duke ëndërruar – për shembull, duke e parashikuar ndonjë ngjarje të veçantë – ktheje vëmendjen tënde të plotë në të tashmen. Kur ngjarja vjen, përqendrohu plotësisht në të. Nëse e gjen veten duke menduar vazhdimisht për të më pas, ktheje mendjen në të tashmen përsëri. Je duke e mësuar mendjen të shijojë pa u kapur – dhe të jetë prezente këtu e tash.

Shko në shëtitje të lirë me familjen apo miqtë, duke bërë çka të duan, duke u kënaqur me kënaqësinë e tyre.

Për ta praktikuar durimin, dëgjoje një mik me përqendrim edhe nëse tema të duket e mërzitshme.

Vëzhgoje ditën tënde për ta parë nëse ekspozimi mediatik po ta shton padurimin apo po ta dobëson paqen e mendjes.

Një mënyrë për të sjellë më shumë paqe në jetën tënde është t'i shmangësh filmat, programet dhe muzikën trazuese.

Kapitulli 6: Koha për marrëdhëniet ndër-njerëzore

Të gjithë kemi nevojë për marrëdhënie personale
nëse duam të funksionojmë bukur
në ngritjet dhe rëniet e jetës.

Gjërat reale thelbësore të jetës –
dashamirësia e dhembshur,
mirësia,
vullneti i mirë,
falja –
janë themeltare
për të jetuar
si qenie e vërtetë njerëzore.

Marrëdhëniet mund të jenë të bukura –
nëse ndajmë kohë t'i kultivojmë.

Pikërisht përmes marrëdhënieve personale
mësojmë të funksionojmë bukur në jetë
gjatë ngritjeve dhe rënive të saj.

Besimi,
intimiteti
dhe ndjenja e kujdesit
mund të lulëzojnë
kur ka kontakt personal.

Asgjë s'na bën të ndihemi aq të sigurt
sa kur e dimë se kemi sjellë ca gëzim
në jetën e dikujt që e kemi për zemër.

Kur ndodhin acarime apo konflikte në një marrëdhënie,
mos u largo.

Afrohu –
edhe nëse është e vështirë.

Sa më shumë që kemi sjellje mbrojtëse,
aq më të pasigurt ndihemi –
sepse mbrojtjet na pengojnë
të afrohem me të tjerët.

Për t'i dashur të tjerët,
duhet të jemi të ndjeshëm
ndaj atyre që na rrethojnë –
jo të vrapojmë në jetë
të zhytur në të gjitha gjërat
që duhet t'i bëjmë.

Zemërimi mund të jetë infektues –
por po ashtu edhe paqja e mendjes.
Çka dëshiron të përhapësh?

Është veç një mënyrë
për të qenë plotësisht të lumtur:
ta harrojmë veten
në shërbimin e të tjerëve.

Është dashuria ajo që është e rëndësishme –
harmonia e shtëpisë tënde,
harmonia e vendit tënd të punës,
harmonia e jetës tënde.

Ide dhe sugjerime

Kultivo marrëdhënie personale në të gjitha aktivitetet e tua.
Kjo do të ndihmojë ta kthejë mbrapsht depersonalizimin e botës sonë.

Të menduarit e vazhdueshëm për veten e ndërton një mur mes teje dhe të tjerëve.
Kur e gjen veten duke menduar vazhdimisht për nevojat e tua, dëshirat e tua, planet e tua, idetë e tua, ktheje vëmendjen kah nevojat e të tjerëve.

Kur e zbulon se po bëhesh i padurueshëm dhe dëshiron ta ndjekësh mënyrën tënde në ndonjë çështje të vogël të rehatisë, provo ta vendosësh të parën rehatinë dhe konvenimin e personit tjetër. Mund të fillosh brenda rrethit të familjes dhe të miqve tu, ku tashmë ka një bazë të dashurisë dhe të respektit mbi të cilat mund të ndërtosh.

Bëje një lojë për të gjetur mënyra për t'i kujtuar nevojat e personit tjetër:
le ta zgjedhë ai darkën për ju dy, për shembull,
apo shkoni në filmin që dëshiron ta shohë ajo.

Bëji aktivitetet bashkë me fëmijët e tu. Kënaqu me kënaqësinë e tyre.

Mos garoni në asnjë marrëdhënie.
Në vend së kësaj kërkoni mënyra për ta plotësuar njëri-tjetrin.

Kur shfaqen dallime, kujtoje se për të mos u pajtuar,
nuk është e nevojshme të jesh i pakëndshëm.

Merre shtruar të dëgjosh me vëmendje dhe respekt të plotë –
mund të ketë më pak arsye për mospajtime sesa mendon.

Ndaje kohën tënde të argëtimit me të tjerët.
Relaksimi është pjesë e rëndësishme e të mësuarit për t'u ngadalësuar.

