

Eckhart Tolle

## **Qetësia flet**

(parathënia dhe kapitulli i parë)

e përzgjedhi dhe e shqipëroi Ridvan Bunjaku

maj 2023

## Hyrje

**M**ËSUESI I VËRTETË SHPIRTËROR nuk ka asgjë për t'ju mësuar në kuptimin konvencional të fjalës, nuk ka asgjë për t'ju dhënë apo shtuar, si për shembull informata të reja, bindje të reja apo rregulla të reja të sjelljes. Funkzioni i vetëm i një mësuesi të tillë është t'ju ndihmojë ta hiqni atë që ju ndan nga e vërteta e asaj që tashmë jeni dhe asaj që tashmë e dini në thellësinë e qenies suaj. Mësuesi shpirtëror është aty për t'ju zbuluar dhe për t'ju bërë të ditur atë dimension të brendshëm të thellësisë së brendshme që është edhe paqja.

Nëse vini te një mësues shpirtëror – apo te ky libër – duke kërkuar ide stimuluese, teori, besime, diskutime intelektuale, atëherë do të zhgënjeheni. Me fjalë të tjera, nëse po kërkonit ushqim për të menduar, nuk do ta gjeni, dhe do ta huqni vetë esencën e mësimit, esencën e këtij libri, që nuk është brenda fjalëve por brenda vetë jush. Është mirë ta mbani mend këtë, ta ndjeni këtë, gjersa lexoni. Fjalët nuk janë më shumë se shenja që tregojnë drejtim. Ajo kah e cila tregojnë nuk mund të gjendet brenda botës së mendimit, por brenda një dimensionit brenda vetë jush që është më i thellë dhe pafundësisht më i gjerë se sa mendimi. Një paqe që është e gjallë në mënyrë ngazëlluese është një nga karakteristikat e atij dimensionit,

kështu që sa herë të ndjeni paqe të brendshme që shfaqet gjersa lexoni, libri po e bën punën e tij dhe po e përmbush funksionin e tij si mësuesi juaj: po jua kujton se kush jeni dhe po jua tregon rrugën e kthimit në shtëpi.

Ky nuk është libër që duhet të lexohet fillim-e-mbarim dhe pastaj të lihet te vendi i vet. Jetoni me të, hapeni shpesh, dhe, më e rëndësishmja, mbylleni shpesh, apo kaloni më shumë kohë duke e mbajtur në dorë se sa duke e lexuar. Shumë lexues do të ndihen natyrshëm të prirur ta ndalin leximin pas çdo pjese, të ndalen, të reflektojnë, të bëhen të qetë. Është gjithmonë më e dobishme dhe më e rëndësishme ta ndalni leximin se sa ta vazhdoni leximin. Lëreni librin ta bëjë punën e tij, t'ju zgjojë nga rutinat e vjetra të të menduarit tuaj të përsëritur dhe të ndikuar nga përjetimet e shkuara.

Forma e këtij libri mund të shihet si kthim i popullaritetit në epokën e sotme të formës më të vjetër të mësimeve shpirtërore të regjistruara: sutrave të Indisë së lashtë. Sutrata janë tregues të fuqishëm kah e vërteta në formën e aforizmave apo thënieve të shkurtra, me pak shtjellim konceptual. Vedat dhe Upanishadet janë mësime të hershme të shenjta të regjistruara në formë të sutrave,

siç janë edhe fjalët e Budës. Thënie dhe alegoritë e Jezusit, gjithashtu, kur nxirren nga konteksti i tyre narrativ, mund të konsiderohen si sutra, si edhe mësimet e thella që përmbahen në Tao Te Çing – librin e lashtë kinez të urtisë. Përparësia e formës së sutrës qëndron në shkurtësinë e saj. Ajo nuk e angazhon mendjen menduese më shumë se që është e nevojshme. Ajo që nuk thuhet në sutra – por veç tregohet kah ajo – është më e rëndësishme se sa ajo që thuhet.