Kapitulli 7: Një imazh më i lartë

Trupi dhe mendja

janë si veturë që na bart nëpër jetë.

Por nuk duhet të na vozisin ato –

ne jemi shoferi.

Nuk jemi krijesa fizike të papërsosura.

Esenca jonë është shpirtërore

dhe nevoja jonë më e madhe

është thjesht ta zbulojmë

natyrën tonë reale.

Një periudhë e shkurtë

e frymëzimit të qetë në mëngjes

do ta ankorojë

pjesën tjetër të ditës tënde.

Mantra ka fuqi të jashtëzakonshme
për ta çliruar vëmendjen
dhe për ta ndriçuar vetëdijen tonë
me një imazh më të lartë
të asaj se kush jemi.

Meditimi mbi fjalët e frymëzuara
i shtyn ato thellë në vetëdije.
Idealet që i mishërojnë ato
gradualisht bëhen pjesë e karakterit
dhe e sjelljes sonë.

Premtimi i meditimit është i thjeshtë:
e zbulojmë se kush jemi.

Ide dhe sugjerime**Leximi shpirtëror:**

Të gjithë kemi nevojë për frymëzim të përditshëm për të na e kujtuar kuptimin dhe qëllimin më të lartë të jetës sonë. E rekomandoj rreth gjysmë ore çdo ditë për lexim nga shkrimet e shenjta dhe shkrimet e mistikëve të mëdhenj të të gjitha feve.

Përsëritja e mantrës:

Zgjedhe një mantër që të tërheq thellësisht dhe provoje të paktën një muaj, duke i ndjekur instruksionet dhe udhëzimet në Shtojcë.

Meditimi:

Ndaje gjysmë ore çdo mëngjes për meditim, sa më herët që është e përshtatshme.

Kapitulli 8: Qendra plotësisht e qetë

Kur mendja bëhet e plotësisht e qetë,
është plot me fuqi shëruese.

Të gjithë kemi çaste
kur e harrojmë kohën plotësisht.
Pikërisht në ato çaste
e përjetojmë lumturinë.

Gjersa ngadalësohet procesi i të menduarit,
mund ta shohësh mendjen tënde me shkëputje
dhe të mësohesh ta akordosh atë
siç e akordon mekaniku
veturën me performansë të lartë.

Qetësia e plotë shëruese
e mendjes së heshtur
e ushqen çdo aspekt të jetës sonë.

Ndërmjet një mendimi dhe tjetrit
është një zbrazëti e vockël
kur mendja është në paqe.
Zgjerimi i asaj zbrazëtie
është fshehtësia e mendjes së pangutur.

Të gjithë kemi nevojë
për mbrojtjen e mendjes
që është në paqe.

Mendja që është në paqe
është natyrshëm plot dashuri.

Mendja plotësisht e qetë
e sjell gëzimin dhe dashurinë e pafund
për të cilat jemi lindur.

Nuk jemi këtu
për t'i ngrënë thërrimet si pëllumbat.
Jemi lindur
për të fluturuar lart në liri
me mendje në paqe
dhe me zemër plot dashuri.

Shtojcë: Meditimi me pasazh (fragment të tekstit)

Programi Tetë-Pikësh: Përmbledhje

1. **Meditimi mbi një pasazh:** Përsëritja e heshtur në mendje e pasazheve frymëzuese nga fetë e mëdha të botës, të mësuara përmendësh. Praktikohet gjysmë ore çdo mëngjes.
2. **Përsëritja e një mantre:** Përsëritje e heshtur në mendje e një Emri të Shenjtë apo një fraze të shenjtë nga një prej feve të mëdha të botës. Praktikohet kurdo që është e mundur gjatë ditës apo natës.
3. **Ngadalësimi:** Caktimi i prioriteteve dhe zvogëlimi i stresit dhe grindjes së shkaktuar nga nxitimi.
4. **Vëmendja e përqendruar në një pikë:** Dedikimi i përqendrimit të plotë në çështjen aktuale.
5. **Stërvitja e shqisave:** Kapërcimi i zakoneve të ndikuara nga rrethanat dhe mësimi për ta shijuar atë që është e dobishme.
6. **T'i vësh të tjerët të parët:** Fitimi i lirisë nga egoizmi (vetjakësia) dhe ndarësia; gjetja e gëzimit në të ndihmuarit e të tjerëve.
7. **Shoqëria shpirtërore:** Kalimi i kohës rregullisht me meditues të tjerë të pasazheve për frymëzim dhe mbështetje reciproke.
8. **Leximi shpirtëror:** Marrja e frymëzimit nga shkrimet nga dhe për figurat e mëdha shpirtërore të botës dhe nga shkrimet e shenjta të të gjitha feve.

Bibliografia

Easwaran, Eknath. *Take your time: The Wisdom of Slowing Down*, Nilgiri Press, Second edition, 2012.

Online

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

Licensimi

Ky publikim 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/>