Karakteri në stilin e sutrave i shkrimeve në këtë libër është veçanërisht i dukshëm në kapitullin 1 (“Heshtja dhe Qetësia”), i cili i përmban veç pjesët më të shkurtra. Ky kapitull e përmban esencën e tërë librit dhe mund të jetë gjithçka që kërkojnë disa lexues. Kapitujt e tjerë janë aty për ata që kanë nevojë për pak më shumë shenja që e tregojnë drejtimin.

Ashtu si sutrat e lashta, shkrimet e përfshira në këtë libër janë të shenjta dhe kanë dalë nga një gjendje e vetëdijes që mund ta quajmë qetësi. Mirëpo, për dallim nga sutrat e lashta, ato nuk i përkasin asnjë feje apo tradite shpirtërore, por janë të qasshme menjëherë për mbarë njerëzimin. Këtu është edhe një ndjesi e shtuar

e urgjencës. Transformimi i vetëdijes njerëzore më nuk është luks, si me thënë, i disponueshëm veç për disa individë të izoluar, por është domosdoshmëri nëse njerëzimi nuk dëshiron ta shkatërrojë veten. Në kohën e tashme, çrregullimi i vetëdijes së vjetër dhe shfaqja e vetëdijes së re po përshpejtohen njëkohësisht. Paradoksalisht, gjërat po përkeqësohen dhe po përmirësohen në të njëjtën kohë, megjithëse e keqja është më e dukshme sepse bën kaq shumë “zhurmë”.

Ky libër, natyrisht, përdor fjalë të cilat në aktin e leximit bëhen mendime në mendjen tuaj. Por këto nuk janë mendime të zakonshme – përsëritëse, të zhurmshme, për përfitime personale, që çirren fort për vëmendje. Ashtu si çdo mësues i vërtetë shpirtëror, ashtu si sutrat e lashta, mendimet brenda këtij libri nuk thonë: “Më shiko mua”, po “Shiko përtej meje.” Meqë mendimet dolën nga qetësia, ato kanë fuqi – fuqinë për t’ju kthyer në qetësinë e njëjtë nga e cila u shfaqën. Ajo qetësi është edhe paqja e brendshme, dhe ajo qetësi e paqe janë esenca e Qenies suaj. Qetësia e brendshme është ajo që do ta shpëtojë dhe do ta transformojë botën.

## **Kapitulli 1**

### **Heshtja dhe qetësia**

Kur e humb kontaktin me qetësinë e brendshme, ti e humb kontaktin me veten. Kur e humb kontaktin me veten, e humb veten në botë.

Ndjenja jote më e brendshme e vetes, e asaj se kush je, është e pandashme nga qetësia. Ky është *Jam-i* që është më i thellë se emri dhe forma.

Qetësia është natyra jote esenciale. Çka është qetësia? Hapësira e brendshme apo vetëdija në të cilën fjalët në këtë faqe po perceptohen dhe po bëhen mendime. Pa atë vetëdije, nuk do të kishte perceptim, as mendime as botë.

Ti je ajo vetëdije, e maskuar si person.

Barasvlera e zhurmës së jashtme është zhurma e brendshme e të menduarit.  
Barasvlera e heshtjes së jashtme është qetësia e brendshme.

Kurdo që ka ca heshtje rreth teje – dëgjoje. Domethënë veç vëreje.  
Kushtoji vëmendje. Dëgjimi i heshtjes e zgjon dimensionin e qetësisë  
brenda vetes sate, sepse veç përmes qetësisë mund të jesh i vetëdijshëm  
për heshtjen.

Shihe se në momentin kur e vëren heshtjen përreth teje, nuk je duke menduar.  
Je i vetëdijshëm, por jo duke menduar.

Kur bëhesh i vetëdijshëm për heshtjen, menjëherë shfaqet ajo gjendje e vigjilencës së qetë të brendshme. Je prezent. Ke dalë për pak kohë nga mijëra vite të ndikimit njerëzor kolektiv.



Shikoje një pemë, një lule, një bimë. Lëre vetëdijen tënde të pushojë në të. Sa në qetësi që janë, sa thellësisht që janë të rrënjosura në Qenie. Lejoje natyrën të ta mësojë qetësinë.

Kur e shikon një pemë dhe e percepton qetësinë e saj, bëhesh vetë i qetë. Lidhesh me të në një nivel shumë të thellë. E ndjen një njëshmëri<sup>1</sup> me çkado që percepton në qetësi dhe përmes saj. Ta ndjesh njëshmërinë me të gjitha gjërat është dashuri e vërtetë.

---

<sup>1</sup> Të qenët një me

Heshtja është e dobishme, por ajo nuk të duhet për ta gjetur qetësinë. Madje edhe kur ka zhurmë, mund të jesh i vetëdijshëm për qetësinë që është nën zhurmën, për hapësirën në të cilën shfaqet zhurma. Kjo është hapësira e brendshme e vetëdijes së pastër, e vetë vetëdijesisë.

Mund të bëhesh i vetëdijshëm për vetëdijen si sfondi i të gjitha perceptimeve tua shqisore, i gjithë të menduarit tënd. Të bërit i vetëdijshëm për vetëdijen është shfaqja e qetësisë së brendshme.

Çdo zhurmë shqetësuese mund të jetë po aq e dobishme sa heshtja. Si?  
Duke hequr dorë nga rezistenca e brendshme ndaj zhurmës, duke e lejuar atë të jetë ashtu siç është, edhe ky pranim të çon në atë botë të paqes së brendshme që është qetësia.

Sa herë që e pranoni thellësisht këtë moment ashtu siç është – pa marrë parasysh se çfarë forme merr – je në qetësi, je në paqe.

Kushtoji vëmendje ndërhapësirës – hapësirës ndërmjet dy mendimeve, hapësirës ndërmjet fjalëve në një bisedë, ndërmjet notave të pianos apo të flautit, apo hapësirës ndërmjet frymëmarrjes dhe frymënxjerrjes.

Kur i kushton vëmendje atyre hapësirave, vetëdija për “diçka” bëhet – veç vetëdije. Dimensioni i paformë i vetëdijes së pastër shfaqet nga brenda teje dhe e zëvendëson atë që quhet “identifikimi me formë”.

Inteligjenca e vërtetë vepron në heshtje. Në qetësi gjenden kreativiteti dhe zgjidhjet e problemeve.

A është qetësia veç mungesa e zhurmës dhe e përmbajtjes?

Jo, ajo është vetë inteligjenca – vetëdija themeltare nga e cila lindet çdo formë. Dhe si mund të jetë ajo e ndarë nga ajo që je?

Forma që ti mendon se je doli nga ajo dhe po mbahet nga ajo. Ajo është esenca e të gjitha galaktikave dhe të gjitha fijeve të barit; e të gjitha luleve, pemëve, zogjve dhe e të gjitha formave të tjera.

Qetësia është e vetmja gjë në këtë botë që nuk ka formë. Por në fakt nuk është vërtet një gjë, dhe nuk është nga kjo botë.



Kur e shikon një pemë apo një qenie njerëzore në qetësi, kush po shikon? Diçka më e thellë se personi. Vetëdija po e shikon krijimin e saj. Në Bibël thuhet se Zoti e krijoi botën dhe e pa që ajo ishte e mirë. Kjo është ajo çka sheh ti kur shikon nga qetësia pa mendim.

A të duhet më shumë dije? A do ta shpëtojë botën posedimi i më shumë informacioneve, apo kompjuterët më të shpejtë, analiza më shkencore apo më intelektuale? A nuk është urtia ajo për të cilën njerëzimi ka nevojë më së shumti në këtë kohë?

Por çka është urtia dhe ku mund të gjendet ajo? Urtia vjen me aftësinë për të qenë në qetësi. Veç shiko dhe veç dëgjo. Nuk nevojitet asgjë më shumë. Të qenët në qetësi, duke shikuar dhe duke dëgjuar e aktivizon inteligjencën jo-konceptuale brenda teje. Le t'i drejtojë qetësia fjalët dhe veprimet e tua.

## Bibliografia

Tolle, Eckhart. *Stillness speaks*. New World Library, 2010.

## Online

<https://botimetrb.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/>